

Aracnofobia

Chi ha una paura folle

La paura morbosa dei ragni è molto diffusa. La si può vincere. Ecco due testimonianze e il parere di un esperto.



Il terapeuta Andreas Barella aiuta a sconfiggere le fobie.

PATRICK MANCINI

Una banale gita nel bosco con i miei figli si trasformava sempre in un incubo. Felpe chiuse ermeticamente, scarpe e calze, pantaloni lunghi... E a ogni passo mi guardavo attorno con terrore». Marta oggi ha 44 anni e non ha più paura dei ragni. L'aracnofobia, che tanto aveva condizionato la sua vita, è ormai un lontano ricordo. E lei riesce finalmente a parlare con serenità.

«A soffrire di questo problema è circa il 2-3% della popolazione – spiega Andreas Barella, terapeuta con studio a Mendrisio –, in prevalenza si tratta di donne, di età compresa tra i 20 e i 40 anni. Quello che molti non sanno è che questo tipo di fobia può essere sconfitto con una certa facilità».

Aracnofobia, il tema torna d'attualità con l'arrivo del «prequel» della saga Spider-Man nelle sale cinematografiche. Ma il supereroe della Marvel ad alcuni fa venire i brividi. Claudia, 26 anni, per un certo periodo ha fatto parte di questa categoria. «Cinque anni fa, entrando in garage, notai un ragno sul muro. Rimasi pietrificata dalla paura, non riuscivo a muovermi. La stessa cosa mi accadde molte altre volte; quando vedevo un ragno non riuscivo a pensare, venivo sopraffatta dal terrore».

Ma perché il ragno fa tanta paura? «Va detto – riprende Barella – che la maggior parte delle persone prova comunque un senso di ribrezzo nel vedere questi animali. Anche perché le loro sembianze sono mostruose». Chi soffre di aracnofobia però va ben oltre. «Forse perché lega il ragno a qualcosa di inconscio, o al fatto che vive sotto terra, di nascosto, sfuggendo rapidamente. È difficile stabilire da dove arrivi esat-

tamente l'aracnofobia di una persona». Ma al terapeuta ciò sembra non importare. «Il cervello, quando c'è di mezzo una fobia, conosce una sola possibilità di reazione di fronte allo stimolo. Il compito del terapeuta è di fornire al paziente delle varianti, di far capire al cervello che non per forza si deve reagire con terrore di fronte alla vista di un ragno».

E così il terapeuta ricrea con il paziente una situazione potenzialmente a rischio di panico. Lo evidenzia bene Marta, con la sua testimonianza: «Ricordo che il "dottore" aveva una scatoletta conte-

Concorso «The Amazing Spider-Man» al cinema

Cooperazione e The Walt Disney Company (Svizzera) mettono in palio 10x2 biglietti per la visione del prequel della saga di Spider-Man. I biglietti sono validi in tutte le sale svizzere dove viene proiettato il film. Per partecipare:



link

www.cooperazione.ch/ragni

Lei ragni?

Una volta vinta la paura dei ragni, si può apprezzare l'incantevole risultato della loro opera di tessitura.

nente un gigantesco ragno e mi ha chiesto se ero disposta a guardarlo da vicino. Mi mancava il respiro dalla paura. Dopo circa due ore volevo aprire la gabbietta e prendere in mano il ragno». Una cosa che ancora oggi meraviglia Marta. «In poco tempo una paura che avevo da decenni si è dimostrata irrealista».

«Il nostro cervello immagazzina in fretta i meccanismi delle fobie – aggiunge Barella –, a uno stimolo

si dà una risposta immediata. Con sintomi come rossore al volto, mani sudate, tremolii. Sono reazioni automatiche. Quando il cervello però apprende più di una possibilità di reazione, in futuro sceglierà sempre la migliore. Ecco perché di solito ce la fanno tutti a superare questa paura».



Così funziona una fobia

Come spiega il terapeuta Andreas Barella, i neuroni del cervello sono collegati tra loro da una fitta rete. Il passaggio di scariche elettriche attraverso un determinato percorso in questa rete crea i ricordi e provoca le reazioni emotive. Se un percorso è utilizzato spesso, diventa una sorta di «autostrada»: ogni volta che dall'esterno ci arriva lo stimolo, la risposta è automatica ed è diffi-

le reagire in modo diverso. Le fobie funzionano così, allo stimolo segue la reazione automatica di paura estrema. Per guarire dalle fobie si lavora su questi meccanismi automatici (e non mediati dalla funzione intellettuale e razionale del cervello), fornendo al cervello delle alternative. Creando, in altre parole, nuove connessioni tra i neuroni e quindi nuovi sentieri percorribili dalle scariche elettriche.

Cooperazione online



Scopri i ragni diffusi in Svizzera, il trailer del nuovo film e lo speciale di Pro Natura sulle fobie.



www.cooperazione.ch/ragni

FOTO: GETTYIMAGES, KEYSTONE, ALAMY, MAD

Per i fan di Spiderman Dall'astuccio alla maschera



Figura di Spiderman fr. 17.90.



Maschera di Spiderman fr. 14.90

Astuccio accessoriato fr. 14.90.



Set da tavola fr. 3.-
Piatto di carta fr. 3.50/10 pezzi
Tovaglioli fr. 3.-/20 pezzi



Prodotti disponibili nei grandi punti vendita Coop e da Coop City.