

Buongiorno,
mi presento sono un architetto di 39 anni sposato due splendide bambine, dal 1990 soffro di un problema che credo rientri nella sfera della fobie sociali...mi blocco non riesco a mangiare in posti pubblici quali ristoranti...all'inizio non riuscivo nemmeno ad entrare nei bar...oggi invece riesco in quasi tutti i posti, tranne andare a cena o pranzo nei ristoranti...devo premettere che su 10 tentativi 8 vanno a buon fine cioè riesco a mangiare ma non con la gioia dello stare insieme...vorrei non spaventarmi quando mi si invita a cena e vorrei non preoccuparmi come se fosse qualcosa di molto impegnativo... Prof. vorrei sapere se ha avuto altri casi e se si può guarire...
Cordialmente

Gentile amico,
si tratta semplicemente di fobie, cioè di paure non controllate. Può darsi che erano cominciate con veri e propri attacchi di panico, e da quel che mi dice, felicemente risolti.
Adesso si tratta di lavorare molto su se stesso e di insistere con gli "allenamenti" nel tentare e quindi riuscire a comandare lei....
Ovviamente la via più spiccia e direi risolutiva, è quella di cercare di capire l'origine e le motivazioni del disagio, e di conseguenza risolverlo.
E l'unico modo è un'efficace psicoterapia di scuola psicodinamica, che cioè tenta di andare nel profondo.
Comunque auguri, ed insista.