

Fobia sociale: quando la timidezza diventa patologica, e causa imbarazzo e sofferenza

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

La timidezza è un dato caratteriale di molte donne, ma quando raggiunge un livello tale da paralizzare ogni forma di interazione personale e con l'ambiente si parla di "fobia sociale": un disturbo che può trasformare la casa in una prigione e la vita in un inferno di solitudine. Secondo alcuni studi, oggi in Italia ne soffre il 3% della popolazione: si tratta dunque di un problema tutt'altro che raro.

La fobia è un disturbo d'ansia caratterizzato da una predisposizione genetica, non di rado aggravato da fattori educativi o ambientali, e pronto a scatenarsi a fronte di eventi destabilizzanti anche minimi: la paura del giudizio e dell'aggressività altrui, ma anche delle vie spaziose o delle grandi piazze, e poi delle piume, dei serpenti, dei ragni, dei topi. In positivo, oggi le fobie sono curabili a livello farmacologico, psicoterapeutico e di stili di vita.

In quali gruppi si suddividono le fobie? Da che cosa dipendono? Perché avere una predisposizione genetica non significa andare incontro a un destino ineluttabile? Come si può superare la fobia sociale, recuperando poco per volta il gusto di vivere?

In questa intervista illustriamo:

- i tre gruppi in cui si classificano le fobie: agorafobia, fobie specifiche, fobia sociale;
- il sintomo principe della fobia: l'eccesso d'ansia, a sua volta dovuto a un'eccessiva reattività dei centri cerebrali che regolano i nostri sistemi di allarme;
- il ruolo dell'adrenalina e del cortisolo nel mediare l'attacco d'ansia e la reazione fobica;
- come la penetranza e l'espressività di un gene possano essere amplificate o attenuate dalle relazioni personali e dall'educazione ricevuta, dagli stili di vita e dalle terapie, e come quindi la "familiarità" con un disturbo non costituisca mai una sentenza inappellabile;
- le vie per curare la fobia sociale: terapia farmacologica a base di inibitori della ricaptazione della serotonina (SSRI, antidepressivi di ultima generazione), integrata da una psicoterapia comportamentale; movimento fisico, perché consente di ridurre l'ansia, scaricandola in modo sano;
- come un aiuto prezioso possa venire dall'equitazione e dalla pony-terapia, perché il cavallo, animale straordinariamente sensibile e pauroso, entra facilmente in sintonia con le nostre ansie e ci aiuta ad allentarle.