

## Le situazioni particolarmente temute nell'Ansia Sociale

Un importante ricercatore nel campo della fobia sociale, Liebowitz, ha efficacemente individuato alcune fra le situazioni maggiormente temute da chi soffre di questo problema. La lista seguente è riadattata e ampliata a partire dagli item del test LSPS (Liebowitz Social Phobia Scale):

- **Telefonare** (fare telefonate e riceverle, soprattutto a/da persone poco conosciute);
- **Mangiare e bere in compagnia di altri** (soprattutto in luoghi pubblici);
- **Parlare con persone che hanno un ruolo o una posizione d'autorità** (comprende datori di lavoro, persone in divisa quali poliziotti e finanziari, personaggi illustri, medici, ecc);
- **Fare un discorso di fronte ad un pubblico** (ad esempio per una recita, un'esibizione, una conferenza, un convegno, una manifestazione);
- **Andare ad una festa** (questa situazione può rappresentare un problema in particolar modo nel caso in cui non si conoscano la maggior parte o tutti gli altri invitati);
- **Lavorare mentre si è osservati** (soprattutto se non siamo del tutto pratici del lavoro che stiamo eseguendo);
- **Esibirsi in una performance in presenza di altre persone** (include in particolar modo recitare, cantare e ballare);
- **Frequentare locali** (ad esempio discoteche, cinema, ristoranti);
- **Scrivere o firmare mentre si è osservati** (ad esempio mentre si compila un modulo d'assunzione, un documento importante, ecc);
- **Parlare con persone che non si conoscono bene** (comprende: cercare di avvicinare e conoscere nuove persone; incontrare estranei; iniziare e mantenere una conversazione con qualcuno poco conosciuto; ecc...);
- **Usare un gabinetto pubblico;**
- **Inserirsi in un contesto sociale già avviato** (comprende: entrare in una stanza quando altri sono già seduti; entrare in una discussione già avviata; prendere la parola in una riunione, ecc...);
- **Sottoporsi ad un test, ad un esame o ad un'interrogazione** (comprende: i test di un esame scolastico o universitario, i colloqui di selezione per avere un posto di lavoro; ecc...);
- **Esprimere il proprio punto di vista** (soprattutto se è in disaccordo con quello di altri e in special modo se gli altri non sono persone ben conosciute);
- **Esprimere le proprie esigenze** (include comportamenti diversi quali: restituire la merce in un negozio, chiedere il cambio di una posata in un ristorante, resistere ad un venditore invadente, ecc...).

Molte delle attività riportate in questa lista sarebbero in grado di mettere chiunque in uno stato d'ansia. Per questo motivo è utile differenziare la naturale ansia sociale dalla vera e propria fobia sociale, che ha sintomi e caratteristiche ben precise.

Riportiamo di seguito alcune situazioni, volutamente estremizzate, che corrispondono quasi perfettamente alle maggiori preoccupazioni delle persone che soffrono di fobia sociale. Chiunque sperimenti stati d'ansia relativa a situazioni sociali potrà identificare le proprie paure in una o più delle seguenti situazioni. In questo caso come nel precedente, è naturale provare ansia sociale nel ritrovarsi in circostanze simili: ciò che differenzia, tuttavia, l'espressione di una naturale ansia situazionale da una fobia sociale vera e propria è l'intensità dei sintomi, la difficoltà con cui si fronteggia l'evento ansiogeno, le strategie di contenimento dei sintomi psico-fisiologici, i livelli di ansia durante il fronteggiamento.

- 1) Un impiegato ha bisogno di tre giorni di ferie per un impegno personale molto importante, e per questo deve **parlare con il proprio datore di lavoro**. Sa, però, che in quel periodo il lavoro in azienda è frenetico e il capo è sotto pressione per questo.
- 2) Un ragazzo è invitato ad una grande **festa** per la laurea di un suo compagno di università ma sa che, se deciderà di andare, dovrà recarsi nel locale da solo e probabilmente non conoscerà nessun altro a parte il festeggiato.
- 3) Una ragazza alla ricerca di un impiego si è procurata il numero di **telefono** del capo del personale di una grossa azienda. Deve chiamarlo per fissare un colloquio ma di lui conosce solo il nome, e non sa se l'azienda abbia posti di lavoro disponibili.
- 4) Un conferenziere deve **presentare** i dati della sua ultima ricerca ad un importante convegno internazionale. La presentazione è da svolgere in inglese e, pur potendo prepararla in anticipo e leggerla, è probabile che al termine qualcuno fra il pubblico faccia qualche domanda, a cui dover rispondere sempre in inglese.
- 5) Una ragazza è ad una festa e nello stesso locale c'è un ragazzo che le interesserebbe molto **conoscere**. Il ragazzo, tuttavia, è seduto ad un tavolo a conversare con il suo gruppo, formato sia da ragazzi sia da ragazze. Ciò vuol dire che se vorrà conoscerlo, dovrà presentarsi a lui mentre è osservata da tutti i suoi amici.
- 6) Un uomo è al tavolo da pranzo di un ristorante con i colleghi di lavoro, che frequenta occasionalmente. Al tavolo si parla di politica e le opinioni finora espresse non lo vedono per nulla d'accordo: gli sembrano approssimative e prive di prove a loro sostegno. Ad un certo punto, uno dei colleghi gli chiede di **esprimere il proprio punto di vista**.

Come si può notare dalle tutte le situazioni finora esposte, le persone con fobia sociale temono le situazioni in cui viene richiesto loro di effettuare una determinata **prestazione** o quelle che prevedono **interazioni sociali**. Per quanto riguarda il timore delle interazioni sociali si osserva spesso che una delle paure è di non avere niente di interessante da dire, di sembrare noioso e inadeguato o di dire qualcosa di sbagliato. Le persone con fobia sociale affrontano queste situazioni con grande disagio e queste sgradevoli emozioni non calano nel corso della prestazione: si mantengono più o meno costanti. Inoltre tali sintomi, essendo difficili da tollerare, possono spingere ad adottare strategie di contenimento che si rivelano tuttavia infruttuose o addirittura controproducenti: è il caso, ad esempio, della tendenza a modificare il proprio respiro, che può portare al fenomeno dell'iperventilazione, il quale aggrava la sensazione d'ansia e la difficoltà a mantenere la concentrazione necessaria per affrontare con successo la situazione e nei casi più gravi può sfociare in un attacco di panico.

Coloro che soffrono di fobia sociale, inoltre, incominciano a preoccuparsi molto tempo prima di entrare in contatto con la situazione temuta, hanno cioè alti livelli di quella che viene chiamata "ansia anticipatoria". Per tutti questi motivi, a lungo andare generalmente la strategia più adottata diventa quella di **evitare le situazioni**.