

FOBIE i MANIE



HISTORIA ŚWIATA
W 99 OBSESJACH

**KATE
SUMMERSCALE**

KATE SUMMERSCALE

**FOBIE
i MANIE**

**HISTORIA ŚWIATA
W 99 OBSESJACH**

TŁUMACZENIE:
JOANNA GRABAREK

FILIA

Dla Sama Randall

SPIS TREŚCI

WSTĘP / 13
JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI / 23

A-Z FOBII I MANII

Ablutofobia (mycie)	31
Abulomania (niezdecydowanie)	33
Aerofobia (latanie)	35
Agorafobia (otwarte przestrzenie)	39
Aibofobia (palindromy)	46
Ailurofobia (koty)	47
Akarofobia (mikroskopijne insekty)	52
Akrofobia (wysokość)	54
Aquafobia (woda)	58
Arachnofobia (pająki)	59
Arytmomania (liczenie)	67
Bambakomalofobia (wata)	70
Batrachofobia (żaby)	72
Beatlemania (Beatlesi)	74

Bibliomania (książki)	77
BII-fobia (wstrzykiwanie krwi)	83
Brontofobia (pioruny)	87
Choreomania (taniec)	91
Cynofobia (psy)	94
Demonomania (Szatan)	99
Dermatillomania (skubanie skóry)	104
Dipsomania (alkohol)	106
Dorafobia (futro)	108
Dromomania (podróże)	112
Egomania (własna osoba)	116
Emetofobia (wymioty).	117
Entomofobia (insekty).	122
Ergofobia (praca)	126
Erotomania (miłość).	127
Erytrofobia (czerwienienie się)	132
*Fonofobia (hałasy).	137
Fykiafobia (wodorosty)	139
Gelotofobia (ośmieszanie).	142
Geraskofobia (starzenie się)	144
Globofobia (balony).	147
Glossofobia (wystąpienia publiczne)	147
Grafomania (pisanie utworów literackich)	150
Hafefobia (bycie dotykanym)	152
Hafemania (dotykanie)	153

Hipnofobia (sen)	155
Hipofobia (konie)	155
Hippopotomonstrosesqwedaliophobia (długie słowa).	160
Homofobia (homoseksualność)	161
Hydrofobia (woda)	164
Hypofobia (nic wielkiego)	167
Kajakofobia (kajaki)	168
*Klaustrofobia (zamknięte przestrzenie)	171
Klazomania (okrzyki)	176
Kleptomania (kradzież)	177
*Koulrofobia (kłauny)	183
Koumpunofobia (guzik)	188
*Ksenofobia (obcy)	191
*Ksylofobia (lasy)	193
Lypemania (melancholia)	195
Megalomania (zawyżona samoocena)	196
Mikromania (umniejszanie)	198
Mitomania (kłamstwa)	199
Mizofobia (brud)	204
Monofobia (samotność)	212
Monomania (jedna rzecz)	212
*Mordercza monomania (zabijanie)	216
Musofobia (szczury i myszy)	218
Nimfomania (seks)	220
Nomofobia (brak telefonu komórkowego)	225
Nyktofobia (ciemność)	229

Odontofobia (dentyści)	234
Ofidiofobia (węże).	236
Oniomania (kupowanie).	240
Onomatomania (jedno słowo).	241
Onychotillomania (skubanie paznokci)	242
Ornitofobia (ptaki)	244
Osmofobia (zapachy)	247
Owofobia (jajka).	247
Pantofobia (wszystko).	249
Parureza (oddawanie moczu w miejscu publicznym)	250
Pediofobia (lalki)	252
Piromania (ogień)	257
Plutomania (bogactwo)	262
Pnigofobia (uduszenie)	263
Pogonofobia (brody).	266
Popcornofobia (popcorn)	267
*Prezentomania (hojność)	269
Pteronofobia (pióra).	270
Sedatefobia (cisza).	270
Siderodromofobia (pociągi)	272
Socjofobia (społeczeństwo)	274
Syllogomania (zbieractwo)	277
*Śmiechomania (śmiech).	286
Tafefobia (pogrzebanie żywcem)	290
Talasofofia (morza)	293
Telefonofobia (telefony).	295
Tetrafobia (liczba 4)	298

Tokofobia (poród)	300
Trichomania (włosy).	302
Trichotillomania (wrywanie włosów).	304
Triskaidekafobia (liczba 13)	308
Tulipanomania (tulipany)	310
Trypofobia (dziury)	313
Zoofobia (zwierzęta)	315

TEKSTY ŹRÓDŁOWE / 319

PODZIĘKOWANIA / 371

FOBIE / 373

MANIE / 375



WSTĘP

Wszystkimi ludźmi kierują obawy i pragnienia i czasem stają się oni ich niewolnikami. Benjamin Rush, ojciec założyciel Stanów Zjednoczonych Ameryki, w 1786 roku rozpoczął modę na nazywanie owych fiksacji. Do tamtej pory słowo „fobia” (wywodzące się od Fobosa, greckiego boga paniki i strachu) opisywało jedynie objawy fizycznych dolegliwości, zaś słowo „mania” (od nazwy greckich duchów uosabiających szaleństwo) – mody społeczne. Rush zmienił znaczenie obu tych fenomenów psychologicznych. „Zamierzam zdefiniować »fobię« jako lęk przed urojonym złem lub nieuzasadnioną obawę przed złem rzeczywistym”, napisał. Wymienił osiemnaście fobii, pośród których znalazł się strach przed brudem, duchami, lekarzami i szczurami oraz dwadzieścia sześć nowych manii, włączając w to „manię gier”, „manię wojskową” i „manię wolności”. Mówił o nich w nieco komicznym tonie – „fobia domu”, jak twierdził, miała dotyczyć dzentelmenów, którzy czuli się zmuszeni do zatrzymania się w tawernie w drodze do domu z pracy – jednak w kolejnym stuleciu

psychiatrzy nauczyli się lepiej rozumieć owe skomplikowane zjawiska. Fobie i manie zaczęły być postrzegane jako szokujące pozostałości naszych osobistych i ewolucyjnych historii – manifestacje tłumionych zwierzęcych instynktów i pragnień.

Na początku XIX wieku do listy Rusha dodano cały ciąg manii, zaś pod koniec tego stulecia kolejny spory zestaw fobii i manii. Do tych pierwszych zaliczano irracjonalny strach przed miejscami publicznymi, małymi zamkniętymi pomieszczeniami, czerwieniem się czy pogrzebaniem żywcem (czyli agorafobię, klaustrofobię, erytrofobię i tafefobię). Te drugie obejmowały między innymi przymus tańca, wędrowania, liczenia i wrywania włosów (choreomanię, dromomanię, arytmomanię i trichotillomanię). Wraz z upływem czasu ludzie odkrywali nowe rodzaje nerwic: nomofobię (lęk przed brakiem dostępu do telefonu komórkowego), bambakomalofobię (strach przed watą), koulrofobię (zgrozę na widok klaunów) czy trypofobię (awersję do dziur). Wielu z nich przypisano więcej niż jedną nazwę: na przykład strach przed lataniem pojawia się w tej książce jako aerofobia, ale znany jest również jako awiofobia, pteromeranofobia lub zwyczajnie, fobia latania.

Wszystkie fobie i manie są konstruktami kulturowymi: moment, w którym każda z nich została zidentyfikowana (lub wymyślona), znakuje zmianę w naszym sposobie postrzegania samych siebie. Kilka opisanych tutaj nerwic nie kwalifikuje się jako schorzenie psychiatryczne – są to po prostu określenia uprzedzeń (np. homofobia czy ksenofobia),

prześmiewcze definicje przelotnych mód i fantazji (np. beatlemania czy tulipanomania) lub wręcz żarty (np. aibofobia i hipopotomonstroseskwipedaliofobia, czyli odpowiednio: rzekomy strach przed palindromami¹ oraz długimi wyrazami). W większości przypadków jednak niniejsza książka opowiada o rzeczywistych dolegliwościach, które czasem zadają nam prawdziwe katusze. Fobie i manie ujawniają nasz wewnętrzny krajobraz – to, co napęłnia nas odrazą lub przyciąża, czego nie potrafimy wybić sobie z głowy. Jest to lista najbardziej powszechnych nerwic naszego wieku.

„Fobia uszczegóławia lęk w takim stopniu, że można go w tej szczególności poczuć i poznać i przez to mu przeciwdziałać lub sobie z nim w ten czy inny sposób poradzić”, obserwuje uczonego literat David Trotter. Manie również mogą nieść ze sobą cały zestaw obaw i pragnień. Owe prywatne obsesje są obłędem ludzi zdrowych psychicznie – szaleństwem, które trzyma nas przy zdrowych zmysłach poprzez krystalizację naszych niepokojów i upodobań i pozwala nam funkcjonować tak, jakby wszystko inne miało sens.

Aby strach został zdiagnozowany jako fobia, według wydanego przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne podręcznika *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych 5*

¹ Słowo „aibofobia” samo w sobie jest palindromem (wszystkie przypisy pochodzą od tłumaczki).

(DSM-5, 2013), musi być przesadny, irracjonalny i powinien utrzymywać się przez co najmniej sześć miesięcy. Musi też sprawiać, że osoba nim dotknięta stara się unikać przerażających ją sytuacji lub buntuje się przeciwko nim w sposób zaburzający normalne funkcjonowanie. DSM-5 odróżnia fobie społeczne – wszechogarniający strach przed sytuacjami socjalnymi – od tych specyficznych (np. lęk wysokości lub lęk przed wodą); wymienia fobie związane z nastrzyknięciem krwią i z urazami fizycznymi; fobie sytuacyjne (np. uwięzienie w zamkniętym pomieszczeniu) oraz inne ekstremalne lęki, jak chorobliwy strach przed wymiotami, uduszeniem czy hałasem.

Chociaż specyficzne fobie mogą odpowiadać na terapię lepiej niż inne dolegliwości na tle nerwicowym, większość ludzi nie zgłasza się z nimi do specjalistów i woli zamiast tego unikać obiektów, które wzbudzają w nich niepokój. Sądzi się, że tylko jedna na osiem osób dotkniętych fobią szuka profesjonalnej pomocy. W związku z tym ustalenie wskaźnika zapadalności na nie jest bardzo utrudnione. Niemniej artykuł przeglądowy w czasopiśmie „The Lancet Psychiatry” z 2018 roku, podsumowujący 25 ankiet przeprowadzonych w latach 1984–2014, wykazał, że 7,2% ludzi z dużym prawdopodobieństwem doświadczy specyficznej fobii w którymś momencie życia. Badania przeprowadzone w 22 krajach w 2017 roku przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) dały bardzo podobne rezultaty. Wskazały również, że specyficzne fobie pojawiają się znacznie częściej u dzieci niż u dorosłych, że ich szacunkowy odsetek spada

o połowę u osób starszych oraz że kobiety są dwukrotnie bardziej podatne na fobie niż mężczyźni. Oznacza to, że przeciętnie jedna na dziesięć kobiet i jeden na dwudziestu mężczyzn doświadczają specyficznych fobii. Ankiety narodowe sugerują również, że u 7% Amerykanów i 12% Brytyjczyków występują fobie społeczne.

Owe wskaźniki dotyczą schorzeń nerwicowych przeszkadzających w normalnym funkcjonowaniu. Wiele osób boryka się z łagodniejszymi awersjami lub lękami, które czasem nazywamy fobiami: silną obawą przed występami publicznymi, wizytą u dentysty, grzmotem piorunów czy widokiem pająków. W USA ponad 70% ludzi twierdzi, że boi się czegoś bez uzasadnienia. Kiedy rozpoczynałam gromadzenie informacji do tej książki, nie uważałam siebie za osobę cierpiącą na żadną szczególną odmianę fobii, być może z wyjątkiem obawy przed czerwienieniem się – towarzyszącej mi, od kiedy byłam nastolatką – oraz lęku przed lataniem. Zanim zakończyłam moje badania, zdołałam sobie wmówić niemal każdą znaną fobię. Niektóre lęki nie tyle się czuje, ile się je sobie wyobraża.

Przyczyny owych zaburzeń psychicznych są nadal szeroko dyskutowane. Fobie dotyczące specyficznych obiektów, słów czy liczb mogą się jawić jako anachroniczne przesady – pozostałości pogańskiej wiary. Amerykański psycholog Granville Stanley Hall, który w swoim eseju z 1914 roku skatalogował 132 fobie, zauważył, że u niektórych dzieci obsesyjny lęk rozwija się po tym, jak bardzo się czegoś przestraszyły. Hall napisał, że szok jest „płodną matką fobii”. Zygmunt Freud,

który przeanalizował objawy fobiczne w dwóch słynnych badaniach z 1909 roku, postawił tezę, że fobia jest blokowaniem lękiem przenoszonym na obiekt zewnętrzny: wyrazem obawy i jednocześnie bronią przeciwko niej. Wyjaśniał, że ucieczka od wewnętrznego zagrożenia jest trudnym zadaniem. Przed zagrożeniem zewnętrznym można się ochronić rejteradą.

Psycholodzy ewolucyjni argumentują, że wiele fobii to zjawiska adaptacyjne: nasz lęk wysokości lub strach przed węzami jest wpisany w nasze mózgi, aby uchronić nas przed niebezpiecznym upadkiem lub ukąszeniem; nasza odraza do szczurów i ślimaków nagich chroni nas przed chorobami. Tego typu fobie mogą być częścią naszego ewolucyjnego „posagu” – to biologicznie spreparowane obawy zaprojektowane w celu chronienia nas przed zagrożeniem zewnętrznym. Reakcja fobiczna nie jest odczuwana jako instynktowny odruch. Po napotkaniu zagrażającego nam obiektu lub sytuacji nasze „prymitywne mózgi”² uwalniają związki chemiczne, które pomagają nam w walce lub ucieczce. Czujemy się wtedy owładnięci własnymi reakcjami fizjologicznymi: dreszczami, wzdraganiem się, nagłą falą gorąca lub mdłościami.

Ewolucja może nam pomóc wyjaśnić, dlaczego kobiety są nieproporcjonalnie częściej dotykane fobiami, zwłaszcza w płodnym okresie swojego życia: ich zwiększona ostrożność chroni ich potomstwo oraz je same. Fobie jednak mogą się pojawiać częściej u kobiet również dlatego, że środowisko społeczne bywa wobec nich znacznie bardziej wrogie

² Chodzi o tzw. mózg gadzi, nieracjonalny.

(mają więcej powodów do obaw), lub dlatego, że ich lęki znacznie częściej się lekceważy jako irracjonalne. Ewolucyjne wyjaśnienia fobii są oparte na doraźnych argumentach i nie dotyczą wszystkich odmian tego typu zaburzeń. Nie tłumaczą również, dlaczego niektórzy ludzie są dotknięci fobią, a inni nie. W 1919 roku amerykańscy psychologowie behawioralni James Broadus Watson oraz Rosalie Rayner zaprojektowali doświadczenie mające na celu wykazać, że fobia może się pojawić w wyniku warunkowania. W latach 60. Albert Bandura zademonstrował, że fobia może również być wyuczona poprzez bezpośrednią ekspozycję na nerwice i irracjonalne lęki innych osób, na przykład rodziców. Rodziny przekazują strach z pokolenia na pokolenie w równym stopniu przez egzemplifikację i przez geny. Nawet jeśli mamy predyspozycje do nerwic, muszą one zostać zaktywowane poprzez doświadczenia lub naukę.

Podczas gdy fobia zmusza do unikania czegoś, mania zmusza, by coś robić. Na początku XIX wieku wielki francuski psychiatra Jean-Étienne Esquirol stworzył koncepcję monomanii, czyli manii specyficznej, zaś w XX wieku jego rodak Pierre Janet opisał z empatią i dużą dbałością o szczegóły przypadki leczonych przez siebie pacjentów obojga płci cierpiących na tego typu dolegliwości. Większość manii w niniejszej książce to zachowania obsesyjne, skupione na obiekcie, działaniu lub idei, jak na przykład wrywanie włosów lub zbieractwo. Trudno jest ocenić częstość ich występowania, częściowo dlatego, że współczesna medycyna podciągnęła wiele z nich pod kategorie takie jak nałóg, nerwica natręctw,

**Porywające, pouczające i dowcipnie
napisane kompendium 99 obsesji, które
prześladują nas wszystkich**

ABLUTOFOBIA to irracjonalny strach przed kąpielą,
SYLLOGOMANIA – patologiczne zbieractwo,
a **ZOOFOBIA** to chorobliwy lęk przed zwierzętami.

Podczas gdy fobia zmusza do unikania czegoś,
mania zmusza, by coś robić.

Fobie i manie to bardzo osobiste doświadczenia
i najczęstszy rodzaj nerwic lękowych naszych czasów.



Z badań przeprowadzonych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 22 krajach w 2017 roku wynika, że ok. 7,2% ludzi z dużym prawdopodobieństwem doświadczy w którymś momencie życia specyficznej fobii. Dowiedziono w nich również, że specyficzne fobie pojawiają się znacznie częściej u dzieci niż u dorosłych, że ich szacunkowy odsetek spada o połowę u osób starszych oraz że kobiety są dwukrotnie bardziej podatne na fobie niż mężczyźni.

**To fascynująca i wyjątkowo wciągająca książka
dla ciekawych świata.**

FILIOTEKA.PL

wydawnictwofilii.pl



**FILIA
NA FAKTACH**

cena 52,90 zł

ISBN 978-83-8280-877-3

