

Personalità fobico ansiosa e costruzione dei legami affettivi

Autore : Dominga Verrone

Data : 9 Luglio 2019



Le fobie fanno parte dei disturbi d'ansia. Esse si suddividono in: agorafobia, con o senza attacchi di panico, fobia specifica, fobia sociale.

La fobia è una paura intensa e persistente per qualcosa che non rappresenta un reale pericolo ma che viene percepita come tale.

La vista dell'oggetto fobico, o situazione fobica, o il solo pensiero di esso può scatenare sintomi come: tachicardia, vertigini, disturbi gastrici e urinari, nausea, diarrea, senso di soffocamento, rossore, sudorazione eccessiva, tremori e spossatezza.

Come si comporta un fobico di fronte all'oggetto della sua paura?

Il fobico ha una personalità ansiosa e come tale agisce, quindi, di fronte alla sua paura utilizza come strategia comportamentale l'*evitamento*.

L'uso dell'evitamento non farà altro che confermare la pericolosità della situazione evitata e, dunque, andrà rinforzare l'uso di tale strategia.

Gli individui con una personalità fobico - ansiosa, da bambini, hanno avuto un tipo di attaccamento con la figura di accudimento, solitamente la madre, di tipo *insicuro evitante* e resistente alla *separazione*.

La mamma ha permesso al bambino di esplorare poco il mondo, trasmettendogli, in questo modo, l'idea che sia un posto pericoloso. Inoltre, il bimbo, che non ha ancora delle capacità metacognitive completamente formate, può pensare che la madre non gli dia quell'autonomia, magari concessa ai suoi coetanei, perché lo ritiene più debole e vulnerabile. In questo modo si persuade di essere più fragile degli altri e il mondo è un posto pericoloso. Questa convinzione di pericolosità è legata al fatto che, anche quando la figura di accudimento permette al bambino di allontanarsi, lo fa trasmettendo, spesso con il linguaggio del corpo, una discreta dose di ansia e preoccupazione.

L'organizzazione di personalità di tipo fobico ansiosa si struttura intorno a due polarità: da un lato c'è l'idea del mondo come di un posto *pericoloso* e dall'altra c'è un desiderio di *libertà* e di esplorazione del mondo che essi temono. Siccome il mondo è un luogo insidioso questi individui costruiscono intorno a sé tante relazioni da cui si sentono protetti, quindi hanno legami intensi con la famiglia e gli amici, sono cordiali con i vicini e i conoscenti. Il concetto di fondo è che la realtà sia piena di pericoli, quindi, qualora si dovessero trovare in difficoltà, possono ricorrere all'aiuto delle persone da cui si sentono protetti.

Le persone con organizzazione di personalità fobica sono estremamente gradevoli nella relazione, sanno essere gentili e disponibili, ma temono una reale profondità, ciò per varie ragioni.

In primo luogo, perché sono bravissimi a *entrare* in una relazione ma non ne sanno *uscire*; quando si legano a qualcuno il rapporto può durare tutta la vita anche quando non funziona più, possono avere anche relazioni sentimentali plurime perché non sanno lasciare o non vogliono perdere un appoggio significativo.

In secondo luogo, perché, spesso, sono *ambivalenti* rispetto alle relazioni profonde. Da un lato desiderano il legame perché li protegge dalle loro angosce reali e immaginarie e dall'altro una relazione molto intima limita il loro desiderio di libertà e di esplorazione.

Questi individui, spesso, sviluppano sintomi o quando perdono l'appoggio di una relazione significativa, vengono lasciati dal *partner*, muore una persona significativa, litigano con un amico, si innamorano perdutamente, o diventano genitori - anche un figlio è un grande amore e anche un figlio riduce la nostra libertà - e sentono, quindi, di perdere gradi di libertà. Essi vanno in difficoltà quando traballa uno dei due assi portanti della personalità: *dipendenza* da persone significative, desiderio di *libertà*.