

Fobias – mesmo as mais estranhas apresentam um motivo para existir

jornal.usp.br/atualidades/fobias-mesmo-as-mais-estranhas-apresentam-um-motivo-para-existir/

8 de maio de 2023

Por Júlia Galvão



É importante tratar a diferença existente entre as fobias e o sentimento de medo – Arte de Lívia Magalhães com imagens de Pixabay

▶ 0:00 / 0:00

Rádio USP OUÇA AQUI EM
TEMPO REAL

As fobias podem ser classificadas como uma desordem de ansiedade provocada pelo medo em excesso de algum objeto ou situação. Atualmente, elas são classificadas em cinco categorias: fobias animais, ambientais-naturais, situacionais, corporais e sexuais. Nem sempre uma fobia se encaixa em uma das categorias apresentadas e algumas delas podem gerar estranhamento, como o medo de palavras grandes, odores e até mesmo vegetais.

Suas origens podem estar associadas a diferentes fatores e situações, sendo comum que nasçam a partir de alguns momentos traumáticos vividos pelo sujeito. Christian Dunker, psicanalista e professor do Instituto de Psicologia da USP, comenta que as fobias podem ser tratadas a partir da compreensão acerca dos motivos para a sua existência.

Para compreendermos as fobias, é importante tratarmos a diferença existente entre elas e o sentimento de medo. O especialista comenta que, enquanto o medo apresenta-se como uma adaptação filogenética, ajudando o indivíduo a avaliar o ambiente em que está presente, a fobia apresenta-se como um medo paradoxal. “Os objetos fóbicos são sempre formados na fantasia, eles são reações não específicas, portanto, não muito congruentes com a situação em questão.”

Origens

Nem sempre as fobias se originam a partir de traumas. Segundo o psicanalista, “elas, como todos os sintomas, são soluções para um conjunto de afetos e desejos incompatíveis entre si. Por exemplo, nutro muito carinho por minha mãe, mas também quero que ela vá para o espaço”. Assim, as fobias são formadas a partir de situações marcadas por uma forte ambiguidade afetiva, em que o indivíduo personifica a parte ruim de uma relação, enquanto separa e toma a parte positiva para si.

Além disso, é possível que as fobias nasçam a partir de um incremento de angústia que atua como um elemento disruptivo. O professor explica que, muitas vezes, elas estão ligadas a experiências de profunda satisfação sexual ou de profundo prazer, que depois acabam contrariando os valores com os quais aquele sujeito se identifica. Nesses cenários, as fobias estão ligadas a “lembranças daquilo que não pode ser lembrado”.



Christian Dunker – Foto: Reprodução via Facebook

Tipos

As fobias que acontecem com a maior frequência são aquelas em que o indivíduo tem medo de algum tipo de animal. “Os animais são um ótimo suporte para aquilo que é familiar. Eles não estão sujeitos às mesmas leis que são impostas aos homens, então eles são uma ótima base para essa nova fantasia. Por isso, as fobias mais comuns se apoiam naqueles objetos que nos representam bem”, explica Dunker.

As fobias incomuns são explicadas a partir da escolha do objeto fóbico, uma vez que qualquer objeto pode ser escolhido, mesmo aqueles que não reconhecemos dessa forma. Segundo o especialista, eles derivam das fantasias dos sujeitos, desde que correspondam à situação que provocou esse medo, já que as determinações fóbicas apresentam grande relação com as palavras.

O professor adiciona ainda que algumas das fobias apresentam uma linhagem maternal, que são aquelas que envolvem o medo de ser tragado, apertado ou muito envolvido. Enquanto isso, aquelas que se relacionam com força, poder e violência têm suas origens em uma linguagem paternal. Assim, algumas das fobias podem desenvolver outros sintomas psicológicos, que vão desde estruturas de evitação até ataques de pânico.

Como tratar as fobias?

As fobias apresentam diferentes graus, sendo assim, tratamentos diferentes serão oferecidos para cada um dos pacientes. O especialista comenta que o tratamento para as fobias apresenta dois objetivos: o primeiro é quando o desejo é eliminar o medo, isso costuma ser feito por meio de psicoterapias. Assim, por meio da psicanálise é realizada a busca pelos motivos que tornaram a criação daquela fobia necessária. O segundo é representado por processos mecânicos, em que o indivíduo aprende a lidar com o medo a partir da diminuição da angústia relacionada a determinado objeto ou situação.

Jornal da USP no Ar

Jornal da USP no Ar é uma parceria da Rádio USP com a Escola Politécnica e o Instituto de Estudos Avançados. No ar, pela Rede USP de Rádio, de segunda a sexta-feira: 1ª edição das 7h30 às 9h, com apresentação de Roxane Ré, e demais edições às 14h, 15h e às 16h45. Em Ribeirão Preto, a edição regional vai ao ar das 12 às 12h30, com apresentação de Mel Vieira e Ferraz Junior. Você pode sintonizar a Rádio USP em São Paulo FM 93.7, em Ribeirão Preto FM 107.9, pela internet em www.jornal.usp.br ou pelo aplicativo do Jornal da USP no celular.