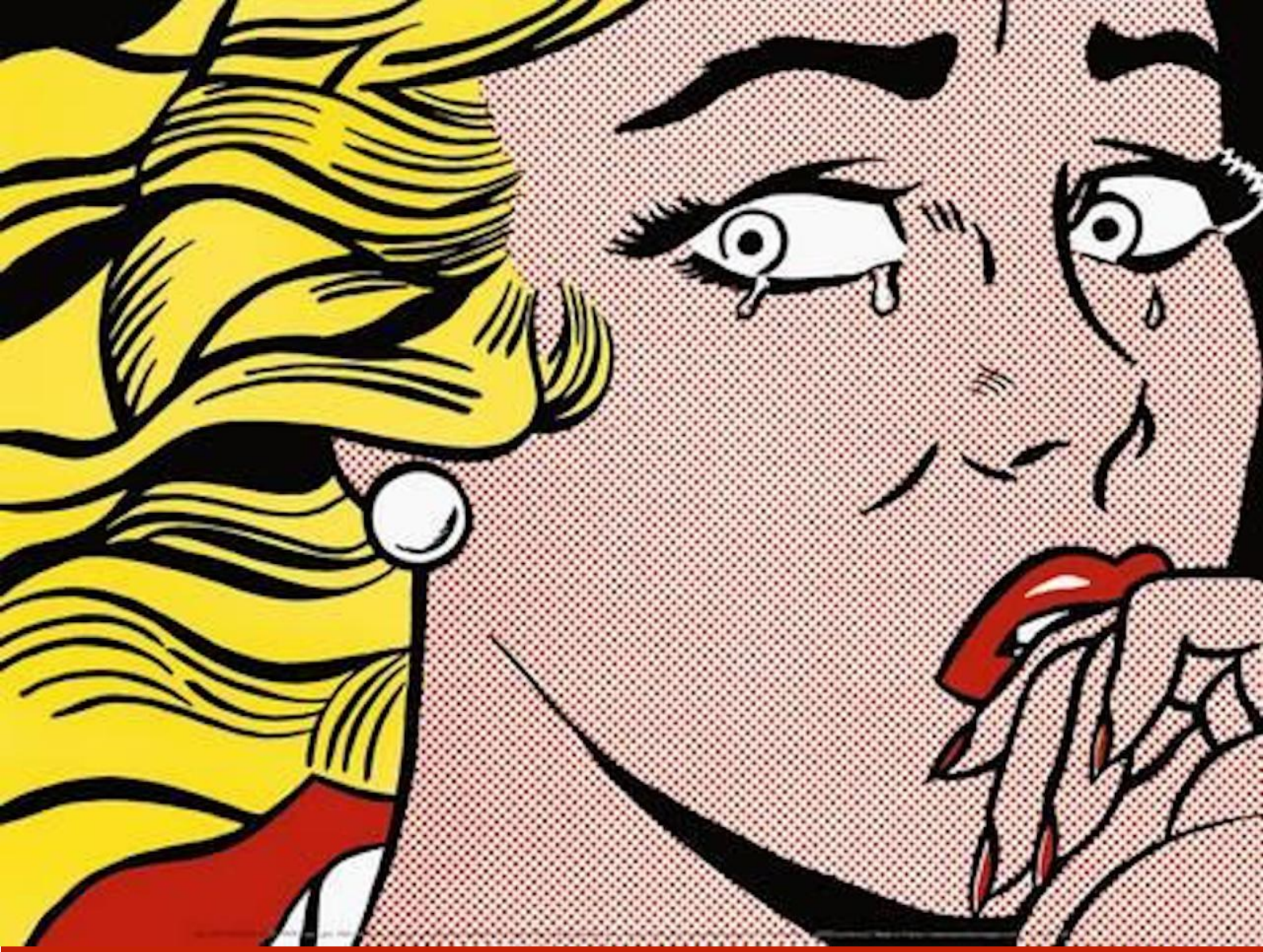


FOBIA SOCIALE
COSA È, CHE FARE

Centro di
Ascolto
Psicologico

LE MINIGUIDE SELF HELP

Come affrontare l'insicurezza
Come aumentare l'autostima
L'ansia: cosa è, cosa fare
La depressione: cosa è, cosa fare
Lo Psicologo: la tua salute, il tuo benessere
Resilienza: cosa è, cosa fare
Ossessioni e compulsioni: cosa sono, cosa fare
Ludopatia: cosa è, cosa fare

I LIBRI DEL CAP

Una frase al giorno
La comunicazione interpersonale
Pagine scelte di psicologia vol. 1

Scaricabile gratuitamente nella sezione download:
www.centroascoltopsicologico.it

In copertina:
Roy Lichtenstein
Crying girl

Il CAP - Centro di Ascolto Psicologico è un'Associazione di Promozione Sociale che persegue finalità di formazione e informazione in ambito psicologico.

Centro di Ascolto Psicologico

FOBIA SOCIALE:
COSA È, COSA FARE

Centro di
Ascolto
Psicologico

INTRODUZIONE

"Ho paura di andare in posti in cui potrei dover parlare con delle persone. Prima di cominciare, penso che farò qualcosa di stupido, e la gente penserà che io sia un idiota. Nessun altro sembra essere così e sento che c'è qualcosa di sbagliato in me. L'unico modo in cui posso affrontare le persone è se la mia ragazza è con me. Non è giusto, lei è così fiduciosa e io mi sento stupido"

"Se devo parlare in una riunione, sento che non posso farcela. Le mie gambe traballano, arrossisco e mi sento piuttosto male. Sento come se tutti mi guardassero da vicino So che è sciocco e le altre persone non sembrano avere la mia stessa difficoltà. Dopo ogni riunione continuo a pensare che non sono davvero all'altezza del lavoro."

Questi sono i pensieri e le sensazioni di due persone che hanno problemi con l'ansia sociale, un problema abbastanza comune e di cui tuttavia la maggior parte delle persone non parla volentieri.

L'esperienza dell'ansia e della concomitante paura sociale è comune a tutti.

Ogni persona, almeno una volta nella propria vita, ha provato la sensazione di sentirsi vulnerabile e in pericolo in occasione di situazioni ritenuti importanti - quando, per esempio, si è impegnati in una performance per "mostrare" la propria abilità o competenza – oppure quando si viene messi improvvisamente al centro dell'attenzione. In questo senso, l'ansia sociale è un'esperienza perfettamente normale. Per la maggior parte delle persone le conseguenze dell'ansia sono leggere e passeggere, riuscendo talvolta anche a essere stimolanti. Per altri, al contrario, queste manifestazioni dell'ansia si configurano come una vera e propria paura, grave e pervasiva, fino a diventare un ostacola al raggiungimento di obiettivi personali e alla conduzione di una vita soddisfacente. Anche se le problematiche legate all'ansia sono note da tempo, la fobia sociale, in quanto specifico disturbo, è stata riconosciuta solo nel 1980, con la pubblicazione della terza edizione del *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali* (DSM -III). Precedentemente, la fobia sociale era stata considerata o come una normale fase dello sviluppo, nel caso dell'età evolutiva, o una questione di timidezza . Oggi, invece, la fobia sociale ha ricevuto una specifica attenzione. Numerose ricerche hanno mostrato il fatto che si tratta di un disagio tutt'altro che raro, con una precoce insorgenza e una tendenza alla cronicizzazione se non trattata adeguatamente. Chi ne soffre mostra una notevole sofferenza emotiva, un isolamento relazionale e un disagio nella sfera lavorativa. Inoltre, la fobia sociale comporta il rischio della depressione e dell'abuso di alcool e di sostanze.

QUESTA GUIDA...

- Ti senti ansioso o troppo concentrato sulle tue sensazioni durante le situazioni sociali (ad esempio: feste, mangiare in pubblico o conversazioni individuali)?
- Hai difficoltà a partecipare a situazioni sociali o relazionali a cui vorresti prendere parte a causa della tua timidezza?
- Tendi ad evitare di parlare alle persone quando potresti farlo?
- Ti preoccupi che la gente pensi male di te in situazioni di socializzazione?
- Ti preoccupi di non avere nulla di interessante da dire per contribuire alle conversazioni?
- Ti preoccupi di essere al centro dell'attenzione e tutti possono vedere quanto sei ansioso?

Se la risposta a una qualsiasi di queste domande è "sì", potresti presentare sintomi di ansia sociale e potresti trovare utile questa guida. Essa ha lo scopo di aiutarti a:

- riconoscere se si stanno verificando sintomi di ansia sociale;
- capire cos'è l'ansia sociale, cosa lo causa e cosa la mantiene in piedi;
- trovare modi per ridurre la tua ansia sociale.

PROVA UN ATTIMO A OSSERVARTI

Se sei socialmente ansioso, è probabile che potresti riscontrare su di te alcuni dei sintomi descritti di seguito. Spunta le caselle che descrivono i tuoi vissuti, i sintomi fisici, i pensieri e i modelli di comportamento quando ti trovi in contesti sociali.

Vissuti - *Mi sento:*
Ansioso
Vulnerabile
Al centro dell'attenzione (sotto i riflettori)
Troppo cosciente di me
Fuori posto
Imbarazzato

Sensazioni fisiche - *Avverto:*
La faccia diventare rossa (arrossire)
Farfalle nello stomaco
Battiti del cuore accelerati
La voce diventa tremante e/o tremori nel corpo
Sudore
Senso di vertigine
Cambiamenti nella respirazione

Pensieri - *Credo che:*
Non ho nulla di interessante da dire
Sono noioso

TEST DI AUTOVALUTAZIONE DELL'ANSIA SOCIALE

Il Test di Autovalutazione dell'Ansia Sociale - "Social Interaction Self-Statment Test" di Glass e collaboratori del 1982 - è un utile strumento per comprendere il proprio atteggiamento nei confronti delle situazioni sociali.

Il Test di Autovalutazione dell'Ansia Sociale di Glass è di tipo autovalutativo ed ha una funzione puramente orientativa ed informativa. I risultati del test, dunque, non rappresentano una vera diagnosi ma solo ed unicamente uno spunto di riflessione per una maggiore conoscenza di sé stessi.

Il punteggio finale del test può variare tra un minimo di 30 punti (ansia sociale inesistente) ed un massimo di 150 punti (segnalazione della presenza di una situazione nei rapporti sociali decisamente critica e di una compromissione del funzionamento socio-relazionale). Un punteggio uguale o superiore a 75 indica comunque che si sta sperimentando un disagio alquanto marcato nei rapporti con gli altri, e che sarebbe utile affrontare il problema ricorrendo all'aiuto di un professionista.

Il TEST si compone di una serie di pensieri che anche tu puoi aver fatto qualche volta prima, durante o dopo una situazione di rapporto sociale nella quale sei stato coinvolto. Leggi attentamente ogni frase e scegli con quale frequenza puoi aver pensato una cosa del genere prima, durante o dopo quella situazione sociale.

1. Entro in ansia quando non mi viene in mente qualcosa da dire

Quasi mai (1)
Di rado (2)
Qualche volta (3)
Spesso (4)
Molto spesso (5)

2. Di solito riesco a parlare abbastanza facilmente con una persona

Quasi mai (1)
Di rado (2)
Qualche volta (3)
Spesso (4)
Molto spesso (5)

3. Spero di non apparire sciocco

Quasi mai (1)
Di rado (2)
Qualche volta (3)
Spesso (4)
Molto spesso (5)

4. Incomincio a sentirmi più a mio agio

Quasi mai (1)
Di rado (2)
Qualche volta (3)
Spesso (4)
Molto spesso (5)

5. Sono veramente preoccupato di ciò che quella persona penserà veramente di me

Quasi mai (1)
Di rado (2)
Qualche volta (3)
Spesso (4)
Molto spesso (5)

6. Niente preoccupazioni, niente paure, niente ansia

Quasi mai (1)
Di rado (2)
Qualche volta (3)
Spesso (4)
Molto spesso (5)

7. Sono preoccupato da morire

Quasi mai (1)
Di rado (2)
Qualche volta (3)
Spesso (4)
Molto spesso (5)

8. Probabilmente quella persona non avrà alcun interesse per me

Quasi mai (1)
Di rado (2)
Qualche volta (3)
Spesso (4)
Molto spesso (5)

9. Forse posso metterla a suo agio quella persona mostrandomi disponibile

Quasi mai (1)
Di rado (2)
Qualche volta (3)
Spesso (4)
Molto spesso (5)

10. Invece di preoccuparmi posso pensare a come fare per conoscerla meglio

Quasi mai (1)
Di rado (2)
Qualche volta (3)
Spesso (4)
Molto spesso (5)

11. Non mi sento abbastanza tranquillo quando incontro una persona e perciò le cose finiscono per andare male

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

12. Accidenti, il peggio che può succedere è che quella persona non vada bene per me

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

13. Una persona può desiderare di parlare con me quanto io voglio parlare con lei

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

14. Questa potrebbe essere una buona opportunità

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

15. Se mi faccio sfuggire questo colloquio, perderò veramente la fiducia in me

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

16. Quello che dico sembrerà probabilmente stupido

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

17. Perché lasciar perdere? E' solo un tentativo

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

18. Questa è una situazione difficile, ma io posso gestirla

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

19. Accidenti, non voglio farlo

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

20. Se quella persona non mi risponde ne sarò distrutto

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

21. Devo farle una buona impressione altrimenti starò malissimo

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

22. Sono proprio un idiota inibito

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

23. Probabilmente sarò comunque fatto fuori

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

24. Posso far fronte a tutto

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

25. Anche se penso che non andrà bene, non è poi una catastrofe

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

26. Mi sento goffo e stupido; qualcuno se ne accorgerà di certo

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

27. Probabilmente noi abbiamo molto in comune

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

28. Forse andremo veramente d' accordo

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

29. Vorrei tanto poter andarmene ed evitare tutta questa situazione

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

30. Al diavolo la prudenza!

Quasi mai ①
Di rado ②
Qualche volta ③
Spesso ④
Molto spesso ⑤

Tutti mi stiano fissando
Le persone possano pensare che sono ansioso
Io balbetto e/o arrossisco
Non devo sembrare ansioso
Sembro e sono stupido

Comportamenti
Evito le situazioni sociali
Cerco di "uscire" rapidamente dalle situazioni sociali
Rimango sullo sfondo o mi nascondo
Porto sempre un amico con me
Bevo alcolici per farmi coraggio prima affrontare situazioni sociali

Se hai risposto positivamente a un certo numero dei precedenti sintomi, potresti soffrire di ansia sociale. Comunque non allarmarti, questo è molto comune e ci sono cose che puoi fare per aiutarti. Troverai alcune strategie utili in questa guida.

COSA È L'ANSIA SOCIALE?

L'ansia sociale è il termine usato per descrivere un alto livello di timidezza. Certo, tutti si sentono timidi o ansiosi in certi ambienti sociali, ma per alcune persone può essere un vissuto più estremo. Quando ciò accade, ha un effetto molto debilitante sulla vita delle persone e impedisce loro di fare le cose che vorrebbero. Ad esempio, può influire sulla loro sicurezza di andare all'università o sul lavoro e avere un impatto sulla loro fiducia nel fare amicizia e godersi i propri hobby.
Le persone con ansia sociale tendono a temere ed evitare situazioni sociali. Sono molto preoccupate di come si comporteranno in pubblico perché potrebbero fare qualcosa di imbarazzante che gli altri giudicheranno male. È normale sentirsi ansiosi in situazioni sociali di volta in volta. Ad esempio, molte persone si sentono ansiose quando devono parlare di fronte a un grande gruppo. L'ansia sociale costituisce un problema quando diventa piuttosto angosciante e inizia a intralciare le proprie capacità di condurre una vita normale e godersi la vita. Tuttavia, è importante notare che non sei solo.

L'ansia sociale è uno dei più comuni disturbi d'ansia. La buona notizia è che ci sono strategie che puoi usare per aiutarti a gestire le tue paure sociali.

Le situazioni in cui le persone spesso provano ansia sociale includono:

- Fare discorsi in pubblico
- Confrontarsi con figure autoritarie
- Parlare con un gruppo di persone o con una singola persona
- Mangiare in pubblico
- Cimentarsi in qualche prestazione

In ognuna di queste circostanze, le persone possono spesso sperimentare molti sintomi fisici di ansia e di disagio. Questi includono:

- Sensazione di avere le farfalle nello stomaco
- Un battito cardiaco accelerato
- Rossore in viso
- Sudorazione

Spesso chi sperimenta ansia sociale si preoccupa che gli altri non si accorgano dei propri sintomi e per questo rimane "in secondo piano", cercando di attirare su di sé l'attenzione il meno possibile (ad esempio: tendere a parlare poco).

Le persone che soffrono di ansia sociale spesso credono che gli altri penseranno male di loro o che la gente li giudicherà. Pensano di essere osservati dagli altri e desiderano non mostrare le proprie debolezze. Allo stesso tempo possono temere di non riuscire a fare delle cose stando con gli altri e di non essere, quindi, all'altezza della situazione. Esse, in questi casi, manifestano una serie di sintomi dell'ansia come tensione muscolare, battito cardiaco accelerato e senso di vuoto. Possono arrossire o balbettare o essere incapace di parlare. Alcune situazioni possono sembrare più difficili di altre. Alcune persone socialmente ansiose possono sentirsi a proprio agio parlando a quelli che conoscono bene ma si sentono molto in ansia con gli estranei. A volte può essere il contrario. Mangiare di fronte agli altri può essere molto difficile per alcune persone, come può esserlo frequentare luoghi affollati come le mense, i pub, i negozi o le file. Per alcuni l'ansia sociale "scatta" quando devono alzarsi in piedi e parlare o fare qualcosa di fronte agli altri, per esempio, fare una presentazione in pubblico. Molti attori, comici e musicisti soffrono di questa forma di ansia sociale quando si esibiscono in pubblico e hanno dovuto cercare aiuto per continuare la loro carriera. Per questi motivi, alcune persone cominciano a evitare completamente le situazioni ritenute difficili proprio perché innescano l'ansia.

Spesso questo tipo di disturbo comporta grandi disagi e la perdita di una vita sociale o anche limita le prospettive di carriera. Altre persone cercano di fare fronte all'ansia ricorrendo a certi comportamenti che li fanno sentire più "forti" e "al sicuro" in quelle che sembrano situazioni spaventose.

Questi "comportamenti di sicurezza" possono includere cose come: non guardare le persone in viso per non attirare l'attenzione su se stessi, sedersi fuori dal

gruppo; stare vicino a qualcuno che si conosce; nascondere i segni visibili dell'ansia (come indossare una giacca per evitare di far vedere la sudorazione o usare un trucco per nascondere il rossore del volto); trovare un "compito" da svolgere per sembrare occupato; fare molte domande per deviare l'attenzione da sé oppure parlare pochissimo; usare alcol o droghe per produrre un effetto di distensione; indossare occhiali da sole o portare un cappello. La lista è infinita ma comunque potresti cominciare imparando a riconoscere alcuni di questi "comportamenti di sicurezza" in te stesso.

Quali sono le cause dell'ansia sociale?

L'ansia sociale è qualcosa che la maggior parte delle persone ad un certo punto della vita sperimenta in forma lieve e, come abbiamo detto, è uno delle più comuni forme di ansia. Non è il segnale di qualcosa di più serio come una malattia fisica o mentale, ma quando si presenta in maniera più grave può essere estremamente angosciante e ha un enorme effetto sulla vita delle persone. È spesso collegata a una bassa autostima o a una scarsa opinione di sé che può aver avuto inizio nell'infanzia o nell'adolescenza. Alcune persone sembrano essere naturalmente più ansiose e hanno imparato a preoccuparsi delle situazioni sociali. Altri potrebbero aver avuto delle esperienze di vita stressanti, come episodi di bullismo o un genitore estremamente critico, che li hanno portati a sperimentare stati di ansia prolungati nel tempo.

La maggior parte dell'ansia sociale inizia in adolescenza e a volte all'interno della famiglia. Tuttavia davvero non si sa per certo cosa la causi.

Pur non sapendo ancora molto sulle sue cause, la cosa più importante è imparare a fronteggiarla.

Spiegazioni comportamentali
Una teoria suggerisce che sviluppiamo l'ansia sociale a causa delle nostre esperienze passate. Ad esempio, se un bambino ha toccato lo sportello del forno, il dolore derivante da questa esperienza gli insegnerebbe rapidamente che le porte del forno sono pericolose e che dovrebbero essere evitate in futuro. Allo stesso modo, potrebbe essere che le situazioni sociali che una volta non ci hanno fatto paura siano state influenzate in modo simile. Ad esempio, se qualcuno si fosse sentito imbarazzato o umiliato in una situazione sociale precedente, potrebbe temere che situazioni analoghe andranno nello stesso modo in futuro. Di conseguenza inizia a temerle ed evitarle.

Stili di pensiero
Un'altra teoria suggerisce che alcune persone hanno uno stile di pensiero che si presta a sviluppare l'ansia sociale. Ad esempio, le persone socialmente ansiose hanno maggiori probabilità di aspettarsi di comportarsi male nelle situazioni sociali. Inoltre, tendono a pensare che tutti prestino molta attenzione a loro e scrutino ciò che stanno facendo o dicendo. Inoltre le persone socialmente ansiose tendono a conservare credenze negative riguardo alla loro abilità nelle situazioni sociali. Ad esempio, potrebbero ritenere di essere noiose o che non abbiano nulla di interessante da dire. Naturalmente, pensare in questi modi può portare ad alti livelli di ansia.

Ragioni evolutive
È anche possibile che le persone sviluppino ansia sociale a causa di fattori evolutivi. Per capire questo, vale la pena considerare che gli esseri umani sono generalmente una specie socievole che tende a prosperare in compagnia degli altri. Per questo motivo ha senso che le persone preferiscano evitare di turbare gli altri e, in ultima analisi, di essere respinti. Sembra quindi plausibile che le persone socialmente ansiose siano semplicemente più sensibili all'essere valutate negativamente a causa degli svantaggi che ciò comporta. Questo potrebbe spiegare perché le persone socialmente ansiose fanno di tutto per non offendere gli altri.

Cause biologiche
È stato anche suggerito che l'ansia sociale possa risentire della familiarità. In altre parole, se qualcuno nella tua famiglia è socialmente ansioso, c'è una maggiore possibilità che tu abbia tratti di personalità simili. Si ritiene quindi che il nostro corredo genetico abbia un ruolo nei livelli di ansia sociale che sperimentiamo.

In realtà è probabile che una combinazione di questi fattori giochi un ruolo nello sviluppo dell'ansia sociale. Tuttavia, in qualche modo è meno importante sapere cosa la causi ed più importante sapere cosa ci impedisce di superarla. Per quanto riguarda le cause, non si hanno ancora risultati definitivi, anche se gli studi in merito hanno individuato alcuni fattori che certamente giocano un ruolo. L'insorgenza precoce e la familiarità del disturbo, lasciano spazio all'ipotesi di fattori genetici e biologici senza per questo escludere le variabili legate all'apprendimento e agli stili di vita. Altri studi, infatti, ipotizzano alla base del disturbo un particolare stile temperamentale congenito, che interagirebbe dopo la nascita con fattori legati all'ambiente e all'apprendimento. Come per molti altri disturbi è possibile pensare all'azione di fattori multipli in grado di "innescare" disturbo.

Gli studi che, riguardano il trattamento della fobia sociale hanno mostrato la possibilità di raggiungere risultati soddisfacenti, per cui la fobia sociale è un disturbo altamente curabile, sia negli adulti che nei bambini.

L’aspetto più problematico della faccenda appare essere, in realtà, il percorso che conduce alla consapevolezza del disturbo e, quindi, di conseguenza alla richiesta di aiuto. Infatti la fobia sociale pur essendo uno dei disturbi d'ansia più diffusi, è anche quello meno trattato in assoluto. Nell’infanzia, i sintomi della fobia sociale spesso vengono “letti” come effetti di un comportamento timido e riservato e quindi non si pone la giusta attenzione a certi malesseri che vanno ben oltre il fatto di essere timidi. Negli adulti invece spesso è proprio l’instaurare una relazione terapeutica che può costituire uno dei tanti impedimenti che chi soffre di ansia sociale è incapace di affrontare.

Ansia sociale e timidezza

I termini utilizzati per riferirsi allo stress causato da situazioni sociali sono diversi: "timidezza", "inibizione comportamentale" e "ansia sociale". Essi non si riferiscono necessariamente a manifestazioni patologiche, mentre soli termini come "fobia sociale" o "disturbo da ansia sociale" riguardano problematiche di tipo clinico.
In generale l'ansia è uno stato, un’emozione normale che si manifesta quando un pericolo minaccia l'integrità dell‘individuo; analogamente, l'ansia che si può provare in contesti sociali è altrettanto normale. Infatti, sperimentare ansia trovandosi in mezzo agli altri può essere una reazione giustificata dato che essere “esposti” a certe situazioni comporta un particolare rischio, per esempio quello di mettere in pericolo il proprio status. Infatti, la paura che possiamo provare dovendo fare un discorso in pubblico è comprensibile poiché il “fallimento” in quel compito potrebbe comportare una potenziale perdita di prestigio.

Tra timidezza e fobia sociale esistono caratteristiche comuni dal momento che anche nella timidezza è possibile riscontrare la paura del rifiuto sociale. Tuttavia, mentre in chi soffre di fobia sociale si riscontra sempre una grande timidezza, nei "timidi" non sempre c’è anche ansia sociale.

L’uso del termine "timido" in genere viene riservato alle persone socialmente riservate. In ogni caso le persone timide non vengono considerate come disturbate emotivamente ma semplicemente come dotate di un temperamento riservato, o al massimo di un carattere "chiuso". Chi è timido è poco comunicativo, non desidera essere al centro dell'attenzione ed è meno portato alla compagnia. Non per questo chi è timido non è in grado di vivere adeguatamente le relazioni e di perseguire i propri obiettivi. Si può ipotizzare che il tratto della timidezza si distribuisca lungo un continuum, andando da un estremo dove si manifesta nella fobia sociale e ad un altro estremo dove appare come comportamento riservato che non invalida le possibilità relazionali della persona. Alcuni individui tendono a scegliere la solitudine e le attività solitarie per il semplice fatto che gli scambi e le attività di gruppo non hanno per loro molto interesse, e non in quanto spaventati e perché vanno in ansia nelle interazioni sociali. Sicuramente l'isolamento sociale non rappresenta un comportamento da ritenersi sano, anzi, potrebbe anche essere la conseguenza di un disagio personale grave. Tuttavia, associare meccanicamente la mancanza di socievolezza alla timidezza può essere lo fuorviante, dal momento che proprio la timidezza è più vicina alla fobia sociale rispetto all’isolamento. Si tratta di distinzioni fondamentali dal momento che in certi casi abbiamo a che fare con quadri clinici di un certo tipo, in altri casi solo con “modi di essere” dell’individuo.

Cosa mantiene in piedi l'ansia sociale?

Alcune persone si sentono socialmente ansiose quando sono giovani ma diventa più sicure di sé quando invecchiano. Per altri il problema può andare avanti e crescere sempre di più, fino a diventare una seria difficoltà per tutta la vita. C'è una ragione molto buona è che è un circolo vizioso sviluppa coinvolgendo il seguente:

- Se qualcuno è stato socialmente ansioso per molti anni, diciamo dall'infanzia, può maturare credenze a lungo termine che di non riuscire a comportarsi bene nelle situazioni sociali. La ricerca ha dimostrato che la persona con ansia sociale ha pari abilità sociali rispetto agli altri gli altri ma non ci crede. Le persone con ansia sociale tendono a credere erroneamente di non essere socialmente abili.
- L'evitamento delle situazioni sociali impedisce alla persona di diventare più abituata alle occasioni sociali. Questo la ferma dall'apprendere che può far fronte ad esse e sentirsi bene. Se una situazione è evitata, la persona si sentirà ancora più in difficoltà la prossima volta. Come già detto, la maggior parte delle persone socialmente ansiose mette in atto anche comportamenti di sicurezza che impediscono loro di imparare che se la possono cavare.
- Oltre a molti pensieri negativi su se stessi, le persone con ansia sociale spesso hanno un'immagine sgradevole nella loro mente di come sono guardate gli altri. Quando si trovano in mezzo agli altri l'ansia tende a farli concentrare su se stessi di più. Pensano a questa immagine di come gli altri potrebbero valutarli, si sentono ansiosi e guardano con sospetto gli altri. Raramente guardano per vedere come l'altra persona sta davvero rispondendo a loro. Fanno ipotesi negative su ciò

che l'altra persona sta pensando e quindi non sfidare mai l'immagine di sé negativa e spiacevole.

- "La paura della paura" a volte prenderà il sopravvento così che la persona prevedere che sarà ansiosa in determinate situazioni e si aspetterà determinati sintomi. "So che diventerò rosso quando dovrò parlare", "non sarò in grado di dire una parola " oppure " e se gli altri si accorgono che le mie mani tremano". Questi pensieri aumentano l'ansia persino prima di trovarsi nella situazione temuta e, sfortunatamente, alcuni dei sintomi temuti potrebbero effettivamente accadere.
- Dopo aver vissuto una situazione sociale, è probabile che la persona ripensi a ciò che è accaduto, focalizzandosi su pensieri negativi valutando che le cose sono andate male, facendo considerazioni del tipo "Sono sembrato stupido", "gli altri devono aver pensato che sono un idiota".
- Con tutti questi pensieri negativi prodotti prima. durante e dopo le situazioni sociali, i sintomi temuti sfortunatamente continueranno a manifestarsi. Ciò rafforzerà le convinzioni maturate, aumentando la paura per le situazioni future.

Cosa ci impedisce di superare l'ansia sociale?

Pensieri inutili
I pensieri e le previsioni inutili delle persone rendono più difficile per loro superare l'ansia sociale. Come discusso in precedenza, le persone socialmente ansiose spesso hanno pensieri inutili su se stessi e sulla loro abilità nelle situazioni sociali (ad esempio: "sono noioso", "sono strano"). Questo naturalmente riduce la loro fiducia e rende più difficile l'essere coinvolti in situazioni sociali. Ciò, di conseguenza, significa che raramente hanno la possibilità di mettere alla prova le loro abilità sociali e dimostrare di poter interagire bene. Anche i pensieri non utili svolgono un ruolo dannoso proprio prima che le persone entrino in ambienti sociali, in quanto esse prevedono che si comporteranno male (per esempio: "non avrò nulla da dire"). Allo stesso modo, i pensieri inutili influenzano le persone durante le situazioni sociali (ad esempio: "mi sto rendendo ridicolo"), poiché presumono che esse non stiano interagendo adeguatamente. A peggiorare le cose, dopo le situazioni sociali, le persone spesso analizzano le loro prestazioni e assumono che si sono comportate male. Quando si considerano questi fattori, è facile vedere come i pensieri inutili impediscano alle persone di superare la loro ansia sociale.

Evitamenti
Come accennato in precedenza, le persone socialmente ansiose tendono a evitare il contatto sociale ogni volta che è possibile. Se non riescono a evitarlo, tendono a cercare di evaderlo il più rapidamente possibile. Anche se questo è un modo molto comprensibile di affrontare l'ansia sociale, è in realtà uno dei motivi principali per cui le persone trovano difficile superarla. Questo perché evitando le situazioni sociali, le persone si privano di avere esperienze positive che potrebbero confutare alcuni dei loro pensieri inutili. Inoltre, più a lungo si evita una situazione sociale, più questa diventa scoraggiante e sempre più difficile affrontare.

Utilizzo dei "comportamenti di sicurezza":
Spesso, l'unico modo con cui le persone socialmente ansiose si sentono a proprio agio in contesti sociali, è usare strategie note come "comportamenti di sicurezza". Esempi di "comportamenti di sicurezza" includono: cercare di rimanere in secondo piano nelle occasioni sociali; rimanere silenzioso durante le conversazioni di gruppo; approcciarsi solo alle persone che si conoscono bene; evitare il contatto visivo con gli altri; bere alcolici per farsi coraggio. Fondamentalmente, i "comportamenti di sicurezza" sono quei comportamenti che le persone mettono in atto per cercare di rendere più facile l'affrontare le situazioni sociali.

Sebbene ì comportamenti di sicurezza aiutino le persone a sentirsi leggermente meglio al momento, in realtà sono strategie inutili a lungo termine.

Questo perché, ala stregua dell'evitamento, i "comportamenti di sicurezza" impediscono alle persone di avere l'opportunità di dimostrare che possono far fronte in maniera efficace alle difficoltà, senza mettere in atto tali precauzioni. Invece i "comportamenti di sicurezza" consentono alle persone di attribuire i propri successi ad altri fattori (ad esempio: "ho sopportato la situazione solo perché il mio amico era con me"). Allo stesso modo, rimanendo in silenzio durante le conversazioni, non si ha mai l'opportunità di dimostrare che si sarebbe potuto affrontare bene la situazione anche se si fosse adottato un comportamento di maggiore coinvolgimento. Di conseguenza, la fiducia delle persone rimane bassa e la loro ansia sociale rimane.
Un ultimo punto che vale la pena notare è che i "comportamenti di sicurezza" possono portare a quelle che sono note come "profezie che si auto realizzano". Ad esempio, rimanendo sullo sfondo nelle situazioni sociali, le persone potrebbero sembrare "distanti" e altri potrebbero rispondere facendo meno sforzi per avvicinarsi loro. Di conseguenza, la convinzioni della persona di non riuscire bene ad amalgamarsi con gli altri rimane in piedi.

Aumento dell'attenzione su se stessi
Le persone che sono socialmente ansiose spesso passano molto tempo a concentrarsi sulle proprie sensazioni corporee durante le interazioni sociali. Sfortunatamente anche questo gioca un ruolo nel mantenere l'ansia sociale in piedi. Ad esempio, le persone spesso trascorrono del tempo cercando di giudicare se stanno sudando, balbettando, agitandosi o arrossendo durante le situazioni sociali. Sebbene lo

facciano nella speranza di essere rassicurati dal fatto che non siano visibilmente ansiosi, questa strategia in realtà rende le cose più difficili. Questo perché le persone tendono a sovrastimare quanto sia visibile la loro ansia e questo naturalmente li fa sentire ancora più consapevoli di certi segnali. Inoltre, il fatto di essere troppo concentrati su se stessi, fa sì che non ci si concentri completamente sulle conversazioni in corso. Ciò rende più difficile la partecipazione e rafforza la convinzione sul fatto di sentirsi inutili in tali situazioni.

È probabile che una combinazione di questi fattori svolga un ruolo nell' mantenere attiva l'ansia sociale nelle persone.

Comprendere il tuo problema

Prova a riempire come nell'esempio i sottostanti riquadri facendo mente locale sulla tua esperienza. In questo modo potresti cominciare a capire un po' meglio quello che ti accade. In particolare potresti focalizzare meglio quali schemi o circuiti viziosi vengono attivati. (*schema 1)*

Come posso superare la mia ansia sociale?

Fortunatamente, ci sono un certo numero di strategie che possiamo usare per ridurre la nostra ansia sociale. Queste includono:

- Imparare come sfidare i nostri pensieri inutili e vedere le cose in una luce più realistica.
- Ridurre la nostra tendenza a concentrarci su noi stessi durante le interazioni sociali.
- Eliminare il ricorso ai comportamenti di evitamento e sicurezza e gradualmente affrontare le nostre paure.

Quando si va avanti nella lettura di questa guida a volte può essere più utile provare i suggerimenti riportati una alla volta, piuttosto che cercare di impararli tutte insieme. Ciò che è fondamentale è affrontare le cose secondo il proprio ritmo.

Cambiare i pensieri inutili
Il modo in cui pensiamo alle cose ha un impatto sulla nostra ansia sociale. Molti di questi pensieri si verificano al di fuori del nostro controllo e possono essere negativi o inutili. È quindi importante ricordare che sono solo pensieri, senza alcuna base reale e non sono necessariamente fatti. Anche se potremmo credere a molti dei nostri pensieri inutili quando siamo socialmente ansiosi, è bene ricordare che dovrebbero essere messi in discussione poiché sono spesso basati su ipotesi errate.
La seguente sezione ti aiuterà a capire se stai pensando alle cose in modo non utile o irrealistico e a discutere su come puoi iniziare a fare delle modifiche a proposito. Facendo così, puoi imparare a vedere le cose in una luce più realistica che può aiutare a ridurre la tua ansia sociale. Potresti avere pensieri inutili su tutti i tipi di cose. Ecco alcuni esempi:

Prima delle situazioni sociali:
Mi sto prendendo in giro
Non avrò nulla da dire
Arrossirò, balbetterò

Durante le situazioni sociali:
Tutti mi stanno fissando
Sono inutile
Sto tremando

Dopo le situazioni sociali:
Tutti pensavano che fossi un idiota
Starei meglio senza tutte queste preoccupazioni
Sembravo un idiota

Su te stesso:
Io sono strano
Non piaccio a nessuno
Non sono molto divertente

Potrebbe essere difficile identificare un pensiero inutile. Prova a pensare a un momento in cui ti sentivi socialmente in ansia. Pensa a cosa ti passava per la mente in quel momento.

SCHEMA 1

1 - SITUAZIONE
Prendere parte ad un piccolo gruppo

↓

2 - PENSIERI
Gli altri pensano che io sia strano
Tutti mi guardano
Non ho nulla da dire

↓

3 - SENTIMENTI
Nervoso
Essere al centro dell'attenzione
Troppo centrato su me stesso

↓

4 - SINTOMI FISICI
Battito del cuore accelerato
Rossore in volto
Vampate di calore

↓

5 - PENSIERI
Gli altri si accorgeranno della mia ansia

↓

6 - SENTIMENTI
I livelli di ansia salgono rapidamente

↓

7 - COMPORTAMENTI
Resto in silenzio
Trovo una scusa per andare via

↓

8 - PENSIERI
Ogni volta va peggio
Non sarei dovuto scappare
Avrei dovuto dire qualcosa

1 - SITUAZIONE

↓

2 - PENSIERI

↓

3 - SENTIMENTI

↓

4 - SINTOMI FISICI

↓

5 - PENSIERI

↓

6 - SENTIMENTI

↓

7 - COMPORTAMENTI

↓

8 - PENSIERI

Modelli di pensiero inutile

Per prima cosa devi essere in grado di riconoscere un pensiero inutile. Quindi puoi sfidarlo. Essere consapevoli dei comuni modelli che seguono i pensieri inutili può aiutarti a riconoscere quando si presentano. Ecco alcuni dei modelli comuni seguiti dai nostri pensieri inutili:

Predire il futuro
Quando siamo timidi o socialmente ansiosi è comune per noi passare molto tempo a pensare al futuro e prevedere cosa potrebbe andare storto, piuttosto che lasciare che le cose vadano da sé. Alla fine la maggior parte delle nostre previsioni non si verifica per cui abbiamo sprecato tempo ed energie a preoccuparci e turbarci inutilmente. Per esempio:

- Ti preoccupi che diventerai rosso in viso, balbetterai e che a tutti non piacerai.
- Dai per scontato che sarai al centro dell'attenzione e tutti ti fisseranno.

Questi pensieri ti rendono ansioso prima ancora di arrivare in una situazione sociale.

Lettura del pensiero
Ciò significa che fai supposizioni sulle convinzioni altrui senza avere alcuna prova reale per sostenerle. Per esempio:

- Lui pensa che io sia un idiota.
- Gli altri pensano che io sia brutto.

Tali modi di pensare possono rapidamente abbassare il nostro umore e la nostra autostima.

Prendere le cose personalmente
Quando le persone sono socialmente ansiose o timide, spesso prendono le cose troppo seriamente e a livello personale. Per esempio:

- Poiché un collega di lavoro è silenzioso, presumi di averlo offeso e per questo ce l'ha con te.
- Passi davanti a un gruppo di persone che sta ridendo e presumi che lo facciano di te.

Generalizzare troppo
Sulla base di un incidente isolato, supponi che tutte le altre situazioni che seguiranno ricalcheranno un simile modello. Per esempio:

- Poiché ritieni che una presentazione in pubblico sia andata male, tu presumi che tutte le altre situazioni simili seguiranno lo stesso schema, invece di vederlo come un singolo.

E se...
Ti sei mai chiesto" "e se" succedesse qualcosa di brutto? Per esempio:

- E se nessuno mi amasse?
- Cosa succede se terminassi le cose che ho da dire?

Questi pensieri ti possono mettere in una condizione di terrore.

Concentrazione sugli aspetti negativi
Dopo un incontro sociale, tendi a concentrarti sulle parti della serata che ritieni non siano andate bene. Allo stesso tempo, perdi di vista le situazioni positive della serata. Per esempio:

- Ti soffermi sull'unica conversazione che si è esaurita rapidamente, dimenticando il fatto che ti amalgamato bene con gli altri bene tutto il resto del tempo.

Etichettatura
Ti assilli con "etichette" negative su di te? Per esempio:

- Sono noioso.
- Non sono interessante.
- Sono strano.
- Sono sfiduciato.

Queste convinzioni, spesso a lungo tenute su di te, assicurano che la tua fiducia e autostima rimangano basse.
Qualcuno dei tuoi pensieri inutili segue alcuni di questi schemi? Annota tutti gli esempi che puoi immaginare nella casella (schema 2) qui sotto:

PENSIERI INUTILI	CATEGORIA
Esempio: "Gli altri pensano che io sia un perdente" →	*Lettura del pensiero*

Possiamo imparare tecniche per sfidare questi pensieri inutili. Questo può servire a ridurre la tua ansia sociale. La prossima parte di questa guida affronterà il modo in cui possiamo sfidare i nostri pensieri inutili. In questo modo potresti arrivare ad avere un pensiero più equilibrato che sia accurato e basato sulle prove.

Come sfidare pensieri inutili

Una volta che hai riconosciuto un pensiero inutile, il prossimo passo è sfidarlo. Per fare questo, puoi farti una serie di domande. Vedi l'esempio qui sotto:

Situazione: Dovresti incontrare i colleghi di lavoro dei tuoi amici.

Come ti senti: Sull'orlo di una crisi d'ansia, troppo concentrato su me stesso.

Sfidare un pensiero inutile
Ora puoi sfidare i tuoi pensieri inutili ponendo queste domande.

<u>C'è qualche prova che contraddica questo pensiero?</u>
- La settimana scorsa "mi sono comportato bene" quando sono stato presentato al nuovo socio di mio fratello.
- Ho cose da dire ai miei amici, quindi perché dovrebbe essere diverso.

<u>Riesci a identificare uno qualsiasi degli schemi di pensiero inutile descritti in precedenza?</u>
- Sto predicendo il futuro. Immagino che andrà male ma non posso dire con certezza come andrà.

<u>Cosa ti direbbe un tuo amico se sapesse cosa stavi pensando?</u>
- Probabilmente direbbe: non essere sciocco, sei sempre una buona compagnia.

<u>Come ti sentirai a riguardo tra 6 mesi?</u>
- Probabilmente non mi interesserà. Anche se qualcosa andasse male ora, a quel punto me ne sarò dimenticato.

<u>Quali sono i costi e i benefici del pensare in questo modo?</u>
- Costi: mi rende nervoso prima ancora di entrare nella situazione. Mi ha fatto sentire inadeguato.
- Benefici: non posso davvero pensare a nessun vantaggio.

<u>C'è un altro modo di guardare a questa situazione?</u>
- Anche se non ho nulla da dire, non spetta solo a me mantenere le conversazioni in corso. È responsabilità di tutti.

Se ti sei posto queste domande, dovresti leggere le tue risposte. Prova a trovare una visione più equilibrata o razionale. Per esempio:
- Non posso dire con certezza come andrà. La settimana scorsa mi sono comportato bene in una situazione simile, quindi spero che nella prossima occasione le cose vadano ugualmente. Se non va alla grande, non è la fine del mondo.

Prova ad applicare queste domande ai pensieri inutili che noti. Potrebbe aiutarti a ridurre la tua ansia sociale. Puoi usare questa tecnica per testare i tuoi pensieri in modo realistico ed equilibrato. (Vai al *Diario dei pensieri Schema 3*)

Ancora sui pensieri inutili

Le persone che soffrono di ansia sociale tendono ad avere pensieri negativi su se stesse e riguardo ciò che potrebbe accadere in una situazione sociale.
Esempi comuni includono:
- "Non piacerò a nessuno."
- "Dirò qualcosa di stupido."
- "Farò qualcosa di sciocco e le altre persone rideranno."
- "Non sono così intelligente o attraente come le altre persone."
- "Nessuno mi parlerà."
- "Diventerò ansioso e altri lo noteranno."
- "Gli altri penseranno che io sia noioso."
- "Farò un errore e gli altri penseranno che io sia stupido."

Se credi che le situazioni sociali siano minacciose o pericolose, allora sei nella condizione di sperimentare con più probabilità ansia. Tuttavia, è importante rendersi conto che i tuoi pensieri sono ipotesi su cosa accadrà, non fatti reali.

Le persone con disturbo d'ansia sociale tendono a sovrastimare il grado di pericolo nelle situazioni sociali.

Pertanto, lo sviluppo di più modi di pensare realistici è un passo importante nella gestione della tua ansia. Ma prima iniziare a cambiare il tuo modo di pensare, devi essere in grado di identificare il tipo di pensieri che hai in situazioni sociali.

In primo luogo, chiediti di cosa hai paura che accada nelle situazioni sociali; tu potresti avere paura di qualcosa che potresti fare (ad es., "Mi imbarazzerò dicendo qualcosa di stupido", "Non ho niente da dire", "Arrossisco", ecc.) o di cosa le altre persone potrebbero pensare (ad esempio, "Gli altri non apprezzeranno me", "Altri noteranno che sono ansioso e penseranno che sia strano", ecc.). In questo modo puoi diventare più consapevole delle tue paure specifiche. Prova a identificare i tuoi pensieri (e scriverli) ogni volta che ti senti ansioso o senti l'impulso di evitare o sfuggire a una situazione. Se è difficile scrivere i tuoi pensieri mentre sei nella situazione (ad es. mentre stai facendo una presentazione ad un incontro), allora provare a scriverli appena prima di iniziare, o subito dopo che la situazione è terminata. Ripeti questo esercizio per circa una settimana.

SCHEMA 3 - Diario dei pensieri

SITUAZIONE	EMOZIONI *Come ti senti?*	PENSIERI INUTILI	SFIDARE I PENSIERI INUTILI *Usa le domande sotto riportate*
			C'è qualche evidenza che contraddice questo pensiero? Riesci a identificare uno qualsiasi degli schemi di pensiero inutile descritti in precedenza? Cosa ti direbbe un tuo amico se sapesse cosa stavi pensando? Come ti sentirai a riguardo tra 6 mesi? Quali sono i costi e i benefici del pensare in questo modo? C'è un altro modo di guardare a questa situazione?

Il prossimo passo prevede di imparare a valutare i tuoi pensieri negativi. Ricorda che i tuoi pensieri sono ipotesi su ciò che accadrà, non fatti reali. Può essere utile chiedersi se i tuoi pensieri si basano su fatti concreti e se siano utili. Se non lo sono, prova a identificarli in modo più accurato e utile.

Ecco alcune domande per aiutarti a esaminare i tuoi pensieri (paure):

- Sono sicuro al 100% che accadrà?
- Quante volte ciò che temo è realmente successo?
- Quali sono le prove che supportano le mie paure? Quali sono le prove che non supportano le mie paure?
- È davvero così importante che il mio intero futuro debba dipende da queste mie paure?
- L'opinione di qualcuno potrebbe riflettersi su tutti gli altri?
- Sono responsabile dell'intera conversazione?
- Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere?
- Cosa posso fare per far fronte a questa situazione?
- "Devo piacere a tutti", è possibile questo?
- Qual è un altro modo di guardare a questa situazione?

Esempio

- Cosa ho paura che accada se vado alla festa? *Dico qualcosa di stupido*.
- Sono sicuro al 100% che accadrà? *No, non sono certo al 100%*
- Quante volte ciò che temo è realmente successo? *Alcune volte, ma non ogni volta.*
- Quali sono le prove che supportano le mie paure? *Una volta, ho fatto una battuta a cui nessuno ha riso. Un'altra volta, ho fatto un commento su un film che non aveva senso. E un'altra volta, ho fatto una domanda ovvia e qualcuno ha iniziato a ridere.*
- Quali sono le prove che non supportano le mie paure? *Sono andato alle feste nel passato e non ha detto niente di stupido. Ho avuto alcune buone conversazioni durante altri party. L'ultima volta che sono andato a una festa, qualcuno ha detto che ero divertente.*
- È davvero così importante che il mio intero futuro debba dipende da queste mie paure? *Beh, sarebbe imbarazzante, ma no, il mio futuro non dipende da questo.*
- Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere? *Io dico qualcosa di stupido e la gente ride.*
- Cosa potresti fare per farcela*? Immagino che potrei provare a fare una battuta su di esso. Oppure, potrei scusarmi e andare a prendere un po' di aria fresca.*
- C'è un altro modo di guardare questa situazione? *Tutti dicono cose stupide una volta tanto.*

Le persone con disturbo d'ansia sociale spesso hanno delle credenze poco realistiche. ecco alcuni esempi comuni:

- Devo essere perfetto per essere apprezzato
- Non dovrei mai sbagliare
- È importante che tutti mi apprezzino
- Non va bene essere ansioso

Tuttavia, nessuno è perfetto e tutti commettono errori. Inoltre, non è realistico pensare che dobbiamo piacere a tutti A te piacciono tutte le altre persone? L'ansia è spesso un'esperienza privata che gli altri non notano. Anche se ci dovesse accadere di farla vedere, ciò non significa che gli altri penseranno male di te Non hai mai visto qualcuno così ansioso? È normale. Va bene essere imperfetti e sentirsi ansiosi. Fa parte dell'essere umano! Piuttosto che combattere queste cose, prova a lavorare per accettarle. Valutando il tuo pensiero negativo, potresti comprendere che alcune delle cose che temi è molto improbabile che accadano realmente, o che se qualcosa accadesse non è così male come puoi pensare e tu puoi farcela. Esercitati a valutare i tuoi pensieri ansiosi scrivendoli e cercando di identificare modi di pensare più realistici.

Potremmo dire che, preoccuparsi di apparire agli altri in ogni occasione sempre perfetti, finisce per giocare contro di noi perché proprio questa pretesa è una delle cause che conduce alla creazione e al mantenimento del problema dell'ansia sociale.

Il superamento psicologico dall'ansia sociale richiede l'accettazione dei propri limiti - reali o presunti - e nel mettere in conto di essere oggetto anche di valutazioni da parte degli altre non sempre positive. Ognuno di noi è giusto che aspiri a migliorarsi e a rendersi più gradevole, ma tale obiettivo deve essere perseguito anche da una crescita personale consistente nella rinuncia alla pretesa di perfezionismo e di amore incondizionato. L'obiettivo di un percorso di "uscita" dall'ansia sociale non è l'annullamento dell'eventualità di sperimentare ansia quando si sta in mezzo agli altri, ma il riconoscimento di questo «rischio» senza esserne schiacciati o annullati!

Non succede nulla se talvolta si potrà apparire non del tutto padroni della situazione, sicuri di sé, preparati, intelligenti o attraenti.

Se osserviamo bene gli altri ci accorgeremmo che questo può capitare a tutti e non si può evitare che succeda per due motivi. In primo luogo non siamo macchine programmabili in modo da non "sbagliare mai"; in secondo luogo perché non possiamo impedire agli altri, dal loro punto di vista, di pensare ciò che vogliono.

Ridurre l'attenzione interna durante le interazioni sociali

Quando siamo socialmente ansiosi, tendiamo a dedicare molto tempo a concentrarci sulle nostre sensazioni corporee durante le interazioni. Questo perché temiamo che la nostra ansia sia visibile agli altri. Ad esempio, potremmo trascorrere del tempo cercando di giudicare se stiamo sudando, tremando o arrossendo.
Anche se lo facciamo nella speranza di essere rassicurati sul fatto che non siamo visibilmente ansiosi, questa strategia in realtà rende le cose peggiori. Questo perché tendiamo a sopravvalutare quanto sia visibile la nostra ansia e questo, naturalmente, ci fa sentire ancora più consapevoli di queste alterazioni. Inoltre, concentrarci su noi stessi, ci impedisce di dedicarci completamente alle conversazioni che ci circondano. Ciò rende naturalmente più difficile partecipare correttamente alle interazioni e di solito finiamo per interagire meno bene di quanto potremmo. Questo in genere rafforza le nostre convinzioni che non siamo bravi in tali situazioni.

La realtà è che l'ansia è molto meno visibile di quanto pensiamo. Spesso non abbiamo idea se qualcuno è ansioso o meno e ricordarsi di tale considerazione può esserci di aiuto.

Allo stesso modo, quando ci sentiamo socialmente ansiosi, tendiamo a passare il tempo a monitorare la nostra "performance" durante le interazioni. Anche questo ci impedisce di prestare la giusta attenzione alle conversazioni in cui siamo impegnati. Ad esempio, potremmo passare il tempo a cercare di capire se la nostra voce suona tremolante, o andare oltre le cose che abbiamo detto nella nostra mente. Così facendo, finiamo per non riuscire a seguire le conversazioni che probabilmente la nostra "performance" sociale andrà meno bene del dovuto. Considerato tutto ciò, è utile provare a rimuovere questa tendenza a concentrarsi su noi stessi. Di seguito troverai suggerimenti strutturati per aiutarti durante le interazioni sociali:

- Cerca di dedicare meno tempo a concentrarti sui tuoi sintomi fisici in situazioni sociali.
- Ricorda che l'ansia è molto meno visibile di quanto immagini.
- Anche se sei visibilmente ansioso, non significa necessariamente che questo sarà "preso male" dagli altri. L'ansia è qualcosa che tutti noi viviamo e non ti rende insolito.
- Solo perché ti senti ansioso, non significa che ti stai comportando male.
- Ricorda: non sei al centro dell'attenzione di tutti. Ci sono molte altre cose per le persone a cui pensare e di cui parlare.
- Cerca davvero di concentrarti sulla conversazione in cui sei coinvolto. Non pensare a come appari o a quanto ti stai comportando bene.
- Non ripetere parti della conversazione nella tua mente, ma concentrati solo su ciò che viene detto nel momento presente.
- Non abbiamo bisogno di essere perfetti o brillanti in ogni interazione sociale che abbiamo, nessuno può raggiungere standard così elevati.
- Non ti preoccupare troppo se ci sono silenzi. Ognuno ha la responsabilità di mantenere le conversazioni in corso. Inoltre, i silenzi sono ok e non sempre devono essere riempiti.
- Sii solo te stesso. È inutile preoccuparsi quando è impossibile che tutti ci apprezzino sempre e comunque.

La prossima sezione illustra come possiamo iniziare a confrontarci gradualmente con le situazioni che tendevamo ad evitare. Prova a mettere in pratica questi suggerimenti mentre le affronti.

Rimozione dell'uso di comportamenti evitanti e di sicurezza

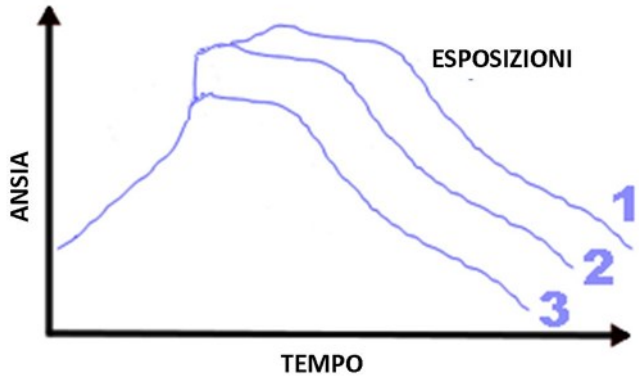
Quando siamo socialmente ansiosi, tendiamo ad evitare le situazioni sociali (ad esempio: feste, parlare di fronte a piccoli gruppi, chiedere informazioni, ecc.). Tuttavia, se continuiamo a evitare le situazioni che temiamo, non avremo mai la possibilità di dimostrare a noi stessi che possiamo farcela e la nostra fiducia rimane bassa. Allo stesso modo, ogni volta che persone socialmente ansiose entrano nelle situazioni che temono, tendono ad usare dei "comportamenti di sicurezza". Sebbene questi comportamenti sembrino aiutare a breve termine, a un esame più attento sono in realtà inutili. Questo perché impediscono alle persone di apprendere che avrebbero potuto fare affrontare le situazioni senza dover ricorrere a tali precauzioni. Invece, ricorrendo a questi "comportamenti di sicurezza" si è indotti a credere che: "Ho affrontato quel party solo perché avevo a fianco il mio migliore amico". In questo modo la fiducia rimane bassa.

Pertanto, come i comportamenti di elusione, anche i comportamenti di sicurezza ci impediscono di imparare che possiamo far fronte a tali situazioni e la nostra ansia nei loro confronti continua.

Per questo motivo, il modo migliore per ridurre la nostra ansia nei confronti delle situazioni sociali è affrontarle gradualmente, senza fare affidamento sui comportamenti di sicurezza. Certo, affrontare situazioni sociali può essere scoraggiante, soprattutto considerando che i nostri livelli di ansia spesso aumentano quando lo facciamo.

La ricerca mostra che se possiamo stare in una situazione in cui ci sentiamo ansiosi abbastanza a lungo (senza usare i nostri comportamenti di sicurezza), gradualmente la nostra ansia si ridurrà.

È quasi come se il nostro corpo e la nostra mente "si abituassero" alla situazione e la nostra ansia inizi a decrescere. Questo può richiedere circa 30 minuti o più, ma spesso avviene più rapidamente. Ancora più importante, se successivamente affrontiamo di nuovo una situazione simile, la quantità di ansia che sperimenteremo sarà probabilmente sempre minore in ogni occasione. Non solo, ma è probabile che passi anche più velocemente ogni volta, fino al punto che la situazione ci causerà poca o nessuna ansia.



Fai mente locale sul seguente esempio:
Una persona è ansiosa di passeggiare nel centro della città perché teme che tutti la osservino.
Si fa coraggio e si reca in centro e resta lì fino a quando la sua ansia si riduce.
Ha poi ripetuto quell'attività tutti i giorni per una settimana. La sua ansia è diventata sempre minore e ogni volta che affrontava quella situazione la sua fiducia aumenta.

Ovviamente, non tutti le situazioni che temiamo durano molto a lungo (ad esempio una breve conversazione con il tuo vicino di casa per strada). Tuttavia, similmente a quanto già detto, se ti permetti ripetutamente di essere coinvolto in una breve conversazione, piuttosto che evitarla, puoi iniziare a dimostrarti che puoi gestire queste situazioni in modo molto più efficace di quanto pensi e la tua fiducia presto aumenterà.
Detto questo, affrontare situazioni sociali può essere ancora un pensiero scoraggiante. Fortunatamente i 5 passaggi descritti di seguito possono aiutarti a renderlo più gestibile.

PASSAGGIO 1

Produrre un elenco di situazioni sociali ansiogene per poi organizzarle gerarchicamente

Poiché affrontare situazioni sociali a volte può essere un pensiero scoraggiante, può essere utile farlo in modo graduale. La creazione di una gerarchia per le esposizioni può aiutarti a farlo. Una gerarchia delle esposizioni è fondamentalmente un elenco di situazioni sociali che causano vari gradi di ansia (vedi l'esempio sotto: schema 4). L'idea è quella di affrontare l'elemento più semplice (o meno ansiogeno) della tua gerarchia e iniziare a lavorare su elementi più difficili man mano che aumenta la tua fiducia.
Utilizzare la casella 1 per elencare gli elementi per la propria gerarchia. Non preoccuparti di classificare l'ordine delle situazioni in questa fase. Per aiutarti a ottenere idee per la tua gerarchia, può essere utile considerare tutte le situazioni e gli scenari sociali che:

- ti rendono ansioso;
- eviti o da cui scappi presto;
- affronti solo ricorrendo a un "comportamento di sicurezza".

È importante che gli elementi della lista causino vari gradi di ansia (ad esempio: parlare in un piccolo gruppo di amici rispetto che in un gruppo di colleghi di lavoro). Ciò ti consentirà di iniziare a lavorare per superare la paura iniziando con elementi "più facili" nella tua gerarchia.

SCHEMA 4

GERARCHIA	ANSIA PREVISTA
• Parlare in un gruppo di amici	_____
• Chiedere al tuo capo un giorno di ferie	_____
• Fare una presentazione in un gruppo di lavoro	_____
• Avere un contatto visivo con uno sconosciuto	_____
• Chiedere informazioni in un negozio	_____
• Chiedere indicazioni per la strada	_____
• Ordinare da mangiare	_____
• Fare una conversazione di conoscenza	_____

PASSAGGIO 2
Creazione di una gerarchia

Una volta che hai realizzato la lista di elementi per la tua gerarchia, la fase successiva è cercare di classificarli in ordine partendo dalla situazione che ti genera minore ansia per arrivare a quella che provoca l'ansia maggiore. Per aiutarti, prova a prevedere quanto sei ansioso in ogni situazione su una scala da 0 a 100, dove 100 è il punteggio della situazione più ansiogena e 0 per la situazione in cui ti senti più rilassato. Una volta attribuiti questi punteggi, riorganizza gli elementi nella tua lista dal meno ansioso al più ansioso. Per esempio:

SCHEMA 5

GERARCHIA	ANSIA PREVISTA
• Avere un contatto visivo con uno sconosciuto	50
• Chiedere indicazioni per la strada	70
• Ordinare da mangiare	55
• Chiedere informazioni in un negozio	60
• Fare una conversazione di conoscenza	80
• Parlare in un gruppo di amici	75
• Chiedere al tuo capo un giorno di ferie	90
• Fare una presentazione in un gruppo di lavoro	95

PASSAGGIO 3
Affrontare il primo elemento della gerarchia

Una volta completata la gerarchia, il passo successivo consiste nel confrontarti con il primo elemento (quello che per te è il meno ansiogeno) al più presto possibile (questa fase è spesso definita come "attività di esposizione"). Questo dovrebbe accadere con l'elemento della gerarchia che prevedi ti causerà la minor quantità di ansia. Durante le attività di esposizione è importante:

- Ricorda che sebbene la tua ansia inizialmente aumenti durante un compito di esposizione, essa tenderà ad abbassarsi se rimarrai nella situazione abbastanza a lungo.
- Sii consapevole che l'ansia è una reazione naturale e salutare che tutti sperimentano. Anche se può sembrare sgradevole, non è pericolosa e passerà gradualmente se rimarrai nella situazione abbastanza a lungo.
- Cerca di rimanere nella situazione finché l'ansia non si riduce almeno della metà. Ad esempio, se la tua ansia sale a 50 durante un compito di esposizione, dovresti rimanere nella situazione fino a che non si riduce a 25 o (preferibilmente) meno. La quantità di tempo necessaria varia probabilmente da un'attività all'altra. Potrebbero essere necessari fino a 30 - 45 minuti, ma di solito questi abbassamenti dell'ansia si verificano molto più rapidamente. Nota: a seconda della natura della situazione sociale, potrebbe non essere possibile rimanere in esso per un lungo periodo di tempo (ad esempio: salutare un estraneo, parlare con un vicino per la strada). Questo è assolutamente un bene. Anche se la tua ansia potrebbe non avere abbastanza tempo per alzarsi e cadere in modo naturale, sarai comunque in grado di prendere fiducia in te da quella situazione se tutto andrà bene. Ciò dovrebbe renderti più a tuo agio in simili situazioni in futuro.
- Ricorda che l'ansia non è così evidente come pensi.
- Evita l'uso di "comportamenti di sicurezza" poiché rallentano semplicemente i tuoi progressi. Se è troppo difficile rimuoverli tutti in una volta, provare a ridurli gradualmente nel tempo.
- Cerca di concentrarti sulle conversazioni a cui prendi parte e sulle persone che ti circondano. Evita di concentrarti sulla tua performance o su ciò che altre persone potrebbero pensare di te.
- Potrebbe anche essere utile provare a sfidare qualsiasi pensiero inutile che hai su quella situazione sociale prima di affrontarla.

Vale anche la pena considerare che non tutte le situazioni sociali in cui vieni coinvolto possono essere previste in anticipo. Per questo motivo sarà probabilmente impossibile seguire esattamente la tua gerarchia (ad esempio, un estraneo potrebbe avvicinarti con una domanda prima di sentirti pronto per questa situazione). Tuttavia, questo è assolutamente un bene.

Se ti trovi in una situazione sociale più ansiogena rispetto a quella che avresti voluto affrontare, fai del tuo meglio e prova a ricordare alcuni dei suggerimenti precedenti.

Potrebbe anche essere difficile organizzare o creare determinate situazioni della tua gerarchia (ad esempio: partecipare a un gruppo di persone). Quindi potresti dover essere "opportunista" e prendere le occasioni che si presentano.

PASSAGGIO 4
Ripetizione dell'attività di esposizione

Una volta aver fatto per la prima volta un compito di esposizione, il passo successivo è di ripeterlo di nuovo, più e più volte, il più spesso possibile, finché la situazione non ti genera più ansia. Dovresti scoprire che ogni volta che affronti l'oggetto nella tua gerarchia, diventerà leggermente più facile. Come regola

generale, cerca di assicurarti di impegnarti nel tuo compito di esposizione ogni giorno, se puoi. Ricorda che più spesso ti esponi a un elemento della tua gerarchia, più velocemente supererai la tua paura

PASSAGGIO 5

Passaggio all'elemento successivo nella gerarchia

Una volta superata la paura per il primo elemento della gerarchia, è necessario seguire gli stessi passaggi con l'elemento successivo nella gerarchia. Continua attraverso la tua gerarchia in questo modo finché non raggiungi la vetta e ti senti più sicuro delle situazioni sociali. Ricorda che progredendo in ogni step della tua gerarchia aumenterà la tua fiducia. Ciò dovrebbe significare che gli elementi che sono più in alto nella tua gerarchia - che all'inizio sembravano molto scoraggianti - saranno meno spaventosi quando in realtà li affronterai a causa dei tuoi precedenti risultati.

GERARCHIA

- Avere un contatto visivo con uno sconosciuto
- Chiedere indicazioni per la strada
- Ordinare da mangiare

GERARCHIA MODIFICATA

- Avere un contatto visivo con uno sconosciuto
- *Salutare una persona per la strada*
- Chiedere indicazioni per la strada
- *Ordinare da mangiare al telefono*
- *Ordinare da mangiare di persona*

Piano di esposizione

Crea una lista di situazioni che tu temi o che ti generano ansia. Usa una scala che va da “nessuna ansia” (punteggio 0) e “ansia estrema” (punteggio 100) per descrivere quanta ansia ogni situazione potrebbe provocare. Quindi ordinale secondo un ordine crescente per cominciare a lavorare.

GERARCHIA DI ESPOSIZIONE

ANSIA PREVISTA

GERARCHIA

Per concludere

Imparare a gestire l'ansia richiede molto impegno. Se noti miglioramenti, prenditi del tempo per darti fiducia e per premiarti! Come fai a mantenere tutti i progressi che farai o hai già fatto?

Esercizio! Esercizio! Esercizio!

In un certo senso, imparare a gestire l'ansia è un po' come l'esercizio fisico: devi “tenerti in forma” e utilizzare regolarmente le tue abilità. Fanne una abitudine! Questo vale anche dopo che avrai cominciato a stare meglio e che avrai raggiunto i tuoi obiettivi. Non scoraggiarti se, invece, inizi a utilizzare nuovamente i vecchi comportamenti. Questo può

accadere durante periodi stressanti o durante fasi di cambiamento (ad esempio: cominciare un nuovo lavoro) É normale. Ciò significa solo che devi continuare ad usare gli strumenti che hai già sperimentato. Ricorda che affrontare l'ansia è un processo che dura tutta la vita.

Ci auguriamo che tu abbia trovato utili alcune idee in questo guida. Puoi continuare a utilizzare le tecniche che hai trovato utili a lungo nel futuro e dovrebbero continuare a beneficiarti. Se alcune delle idee non sono particolarmente utili all'inizio, forse vale la pena insistere nel provare i suggerimenti per alcune settimane per dare loro la possibilità di "agire". Se tuttavia ritieni che la tua situazione rimanga in gran parte invariata o se non hai trovato utile questo guida, dovresti rivolgerti a uno psicologo o a uno psicoterapeuta per valutare meglio il tuo problema.

Centro di Ascolto Psicologico

CENTRO DI ASCOLTO PSICOLOGICO

V.le Giulio Cesare 78, 00192 - Roma
Dal lunedì al venerdì 9-19
0637716305 - 3661951025

Servizio di consulenza psicologica e percorsi di psicoterapia e sostegno psicologico a costi sociali e sostenibili

www.centroascoltopsicologico.it

FOBIA SOCIALE: COSA È, COSA FARE è una una mini guida self help rivolta a quant soffrono di questo disagio e desiderano provare a lavorare per migliorare la propria condizione. La mini guida tratta sia gli aspetti descrittivi del problema sia utili strategie per provare ad affrontare le proprie paure. *Contiene il test di autovalutazione dell'ansia sociale.*

CAP - CENTRO DI ASCOLTO PSICOLOGICO è una struttura che si propone di diffondere una corretta informazione psicologica di base. Opera nel settore della prevenzione e cura del disagio psicologico, favorendo l'accesso alla consulenza psicologica e alla psicoterapia.

www.centroascoltopsicologico.it
www.facebook.com/centroascoltopsicologico/
www.instagram.com/centrodiascoltopsicologico/

Centro di Ascolto Psicologico