

Paura di cadere in una grata? Non siete i soli

Pubblicato: Mercoledì 22 Febbraio 2017



Una bimba di sei anni che cade in una grata dall'altezza di oltre 5 metri.

Se state saltando sulla sedia, o avvertite una certa sensazione di disagio, dovete tenere presenti **due cose**.

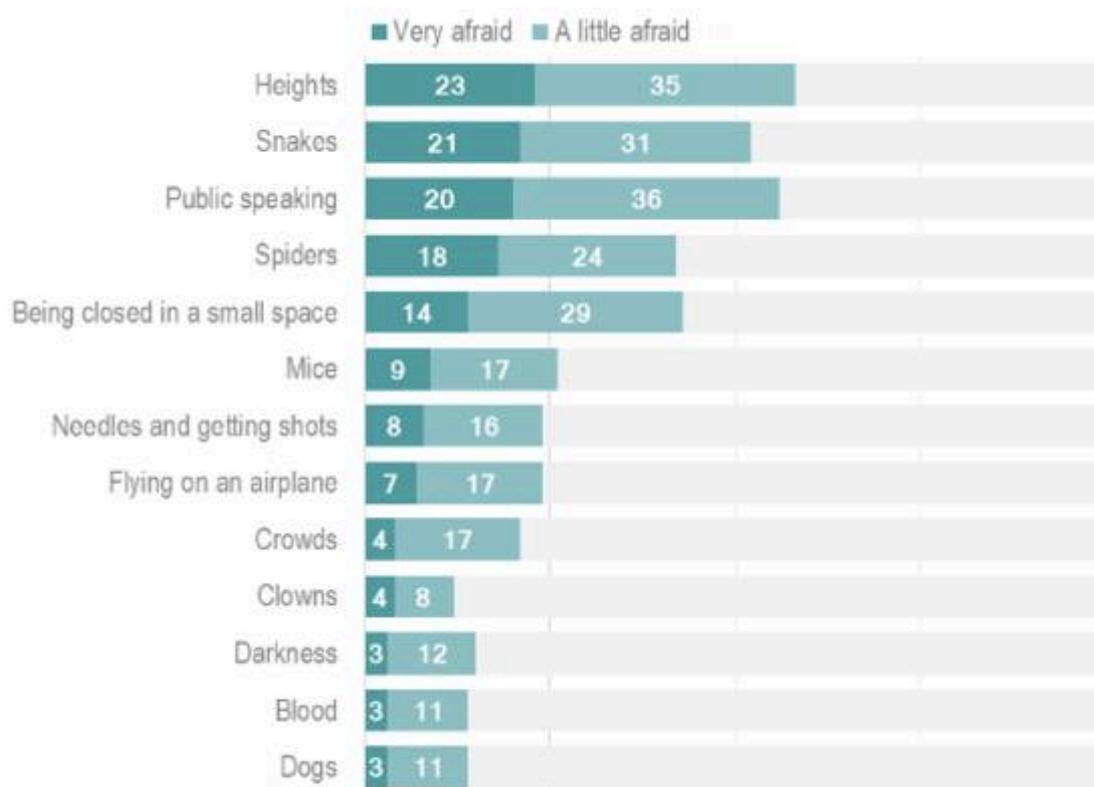
La prima: **la bimba sta bene**, non è grave: il fatto è avvenuto in Canton Ticino qualche giorno fa.

La seconda: siete fra gli adulti che soffrono di una delle fobie più ricorrenti: quelle legate all'altezza.

Chi lo dice? Esiste una società di analisi inglese, yougov.co.uk, che utilizza le opinioni degli utenti per realizzare report statistici su temi di interesse pubblico.

Qualche anno fa venne realizzato uno studio consultando un campione di oltre 2000 adulti inglesi a cui sono state poste domande circa le loro paure ricorrenti. **E che troviamo** – è il caso di dirlo – **in cima alla classifica?**

Percentage of British adults "very" or "a little" afraid of...



La paura di altezze elevate. Poi vengono i **serpenti**, il **parlare in pubblico**, la **paura dei ragni**, essere **chiusi in spazi angusti**, topi...

(QUI LA RICERCA COMPLETA IN PDF)

Il motivo di questo approfondimento riguarda i numeri che abbiamo rilevato dopo la pubblicazione dell'articolo sulla bimba ticinese, di qualche giorno fa: **13.000 condivisioni su facebook**, **25 mila persone entrate nell'articolo** e chissà quante altre che hanno visto almeno il titolo sui social: **decine di migliaia**.

Abbiamo chiesto un commento di questo fenomeno ad uno psicologo e psicoterapeuta, Roberto Gavin, direttore di Apl – Associazione Psicologi Lombardia: «Diciamo che questo genere di notizie produce una grande attenzione per il contenuto: un fatto negativo, un brutto episodio che vede coinvolto un bambino, colpisce sempre. Poi c'è da valutare anche il fatto in sè, che potrebbe accadere a ciascuno di noi: chi non ha mai camminato su di una grata? Difficile quindi individuare come certezza questa correlazione tra le fobie ricorrenti e l'interesse suscitato da questa notizia. Esiste un fatto, insomma, ma mancano i riscontri di una ricerca».

Le paure però, che sfociano in fobie, tra i suoi pazienti ci sono...



«Certo, e quelle più ricorrenti sono la paura di stare in pubblico, o l'agorafobia, in spazi aperti. È diffusa anche la **“paura di aver paura”**, sia perché l'esperienza può essere terrorizzante, sia per vergogna di mostrare la propria debolezza o per la paura di non ricevere aiuto.

Questi sono i casi che più di frequente mi si presentano. Possono poi esserci anche altre fobie **legate agli animali come ragni, serpenti e persino piccioni. Il problema può essere più grave se impatta un ambito o coinvolge uno o più contesti della vita di una persona**, come passare da una piazza piena di piccioni se il fidanzato abita in quella piazza, il direttore di banca che ha paura di parlare in pubblico alle riunioni o il farmacista che ha paura di toccare le siringhe, e chiede l'aiuto della psicoterapia».

Come si guarisce? «Le ricerche dicono che il modo migliore per guarire è la **psicoterapia**, aspettare vorrebbe dire non risolvere il problema anzi allargarlo a più ambiti di vita con maggiore sofferenza, mentre i farmaci spesso prescritti per gli effetti delle fobie (ansia e panico) non sono assolutamente indicati. Un pregiudizio che molte volte allontana le persone dall'affrontare questi problemi è che le psicoterapie sono molto lunghe e quindi dispendiose. **Oggi i protocolli di psicoterapia, soprattutto per questi problemi, sono molto efficaci** e nello stesso tempo di breve durata».

Andrea Camurani

andrea.camurani@varesenews.it