

la **P**iazza

del Miranese Nord

Periodico d'informazione locale. Anno XVI n. 193 del 30 ottobre 2007 - Sped. in a.p. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, CNS PD. Contiene I.P.

46 I nostri esperti

Psicologia

ANSIA SOCIALE: QUANDO STARE CON GLI ALTRI È UN PROBLEMA.



Rubrica a
cura di Lino
Busato*

L'ansia sociale è caratterizzata da un forte disagio che la persona vive quando è esposta a diverse situazioni sociali come parlare in pubblico, confrontarsi con gli altri, sostenere degli esami o dei colloqui di lavoro, partecipare a riunioni, maneggiare oggetti mentre si viene osservati, ma anche nel vivere situazioni comuni come mangiare insieme ad altri o scambiare delle idee con le persone. L'aspetto centrale della fobia sociale è la paura del giudizio negativo degli altri. Chi ne soffre ha il timore di agire in modo imbarazzante, ridicolo e di fare brutta figura di fronte alle persone ed è preoccupato che mostrando la propria ansia davanti agli altri verrà considerato un incapace e come tale umiliato o deriso. Insieme ai vissuti psicologici molte sono le manifestazioni fisiche sperimentate dalla persona quando è in una situazione sociale come una forte sudorazione, battito del cuore accelerato, rossore nel viso, tensione muscolare, la voce che si blocca e mal di testa. Tutto questo è sostenuto da cause psicologiche riconducibili ad una forma di "giudizio interiore critico" che con la sua presenza fa vivere stati d'animo negativi alla persona: emozioni come la vergogna, il sentirsi inadeguati e incapaci, il non sentirsi all'altezza.

Come conseguenza la persona tende ad evitare tutte le situazioni sociali in quanto possibili occasioni di giudizio degli altri e nei casi più gravi riduce il proprio raggio d'azione con un conseguente progressivo isolamento. L'ansia anticipatoria si fa sentire giorni e a volte anche mesi prima di un certo avvenimento interferendo fortemente nella vita quotidiana della persona, condizionandone il funzionamento lavorativo/scolastico e sociale.

Chi vive questo disagio riconosce a mente fredda l'aspetto eccessivo e irragionevole di tali pensieri e comportamenti, ma questo invece di aiutarlo lo fa sentire ancora di più incapace in quanto si rende conto che ha come soluzione solo strategie che lo portano ad evitare le situazioni. Quindi la consapevolezza dell'irrazionalità delle idee non lo aiuta, anzi lo fa scendere ancora di più nella spirale negativa e fortemente invalidante causata dall'ansia sociale.

Una riflessione per chi vive questo problema: è vero sono state molte le esperienze difficili nel passato, ma questo non vuol dire che lo sarà sempre. In ognuno di noi c'è un'evoluzione delle proprie capacità di gestire le emozioni, del saper esprimersi meglio usando le risorse personali finora dimenticate.

**Psicologo - Psicoterapeuta
studio@linobusato.it
www.linobusato.it*