



Anassertività

Hai mai provato imbarazzo nel parlare in pubblico? Sudorazione abbondante, palpitazioni, urgenza a urinare e disagio intestinale durante esami scolastici o concorsi? Rossore, vampate di calore, respiro breve, tensioni muscolari quando qualcuno ti critica? Oppure non sai cosa dire, balbetti, ridacchi nervosamente, tremi, hai il polso frequente mentre dai o ricevi un appuntamento, a volte anche un complimento particolare, da parte di una persona molto attraente di sesso opposto?

Tali sintomi insorgono spesso in situazioni interpersonali o pubbliche, implicanti l'esposizione all'altrui giudizio e caratterizzano la vita sociale di tutti noi. Solamente quando questi sintomi risultano eccessivi tanto da diventare fonte di preoccupazione essi possono diventare disturbi psicologici denominati ansie da valutazione. Tali sono: l'ansia sociale, l'ansia da esame e l'ansia di parlare in pubblico.

L'ANSIA: NORMALITA' O PATOLOGIA?

In tanti casi riferire d'essere in ansia può essere una giustificazione plausibile per non fare determinate cose attivando così un comportamento di evitamento che con l'andar del tempo rischia di restringere la propria vita sociale. Sempre, comunque, all'ansia viene conferito un significato negativo come ciò che, per il nostro benessere, non dovrebbe esserci e se, malauguratamente, c'è costituisce un nostro spiacevole handicap.

In realtà l'ansia, come pure la paura, non è sempre, necessariamente, un problema. Tale emozione, senz'altro negativa, va correttamente intesa come una normale risposta emotiva a determinate situazioni stimolo, oggettivamente pericolose o minacciose: se per esempio, dobbiamo affrontare un esame o concorso importante per la nostra carriera la reazione emotiva, contenuta entro certi limiti, ci offre la carica o l'energia necessaria per affrontare tale esame con un miglior rendimento. In ogni caso l'ansia rappresenta un utile segnale di pericolo, adeguato alla situazione minacciosa, che, cessato il pericolo, normalmente scompare.

Se, invece, tale reazione emotiva perdura anche dopo l'evento oppure risulta sproporzionata rispetto alla situazione stimolo (esame o altro evento attivante) o, ancora, tale situazione è valutata come pericolosa solo dal soggetto che la sperimenta, allora, l'ansia da utile segnale di emergenza diventa una risposta patologica tale da costituire per la persona che la prova un vero e proprio problema psicologico.





L'ANSIA SOCIALE ED I SUOI SINTOMI

Dal punto di vista psicofisiologico, l'ansia si caratterizza per la presenza quasi contemporanea di un insieme di sintomi invalidanti di cui i più comuni sono il rossore, le vampate di calore, la sudorazione, la secchezza alle fauci, il respiro breve, le palpitazioni, il polso frequente, la tensione muscolare, i tremori, un cerchio che preme alla testa, disagio intestinale, oppressione al torace, disturbi e dolori di stomaco.

Nel caso dell'ansia sociale, o ansia interpersonale, tali sintomi somatici vengono esperiti in una più situazioni di interesse sociale in cui ci si espone al giudizio degli altri, come: l'essere criticati, il commettere errori, parlare o esibirsi in pubblico, l'essere osservati mentre si lavora, mentre si mangia, mentre si sta bevendo, mentre si entra in una stanza dove sono già sedute altre persone, mentre si indossa un vestito nuovo o un costume da bagno, durante l'approccio con l'altro sesso o di fronte a persone considerate autorevoli. Accanto ai tipici sintomi somatici nel disturbo di ansia sociale sono pure presenti pensieri di essere al centro dell'interesse altrui, di esporre le proprie debolezze, di non essere accettato, di apparire ridicolo, di fare una figura da stupido, di non essere all'altezza, tutti pensieri questi che hanno un comun denominatore: la svalutazione delle proprie capacità e la previsione di un esito "terribile" se ci sarà il giudizio negativo da parte degli altri.

Inoltre l'ansioso sociale manifesta a volte tipici comportamenti "alla Fracchia" o "alla Fantozzi", tacendo, evitando o scappando, e, anche se, in certi casi, può agire aggressivamente, subisce sempre la situazione, tormentandosi internamente e deprimendosi anche nei giorni successivi l'evento subito.

LA VERGOGNA

Una tipica emozione negativa che si accompagna all'ansia sociale è la vergogna che intacca l'immagine sociale della persona. Essa insorge dopo l'ansia anticipatoria, mentre ci si sta esponendo al giudizio degli altri e si teme la valutazione. Ci si vergogna di manifestare debolezza, fragilità, incapacità di gestire le emozioni e di fronteggiare il pericolo. Il senso di vergogna è tanto maggiore quanto più la persona si espone e quanto più importanti sono percepiti coloro che vedono e ascoltano colui che si trova al centro dell'attenzione o, piuttosto, crede di esserlo. Attraverso il calore al volto, che il soggetto percepisce, oppure attraverso il rossore testimoniato dagli altri, classici segnali non-verbale della vergogna, si rischia poi di entrare in un circolo vizioso per cui ci si vergogna della propria vergogna così che spesso in situazioni simili ci si sente sprofondare o si vorrebbe sparire. Infatti sembra che l'unica possibilità dell'ansioso sociale sia quella di allontanarsi in fretta dalla situazione vissuta come minacciosa.





IL RUOLO DELLE ABILITA' SOCIALI

Difatto chi soffre di ansia sociale solitamente non possiede le competenze e le abilità necessarie per far fronte alla situazione in maniera adeguata senza subire immobile passivamente l'evento, fuggire frettolosamente, o in certi casi, agire aggredendo, ma addossandosi, in seguito, sensi di colpa. La disabilità sociale o la bassa competenza sociale non solo producono ansia, ma sono il prodotto stesso dell'ansia. Inoltre tale mancanza di adeguate modalità di affrontamento che fa percepire pericolose certe situazioni sociali e portano la persona all'"insuccesso sociale" sono il risultato di una bassa autostima e a loro volta contribuiscono a deprimerla maggiormente. Un agile autotest valutativo sul grado di competenza sociale è l' *Inventario breve di Assertività* ideato dr Paolo G. Zucconi. (© 1997)

Altra caratteristica psicologica dell'ansioso sociale è l'attribuzione a cause esterne, che esulano dal proprio controllo come la fortuna, il caso, l'intercessione di altre persone, ad eventi in cui egli ne è uscito positivamente, mentre se qualcosa va male crede, autolesionisticamente, che la responsabilità sia soltanto sua.

QUANDO INSORGE L'ANSIA SOCIALE?

Il disturbo psicologico di ansia sociale, qui presentato con i suoi correlati psicofisiologici e componenti cognitive e comportamentali insorge solitamente nel periodo adolescenziale ed è, apparentemente, ugualmente rappresentato sia nelle femmine sia nei maschi, anche se sembra più diffuso tra le persone di sesso femminile.

Associata all'ansia sociale è l'ansia d'esame o ansia da prestazione la quale si differenzia da quella sociale in quanto in ogni situazione d'esame, un concorso di bellezza ad esempio, la valutazione è reale, non semplicemente percepita dal soggetto. Si osservi, infatti, che l'ansioso sociale percepisce ogni situazione ansiogena come se fosse un esame da superare dove egli è un eterno candidato e gli altri sono percepiti come suoi esaminatori che in ogni momento valutano le sue prestazioni, ovviamente in maniera sempre negativa.

LE CAUSE DEL PROBLEMA

Varie sono le cause delle ansia sociale. Essa comunque non è innata, geneticamente trasmessa, ma appresa. A favorire questo apprendimento è solitamente, suo malgrado, l'educazione familiare e scolastica che o non ha presentato alle persone, nel corso del loro





sviluppo, validi "modelli" da imitare per un adeguato affrontamento di situazioni sociali, anche stressanti, utilizzando abilità sociali di base, oppure ha sistematicamente inibito con proibizioni, punizioni e minacce comportamentali originali e scelte autonome ("sta zitto tu che non capisci niente" oppure "se esci da casa non torni più qui", ancora a titolo di esempio "non ti permetto di andare da solo") creando così personalità inibite. In altri casi, persone socialmente abili sono state inibite da elevati livelli di ansia in presenza di difficili situazioni sociali e così, tramite un'associazione per contiguità spazio-temporale, tra l'ansia esperita e tali situazioni, il soggetto ha appreso ad essere ansioso.

Bassa autostima, frequenti insuccessi sociali oppure anche periodi di isolamento sociale per malattia, o altro, possono pure dar origine ad ansie di tipo sociale.

Un ruolo chiave in questo disturbo d'ansia gioca il nostro sistema di convinzioni, idee, pensieri, aspettative, per altro piuttosto diffuse, che elaborato col tempo, caratterizza il nostro attuale stile di vita. Infatti pensieri del tipo "devo assolutamente essere approvato e ben voluto dagli altri" oppure "mi giudicheranno male... sarà terribile" e "non sopporto una figuraccia" favoriscono l'ansia sociale, in quanto non considerano i rapporti interpersonali in termini realistici. A ciò si aggiungano una valutazione ipercritica di sé ed aspettative eccessive delle proprie prestazioni secondo troppo elevati standard ideali di perfezione .

COMPLICAZIONI POSSIBILI

Tali disturbi raramente hanno una remissione spontanea: con il trascorrere del tempo anziché sparire o ridursi spontaneamente rischiano di esacerbarsi ed andare incontro a complicazioni, soprattutto se l'ansioso sociale assume alcol, tabacco o psicofarmaci associando tali o altre sostanze tossiche a quelle situazioni sociali che gli creano difficoltà. Altro esito può essere l'insorgenza di comportamenti di tipo ossessivo-compulsivo, come controlli senza necessità, preoccupazioni eccessive, rituali, dubbi e rimuginazioni mentali per ridurre un elevato livello di ansia, oppure può presentarsi il rischio di sviluppare comportamenti di evitamento (fobie sociali) verso situazioni interpersonali temute compromettendo il funzionamento lavorativo e le abituali attività sociali, per non parlare di possibili rischi di isolamento e ritiro sociale favorito proprio dalla immediata riduzione del disagio temuto tramite l'evitamento.

Pertanto considerando pure la difficoltà di risolvere da soli le ansie da valutazione è consigliabile, almeno nei casi più invalidanti, affidarsi all'esperienza e alla competenza di uno psicoterapeuta che interverrà tanto più efficacemente quanto più il disturbo è al suo esordio.





DALLO PSICOTERAPEUTA

L'intervento psicoterapico viene solitamente preceduto da una attenta valutazione psicodiagnostica dei disagi lamentati dal paziente tramite colloqui clinici corredati anche da vari esami psicodiagnostici allo scopo di accertare innanzi tutto se ci sono altri problemi più sfavorevoli alla persona di cui l'ansia sociale può, in tali casi, essere soltanto uno dei sintomi. Se invece, come in linea di massima accade, il problema è solo l'ansia sociale e null'altro di più spiacevole, allora, prima di predisporre un trattamento mirato ad alta efficacia vengono considerate le situazioni ansiogene, si analizzano le competenze sociali possedute dal paziente, il suo livello di autostima, il sistema delle convinzioni in relazione al temuto giudizio degli altri, inoltre, sempre in fase di valutazione clinica del problema lamentato e della persona, vengono misurati con opportuni strumenti la tensione muscolare ed i valori d'ansia nelle specifiche situazioni sociali. In una seconda fase, secondo i risultati emersi da una accurata valutazione clinica le numerose tecniche oggi a disposizione dello psicoterapeuta per trattare i disturbi di ansia da valutazione vengono selezionate ed adattate alle caratteristiche del paziente e dell'ambiente in cui vive.

LE SITUAZIONI TEST DI WOLPE

J. Wolpe, uno dei più noti terapeuti comportamentali viventi, ha individuato cinque classiche situazioni-test dove l'ansioso sociale rivela solitamente il suo comportamento passivo. Risponde alle situazioni sottoindicate subendo e rinunciando ai propri diritti in favore di altri:

1. dopo aver fatto acquisti in un negozio esce e scopre che al resto mancano mille lire;
2. arrivando a casa, dopo aver acquistato un articolo scopre che questo è un po' deteriorato;
3. in una coda, solitamente presso sportelli pubblici, partite, fiere o altro, qualcuno si mette davanti;
4. in un negozio, o anche al ristorante, mentre attende di essere servito, quando arriva il suo turno, il commesso, o il cameriere, serve chi è arrivato dopo;
5. al ristorante chiede, ad esempio, una bistecca al sangue, invece il cameriere la porta ben cotta.





QUANTO SEI ASSERTIVO?

La persona assertiva esprime in maniera aperta e diretta le proprie emozioni ed afferma con competenza le proprie esigenze ottenendo ciò che desidera ottenere senza ledere i diritti dell'altro e senza inutile ansia. Tale abilità si correla direttamente con l'autostima, la fiducia in sé stessi e l' autosoddisfazione personale.

Non si nasce assertivi, come non si nasce timidi né aggressivi, ma nel corso dello sviluppo ognuno di noi si costruisce il suo stile di interrelazione con il prossimo attraverso i modelli comportamentali forniti prevalentemente dai genitori e dall'ambiente scolastico. In base a tali modelli di riferimento la persona assume nei confronti degli altri uno stile comportamentale affermativo oppure passivo (tradizionalmente definito timido) o aggressivo di chi calpesta i diritti degli altri pur di ottenere ciò che desidera.

Una ridotta assertività è spesso all'origine della maggior parte dei disturbi psicologici per cui basse abilità assertive possono essere il segnale di altre più invalidanti patologie in atto, oppure, può essere un indice di rischio, particolarmente per certe persone dotate di maggior vulnerabilità costituzionale, di contrarre vari disturbi del comportamento soprattutto durante periodi caratterizzati da eventi stressanti di tipo interpersonale.

CONSIGLI PRATICI

Nel caso in cui l'ansia sia fortemente invalidante e pervasiva si consiglia una visita psicologica per valutarne la portata e l'eventuale presenza di altre problematiche.

Se invece l'ansia è per lo più circoscritta e la sua intensità pur alta non risulta però eccessiva possono essere utili i seguenti consigli fai-da-te:

- * concentrati sulle persone che hai di fronte e sullo scopo che ti sei imposto anziché sul proprio corpo o su quello che devi dire
- * evita pensieri terribilizzanti (se andrà male "sarà terribile" o simili) e doveristici (devo essere sempre all'altezza della situazione, non devo sbagliare) e sostituiscili con pensieri realistici : "posso sbagliare e se sbaglio sarà spiacevole ma non proprio terribile",
- * utilizza autoistruzioni positive come "L'ansia è fastidiosa, ma non dannosa", "Testa alta e non cedere", "Qual è il tuo scopo?" "Affronta e sopporta audacemente!"
- * se avverti i segnali dell'ansia conviene dire al tuo interlocutore che sei emozionato, tanto comunque si accorgerà da solo: serve a deprimere il livello dell'ansia





* abituati a respirare ritmicamente e lentamente soltanto con il naso prima e durante l'interrelazione

* se ti è possibile fai delle prove comportamentali con i tuoi amici della situazione reale da affrontare simulandola più fedelmente possibile

