Paura del giudizio e ansia sociale: come affrontarle?

Autore: Chiara Spatola
Fonte: Città Nuova

La paura di parlare in pubblico o di vivere situazioni informali come le feste, può nascondere il disturbo di ansia sociale. Scopriamo di cosa si tratta

Sentirsi tesi prima di parlare in pubblico o prima di affrontare un colloquio di lavoro è un'esperienza comune a molti. Si tratta di situazioni "sociali" che possono procurare disagio, imbarazzo o preoccupazione, soprattutto se chi le vive si sente esposto a potenziali critiche. **La mente umana è naturalmente predisposta a temere il giudizio altrui.** Secondo alcuni studiosi, le origini di questa paura vanno ricercate nell'evoluzione della specie. Per l'uomo preistorico non essere accettato dal branco, essere rifiutato o espulso, equivaleva a rimanere isolato e indifeso, facile preda delle carestie e delle bestie feroci. Nell'epoca attuale non vi sono gli stessi pericoli, eppure in molti casi **si innesca il timore di essere giudicati negativamente**, **come se questo rappresentasse una reale minaccia per la propria sopravvivenza**. Le interazioni sociali oggi sono molto complesse, e per questo **la paura del giudizio si può manifestare in tante situazioni e può assumere diverse forme**. Può essere un'indefinita sensazione di disagio o di insicurezza, o il timore di fallire e di fare brutta figura. Esistono ampie differenze tra individui: c'è chi teme soprattutto le situazioni formali e chi prova imbarazzo specialmente in quelle informali, sentendosi più impacciato ad una festa che ad una riunione di lavoro. Quando queste manifestazioni smettono di essere occasionali e diventano frequenti o particolarmente intense, compromettendo la qualità di vita, **potrebbe essere presente un disturbo d'ansia sociale, conosciuto anche come fobia sociale**. Chi soffre di questa condizione, quando si trova nelle situazioni sociali temute, si sente inadeguato/a, fuori posto, ha la sensazione che tutti lo/a osservino e che si accorgano del suo imbarazzo. La persona valuta quindi in maniera negativa tutti quei segnali che potrebbero far trasparire ansia o disagio, come ad esempio il rossore in viso, la voce che trema, le mani che sudano e critica se stesso/a per il fatto di manifestarli. Cerca così di nasconderli o di controllarli, tentativo che spesso è inefficace, se non addirittura controproducente. **Dopo aver affrontato la situazione temuta, la persona con ansia sociale spesso rimugina su ciò che è accaduto**, e tende a dare molto peso a qualsiasi gesto o parola "fuori posto" che ha potuto fare o dire. **L'ansia porta, in questi casi, a sovrastimare l'attenzione altrui. Ci si sente come sotto la luce di un potente riflettore**, dove il più piccolo errore o segno di imbarazzo verrà notato e criticato dagli altri. Questa attività di pensiero assorbe attenzione ed energie, distogliendo la persona dal momento presente, e spingendola spesso a giudicarsi inadeguata o non all'altezza della situazione. **Il disturbo d'ansia sociale può essere trattato con diversi approcci terapeutici**. Uno di questi, l'***Acceptance and Commitment Therapy***, agisce sulla flessibilità psicologica, aiutando la persona a cambiare il proprio rapporto con pensieri ed emozioni, e ad allargare il proprio repertorio di comportamenti. Mediante il lavoro terapeutico si può imparare gradualmente a notare i propri pensieri senza esserne catturati, e a focalizzare la propria attenzione sul presente, su ciò che è realmente importante in una data situazione, invece di sprecare energie a tentare di controllare l'ansia. **Un altro aspetto fondamentale riguarda inoltre il miglioramento delle competenze sociali**, che è possibile allenare ed affinare con esercizi mirati, soprattutto se sono state evitate a lungo determinate situazioni. **L'obiettivo finale è quello di imparare ad accettare se stessi, con le proprie paure ed insicurezze**, e al tempo stesso sviluppare fiducia nella propria capacità di affrontare attivamente le situazioni temute. Non possiamo sottrarci dal rischio di essere giudicati e criticati per ciò che facciamo o che non facciamo. **Possiamo tuttavia impegnarci per vivere con pienezza i momenti di relazione con gli altri, con il variegato bagaglio di emozioni che essi portano con sé.**