

Claustrofobia, quell'angosciante paura degli spazi ristretti («scoperta» da un italiano)

VF vanityfair.it/article/claustrofobia-paura-spazi-ristretti-cause-sintomi-terapie

Alice Politi

June 22, 2023



A volte può bastare il semplice pensiero a far scattare l'inquietudine: entrare in una stanza troppo piccola, prendere l'ascensore, attraversare un tunnel, salire su di un velivolo. Ma anche dover indossare una maschera, una maglia troppo stretta, un ampio girocollo. Di **claustrofobia** soffre **dal 5 al 10 per cento della popolazione mondiale**. Una paura irrazionale che può arrivare a scatenare il panico e che ha delle origini ben precise nonché una storia, poco nota, che la scrittrice Kate Summerscale ha raccontato nel suo *Atlante delle fobie e delle manie - 99 ossessioni che si rendono umani*, pubblicato in Italia da **UTET**.

A identificare per la prima volta in un paziente la paura degli spazi ristretti è stato infatti lo psichiatra italiano Antigono Raggi, nel 1870. In origine chiamato tale disturbo «clitrofobia», dal greco *kleithron*, una sbarra che spranga una porta. Nel 1879 fu però ribattezzata «claustrofobia» dal medico francese Benjamin Ball, che si ispirò al termine dal latino *claustrum*, che significa spazio chiuso, appunto.

Alle origini della paura

Poiché si tratta di un disturbo diffuso, e che insorge presto negli anni, **molti psicologi ritengono si tratti del residuo di un meccanismo di sopravvivenza evolutivo**. Nel 1993, gli studiosi canadesi Stanley Rachman e Steven Taylor definirono che **la componente principale della claustrofobia era la paura di soffocare**, immediatamente seguita da quella di **ritrovarsi intrappolati**. Si manifestava soprattutto **fra coloro che soffrivano di una risposta accentuata all'ansia** e capirono che era **spesso scatenata da un'esperienza spaventosa**. Come aveva confermato anche il caso analizzato nel 1963 dallo psicologo tedesco Andreas Ploeger, il quale aveva seguito le vicende di dieci uomini rimasti intrappolati per 14 giorni in una miniera crollata a Lengede: nel 1974 rese noto che sei di loro avevano sviluppato una fobia per gli spazi ristretti.

Claustrofobia, i sintomi principali

Ansia e attacchi di panico sono i principali sintomi scatenati dalla claustrofobia. Ma nello specifico, vi possono essere vari segnali durante un attacco: [guidapsicologi.it](https://www.guidapsicologi.it) ne riporta in particolare cinque.

1.Reazioni fisiche

La paura degli spazi ristretti può generare delle vere e proprie reazioni fisiche che vanno dalla sudorazione o tremore al senso di oppressione al petto, dai brividi alla difficoltà di respirazione o respirazione rapida, fino alle vertigini o giramenti di testa.

2.Paura di perdere il controllo

Quando si trova nelle situazioni che teme, chi soffre di claustrofobia vive un senso di perdita di controllo.

3.Stato d'ansia incontrollabile

Alla paura dei piccoli spazi si associa spesso un'ansia incontenibile che può talvolta portare alla sensazione di avere un attacco di panico.

4.Bisogno di uscire dalla situazione

Il primo pensiero della persona claustrofobica è voler fuggire dalla situazione che genera questa paura.

5.Paura di morire

Quando ci si trova esposti alla situazione che scatena la claustrofobia, uno dei sintomi distintivi è anche l'imminente sensazione di stare per morire.

Claustrofobia, quale terapia?

Per curare la claustrofobia il trattamento più comune è la **psicoterapia**. Tra le tecniche più utilizzate per affrontare queste fobie c'è poi la **Terapia cognitivo-comportamentale**, che consente di imparare a gestire e controllare i pensieri negativi che si presentano nelle

situazioni che scatenano la claustrofobia. Anche la Terapia EMDR si è rivelata efficace, oltre che per il trattamento dei traumi, anche contro le fobie, i disturbi d'ansia e gli attacchi di panico.