

Forte e antica, la paura è con noi Un sentimento che va affrontato

Dai, dobbiamo ammetterlo, la paura non ci ha mai abbandonato e mai ci abbandonerà davvero, preferiamo pensare che sia sempre stata con noi, nascosta sotto il letto o in angolo buio. Aspetta silenziosa il momento di assalirci, aspetta solo un fattore o un momento scatenante. Come disse H.P.Lovecraft, uno dei maggiori scrittori di letteratura horror, “il sentimento più forte e antico dell’animo umano è la paura”.

A contribuire alla manifestazione di queste paure è sicuramente la nostra vita, che non è per niente tranquilla: fin dalla nascita siamo infatti costretti ad affrontare traumi e dolori, basti pensare al primo respiro di un neonato, un’azione che semplice ma che risulta traumatizzante e dolorosa. Dimentichiamo il mondo idilliaco o la pubblicità del Mulino Bianco, ogni giorno dobbiamo sopportare traumi - piccoli o grandi - che inevitabilmente, se di particolare intensità, possono creare nell’uomo alcune fobie. Si tratta di forti paure scatenate dall’idea che una certa situazione possa ledere l’incolumità personale: la repulsione per certe situazioni ed elementi determina proprio quello stato incontrollabile di agitazione e timore che rende chi ne soffre estremamente vulnerabile, fino ad essere invalidante.

La paura, però, non solo si può manifestare a livello fisico, arrivando anche a causare l’irrigidimento dei muscoli e paralisi temporanee, ma può anche lasciare segni indelebili nella nostra personalità, diventando così una patologia o, appunto, una fobia.

Gli italiani soffrono di molte paure, da quelle più comuni come l’agorafobia, la claustrofobia o l’aracnofobia, fino ad arrivare a quelle più strane come per esempio la deipnofobia, cioè la paura delle conversazioni a cena. In genere a scatenare le fobie più diffuse sono gli insetti, i rettili, l’altezza, i pesci, il mare, gli aerei, l’igiene e, non ultimo, il cibo: chi ne soffre ha bisogno di vivere in un ambiente in cui tutto sia controllato, senza la presenza di alcun elemento minaccioso.

La paura tuttavia si può sconfiggere - non è un avversario imbattibile - grazie ad alcuni metodi e tecniche, come l’approccio o il familiarizzare con l’oggetto o situazione che causa lo stato di paura.

Un esempio? Pensate a un personaggio cinematografico che in questi ultimi anni ha entusiasmato milioni di persone,



Un esempio di situazione claustrofobica, in una foto tratta dal blog donnaweb.it

Batman il cavaliere oscuro. Dietro questo eroe mascherato si cela Bruce Wayne, un uomo che ha trasformato la sua più grande fobia, la paura dei pipistrelli, nel suo punto di forza. Rappresenta l’uomo che, per sconfiggere la sua più grande paura, arriva a diventare la paura stessa. Le paure quindi non vanno sottovalutate e subite, ma affrontate.

Edoardo Dama, 5A Ls

Tanto belle: da spaventare

Le fobie più diffuse in genere sono l’aracnofobia, la claustrofobia, l’acrofobia (vertigini), la courlofobia (paura dei clown) o l’acluofobia (paura del buio). Ci sono però persone che hanno fobie ben più assurde e strane.

Quanti uomini per esempio vorrebbero una ragazza bellissima al loro fianco? Qualcuna come Megan Fox? La risposta sembrerebbe poter essere quasi tutti.

Eppure c’è chi le donne, o almeno questo tipo di donne, non le desidera minimamente, ma, al contrario, ne è spaventato.

Venustrafobia è il nome che viene dato appunto a questa paura, quella delle belle donne. Essa è una persistente e ingiustificata ansia che colpisce secondo le statistiche lo 0,47% degli uomini in Gran Bretagna e lo 0,61% degli statunitensi. I suoi effetti in definitiva si manifestano in una diminuzione delle attività sociali e la comunicazione con le donne viene evitata il più possibile.

Stefano Leidi, 5A Ls

Timore della scuola e di lasciar casa? Didascaleinofobia



Una paura persistente, anormale e ingiustificata di andare a scuola: è la didascaleinofobia o fobia scolare. Chi soffre di questo disturbo molto particolare, prova un estremo timore nel separarsi dai genitori o da altre persone

di cui si fida, e da luoghi famigliari come casa propria, in particolare per andare appunto a scuola; è una fobia che si manifesta in genere quindi proprio nei bambini, in particolare quando sono sottoposti ad attività scolastiche più impegnative, come esami, o risentono di alcuni fallimenti con il loro gruppo di amici.

La fobia si può presentare in diversi modi, come per esempio pensieri sulla propria insicurezza, il rifiuto di andare a scuola, frequenti lamenti di malessere fisico, preoccupazioni eccessive riguardo al dormire fuori dalla propria casa, senso di insicurezza nel restare

soli in una stanza, il timore di essere solo all’oscurità per via di mostri o ladri, e ancora seguire il padre e la madre per tutta la casa.

Un rafforzamento dei sintomi di questa fobia può essere dovuto anche a un’assenza dei genitori, a traslochi o a divorzi, che aumentano lo stress e creano comportamento ansioso: è importante perciò superare questa angoscia prima dell’età dell’adolescenza, perché in caso contrario potrebbe presentarsi, con problemi ovviamente più critici, anche nell’età adulta.

Morena Serapilha D’Horta, 4A Ls

“Potrei guarire per mia figlia”

**Silvia Belloli soffre fin da piccola di entomofobia e idrofobia: la paura degli insetti e dell’acqua
La causa scatenante forse qualche scherzo subito da bambina, ma i motivi restano misteriosi**

“Mi sono resa conto da sola di essere affetta da fobie”: a parlare è Silvia Belloli, ostetrica all’ospedale Giovanni XXIII di Bergamo e mamma di una bambina di pochi mesi.

Da quali fobie si è resa conto di essere affetta?

Soffro di entomofobia e idrofobia, cioè temo ogni genere d’insetto che abbia la capacità di pungere, come api o anche ragni, e ho una tremenda angoscia per l’acqua profonda.

Cosa prova nel momento in cui si scontra con una di queste due fobie?

Mi vengono attacchi di ansia, tachicardia e dispnea, una forte difficoltà nel respiro, e cerco in qualche modo di cercare aiuto o pensare ad altro.

Da quanto tempo soffre di questi disturbi?

Sin da piccola ho sempre avuto queste paure, non sono mai stata una di quei bambini che giocavano con insetti o che amava nuotare in piscina: anche ora cerco in ogni modo di evitare qualsiasi situazione “a rischio”.

Pensa che la sue fobie siano dovute a fattori genetici o che siano state provocate da un fatto che le è accaduto?

Mia sorella e mia mamma soffrono della mia stessa paura della profondità dell’acqua, ma penso che sia solo una casualità; forse da piccola mi è accaduto qualcosa che ha fatto scattare queste paure: ricordo quando al mare, giocando con i miei cugini, spesso mi spingevano sott’acqua facendomi bere. Potrebbe essere stato lo spavento a provocare la fobia. Per gli insetti, invece, non so darli spiegazione.

Qual è stato il momento peggiore che ha passato per una sua fobia?

Era l’estate 2008, quando ho provato snorkeling nel Mar

Rosso pensando di risolvere almeno una delle mie paura, ma non è stato così.

Inizialmente ero così distratta dalla barriera corallina e dalle varietà di pesci presenti da non accorgermi che il gommone che ci portava, aveva lasciato me e il mio compagno in mare aperto, poi ho visto solo un abisso nero senza fondo. Il problema è arrivato quando il mare ha

cominciato a diventare mosso: è stato lì che sono stata presa da un attacco di panico nel vedere tutti che spingevano per raggiungere il gommone, è stato un momento di terrore perché pensavo di annegare e non farcela.

Pensa un giorno di poter guarire?

Per l’idrofobia so che ci sono percorsi terapeutici che aiutano, inoltre ora che sono diventata mamma sarei pronta a fingere tranquillità in modo che la mia bimba non possa avere paura: quindi sì, potrei guarire. Per la fobia degli insetti - sdrammatizza ridendo - non so proprio se esista una cura.

Morena Serapilha D’Horta, 4A Ls



L’ostetrica Silvia Belloli

Nomofobia: terrore d’oggi



I tempi cambiano, e niente rimane invariato: ci sono innovazioni, oggetti prima futili diventano indispensabili e, quindi, nascono nuove fobie.

Una di esse, che ormai affligge milioni di persone al mondo, è la nomofobia (dall’unione

delle parole inglesi *no mobile phone phobia*): la paura di perdere l’inseparabile telefonino.

Un piccolo oggetto che custodisce una vita, senza cui ci si sente persi, insicuri e vulnerabili. Tra ogni persona e il suo telefonino ci sono troppi segreti: perderlo sarebbe perdere una parte di sé. Oggi chiunque ne possiede uno, indipendentemente dall’età, e quasi il 60% della popolazione soffre di questa paura, che caratterizza più le donne che gli uomini (70% contro il 61%), che preferiscono possederne due per non soccombere alla paura. Si manifesta con tratti di nevrosi, e non equivale a un semplice timore: i nomofobici pensano continuamente al telefono, arrivando a controllarlo un centinaio di volte al giorno. E questo è solo uno dei tratti della dipendenza dal telefonino.

Edoardo Dama, 5A Ls

Mobili antichi: arte horror

Siete appassionati di antiquariato, adorate vivere l’atmosfera che i mobili antichi creano nella vostra casa? Allora sarà meglio che non soffriate della fobia dei mobili antichi. La paura di vivere nello stesso loro ambiente può sembrare assurda, ma esiste e i sondaggi ne confermano la diffusione.

Gli studiosi pensano che le principali cause di questa paura possano essere legate alle sensazioni che i mobili antichi possono trasmetterci, anche se non si riesce a capire da che cosa derivi e come possa nascere.

Forse una delle cause potrebbe essere il fatto che numerosi film dell’orrore o thriller tendono a usarli nell’ambientazione per rendere l’atmosfera cupa, paurosa e misteriosa, grazie alla polvere e ai colori scuri caratteristici del mobilio antico. Forse

un’altra possono essere i continui rumori che producono, i tarli, gli scricchiolii. O ancora le storie che si raccontano su di loro. Forse, ma nessuno lo sa con certezza. Anche se rimarrà un mistero, comunque, state attenti: un mobile, quando meno ve l’aspettate, vi potrebbe mangiare!



Francesca Parimbelli, 4A Ls