

ANSIA SOCIALE, TIMIDEZZA, VERGOGNA, ASSERTIVITÀ

I mali che fuggi sono in te.

Seneca

- L'ANSIA SOCIALE consiste nella paura eccessiva e immotivata di trovarsi esposti al giudizio altrui e di agire in modo inadeguato, di vivere quindi una situazione umiliante ed imbarazzante.
In queste persone si sviluppa una forte ansia anticipatoria ogni volta che si prospetta la necessità di dover affrontare le situazioni temute.
Questa ansia si manifesta con intensi sintomi a livello fisico, soprattutto con tachicardia, sudorazione e giramenti di testa.
- Spesso paura ed ansia vengono sovrapposte, come se le due realtà fossero la stessa cosa. Ci si dimentica così, che la paura è una percezione che scatena un'emozione che a sua volta innesca una reazione psicofisiologica, l'ansia è solo l'effetto psicofisiologico di tale percezione-emozione. In altre parole, mentre la prima è una forma di percezione, la seconda è una reazione fisiologica. Strettamente collegata all'ansia sociale è il senso di vergogna o di imbarazzo che certe persone provano in determinate situazioni sociali.
A livello comportamentale tale condizione di ansia finisce per avere un effetto devastante, tanto che quando queste persone si impegnano in un'interazione sociale appaiono goffi, rinunciatari o, a volte, aggressivi, e perciò tendono a realizzarsi tutte le loro peggiori previsioni di rifiuto e di insuccesso. Per evitare questi disagi spesso le persone mettono in atto reazioni di evitamento.
Alla base dell'ansia sociale, della timidezza e del senso di vergogna c'è sempre una eccessiva preoccupazione per il giudizio degli altri.
- Per superare l'ansia sociale e gli stati psicologici associati si è dimostrato straordinariamente efficace il training assertivo associato a molti homeworks, esercizi di esposizione dal vivo, tecniche di desensibilizzazione e di visualizzazione, social skills training, behaviour rehearsal, role playing.

Questo intervento, che agisce identificando e correggendo le idee e gli atteggiamenti irrazionali, spesso si rivela risolutivo.

■ COS'E' L'ASSERTIVITÀ ?

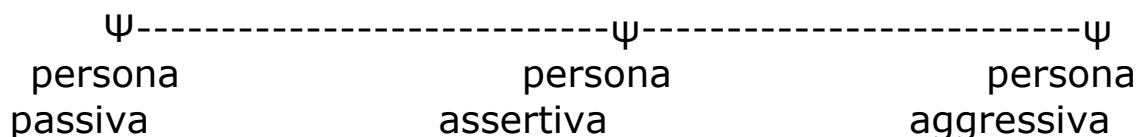
Niente può curare l'anima se non i sensi.
Oscar Wilde

L'assertività è uno stile, una modalità di vita caratterizzata da un atteggiamento positivo verso se stessi e verso l'altro.

Così scrive Hermann Hesse nel suo bellissimo libro dal titolo "Siddharta":

Se tu getti una pietra nell'acqua, essa si affretta per la via più breve fino al fondo. E così è di Siddharta, quando ha una meta, un proposito. Siddharta non fa nulla. Siddharta pensa, aspetta, digiuna, ma passa attraverso le cose del mondo come una pietra attraverso l'acqua, senza far nulla, senza agitarsi: viene scagliato, ed egli si lascia cadere. La sua meta lo tira a sé, poiché egli non conserva nulla nell'anima propria, che potrebbe contrastare a questa meta... Questo è ciò che gli stolti chiamano magia, credendo che sia opera dei demoni. Ognuno può compiere opera di magia, ognuno può raggiungere i propri fini, se sa pensare, se sa aspettare, se sa digiunare.

- L'assertività ha un posto di primo piano in psicologia, per la sua proprietà di inibire le reazioni di ansia e di consentire un migliore adattamento alle condizioni sociali.
- L'assertività rappresenta una forma di terapia a largo spettro, indicata non solo per timidezza, depressione, ansietà e disturbi da stress, ma anche per schizofrenia, paranoia e mania.
- L'assertività non richiede di cambiare personalità ma di scoprire, attraverso un cambiamento di abitudini, il significato e il piacere di essere spontanei, naturali e insieme socialmente competenti.
- La persona assertiva sa esprimere, in modo chiaro ed efficace, emozioni, sentimenti, esigenze e convinzioni personali, senza provare ansia, disagio o aggressività. L'assertività corrisponde al punto di mezzo di un segmento ideale ai cui estremi si pongono la passività e l'aggressività:



La persona passiva:

- Permette che vengano violati i suoi diritti e che gli altri ne traggano vantaggio.
- Non raggiunge i propri obiettivi.
- Si sente frustrata, infelice, ansiosa.
- È inibita e depressa.
- Consente che gli altri scelgano per lei.

La persona aggressiva

- Viola i diritti degli altri per trarne vantaggio.
- Raggiunge i suoi obiettivi a spese degli altri.
- È belligerante e sulla difensiva; umilia e deprezza gli altri.
- È imprevedibilmente ostile, esplosiva e irata.
- Si intromette nelle scelte altrui.

La persona assertiva:

- Fa valere i suoi diritti e rispetta i diritti altrui.
 - Raggiunge i propri obiettivi senza offendere gli altri.
 - Ha una buona immagine di sé e un'appropriate fiducia in se stessa.
 - Si esprime in modo chiaro ed autonomo.
 - Decide per se stessa.
- Esiste una forma di ansia indotta dalla presenza di altre persone definita perciò ANSIA SOCIALE.
Tra essa e la competenza sociale vi è un rapporto di influenza reciproca: infatti è facile sentirsi a disagio in certe situazioni, se non si posseggono le abilità richieste dai rapporti interpersonali; d'altra parte, un'ansia ingiustificata può inibire una competenza sociale anche elevata.
L'assertività permette di rompere questo vero e proprio circolo vizioso. Come si realizza il comportamento assertivo?
Il comportamento assertivo si realizza con la comunicazione (verbale e non verbale).

Un'illuminazione: posseggo un destino! E l'ho in mano!
Peter Handke

Dott. Fabio Gherardelli

Bibliografia

- Anchisi R., Gambotto D.M., *Non solo comunicare: teoria e pratica del comportamento assertivo*, Cortina, 1995.

- Atti del Ciclo di Seminari *Le Psicoterapie brevi*, Modena 2005.
- Beidel D. C., Turner S. M., *Timidezza e fobia sociale*, McGraw-Hill, 2000.
- Gherardelli F., *Sulle ali del panico* (in pubblicazione), Aurelia, 2009.
- Goleman D., *L'intelligenza emotiva*, Superpocket, 2000.
- Mosconi G. *Teoretica e pratica della psicoterapia ipnotica*, Franco Angeli, 1998
- Nardone G., *Paura Panico Fobie*, Ponte Alle Grazie, 2003.
- Watzlawick P. *Il codino del barone di Munchhausen. Ovvero: psicoterapia e realtà* Feltrinelli, 1989.