

La personalità Fobica

articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta

La psicopatologia dei pazienti fobici, assieme a quella degli isterici, ha una lunga tradizione di studi in psicoanalisi. Avere una personalità “fobica” non vuol dire avere tante “fobie specifiche” (come la paura dell’aereo, di salire su un ascensore, di un animale, etc.), sebbene ciò sia possibile. Essenzialmente la fobia su cui si impernia il disturbo ha a che fare con le persone (fobia sociale). Infatti a livello di descrizione del comportamento, la personalità fobica si caratterizza per i seguenti aspetti:

1) evita le attività lavorative che implicano un significativo contatto sociale, perché teme di essere criticato, disapprovato o rifiutato; **2)** è riluttante ad entrare in relazione con le persone, a meno che non sia certo di piacere; **3)** è inibito nelle relazioni intime e sociali per il timore di essere umiliato, ridicolizzato e per i suoi sentimenti di inadeguatezza; **4)** si vede come socialmente inetto, personalmente non attraente o inferiore agli altri; **5)** è insolitamente riluttante ad assumere rischi personali o ad ingaggiarsi in qualsiasi nuova attività, poiché questo potrebbe rivelarsi imbarazzante.

Il mondo interno della personalità fobica, si impernia, nei suoi aspetti disfunzionali, sul tema della **vergogna**; la quale li porta a temere ogni situazione in cui si sentono costretti a rivelare aspetti di sé che li rendono vulnerabili. Possono vergognarsi di molti e diversi aspetti del Sé: ad esempio, possono percepire se stessi come deboli, incapaci di competere, fisicamente o mentalmente inadeguati, disgustosi, etc.

La vergogna, come il senso di colpa, è connessa con *la paura*, ma mentre il senso di colpa implica la paura di essere puniti per avere violato alcune regole interne, la vergogna è più strettamente correlata ad una valutazione del sé come in qualche modo inadeguato, non corrispondente ad uno standard interno. Ed Infatti, la preoccupazione inconscia principale del paziente fobico è quella di sentirsi inadeguato, non valido, e per questo teme di essere criticato, svergognato, umiliato o respinto dalle persone con cui potrebbe instaurare una relazione intima e farsi conoscere.

Ne consegue che **il controllo** delle proprie emozioni e delle relazioni interpersonali è la strategia principale che mettono in atto per gestire tali ansie; assieme all’**evitamento** (o fuga) delle situazioni che potrebbero far sorgere le paure suddette.

In conseguenza di ciò queste persone possono apparire fredde, scostanti e disinteressate alle relazioni umane, ma inconsciamente sono invece molto desiderose di contatto umano; desiderose e spaventate. Si crea pertanto in loro **un conflitto inconscio** tra queste due opposte tendenze: il desiderio di intimità ed il bisogno di fuggire dall'intimità. Gli stati d'ansia che li tormentano sono espressione di questo conflitto interno.

Ma come si struttura una personalità di questo tipo? Frequentemente le persone fobiche riportano di *essersi sentite* rifiutate e criticate dai caregivers (coloro che si occupano del bambino e che solitamente sono i genitori) da bambini e per tale motivo da adulti hanno paura di sviluppare relazioni d'amore. hanno avuto spesso la sensazione che i loro bisogni evolutivi fossero eccessivi o inappropriati.

Come per gli altri disturbi di personalità, **la psicoterapia individuale** è la terapia d'elezione per modificare le rigidità degli assetti di personalità, i pattern rigidi di interazione e le angosce centrali alla base delle difese tipiche della personalità.