

F O B I A S

As fobias são os sintomas psicopatológicos mais comuns que existem. O termo fobia tem origem no nome da eternidade mitológica grega Phóbod (o medo), que percorria os campos de batalha juntamente com seu irmão Deimos (o terror) e seu pai Ares, o deus da guerra.

Em psicopalogia, a fobia é um temor irracional e inconsolável que um indivíduo experimenta diante de uma pessoa, de um objeto ou de uma determinada situação. Diferente do medo (a consciência de um perigo real e iminente) e do terror (que ocorre diante de uma situação real à qual não se sabe como reagir), pois provoca uma certa incapacidade de reação.

A fobia, assim como as síndromes de pânico, pode ser descrita como uma reação desequilibrada que se torna crônica. Trata-se do sintoma psicológico mais comum no mundo; porém, sua intensidade e fixação é que lhe dão o caráter patológico.

O aspecto mais importante na fobia é que se trata de um medo caracterizado pela desproporcionalidade entre a causa do medo e a reação da pessoa, com reações intensas, mesmo que sejam remotas as possibilidades de contato com o objeto de seu medo. Assim, acaba por restringir sua vida só para não enfrentar esse temor que o aflige. Seu comportamento o torna socialmente limitado e, muitas vezes, pode colocar em perigo. Em alguns casos extremos, combinadas com outros distúrbios patológicos, as fobias podem inclusive levar à morte.

Os fóbicos têm consciência de que seu medo é absurdo, porém são incapazes de suprimi-lo por iniciativa própria ou pela lógica.

A maioria deles tenta controlar o medo evitando situações que possam provocá-lo, mesmo correndo o risco de parecerem maníacos e tolos. Quando não conseguem evitar tais situações, são muitas vezes acometidos de um ataque de pânico.

Existem alguns casos famosos, como por exemplo o escritor Ernest Hemingway que dormiu durante anos com a luz acesa por ter medo de escuridão. O próprio Sigmund Freud, o pai da psicanálise, tinha um medo doentio de morrer jovem; entretanto, superou o problema após passar a data em que morreria.

Um dos traços mais característicos dos indivíduos que apresentam algum tipo de fobia é a necessidade de alguém que lhes dê apoio. Quando tem companhia o doente sente-se capaz de fazer tudo o que antes não conseguia. Um claustrofobo, que sente pavor de ficar em ambientes fechados, permanece tranquilo quando está em companhia de alguém em quem confia.

Os fetiches desempenham um papel importante nesse distúrbio. Muitas pessoas que têm fobia munem-se de um amuleto para não ter de enfrentá-la sozinhas. Atribuem ao amuleto um poder que ele não tem, transformando-o em um anteparo entre eles e a causa de seu temor. Para obter um resultado positivo, seguem religiosamente certos rituais. Embora saibam que — assim como seus medos — sua fé no amuleto é irracional, apegam-se como a ela com mais força do que se tivesse algum motivo racional para fazê-lo.

A psicologia aborda as causas de uma maneira mais profunda, radical e bastante conhecida: quando as fobias são sintomas neuróticos, ou seja, não são manifestações de psicose, são vistas segundo um modelo descoberto por Sigmundo Freud. Em 1909, ele analisou os sintomas fóbicos de uma criança de 5 anos que tinha medo de cavalos, demonstrando que esse sentimento estava simbolicamente relacionado ao complexo de Édipo. Esse estudo ficou conhecido como “o caso do pequeno Hanz”. Portanto, para encontrarmos a verdadeira origem de uma fobia,

teríamos de procurá-la na infância. Segundo os psicólogos, é nesse período que ocorre todos os conflitos que irão modelar o comportamento e a estrutura do adulto.

É praticamente impossível evitar as fobias na infância. Nessa fase, começam os conflitos emocionais inconscientes, que se manifestam por medos absolutamente normais. Esse desenvolvimento é efetuado por meios que chocam com a resistência do indivíduo, seu medo do desconhecido e, na criança, seu estado de total falta de defesa. Os contos infantis funcionam como uma forma de tratamento psicológico, que emprega a educação popular para curar as crianças de seus temores e fazer com que estes não se convertam, em verdadeiras fobias na idade adulta.

Segundo uma corrente, em uma terapia psicanalítica parte-se do presente para se reconstituir o acontecimento que provocou a fobia. O que importa é saber como a trama foi se desenvolvendo em cada pessoa, até chegar àquela situação de temor extremado.

Essa não é a única maneira de abordar-se o problema. James L. Gibbons, professor de psiquiatria da Universidade de Southampton, Inglaterra, resume uma técnica chamada comportamental, na qual primeiro ensina-se ao paciente a praticar relaxamento muscular. Em seguida, ele faz uma lista de seus temores, do maior ao menor. Finalmente, o paciente enfrenta diversas situações amedrontadoras em ordem ascendente, imaginando-as de maneira vívida e controlando qualquer ansiedade que venha a sentir. Um dos distúrbios mais comuns tratados pelas técnicas de exposição é a agorafobia, o temor às multidões e aos grandes espaços abertos. Para se curar, o paciente deve permanecer em uma situação causadora da fobia durante pelo menos uma hora por dia, de modo que a ansiedade tenha tempo de alcançar um pico e diminuir em seguida. Essa pessoa deve estar realmente com vontade de se curar; ela não pode entrar em uma loja cheia de gente, perceber o sentimento de pânico e sair correndo imediatamente. Deve se forçar a passar uma tarde inteira em um shopping center e, quando começar a sentir pânico, deve sentar-se e esperar o medo passar para depois continuar as compras. Persistência e paciência são essenciais para vencer as fobias.

Os fóbicos podem ainda tratar-se a si próprios, recorrendo de maneira adequada a manuais de auto-ajuda ou imitando o comportamento de algumas personalidades célebres. O caso mais famoso de autoterapia talvez seja o do escritor alemão Goethe, que sofria de acrofobia (medo mórbido de lugares elevados) e conseguiu dominá-la sozinho, impondo-se o hábito de subir cada dia uma torre mais alta. Sua força de vontade conseguiu sobrepor-se a uma limitação aparentemente insuperável.

ALGUNS TIPOS DE FOBIA

U' **Acarafobia:** medo de coceira ou de contrair sarna.

U' **Acrofobia:** medo de lugares elevados.

U' **Agorafobia:** medo de multidões ou de espaços abertos.

U' **Ailurofobia:** medo de gatos.

U' **Anemofobia:** medo do vento.

U' **Aracnofobia:** medo de aranhas.

U' **Astrofobia**: medo de trovões e relâmpagos ou do espaço celeste.

U' **Autofobia**: medo de si mesmo.

U' **Belonafobia**: medo de alfinetes e agulhas.

U' **Caetofobia**: medo de pêlo.

U' **Ciinofobia**: medo de cães.

U' **Clinofobia**: medo de se deitar.

U' **Decidofobia**: medo de decisões.

U' **Dendrofobia**: medo das árvores.

U' **Domatofobia**: medo do confinamento em casa.

U' **Estasiofobia**: medo de ficar de pé.

U' **Hermatofobia**: medo de sangue.

U' **Necrofobia**: medo de cadáveres.

U' **Nictofobia**: medo de escuridão ou da noite.

U' **Oclofobia**: medo da plebe ou das multidões.

U' **Panfobia**: medo de tudo.

U' **Pedofobia**: medo de crianças.

U' **Ponofobia**: medo de dor e fadiga ou do trabalho.

U' **Pterofobia**: medo de penas.

U' **Tanatofobia**: medo de morte.

U' **Xenofobia**: medo de estrangeiros.

Existem ainda as **fobofobia**, que é nada mais nada menos do que o medo de ter medo.