

## L'ansia sociale (o fobia sociale): che cosa è?

La fobia sociale è un tipo particolare di fobia, che si distingue dalle altre per il fatto che chi ne soffre prova ansia nei confronti di situazioni sociali che richiedono un'interazione o più in generale una performance in presenza di altre persone. La paura principale sottostante a questo problema è l'essere valutati e mostrarsi ansiosi: in altre parole, il nucleo principale del problema è il timore del **giudizio altrui**. Come nelle altre fobie la persona, quando viene a contatto con l'oggetto della propria fobia, manifesterà tutte le reazioni psico-fisiche tipiche dell'ansia. Avremo così tachicardia, respirazione rapida, tensione muscolare, impulso a fuggire. La mente è offuscata e fatica a concentrarsi perché è come "invasa" da pensieri a contenuto ansioso, quasi tutti incentrati sull'impulso a fuggire e sul timore di fare qualcosa di imbarazzante che possa suscitare reazioni negative altrui.

A differenza delle altre fobie, però, l'oggetto della fobia sociale sono, appunto, le situazioni sociali, contesti in cui si interagisce con altre persone e in cui è possibile un giudizio da parte di altri. L'elemento principale alla base della fobia sociale è in particolare il timore di ricevere un **giudizio negativo**. Conseguenza naturale di un'eccessiva ansia durante le situazioni sociali è, a lungo andare, **l'evitamento di tali situazioni**. Se l'evitamento coinvolge un gran numero di situazioni diverse si può arrivare ad un vero e proprio **ritiro sociale**.

Data questa prima definizione, vale la pena aprire una breve parentesi per chiarire le differenze importanti fra la **fobia sociale** e la **timidezza**.

La timidezza è considerata come un tratto del carattere dovuto ad una spiccata attenzione ai propri stati interiori (emotivi e cognitivi) che non per forza produce evitamenti o disagio. Anche se si può essere timidi fin dall'infanzia, in genere il periodo in cui questa caratteristica emerge con chiarezza è la prima adolescenza, periodo in cui si cominciano a rivestire quotidianamente ruoli che possono essere soggetti al proprio giudizio (soprattutto con il gruppo dei coetanei). La timidezza non produce stati ansiosi intollerabili, evitamenti sistematici, timore del giudizio altrui, orrore per la propria vulnerabilità e fragilità. Tutti elementi, al contrario, presenti nella fobia sociale.

Il timore di essere giudicati sta alla base di elementi tipici nella fobia sociale, tra cui la sensazione di essere osservati, di essere al centro dell'attenzione e la convinzione che le altre persone possano trovare in noi dei difetti e che ci possano considerare incompetenti o strani. L'ansia per la propria prestazione in pubblico può emergere parlando con gli altri o semplicemente facendo qualcosa in loro presenza.

Un altro pensiero tipico riguarda il timore che gli altri possano accorgersi che si è particolarmente ansiosi, che si trema, si arrossisce, si suda, si è goffi e impacciati nei movimenti. L'autopercezione delle proprie reazioni, soprattutto di quelle appena descritte, nelle persone con fobia sociale spesso è alterata: si osserva la tendenza a considerarle più forti e visibili di quanto in realtà non siano. Non è raro, ad esempio, che chi ha paura di parlare in pubblico, quando lo fa si percepisca in modo netto come molto rosso in viso, mentre dall'esterno tale reazione appare poco visibile o addirittura assente.

D'altro canto, proprio per il grande timore di poter sbagliare e ricevere critiche negative, a volte i sintomi fisiologici sono i più visibili: l'arrossamento, il tremore e la sudorazione delle mani, il tremore della voce, la sudorazione della fronte e del collo sono fra i sintomi riportati con maggiore frequenza e concorrono a far sì che rimanere nelle situazioni sociali sia molto difficile. Ciò accade perché tali sintomi, visibili dall'esterno, mettono i fobici sociali nella condizione di vedere avverato

il loro peggior incubo: che gli altri possano notare la loro ansia, accorgendosi quindi del loro stato di debolezza.

Data questa condizione, è naturale che la reazione più tipica delle persone con fobia sociale sia, alla lunga, imparare ad evitare quelle situazioni che possono suscitare in loro i sintomi sopra descritti. Solo se costretti da ragioni importanti essi accettano di sottoporsi alle situazioni, cioè solo se i vantaggi di evitare (far abbassare l'ansia, ridurre le preoccupazioni sui propri sintomi, far cessare la sensazione di essere osservati, ecc...) non controbilanciano gli svantaggi. Ad esempio, se una persona con fobia sociale è chiamata dal proprio capo, al lavoro, per discutere di un progetto importante potrebbe, pur in uno stato di grande ansia e preoccupazione, affrontare e rimanere anche per ore in quella situazione, poiché evitarla comporterebbe conseguenze troppo negative.

Purtroppo, tuttavia, non sempre le cose vanno in questo modo. Spesso, anzi, la fobia sociale non trattata diviene, con il passare del tempo, una condizione cronica talmente invalidante che la persona che ne è colpita smette di affrontare anche quelle situazioni il cui evitamento può portare a gravi conseguenze. Uno degli aspetti più negativi della fobia sociale, infatti, è che può limitare in modo significativo l'autorealizzazione personale, sia in termini di relazioni con gli altri, sia in termini di occasioni professionali.

Attualmente, nell'esperienza clinica internazionale, vengono distinti due tipi di ansia sociale, quella specifica e quella generalizzata. L'**ansia sociale specifica** viene così definita perché riguarda una o un ristrettissimo numero di situazioni che suscitano nella persona reazioni fobiche. Un esempio pratico di questo tipo di fobia sociale è la paura di parlare in pubblico, molto diffusa anche a livello della popolazione non clinica, tanto che si stima possa riguardare fino al 30% delle persone. L'**ansia sociale generalizzata**, invece, è un tipo di fobia sociale più pervasiva, che riguarda un ventaglio di situazioni e attività anche molto diverse fra loro, fino a poter riguardare la maggior parte delle situazioni sociali, nei casi più gravi.

Come è facile intuire, il primo caso è in genere meno invalidante e di più facile risoluzione, poiché non costringe l'individuo ad un vero e proprio ritiro sociale, ma solo ad evitamenti circostanziali. Avendo gli effetti di una fobia semplice, in genere non provoca la sofferenza e il senso di impotenza che invece accompagnano il tipo generalizzato, il quale spesso si accompagna a condotte aggravanti, quali l'abuso di alcol e di sostanze.