



Come ricorderà chi ha seguito il corso di Primo Livello di FastReset, ci sono due tipologie di fobie: *traumatiche "semplici"*, nelle quali l'oggetto che genera la reazione fobica è direttamente responsabile delle conseguenti reazioni auto-protettive automatiche, e *metaforiche*, dove invece l'oggetto fobico è tale perché conserva qualche caratteristica dell'esperienza traumatica originaria o perché essa gli viene attribuita dal soggetto.

Spesso, il trattamento di queste ultime richiede più tempo e più attenzione, e anche più intuito da parte dell'operatore, ma è comunque di solito facilmente inquadrabile e trattabile, se teniamo conto di questo aspetto indiretto e simbolico.

Nel caso che segue, ho trattato una fobia dei ragni sostanzialmente metaforica. Il ragno, cioè, è stato

stabilmente associato a un'esperienza infantile che ha tutte le caratteristiche del trauma (inaspettata + inevitabile/minacciosa + incontrollabile o ingestibile), anche se non è stato il diretto responsabile della reazione di salvaguardia, almeno inizialmente.

Dopo ogni singolo item trattato, ho sempre chiesto al soggetto quale fosse, in quel momento, *la cosa peggiore*, cioè l'aspetto residuo maggiormente disturbante relativo alla fobia.

Durante una vacanza in campagna a casa di amici conosco Gloria, una brillante studentessa, loro figlia. Una volta, la ragazza mi spaventa lanciando un urlo di terrore: in bagno c'è un grosso e brutto ragno, aiuto! Dopo che la bestiola è stata fatta sparire, Gloria, ancora scossa, mi confida di essere terrorizzata dai ragni. Le chiedo, allora, se vuole provare il FastReset per liberarsi da questa sua fobia, o almeno per attenuarla.

Ottenuto il suo permesso, le chiedo di elencare le caratteristiche dei ragni che maggiormente la disturbano, quantificando possibilmente l'entità del disagio.

Le peggiori, quelle che ottengono un pieno "10" in classifica, sono: la velocità e imprevedibilità dei ragni; il fatto che saltino fuori in modo inaspettato; che possano pungere, e, con intensità solo di poco inferiore, la loro grandezza e la loro consistenza "croccante".

La prima reazione su cui lavoriamo è il suo "andare fuori di testa" alla vista del ragno di turno. Si tratta di un'emozione che fa parte di quelle di *blocco/shock/sconcerto*, perciò la integriamo in questo modo: «*Il mio andare fuori di testa alla vista del ragno vuole evitarmi un impatto troppo violento con una situazione che non so gestire*»; shift dell'attenzione, ripetizione della frase, nuovo shift, frase di rilascio, shift per terminare.

Dopo questo *round*, la sensazione di perdere la testa alla vista di un grosso ragno sembra un poco ridimensionata, ma emerge in tutta la sua entità la **paura** all'idea che ci siano ancora dei ragni in giro per casa: *«La mia paura che ci siano dei ragni vuole evitarmi di imbartermi nell'imprevisto e nella loro incontrollabilità»*. Completato il “giro” di FastReset, sembra andare un po' meglio, ma sento arrivato il momento di andare più a fondo, così cerchiamo un eventuale episodio traumatico che possa sostenere l'eccesso di reazione fobica di cui Gloria comunque soffre.

Il primo episodio che ricorda, e che potrebbe avere qualche attinenza con il nostro problema, riguarda una notte in cui, verso gli otto o i dieci anni, si alzò dal letto per qualche motivo e trovò per terra un granchio, scappato dall'acquario in cui avrebbe dovuto stare, che al momento le sembrò un enorme ragno. Proviamo a trattarlo, ma presto ci rendiamo conto di essere su una falsa pista: il subconscio, in realtà, è molto preciso al riguardo, e non confonde più di tanto un ragno con un granchio!

Chiedo allora di nuovo a Gloria quali caratteristiche dei ragni le diano più problemi, in questo momento, e la risposta è assai interessante: si tratta della **paura** per il *temperamento maligno* dei ragni. Componiamo una frase con le sue esatte parole e facciamo un round di FastReset: *«La paura per il temperamento brutto e cattivo dei ragni vuole che io metta al sicuro me stessa, facendoli fuori!»*.

Ciò che emerge ora è che la cosa peggiore che riguarda i ragni, secondo Gloria, sono le loro *zampe*. La sensazione alla vista delle loro zampe è, infatti, addirittura di **sgomento**: *«Il mio sgomento per le zampe dei ragni vuole evitarmi di essere toccata, invasa e che mi facciano del male»*.

Completato questo “giro”, a Gloria viene improvvisamente un mente un episodio, risalente a quando aveva cinque anni. In seguito a una grave infezione urinaria, la mamma dovette portarla almeno un paio di volte dal medico a farla medicare, con iniezioni e dolorose applicazioni locali di antibiotici. Lei visse la cosa come una vera e propria violazione, e ricorda lo sgomento e la

rabia per il dolore inaspettato causato dalle manovre del medico. Che calzava, ovviamente, dei guanti e le cui dita, riflettendoci, sono proprio in qualche modo associate, nella sua mente, alle orribili zampe dei ragni!

Che cosa le suscita, adesso, il ricordo di quelle sedute dolorose e inaspettate? **Rabbia** verso il medico, e **delusione** verso la madre che ce la portava e che, anziché consolarla e sostenerla, sembrava più attenta a dare retta al dottore: *«La mia rabbia per il dolore che quelle brutte mani mi hanno fatto vuole che io mi protegga ed elimini il pericolo»*, e subito dopo: *«La mia delusione per il comportamento insensibile della mamma vuole che io prenda atto di come sono andate le cose, che non sprechi le mie energie rivolgendomi al passato e che faccia tesoro di questa esperienza per andare avanti»*.

Alla fine di questi “giri”, le emozioni trattate sono completamente trasformate, e anche la paura dei ragni sembra scemata di molto. «Non riesco a trovarli simpatici, ammette infatti adesso la ragazza, ma li ho molto ridimensionati. E, sai una cosa? Mi sono ricordata che, in quello stesso periodo, il mio cartone animato preferito era l'Uomo Ragno! Forse per questo ho trovato facile associare un uomo (il dottore) al ragno...».



Neanche a farlo apposta, qualche ora più tardi compare di nuovo un grosso ragno in casa! Ma questa volta Gloria, con grande sangue freddo, lo prende in mano con un pezzo di carta e lo porta fuori. «Prima, al massimo gli avrei tirato una ciabatta, ma non mi sarei avvicinata; adesso, anche se non è piacevole, sono addirittura riuscita a toccarlo e a sentire la sua consistenza “crocante”. Mi sembra che il tuo trattamento abbia fatto effetto!» e, per la verità, lo penso anch'io.