

# PAURA DELLO

# sporco

*Nota anche come “rupofobia”, si tratta di un’esperienza che va oltre la normale cautela nell’igiene personale e degli ambienti*

DI MARCO ZORZETTO



**DOTT. MICHELE CANIL**

Psicologo, psicoterapeuta,  
neuropsicologo, specializzato in ipnosi  
clinica ed EMDR.  
[www.michelecanil.it](http://www.michelecanil.it)  
[www.psicologo-a-treviso.it](http://www.psicologo-a-treviso.it)

**Q**uesta fobia rappresenta un timore persistente, irrazionale e debilitante verso la sporcizia, che può manifestarsi in molteplici modi, dal disgusto all’ansia, fino a comportamenti ossessivo-compulsivi legati alla pulizia. In questa esplorazione approfondita sul tema della rupofobia, cercheremo di comprendere le sue origini, l’impatto su chi ne è affetto e le modalità per affrontarla in modo empatico e costruttivo. Per far luce su questa condizione psicologica ne parliamo con il dott. Michele Canil, psicologo, psicoterapeuta e neuropsicologo.

### ***I sintomi più comuni***

Si va dal provare ansia alla vista dello sporco a sentimenti come senso di colpa, disagio e a volte ribrezzo. Si può giungere anche al punto di vivere nell’anticipazione dello sporco, vincolando quindi tutta la propria quotidianità alla pulizia, al fine di non provare disagio e ansia. È importante comunque sottolineare che la gravità dei sintomi può variare considerevolmente da individuo a individuo, influenzando diversamente la vita quotidiana e il benessere mentale. Tra quelli più comuni possiamo includere:

- **ansia estrema:** la presenza di sporcizia o la situazione che può portare a un contatto con essa provocano un’intensa ansia o panico;
- **evitamento:** chi ne soffre può evitare attività o luoghi che si percepiscono



come potenzialmente sporchi, limitando così le proprie attività quotidiane;

• **igiene eccessiva:** l'individuo può impegnarsi in comportamenti di pulizia eccessiva o compulsiva, passando molto tempo a lavarsi o pulire l'ambiente circostante;

• **pensieri ossessivi:** pensieri persistenti e irrazionali riguardo alla sporcizia dominano la mente, portando a un continuo stato di preoccupazione;

• **distress emotivo:** la rupofobia può causare uno stress emotivo significativo, interferendo con la vita quotidiana, le relazioni interpersonali e il benessere generale;

• **sintomi fisici:** l'esperienza di ansia intensa può anche essere accompagnata da sintomi fisici come sudorazione eccessiva, palpitazioni, respiro corto o nausea;

• **perfezionismo:** una ricerca incessante della perfezione nell'ambito dell'igiene personale o dell'ambiente circostante.

### **Rupofobia e quotidianità**

Questa fobia influenza la vita di tutti i giorni, operando nel sistema anticipatorio della persona, con pensieri proiettati già alle azioni di pulizia; spesso è associata al disturbo ossessivo-compulsivo di tipo cleaning, creando difficoltà a portare avanti altre attività. Ma quali situazioni o oggetti scatenano tipicamente la paura dello sporco? Spesso le superfici dei mobili o degli oggetti della propria casa, ma anche ciò che si tocca all'esterno come ad esempio il volante dell'auto o le maniglie dei mezzi pubblici. Si può arrivare anche a un'ideazione di tipo un po' paranoide sullo sporco o sulla contaminazione, a volte anche solo sull'idea di contaminare l'interno della casa o la propria intimità.

Rispetto ai comportamenti cosiddetti "normali", questa fobia crea un'ansia intensa e non è giustificata effettivamente da possibili

contaminazioni di tipo batterico o da sporco. È dovuta più alla percezione di quello che potrebbe essere. Lo sporco è visto come una minaccia alla propria integrità; in alcuni casi simboleggia anche altre emozioni, come paure di altro tipo che si declinano però su questa particolare fobia.

### **Le possibili cause e le terapie**

Alla base vi sono sempre dei tratti ossessivi, perfezionisti e un po' rigidi. Si tratta di personalità particolari con la tendenza a essere fobici nei confronti del proprio sbaglio. Questo sintomo andrebbe dunque a riparare il timore del senso di colpa. Non dimentichiamo che la fobia ha anche la funzione di isolare da situazioni stressanti. »

“ Si richiede tempo e pazienza: ciò che funziona per una persona potrebbe non funzionare per un'altra ”

## **IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO**

“Ciò che sicuramente si può fare è provare autonomamente a soverchiare un pochino le abitudini, chiaramente non di igiene alimentare o della persona. Ad esempio, pulire molte volte lo stesso oggetto o disinfettare i vestiti ogni volta che si entra nella propria abitazione sono comportamenti eccessivi che si possono mitigare. Bisogna quindi agire sul comportamento chiedendo anche aiuto a uno specialista”, dichiara il dott. Canil.



# SUPERARE LA PAURA DELLO SPORCO

*Affrontare la rupofobia può richiedere tempo e impegno, ma ci sono diverse strategie che possono essere utili nel gestirla*

## 1. RICERCA DI SUPPORTO PROFESSIONALE:

consultare uno psicologo o uno psichiatra specializzato in disturbi d'ansia può essere un passo importante. Un professionista può aiutare a identificare le cause specifiche della fobia e fornire strategie di gestione dell'ansia.

## 2. TERAPIA EMDR O IPNOSI CLINICA:

sia l'Eye Movement Desensitization and Reprocessing che l'ipnosi clinica possono essere considerate come opzioni terapeutiche, ma è importante comprendere come l'efficacia di entrambe possa variare da persona a persona.

## 3. ESPOSIZIONE GRADUALE:

l'esposizione controllata a situazioni o oggetti associati alla sporcizia può aiutare a ridurre l'ansia nel tempo. Iniziare con piccoli passi e gradualmente aumentare l'esposizione può essere un metodo efficace.

## 4. MINDFULNESS E TECNICHE DI RILASSAMENTO:

la pratica della mindfulness, la meditazione o le tecniche di rilassamento, come la respirazione profonda, possono aiutare a gestire l'ansia associata alla rupofobia.



## 5. ISTRUZIONI PER IL SELF-HELP:

esistono libri, risorse online e app specifiche per affrontare fobie e ansie. Seguire programmi strutturati di self-help può essere utile in aggiunta al supporto professionale.

## 6. COINVOLGIMENTO DI PERSONE DI FIDUCIA:

condividere le proprie preoccupazioni con amici o familiari può fornire un sostegno emotivo importante. Il supporto sociale può essere utile nel percorso di superamento della paura.

## 7. STILE DI VITA SANO:

un'alimentazione equilibrata, un esercizio fisico regolare e un sonno adeguato possono contribuire a migliorare il benessere generale e la resilienza contro lo stress e l'ansia.

“ Ricevere un supporto personalizzato è spesso il primo passo per affrontare la rupofobia ”

La rupofobia può influenzare le relazioni e le modalità in cui una persona vive, che potrebbe ad esempio non invitare più amici, non stringere la mano, chiudersi in casa, ma anche uscire per poi evitare il contatto con gli altri. E ci sono terapie efficaci per trattarla?

Esiste la psicoterapia, come pure dei farmaci per il controllo dell'ansia; ma soprattutto bisogna trattare quelli che sono gli aspetti simbolici e pratici, quindi sia della parte cognitiva che di trattamento.

Si possono migliorare gli aspetti d'ansia e di rappresentazione della realtà provata dalla persona attraverso l'EMDR o l'ipnosi clinica.

#### **Caratteristiche dal punto di vista sociale**

Sembra che questo tipo di fobia sia più diffusa nella popolazione occidentale e non pare colpire in particolare una fascia d'età. Sembra per lo più essere associata ad altri tipi di disturbi ossessivi.

La rupofobia si basa su caratteristiche di personalità che più di altre tendono a sviluppare questo sintomo. Sono personalità di tipo ossessivo con un disturbo patologico abbastanza importante e invasivo, personalità nevrotiche che in alcune situazioni di particolare stress possono essere più o meno stimolate. Anche la tecnologia, attraverso Internet ad esempio, sembra influenzare la percezione delle persone. Il recente Covid-19, poi, ha leggermente esasperato questi tratti fobici nelle persone che già soffrivano di un disturbo ossessivo. Inoltre, siamo una società di perfezionisti: si tende ad aver paura del contatto con l'altro e delle malattie, anche se questo è più un sintomo che una causa. ●

## EMDR E IPNOSI CLINICA

La prima è una terapia inizialmente sviluppata per il trattamento del disturbo da stress post-traumatico (PTSD), ma è stata utilizzata anche per altre condizioni ansiose. Attraverso movimenti oculari o stimoli sensoriali, l'EMDR mira a ridurre l'ansia e il disagio legati alla paura, rielaborando le esperienze traumatiche o le percezioni negative associate alla sporcizia. La terapia dell'ipnosi clinica, invece, può essere utilizzata per rilassare la mente e accedere a stati di consapevolezza modificata. In questo stato, un terapeuta può guidare il paziente attraverso tecniche di rilassamento e visualizzazioni per affrontare la paura dello sporco. In entrambi i casi, è fondamentale lavorare con un terapeuta esperto e qualificato per valutare la migliore opzione terapeutica basata sulle esigenze specifiche del paziente e sulla gravità della fobia. La decisione sulla terapia migliore dovrebbe essere fatta in collaborazione con il terapeuta, tenendo conto delle preferenze individuali e della risposta al trattamento.

