

## Cherofobia: la paura della felicità

Alessandro Del Vecchio | 09/12/2025 | Orizzonte salute

---

Nell'immaginario comune la felicità è un traguardo, una promessa costante, un orizzonte verso cui tendere. Eppure esiste una condizione psicologica, spesso silenziosa e poco compresa, che porta alcune persone a temere proprio ciò che dovrebbero farle stare bene. È la *cherofobia*, letteralmente "paura della gioia", un fenomeno che non rientra nelle classificazioni cliniche ufficiali come disturbo autonomo, ma che descrive un insieme di atteggiamenti e reazioni emotive tutt'altro che rare. È un tema che merita attenzione, perché parla di fragilità interiori e di meccanismi di autodifesa che toccano la salute mentale molto più di quanto si creda.

La cherofobia non è il rifiuto ostinato della felicità, né una forma di nichilismo. Spesso nasce da percorsi personali complessi, da esperienze vissute come improvvise cadute dopo momenti di apparente serenità. Si sviluppa un'idea sotterranea: se essere felici può portare a un contraccolpo, allora meglio non esporsi. Ne deriva una sorta di cautela emotiva, una vigilanza permanente che impedisce di lasciarsi andare. Le persone che ne soffrono non si considerano infelici, spesso si definiscono "realiste", convinte che mantenere un basso profilo emotivo sia l'unica strategia per evitare le delusioni. È una forma di protezione che si trasforma, però, in un freno all'espressione più piena del proprio benessere.

Questo atteggiamento influenza le scelte quotidiane e relazioni. La cherofobia può portare a evitare situazioni potenzialmente gratificanti, a tenere a distanza legami affettivi intensi, a minimizzare i successi personali. Si sviluppa una sorta di autocensura emotiva che si traduce in tensione costante. Quando la mente lavora per contenere la gioia, il corpo risponde: il sistema nervoso resta in uno stato di allerta, e gli effetti possono manifestarsi con insonnia, stanchezza persistente, difficoltà di concentrazione, somatizzazioni. La salute, che dipende dall'equilibrio tra ciò che proviamo e ciò che blocchiamo, risente inevitabilmente di questo divario.

Uno degli aspetti più insidiosi della cherofobia è la sua discrezione. Non si presenta con sintomi evidenti, spesso è mascherata da razionalità, da un'apparente compostezza emotiva che viene persino apprezzata in contesti sociali dove l'autocontrollo è considerato una virtù. In realtà, dietro quella prudenza si nasconde una fatica profonda, una rinuncia costante a esperienze che potrebbero nutrire la mente e il corpo. Il rischio è che la persona non arrivi mai a riconoscere il legame tra questa strategia emotiva e il proprio malessere, perché il meccanismo si è radicato lentamente, quasi impercettibilmente.

La cherofobia meriterebbe di essere guardata con la stessa attenzione dedicata a tutte le forme di sofferenza psicologica che operano sottotraccia. Non è una colpa né un difetto caratteriale, ma un segnale che richiede ascolto. Riconoscere la paura della felicità è un primo passo per comprenderne l'origine: il timore di perdere ciò che si ottiene, la difficoltà a sentirsi meritevoli del proprio benessere, la convinzione che la gioia sia fragile, temporanea, troppo rischiosa da accogliere. Sono pensieri che affondano le radici in esperienze, contesti familiari, modelli interiorizzati fin dall'infanzia.

Il percorso per superare questo tipo di blocco non passa dall'obbligo di "essere felici", concetto spesso abusato e svuotato di senso, ma dalla possibilità di riconnettersi con le proprie emozioni senza giudizio. Significa permettersi di provare piacere in ciò che si vive, di accettare l'imprevedibilità che accompagna ogni forma di gioia, di accogliere l'idea che le cadute non

annullano i momenti luminosi. La dimensione terapeutica può essere un aiuto prezioso, perché offre uno spazio protetto in cui osservare il proprio rapporto con la felicità, comprenderne le paure e sciogliere i nodi che la ostacolano.

Come società dovremmo riflettere su quanto spesso rendiamo la felicità una prestazione, un dovere, un obiettivo da raggiungere a tutti i costi. Questo genera pressione, senso di inadeguatezza, paura di non essere all'altezza della narrazione dominante. È possibile che la cherofobia, in forme più o meno evidenti, sia alimentata anche da questo clima culturale in cui la serenità non è più un'esperienza da vivere, ma una dimostrazione da esibire. Forse dovremmo ricominciare a concepire la felicità come un movimento naturale dell'animo, non come una vetta da conquistare.

La paura della felicità è una condizione che attraversa storie diverse e sensibilità individuali, ma che ha un tratto comune: il bisogno di sentirsi al sicuro. E proprio da qui può partire una nuova consapevolezza. La felicità non garantisce protezione, ma neppure la sofferenza lo fa. Vivere tenendo fuori la gioia non elimina il dolore, elimina solo la possibilità di assaporare ciò che di buono può accadere. Coltivare la serenità richiede coraggio, certo, ma è un coraggio che si costruisce un passo alla volta, imparando a fidarsi di ciò che siamo capaci di sentire.

La cherofobia ci ricorda che anche le emozioni positive possono fare paura. E che forse, per stare bene, dobbiamo imparare a non temere la luce quando finalmente arriva.