

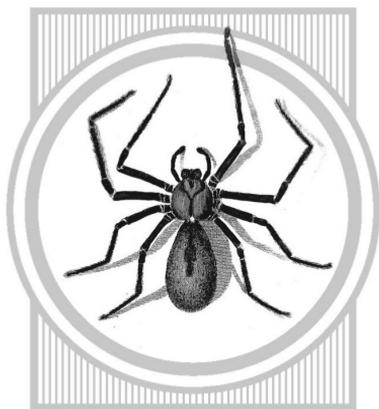
O LIVRO DAS
FOBIAS
E
MANIAS



**99 OBSESSÕES PARA
ENTENDER A MENTE HUMANA**

**KATE
SUMMERSCALE**

O LIVRO DAS
FOBIAS
E
MANIAS



99 obsessões para entender a mente humana

KATE SUMMERSCALE

TRADUÇÃO DE RENATO MARQUES



Copyright © Kate Summerscale, 2022

TÍTULO ORIGINAL

The Book of Phobias and Manias

COPIDESQUE

Rodrigo Austregésilo

REVISÃO

João Sette Camara

Eduardo Carneiro

REVISÃO TÉCNICA

Rafaela Teixeira Zorzaneli

ADAPTAÇÃO DE CAPA E DIAGRAMAÇÃO

Henrique Diniz

DESIGN DE CAPA

Nathan Burton

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

S953L

Summerscale, Kate, 1965-

O livro das fobias e manias : 99 obsessões para entender a mente humana / Kate Summerscale ; tradução Renato Marques. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2023.

Tradução de: The book of phobias and manias

ISBN 978-65-5560-606-5

1. Comportamento compulsivo - Obras populares. 2. Fobias - Obras populares. 4. Transtorno obsessivo-compulsivo - Obras populares. I. Marques, Renato. II. Título.

23-85278

CDD: 616.8522

CDU: 616.89-008.441



Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

21/07/2023 26/07/2023

[2023]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Av. das Américas, 500, bloco 12, sala 303

22640-904 — Barra da Tijuca

Rio de Janeiro — RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

Para Sam Randall

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 9

COMO USAR ESTE LIVRO 17

FOBIAS E MANIAS DE A A Z

Ablutofobia (<i>tomar banho/se lavar</i>).....	25	Dipsomania (<i>álcool</i>).....	99
Abulomania (<i>indecisão</i>).....	26	Dorafobia (<i>pelos de animais</i>).....	100
Acarofobia (<i>animais minúsculos</i>).....	28	Dromomania (<i>caminhar</i>).....	103
Acrofobia (<i>altura</i>).....	30	Egomania (<i>si mesmo</i>).....	107
Aerofobia (<i>voar</i>).....	33	Emetofobia (<i>vômito/vomitar</i>).....	107
Afefobia (<i>ser tocado</i>).....	36	Entomofobia (<i>insetos</i>).....	111
Afemania (<i>tocar</i>).....	37	Equinofobia (<i>cavalos</i>).....	115
Agorafobia (<i>espaços abertos</i>).....	37	Ergofobia (<i>trabalho</i>).....	119
Aibofobia (<i>palíndromos</i>).....	43	Eritrofobia (<i>corar/ruborizar</i>).....	119
Ailurofobia (<i>gatos</i>).....	44	Erotomania (<i>amor</i>).....	124
Aquafofia (<i>água</i>).....	48	Ficofobia (<i>algas</i>).....	127
Aracnofobia (<i>aranhas</i>).....	49	Fobia de botões.....	130
Aritmomania (<i>contas</i>).....	55	Fobia de caiaque.....	132
Bambacofobia (<i>algodão</i>).....	58	Fobia de pipoca.....	134
Batracofobia (<i>rãs e sapos</i>).....	60	Fobia de urinar em lugares públicos.....	136
Beatlemania (<i>Beatles</i>).....	61	Fobia social.....	137
Bibliomania (<i>livros</i>).....	64	Fobias de sangue-injeção-ferimentos.....	139
Brontofobia (<i>trovão</i>).....	69	Fonofobia (<i>ruídos</i>).....	142
Cinofobia (<i>cães</i>).....	72	Gelotofobia (<i>zombaria</i>).....	144
Claustrofobia (<i>espaços confinados</i>).....	76	Gerascofobia (<i>envelhecer</i>).....	146
Clazomania (<i>gritos</i>).....	80	Globofobia (<i>balões/bexigas</i>).....	148
Cleptomania (<i>furtar</i>).....	81	Glossofobia (<i>falar em público</i>).....	148
Coreomania (<i>dança</i>).....	86	Grafomania (<i>escrever</i>).....	150
Coulrofobia (<i>palhaços</i>).....	89	Hidrofobia (<i>água</i>).....	152
Demonomania (<i>o diabo</i>).....	93	Hipnofobia (<i>sono</i>).....	155
Dermatilomania (<i>cutucar a pele</i>).....	97		

Hipofobia (<i>ausência de medos</i>).....	156	Pantofobia (<i>tudo</i>).....	208
Hipopotomonstrosesquipedaliofobia (<i>palavras longas</i>).....	157	Pediofobia (<i>bonecos</i>).....	209
Homofobia (<i>bomossexualidade</i>).....	158	Piromania (<i>fogo</i>).....	213
Lipemania (<i>tristeza</i>).....	160	Plutomania (<i>riquezas</i>).....	217
Mania de riso.....	161	Pnigofobia (<i>engasgar</i>).....	218
Megalomania (<i>delírios de grandeza</i>)... 164		Pogonofobia (<i>barbas</i>).....	220
Micromania (<i>encolhimento</i>).....	165	Presentemania (<i>generosidade</i>).....	222
Misofobia (<i>germes</i>).....	166	Pteronofobia (<i>penas</i>).....	222
Mitomania (<i>mentir</i>).....	172	Sedatofobia (<i>silêncio</i>).....	223
Monofobia (<i>solidão</i>).....	176	Siderodromofobia (<i>trens</i>).....	225
Monomania (<i>uma única coisa</i>).....	177	Silogomania (<i>acumulação</i>).....	227
Monomania homicida (<i>matar</i>).....	179	Tafefobia (<i>ser enterrado vivo</i>).....	234
Musofobia (<i>ratos e camundongos</i>).....	182	Talassofobia (<i>mares</i>).....	237
Nictofobia (<i>noite e escuridão</i>).....	183	Telefonofobia (<i>telefones</i>).....	239
Ninfomania (<i>sexo</i>).....	187	Tetrafobia (<i>número 4</i>).....	241
Nomofobia (<i>telefones celulares</i>).....	191	Tocofobia (<i>dar à luz</i>).....	242
Odontofobia (<i>dentistas</i>).....	194	Tricomania (<i>cabelo</i>).....	244
Ofidiofobia (<i>cobras</i>).....	196	Tricotilomania (<i>arrancar cabelos ou pelos</i>).....	246
Oneomania (<i>compras</i>).....	199	Tripofobia (<i>buracos</i>).....	249
Onicotilomania (<i>cutucar as unhas</i>)... 201		Triscaidecafobia (<i>número 13</i>).....	251
Onomatomania (<i>uma determinada palavra</i>).....	203	Tulipomania (<i>tulipas</i>).....	252
Ornitofobia (<i>pássaros</i>).....	203	Xenofobia (<i>estrangeiros</i>).....	255
Osmofobia (<i>cheiros</i>).....	205	Xilofobia (<i>florestas</i>).....	257
Ovofobia (<i>ovos</i>).....	206	Zoofobia (<i>animais</i>).....	258

FONTES 261

AGRADECIMENTOS 313

FOBIAS 314

MANIAS 315

INTRODUÇÃO



Todos nós somos movidos por medos e desejos, e às vezes nos tornamos escravos deles. Foi Benjamin Rush, um dos “pais fundadores” dos Estados Unidos, quem deu início à mania de nomear essas obsessões e ideias fixas, em 1786. Até então, a palavra “fobia” (do grego *phóbos*, derivado de Fobos, o deus grego que personificava o medo, o pânico e o terror) era aplicada apenas a sintomas de doenças físicas, e a palavra “mania” (de *manía*, termo grego para “estado de loucura, demência”), a situações sociais. Rush reformulou os dois conceitos e os definiu como fenômenos psicológicos. “Definirei a fobia como o medo de um mal imaginário”, escreveu, “ou o temor desmedido e injustificado de um mal real.” Rush enumerou dezoito fobias, entre elas a aversão a sujeira, fantasmas, médicos e ratos, e 26 novas manias, entre elas, “mania de jogos”, “mania militar” e “mania de liberdade”. Ele adotou um tom levemente cômico — a “fobia doméstica”, afirmava, afligia cavalheiros que se sentiam compelidos a dar uma paradinha na taberna após o expediente —, mas, ao longo do século seguinte, os psiquiatras desenvolveram uma noção mais complexa desses traços e passaram a ver as fobias e manias como vestígios sinistros de nossa história evolutiva e pessoal, manifestações tanto de instintos animais perdidos quanto de desejos reprimidos.

No início do século XIX, a lista de Rush foi acrescida de uma série de novas manias, e mais para o fim do século já se falava numa caudalosa enxurrada de fobias e manias. Agora, incluíam-se entre as fobias o medo irracional de grandes espaços públicos e abertos, de espaços fechados, de corar ou enrubescer e de ser enterrado vivo (agorafobia, claustrofobia, eritrofobia e tafefobia, respectivamente). Ao conjunto de manias foram incorporadas a compulsão por dançar (coreomania), o impulso incontrolável de perambular ou viajar (dromomania), a impulsão de contar certas quantidades de coisas (aritmomania) e a compulsão por arrancar os próprios cabelos ou pelos (tricotilomania). E continuamos descobrindo novas ansiedades: nomofobia (pânico de não ter à mão um celular), bambacofobia (pavor de algodão), coulrofobia (horror a palhaços), tripofobia (fobia de agrupamentos de buracos ou saliências). Muitas receberam mais de um nome — o medo de voar, por exemplo, aparece neste livro como aerofobia, mas também é conhecido como aviofobia, pteromeranofobia e, numa nomenclatura mais direta, medo de viajar de avião.

Todas as fobias e manias são criações culturais: o momento em que cada uma foi identificada — ou inventada — marcou uma mudança na forma como pensávamos sobre nós mesmos. Algumas das fobias e manias descritas neste livro de forma alguma são diagnósticos psiquiátricos, mas palavras cunhadas para nomear preconceitos (homofobia, xenofobia), para brincar com modismos, “modinhas” e “febres” (beatlemania, tulipomania) ou para fazer piada (aibofobia, que é o suposto medo de palíndromos, e hipopotomonstrosesquipedaliofobia, que seria um distúrbio caracterizado pelo medo irracional de palavras grandes ou complicadas). Contudo, a maioria dos verbetes compilados nesta obra descreve condições reais e, muitas vezes, angustiantes. Fobias e manias revelam nosso íntimo — coisas que nos fazem recuar de repugnância ou das quais tentamos de tudo para nos aproximarmos, coisas que

não conseguimos tirar da cabeça. Coletivamente, são os transtornos de ansiedade mais comuns do nosso tempo.

O acadêmico literário britânico David Trotter observa que “a fobia individualiza a ansiedade, a ponto de poder ser sentida e conhecida *em sua particularidade*, e assim neutralizada ou contornada”. Uma mania também pode condensar uma série de medos e desejos. Essas obsessões íntimas são as loucuras dos sãos; talvez as loucuras que nos mantêm sãos, por cristalizar nossos medos e fantasias e nos permitir seguir em frente como se todo o resto em nossa vida fizesse sentido.



Para que o medo de um indivíduo seja diagnosticado como fobia, de acordo com a 5ª edição do *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (DSM, na sigla em inglês), publicado pela Associação Norte-Americana de Psiquiatria (APA, na sigla em inglês), o medo deve ser excessivo, irracional e ter durado seis meses ou mais; além disso, deve ter levado o indivíduo a evitar a situação ou objeto temido a ponto de interferir em seu comportamento racional ou na capacidade de levar uma vida normal. O DSM-5 faz uma distinção entre as fobias sociais, que são medos avassaladores de situações sociais, e as fobias específicas, que podem ser divididas em cinco tipos: fobias de animais; fobias do ambiente natural (por exemplo, medo de altura ou de água); fobias de sangue-injeção-ferimentos; fobias situacionais (como aprisionamento em espaços fechados); e outros medos extremos, como pavor de vomitar, engasgar ou de barulho.

Embora as fobias específicas tendam a ser mais responsivas a tratamentos do que qualquer outra condição de ansiedade, a maioria das pessoas não procura atendimento, e opta, em vez disso, por evitar os objetos que teme — acredita-se que apenas uma em cada oito pessoas com essas fobias procure ajuda, o que torna difícil medir a prevalência. Contudo, em 2018,

o periódico científico *The Lancet Psychiatry* publicou uma revisão da literatura, que reunia 25 pesquisas realizadas entre 1984 e 2014, e constatou que 7,2% das pessoas provavelmente sentem na pele os efeitos de alguma fobia específica em algum momento da vida; em 2017, uma pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com base em dados de 22 países chegou a conclusões muito semelhantes. Esses estudos também indicaram que fobias específicas são muito mais comuns em crianças do que em adultos, que as taxas caem pela metade entre os idosos e que as mulheres apresentam duas vezes mais casos de fobia do que os homens. Isso significa que se, em média, uma em cada dez mulheres vivencia uma fobia específica, um a cada vinte homens tem experiência igual. Pesquisas nacionais sugerem que 7% dos estadunidenses e 12% dos britânicos têm fobias sociais.

Esses números dizem respeito a transtornos fóbicos, que interferem nas atividades de vida diárias. Muitos mais de nós têm aversões ou pavores mais leves que às vezes chamamos de fobias: uma forte repulsa por falar em público ou ir ao dentista, o horror ao som de trovões ou a aranhas. Nos Estados Unidos, mais de 70% das pessoas dizem sentir algum medo irracional. Quando comecei a fazer pesquisas para escrever este livro, não achava que eu mesma tinha fobias específicas — exceto, talvez, por meu pavor adolescente de enrubescer e uma duradoura ansiedade quanto a viajar de avião —, mas, quando terminei, tinha certeza de que sofria de quase todas. Alguns terrores são mais imaginados do que sentidos.

As causas dessas condições são alvo de inúmeras controvérsias. Fobias de objetos, palavras ou números específicos podem parecer superstições antigas, vestígios de crenças pagãs. O psicólogo estadunidense Granville Stanley Hall, que em um ensaio de 1914 catalogou 132 fobias, observou que algumas crianças desenvolveram um medo obsessivo após tomarem um susto. O choque, ele escreveu, era “uma mãe fértil de fobias”.

Sigmund Freud, que analisou sintomas fóbicos em dois estudos famosos de 1909, propôs que uma fobia seria um medo reprimido transferido para um objeto externo: tanto uma expressão de ansiedade quanto uma defesa contra ela. “Fugir de um perigo interno é difícil”, explicou. “A pessoa pode se proteger de um perigo externo por meio da fuga.”

Psicólogos evolucionistas argumentam que muitas fobias são adaptativas: nossos medos de altura e de cobras estão embutidos em nosso cérebro para nos impedir de cair de lugares muito altos ou de sermos picados por serpentes; nossa aversão a ratos e lesmas nos protege de doenças. Fobias desse tipo podem ser parte de nossa herança evolutiva, medos com fundamento biológico, desenvolvidos com o propósito de nos proteger das ameaças externas. Uma reação fóbica de fato se assemelha a um reflexo instintivo. Ao detectar um objeto ou uma situação ameaçadores, nosso cérebro primitivo libera substâncias químicas para nos ajudar a lutar ou fugir, e nossas reações físicas — um estremecimento ou um recuo de medo, uma onda de calor ou náusea — parecem nos dominar.

A evolução talvez ajude a explicar por que as mulheres são desproporcionalmente fóbicas, sobretudo na idade fértil, anos em que são capazes de ter filhos: a cautela intensificada protege tanto a prole quanto a si mesmas. Mas as fobias também podem parecer mais comuns em mulheres porque o ambiente social é mais hostil a elas — as mulheres têm mais motivos para sentir medo — ou porque, com muita frequência, os temores de que são acometidos são menosprezados e descartados como se fossem sentimentos irracionais. As explicações evolutivas das fobias baseiam-se em falácias lógicas e não são capazes de explicar todas as fobias, tampouco o motivo de alguns indivíduos serem fóbicos e outros, não. Em 1919, os psicólogos comportamentais estadunidenses James Broadus Watson e Rosalie Rayner criaram um experimento para demonstrar que uma fobia poderia ser condicionada por um estímulo.

Na década de 1960, Albert Bandura demonstrou que uma fobia também pode ser aprendida pela exposição direta às ansiedades e aos medos irracionais de outra pessoa — o pai ou a mãe, por exemplo. As famílias transmitem o medo tanto pelo exemplo quanto pelos genes. Mesmo que sejamos predispostos a certas ansiedades, elas precisam ser desencadeadas pela experiência ou pela educação.

Se uma fobia é uma compulsão para evitar algo, uma mania geralmente é uma compulsão para fazer algo. O grande psiquiatra francês Jean-Étienne Esquirol cunhou o conceito de monomania, ou mania específica, no início do século XIX, enquanto seu conterrâneo Pierre Janet escrevia afetuosos e atenciosos estudos de caso sobre as pessoas que ele tratava na virada do século XX e que sofriam do mesmo tipo de obsessão. A maioria das manias presentes neste livro consiste em comportamentos obsessivos, centrados em um objeto, ação ou ideia — arrancar os cabelos, por exemplo, ou acumular coisas. Sua prevalência é difícil de avaliar, em parte porque a medicina moderna incluiu muitas delas em categorias como vício, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno repetitivo focado no corpo, transtorno de controle de impulsos e transtorno de personalidade limítrofe (ou transtorno da personalidade borderline). Assim como as fobias, as manias às vezes são atribuídas a desequilíbrios químicos no cérebro e outras vezes a sentimentos complicados ou proibidos. Quase sempre amplificam desejos comuns — desejo de rir, berrar, comprar, furtar, mentir, atear fogo, fazer sexo, ficar chapado, coçar uma ferida, render-se ao sofrimento, ser adorado.

Além dos impulsos pessoais, este livro inclui várias manias coletivas, nas quais as pessoas dançam, riem, tremem ou gritam juntas. Na década de 1860, por exemplo, um surto de demomania tomou conta da cidadezinha de Morzine, na França, e na década de 1960 uma explosão de gargalhadas desvairadas ocorreu repentinamente perto de um lago na Tanzânia. Esses

surtos compartilhados podem se assemelhar a rebeliões, nas quais sentimentos desconhecidos surgem, e vez ou outra podem nos forçar a reavaliar o que é racional e o que não é. Quando decidimos que determinado comportamento é maníaco ou fóbico, definimos nossos limites culturais e psicológicos: indicamos as crenças que fundamentam nosso mundo social. Essas fronteiras mudam com o tempo e, em um momento de crise coletiva — uma guerra, uma pandemia —, podem sofrer alterações abruptas.

Uma fobia ou uma mania são como um feitiço, dando um significado misterioso a um objeto ou a uma ação e lhe conferindo o poder de nos possuir e transformar. Essas condições podem ser opressivas, mas também encantam o mundo ao nosso redor, tornando-o tão assustador e intenso quanto um conto de fadas. Tal qual a magia, elas exercem um controle físico e, dessa forma, revelam nossa estranheza.



COMO USAR ESTE LIVRO

As fobias e manias neste livro estão organizadas em ordem alfabética, mas podem ser agrupadas em temas, da seguinte maneira:

O medo de **ANIMAIS** em geral é conhecido como **zoofobia**, ao passo que nossas aversões a determinados tipos de criatura incluem a **acarofobia** (horror a coceira ou pequenos organismos que causem sarna ou infestação na pele), **ailurofobia** (medo de gatos), **aracnofobia** (medo de aranhas), **batracofobia** (medo de batráquios ou anfíbios, como rãs e sapos), **cinofobia** (aversão a cães), **entomofobia** (medo de insetos), **equinofobia** (medo de cavalos), **musofobia** (aversão a ratos e camundongos), **ofidiofobia** (medo de cobras) e **ornitofobia** (medo de pássaros).

Entre as **TEXTURAS** que nos perturbam estão o algodão (aversão conhecida como **bambacofobia**), pelos de animais (**dorafofia**), penas (**pteronofobia**) e aglomerados de pequenos buracos e saliências (**tripofobia**).

Entre as **MANIAS COLETIVAS** que vêm nos acometendo ao longo dos séculos incluem-se a **bibliomania**, obsessão por livros; a **beatlemania**, paixão pelos Beatles; a **demonomania**, delírio em

que o indivíduo se julga possuído por demônios; a **mania de riso**, histeria que eclodiu entre estudantes da Tanzânia na década de 1960; a **plutomania**, que a princípio era o fetiche por dinheiro e riqueza e tempos depois também batizou o entusiasmo por um planeta; e a **silogomania**, obsessão pelo acúmulo insalubre de objetos. O frenesi holandês por tulipas no século XVII ficou conhecido como **tulipomania**, assim como as explosões de dança compulsiva na Europa medieval foram chamadas **coreomania**.

Os **PÂNICOS EM MASSA** que já se apoderaram de nós incluem a **fobia de caiaque**, que acometeu caçadores de focas inuítes na Groenlândia no fim do século XIX, e a **coulrofobia**, medo de palhaços que surgiu nos Estados Unidos cem anos depois.

O nojo ou o medo de nossos **CORPOS** pode se manifestar na forma de terror a sangue ou picadas de agulha (**fobias de sangue-injeção-ferimentos**) ou de dentistas (**odontofobia**), pavor a vômito e de vomitar (**emetofobia**), medo de envelhecer (**gerascofobia**) ou medo da gravidez e do parto (**tocofobia**). Alguns de nós desenvolvem aversão a cheiros (**osmofobia**) e outros não suportam usar banheiros públicos (**fobia de urinar em lugares públicos**).

Os **OBJETOS INANIMADOS** que com mais frequência se tornam objeto de medo incluem balões e bexigas (**globofobia**), botões (**fobia de botões**) e bonecos (**pediofobia**). A acumulação compulsiva de objetos é conhecida como **silogomania**, enquanto a compra compulsiva chama-se **oneomania** e a compulsão por furtar é **cleptomania**.

Ao longo deste livro aparecem ideias sobre o **PROPÓSITO EVOLUTIVO** das fobias e manias. Há o mistério de por que a visão de sangue faz alguns de nós desmaiar (**fobias de sangue-injeção-ferimentos**) e o enigma da **aracnofobia**, o medo de

aranhas, que é um dos nossos temores mais comuns e, também, um dos investigados com mais afinco pela medicina. Nosso medo de altura (**acrofobia**) parece uma forma de autoproteção mais óbvia, assim como nossos medos relacionados a água (**aquafobia**, **hidrofobia**, **talassofobia**), nosso pavor de trovões (**brontofobia**), de permanecer em pequenos espaços fechados (**claustrofobia**), de florestas (**xilofobia**), de espaços abertos (**agorafobia**) e da noite e da escuridão (**nictofobia**). Um impulso para nos proteger de ferimentos provavelmente também está por trás de fobias relacionadas ao nojo, como a **pogonofobia** (aversão a barbas), **misofobia** (medo de sujeira e germes), **entomofobia** (medo de insetos) e **tripofobia** (aversão a aglomerados de buracos ou saliências). Os mesmos sentimentos podem embasar comportamentos compulsivos, como o hábito de arrancar continuamente cabelos ou pelos (**tricotilomania**), lesionar e arrancar as unhas (**onicotilomania**), cutucar e machucar a pele (**dermatilomania**) e acumular objetos (**silogomania**). Até mesmo nossos medos de dentista (**odontofobia**) e de corar ou enrubescer (**eritrofobia**) podem remontar aos primórdios de nossa espécie. Psicólogos evolucionistas nos lembram que a ausência de medo (**hipofobia***) pode ser fatal, e alguns argumentam que nosso medo de cobras (**ofidiofobia**) explica como e por que nos tornamos capazes de desenvolver a ansiedade, a linguagem e a imaginação.

A preocupação com as **NOVAS TECNOLOGIAS** deu origem à **aerofobia** (medo de viajar de avião), à **siderodromofobia** (medo de viajar de trem) e à **telefonofobia** (ansiedade para fazer ou receber ligações telefônicas).

* Não confundir com o medo irracional e persistente de cavalos, também conhecido como equinofobia. Em inglês, o pânico de cavalos é *hippophobia* e a inexistência de medo é *hypophobia*. Em português, ambos são traduzidos como hipofobia. (N. T.)

Aversões a **COMIDA** e **BEBIDA** podem se manifestar na forma de **ovofobia** (nojo de ovos) e **fobia de pipoca**, ao passo que pessoas com **emetofobia** (pavor de vômito e de vomitar) ou **pnigofobia** (medo de engasgar ou de sufocar) tendem a evitar todo tipo de consumo. Um desejo avassalador de ingerir bebida alcoólica costumava ser conhecido como **dipsomania**.

O desejo compulsivo de **TOCAR** é a **afemania**, enquanto a aversão a ser tocado ou apalpado é a **afefobia**. Uma obsessão por **CABELO** pode assumir a forma de **tricomania** (amor ao cabelo), **pogonofobia** (aversão a barbas) ou **tricotilomania** (arrancar compulsivamente os próprios cabelos e pelos). O medo de tomar banho é conhecido como **ablutofobia**, e geralmente a compulsão por se lavar decorre da **misofobia**, o medo de sujeira ou germes.

Os temores relativos ao **ISOLAMENTO** e ao abandono vêm à tona na **hipnofobia** (medo de dormir), na **lipemania** (tristeza compulsiva), na **monofobia** (medo da solidão), na **nomofobia** (medo de ficar sem telefone celular), na **nictofobia** (medo da noite e da escuridão), na **sedatofobia** (medo do silêncio) e na **tafefobia** (terror de ser enterrado vivo).

Nossas ansiedades a respeito de **OUTRAS PESSOAS**, ou **fobias sociais**, podem assumir a forma de **agorafobia** (medo de estar em espaços abertos), **eritrofobia** (medo de corar ou de enrubescer), **gelotofobia** (medo de ser ridicularizado), **glossofobia** (medo de falar em público) e **fobia de urinar em lugares públicos**. O temor e o ódio referentes a grupos específicos de pessoas são descritos por termos como **homofobia** (rejeição ou aversão a quem é homossexual e à homossexualidade) e **xenofobia** (preconceito contra pessoas de uma nação ou raça diferente).

Entre as muitas **MANIAS COMPULSIVAS** incluem-se a **abulomania** (indecisão compulsiva), a **aritmomania** (compulsão por

contar tudo ao redor), a **dromomania** (impulso incontrolável de caminhar, perambular ou viajar), a **grafomania** (tendência compulsiva de registrar tudo graficamente), a **monomania homicida** (distúrbio que torna a pessoa propensa a cometer assassinatos), a **clazomania** (compulsão por gritar), a **cleptomania** (impulso doentio e incontrolável de furtar), a **mitomania** (inclinação compulsiva a mentir), a **ninfomania** (desejo sexual anormalmente exacerbado), a **oneomania** (impulso de comprar coisas) e a **piromania** (distúrbio no qual o indivíduo produz incêndios compulsivamente).

Algumas fobias e manias receberam **NOMES DIVERTIDOS**, como forma de sátira ou de jogos de palavras em vez de descrever condições reais: a **aibofobia** é supostamente o medo de palíndromos; a **ergofobia** é aversão ao trabalho; a **presentemania** é a generosidade excessiva, a mania de dar presentes movida pela obsessão de agradar as pessoas com mimos constantes; e a **hipopotomonstrosesquipedaliofobia** seria o terror por palavras grandes ou complicadas.

Os tratamentos mais comuns para fobias e manias são as **TERAPIAS COGNITIVAS E COMPORTAMENTAIS**, conforme descrito nos verbetes sobre **acrofobia** (medo de altura), **ailurofobia** (medo de gatos), **aracnofobia** (pavor de aranhas), **aerofobia** (medo de voar), **batracofobia** (medo de rãs e sapos), **fobias de sangue-injeção-ferimentos**, **brontofobia** (medo de trovões), **cinofobia** (medo de cães), **glossofobia** (medo de falar em público), **cleptomania** (impulso de furtar), **misofobia** (temor de germes e sujeira), **nictofobia** (medo da noite e da escuridão), **onicotilomania** (ato compulsivo de cutucar e arrancar constantemente as unhas dos pés e das mãos), **pediofobia** (medo de bonecos), **fonofobia** (medo anormal de qualquer ruído ou som) e **pnigofobia** (medo de engasgar). Uma tentativa behaviorista de induzir uma fobia aparece no texto sobre **dorafobia** (medo de pelos de animais).

Nossas obsessões por **NÚMEROS** incluem a **aritmomania** (uma compulsão por contar), a **triscaidecafobia** (medo do número 13) e a **tetrafobia** (aversão ou medo do número 4).

Nossas obsessões por **PALAVRAS** incluem a **onomatomania** (a fixação em uma única palavra), a **hipopotomonstrosesquipedaliofobia** (aversão a palavras longas), a **aibofobia** (aversão a palíndromos), a **bibliomania** (desejo por livros) e a **grafomania** (compulsão por escrever).

IDEIAS PSICANALÍTICAS sobre manias e fobias aparecem nos verbetes sobre **agorafobia** (medo de lugares públicos e grandes espaços abertos), **aracnofobia** (medo de aranhas), **aritmomania** (impulso de contar), **claustrofobia** (medo de estar em lugares fechados ou de tamanho reduzido), **dorafobia** (medo de pelos de animais), **eritrofobia** (medo de corar ou de enrubescer), **ficofobia** (medo de algas), **equinofobia** (medo de cavalos), **cleptomania** (impulso de furtar), **musofobia** (medo de ratos), **misofobia** (medo da sujeira e da contaminação por germes), **mitomania** (hábito de mentir desenfreadamente), **nictofobia** (horror à noite e à escuridão), **oneomania** (compras compulsivas), **ornitofobia** (medo de aves), **pediofobia** (medo de bonecos), **piromania** (tendências incendiárias), **siderodromofobia** (medo de viajar de trem) e **xenofobia** (ódio ou aversão a estrangeiros, pessoas de diferentes nacionalidades, cor ou credo).

Entre nossos medos relacionados a **RUÍDO** estão a **brontofobia** (medo de trovoadas), a **globofobia** (medo de balões e bexigas), a **telefonofobia** (medo e angústia de falar ao telefone) e a **fonofobia** (medo de sons em geral), ao passo que a **sedatofobia** é o medo do silêncio.

Fobias e manias que beiram o **DELÍRIO** incluem a **acarofobia** (medo de ter a pele infestada por insetos), a **demonomania**

(quando o indivíduo se julga acometido de possessão demoníaca), a **egomania** (obsessão por si mesmo), a **erotomania** (falsa crença de que se é sexualmente desejado), a **hidrofobia** (pânico de ouvir, ver ou tocar em água), a **megalomania** (delírios de grandeza), a **micromania** (crença de que uma parte do corpo é muito pequena) e a **misofobia** (medo obsessivo de sujeira e germes). A **pantofobia** é o medo de tudo.



Você já se sentiu angustiado com a ideia de falar em público? Ficou apreensivo diante de grandes alturas ou em lugares apertados? Ou comprou só *mais um livro*, mesmo com uma pilha gigante em casa esperando para ser lida? Talvez você fique apavorado ao ver uma aranha, ou nervoso quando está longe do celular. A explicação para tudo isso é simples: as fobias e manias fazem parte da nossa realidade.

Nossos medos e compulsões são contraditórios e diversos, alguns mais comuns (como o medo de cobras ou de avião) e outros mais peculiares (como o pânico de botões!), porém todos extremamente íntimos, constituindo reflexos da contemporaneidade e do nosso passado compartilhado. Para entender um pouco mais sobre o mundo e nós mesmos, *O livro das fobias e manias* descreve 99 obsessões, de A a Z, com curiosidades, questionamentos e uma gama de explicações para alguns dos sentimentos mais profundos da experiência humana.

A partir de dezenas de estudos de caso, a premiada autora Kate Summerscale apresenta as origens de nossas obsessões, da pré-história até os dias atuais, e mostra como nossas fixações moldaram o que somos hoje. Unindo passado e presente, psicológico e social, factual e mitológico, pessoal e político, este guia fascinante promete fazer com que o leitor nunca mais encare as próprias aversões e desejos da mesma forma.

SAIBA MAIS:

<https://intrinseca.com.br/livro/o-livro-das-fobias-e-manias/>

