



A CURA DI  
NICOLA MARSIGLI

# STOP ALL'ANSIA SOCIALE

STRATEGIE PER AFFRONTARE  
E GESTIRE LA TIMIDEZZA



Erickson

Tutti vogliamo fare bella figura e abbiamo paura di essere rifiutati, e un giusto grado di ansia ci aiuta a dare il meglio di noi stessi. Ma cosa fare se, anche nelle situazioni più comuni, ci sentiamo sempre sotto esame, con gli occhi degli altri costantemente puntati su di noi? Evitare le situazioni sociali risolve il problema nel breve periodo ma, alla lunga, si rivela controproducente.

Basandosi sulla terapia cognitivo-comportamentale, questo libro propone un percorso di lavoro per riportare l'ansia a livelli gestibili. Si parte da un breve test che valuta la «temperatura» della nostra ansia; vengono poi presentati strategie ed esercizi pratici, accompagnati da descrizioni dettagliate e schede da compilare, per affrontare l'ansia anticipatoria e la valutazione post-evento, tecniche di ristrutturazione cognitiva ed esercizi di meditazione per far fronte alle situazioni più difficili. Le schede in formato pdf e gli audio di accompagnamento degli esercizi sono disponibili anche in download tramite gli appositi codici presenti all'interno. Il percorso si chiude con l'invito a esporsi, dapprima nell'immaginazione e poi nella realtà, a situazioni via via più ansiogene.

Inizialmente non sarà semplice ma, se non ci faremo scoraggiare dalle difficoltà, la nostra vita sociale diventerà molto più soddisfacente.

ISBN 978-88-590-1633-5



€ 17,00

# Indice

<i>Introduzione</i> (Nicola Marsigli)	9
<i>Capitolo primo</i>	
Cos'è il disturbo d'ansia sociale (Alice Fiesoli e Nicola Marsigli)	13
<i>Capitolo secondo</i>	
Le origini dell'ansia sociale (Alice Fiesoli, Elena Grassi e Francesco Lauretta)	19
<i>Capitolo terzo</i>	
Misurare l'ansia sociale (Alice Fiesoli e Nicola Marsigli)	31
<i>Capitolo quarto</i>	
L'ABC del percorso (Martina Rosadoni e Nicola Marsigli)	35
<i>Capitolo quinto</i>	
Ansia anticipatoria e valutazione post-evento (Duccio Baroni e Nicola Marsigli)	49
<i>Capitolo sesto</i>	
Ansia situazionale (Duccio Baroni)	75
<i>Capitolo settimo</i>	
Prendere le distanze dai propri pensieri (Francesco Lauretta e Nicola Marsigli)	91
<i>Capitolo ottavo</i>	
Come mettere in discussione i propri pensieri (Martina Rosadoni e Nicola Marsigli)	103
<i>Capitolo nono</i>	
La mente dell'altro (Francesco Lauretta)	123

<i>Capitolo decimo</i>	
Esporsi all'ansia ( <i>Laura Caccico e Nicola Marsigli</i> )	139
<i>Capitolo undicesimo</i>	
Prevenzione delle ricadute ( <i>Laura Caccico ed Elena Grassi</i> )	149
Bibliografia	155

# Introduzione

*Nicola Marsigli*

Uno dei miti più famosi dell'antichità greca è forse quello di Perseo e Medusa. Polidette, re di Serifo, come regalo di nozze, pretende da Perseo un'impresa ai limiti dell'impossibile: la testa di Medusa. La difficoltà, in tale impresa, consiste nel fatto che Medusa, un mostro mitologico con il corpo di donna e serpenti al posto dei capelli, ha la capacità di trasformare in pietra chiunque la guardi negli occhi, esattamente come le altre gorgoni sue sorelle, pur essendo solo lei mortale. Perseo, per portare a termine l'impresa, deve ricorrere a un'astuzia tipica degli eroi greci: durante lo scontro guarda l'immagine riflessa di Medusa nel suo lucido scudo, così da non incrociarne lo sguardo, riuscendo in questo modo a tagliarle la testa.

Il manuale è dedicato a chi, come Perseo, teme lo sguardo degli altri, così come ne teme il giudizio, e ha bisogno di un aiuto per riuscire a tagliare la testa al mostro. Questo libro è, come lo scudo di Perseo, uno strumento per affrontare la paura del giudizio degli altri.

Il presente volume, pensato per coloro che soffrono di ansia sociale, è il frutto del lavoro degli psicoterapeuti del gruppo di ricerca del Centro d'Eccellenza per i Disturbi d'Ansia Sociale (CEDAS) presso l'Istituto di Psicologia e Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva (IPSICO) di Firenze ([www.ipsico.it](http://www.ipsico.it)). In

questo volume, viene sostanzialmente riassunto il percorso che i pazienti afferenti al Centro affrontano; vengono presentate sia le tecniche sia le strategie normalmente impiegate in seduta. Basandoci sulla nostra esperienza, abbiamo inserito le procedure e le tecniche che sappiamo essere efficaci per trattare il disturbo dell'ansia sociale. Sono presentate anche delle schede da utilizzare e sono proposti degli esercizi di meditazione e rilassamento (sia le schede sia i file audio degli esercizi di meditazione e rilassamento sono disponibili in download sul sito [risorseonline.erickson.it](http://risorseonline.erickson.it), si vedano le istruzioni nella pagina iniziale del volume).

Il libro costituisce un percorso di lavoro che porterà, passo dopo passo, a superare la propria ansia sociale. Il lettore viene invitato, fin dal primo capitolo, ad apprendere strumenti, modalità e strategie che gli permetteranno di sentirsi in grado di affrontare gli occhi di Medusa.

Il disturbo d'ansia sociale è comune e diffuso: sembra infatti che ne soffra almeno un 6% della popolazione generale. Il disturbo affligge sia uomini sia donne e tende a svilupparsi dalla prima adolescenza; chi ne soffre teme il giudizio degli altri sia durante la messa in atto di una performance (ad esempio, parlare in pubblico) sia durante le normali azioni della quotidianità (ad esempio, entrare in un negozio per fare acquisti); chi ne soffre tende ad affrontare le situazioni temute con un elevato carico d'ansia oppure a evitarle completamente; molto spesso, chi soffre di ansia sociale ricorre all'uso di alcol o di altre sostanze allo scopo di moderare l'ansia e la sofferenza.

Un punto importante che va però sottolineato è che provare ansia sociale è assolutamente normale. L'intento di questo volume non è invitare il lettore a pensare che il traguardo sia non provare più ansia, ma semplicemente portare l'ansia sociale a livelli gestibili, aiutandolo a usare strategie e tecniche per vivere la socialità, nella quale è assolutamente normale incorrere anche in giudizi negativi.

Il primo e il secondo capitolo dell'opera sono dedicati a definire i confini e le origini del disturbo e hanno lo scopo di aiutare il lettore a comprendere meglio cosa si intende quando si parla di ansia sociale e a collocarne, ripensando anche alla propria esperienza, le origini nella propria storia.

Il terzo capitolo rappresenta il vero e proprio inizio del percorso a cui il lettore è invitato. Il primo passo è valutare l'intensità del disagio, misurando con una scala clinica il punteggio della propria ansia sociale.

Il quarto capitolo illustra il metodo di lavoro usato in questo libro: la terapia cognitivo-comportamentale. Vengono qui definiti alcuni principi di base, come il rapporto tra pensieri ed emozioni, e alcuni strumenti essenziali, come le schede per la registrazione del pensiero. Aumentare la consapevolezza dei propri pensieri e diventare in grado di monitorarli è un passo fondamentale per il cambiamento.

Il quinto capitolo è dedicato a come affrontare l'ansia anticipatoria e la valutazione post-evento; la prima è un fenomeno ben conosciuto da chi soffre di ansia sociale e che conduce spesso all'evitamento della situazione; la valutazione post-evento è un altro momento importante e spesso rappresenta un fattore di mantenimento del disturbo. Imparare come affrontarle efficacemente e quali esercizi seguire è lo scopo del capitolo.

Nel sesto capitolo, relativo invece all'ansia situazionale, vengono illustrate le strategie e le tecniche per provare a disinnescare l'ansia che si sperimenta durante la situazione temuta; sono proposte sia tecniche di rilassamento sia tecniche volte a eliminare alcuni fattori di mantenimento del disturbo stesso.

Il settimo e l'ottavo capitolo sono dedicati all'acquisizione di abilità per imparare a discutere i pensieri disfunzionali che spesso mantengono e producono l'ansia sociale. Uno degli obiettivi centrali della terapia cognitiva è proprio quello di valutare la veridicità e la funzione dei pensieri che le persone fanno.

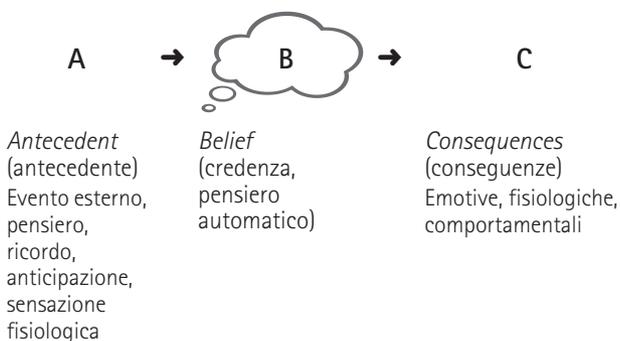
Imparare a riconoscere come la nostra mente possa produrre e ritenere veritieri certi pensieri disfunzionali è centrale nel superamento dell'ansia sociale; qui vengono presentate sia tecniche di distanziamento o defusione sia di ristrutturazione cognitiva.

Il nono capitolo affronta un altro aspetto tipico dell'ansia sociale: la rappresentazione della mente dell'altro e il decentramento. Chi soffre di ansia sociale tende a percepire e immaginare di essere costantemente al centro dell'attenzione nelle situazioni sociali, anche se non sta interagendo direttamente con nessuno; il decentramento è invece la capacità di comprendere e accettare che l'altro possa avere un punto di vista diverso dal proprio e che ciascuno di noi possa avere regole diverse per valutare gli eventi che accadono. Chi soffre di ansia sociale, invece, tende a dare per scontato che ciò che lui valuta negativamente di sé, come il rossore, sia valutato da tutti allo stesso suo modo. In questo capitolo verranno proposti esercizi specificatamente studiati per aiutare il paziente a uscire da questi fattori di mantenimento.

Il decimo capitolo è il punto di arrivo del percorso proposto. Una parte fondamentale del trattamento dell'ansia sociale è l'esposizione alle situazioni temute; il lettore è invitato, dopo aver appreso ed esercitato le tecniche presentate nel libro, a esporsi seguendo una gerarchia di situazioni sempre più ansio-gene così da imparare a padroneggiarle.

L'ultimo capitolo è una sorta di saluto al lettore giunto fino qui, nel quale lo si invita a continuare a esercitare quanto appreso e a ricordare che l'ansia sociale fa parte della nostra vita.

In conclusione, pensiamo che questo volume sia uno strumento di auto-aiuto efficace per chi soffre di ansia sociale. Abbiamo messo in questa piccola opera l'esperienza ormai più che decennale con i pazienti con disturbo d'ansia sociale, ma sappiamo che si può sempre migliorare, così invitiamo tutti i lettori giunti alla fine del libro a comunicarci senza alcuna timidezza i loro commenti alla mail: [cedas@ipsico.it](mailto:cedas@ipsico.it).



Una volta che siamo divenuti consapevoli di come funziona l'intero processo, è molto importante iniziare a fare pratica, per diventare sempre più abili nel riconoscimento di come tali meccanismi operano nella nostra quotidianità. Per aiutarti puoi utilizzare la scheda 4.1, nella quale sono riportati i tre step che compongono la sequenza (A-B-C) e, per ciascuno di essi, sono indicate le domande-chiave che possono aiutarti nella compilazione. Proprio perché finalizzato all'identificazione del pensiero automatico, lo strumento che utilizzerai è chiamato *Scheda di registrazione del pensiero*.

Ma perché mai dovremmo imparare a intercettare e mettere a fuoco i nostri pensieri automatici? Per il motivo esposto all'inizio del capitolo. Ricordi la storia dell'uomo che ha vinto una grossa somma di denaro alla lotteria? Ricordi come il suo umore fosse diverso a seconda dei pensieri che formulava e a seconda di come interpretava la vincita? Essere consapevoli dei nostri pensieri ci aiuta dunque a dare una spiegazione anche alle nostre emozioni, a comprenderne sia l'origine sia l'intensità.

---

Imparare a identificare i pensieri automatici

---

Per intervenire efficacemente su molti problemi di natura psicologica, come appunto il disturbo d'ansia sociale, è stato dimostrato quanto sia fondamentale imparare a individuare e a riconoscere i nostri pensieri e, per fare ciò, è utile trascriverli

## Scheda di registrazione del pensiero



A Antecedente	B Pensiero/i automatico/i Cosa mi sta passando per la mente?	C Conseguenze
<p>Data:</p> <p>Ora:</p> <p>Cosa è successo:</p>		<p><b>EMOTIVE:</b> Che emozione/i sto provando? Quanto è/sono intensa/e da 0 a 100?</p> <p><b>FISIOLOGICHE:</b> Che sensazione/i fisica/che sto provando?</p> <p><b>COMPORTAMENTALI:</b> Cosa ho fatto?</p>

fedelmente su tabelle come quella proposta. Questo compito di automonitoraggio aiuta proprio a sviluppare la difficile abilità di riuscire a cogliere il collegamento tra i pensieri automatici e le loro conseguenze emotive, fisiologiche e comportamentali. Si tratta di un'abilità basilare, importante come gettare le fondamenta per la costruzione di una casa. Vedremo in seguito come utilizzare i dati raccolti; per adesso è importante scovare quanti più pensieri automatici possibile.

#### **Istruzioni:**

- Fotocopia la scheda 4.1 (oppure stampala dalle risorse online) e tieni diverse copie a portata di mano.
- Ogniqualevolta percepisci una forte emozione negativa (che, su un'immaginaria linea d'intensità che va da 0 a 100, superi almeno la soglia di 50-60) inizia a compilare la scheda. Sarebbe importante riuscire a trascrivere i dati nel momento stesso in cui l'emozione viene percepita, per evitare di dimenticarsene, o di reinterpretarli successivamente. Se risulta impossibile, è comunque importante che tu compili la scheda al primo momento utile.
- Solitamente, la colonna centrale (B) è la più difficile da compilare perché, soprattutto agli inizi, non è facile identificare ciò a cui stiamo pensando. Il consiglio allora è quello di iniziare dalla situazione-stimolo, l'antecedente (A). In alternativa, puoi partire dalla terza colonna (C): le emozioni e le sensazioni fisiologiche possono essere più facili da percepire e riconoscere. Procedi poi con la compilazione della scheda, in ogni sua parte.
- Se fosse ancora molto difficile identificare i pensieri che precedono un'emozione negativa piuttosto intensa, un trucco può essere quello di iniziare a esercitarti scovando i pensieri relativi a situazioni non particolarmente attivanti da un punto di vista emotivo.
- Esercitati nel compito di automonitoraggio per almeno tre o quattro volte al giorno, nel corso di tutta la settimana.

#### **Attenzione!**

- È probabile che i pensieri automatici individuati (da riportare in colonna B) siano numerosi. In tal caso trascrivili tutti.

Nella maggior parte dei casi, le previsioni sono, anche solo di poco, più catastrofiche della realtà dei fatti. La nostra mente ci prepara al peggio, non accorgendosi che, così facendo, i nostri livelli di ansia salgono e aumentano le probabilità che le cose vadano proprio come immaginavamo, assumendo la forma di una profezia che si autoavvera. È quindi importante fare questo esercizio tutte le volte che ci accorgiamo che siamo in una fase di ansia anticipatoria, in modo da diventare sempre più efficienti nel valutare il reale pericolo di una situazione.

### *Respiro calmante*

Il seguente esercizio mira a calmare l'attivazione fisiologica del nostro corpo e, al contempo, è la base degli esercizi successivi. Puoi farlo durare quanto vuoi; a volte anche solo tre minuti al giorno sono sufficienti. Puoi scaricare le tracce audio degli esercizi tramite i QR Code oppure seguendo le istruzioni nella pagina iniziale del volume.



Siedi in una posizione comoda e in un posto in cui sai che non verrai disturbato. Chiudi gli occhi o, se preferisci, fissa un punto per terra di fronte a te, in modo che la testa sia leggermente reclinata in avanti.



Ora fai tre respiri profondi e poi porta la tua attenzione sul respiro, sulle sensazioni del respiro. Prova a notare l'aria che entra dal naso, scende nella gola, riempie i polmoni.

Ora prova ad allungare leggermente il tempo di espirazione rispetto a quello di inspirazione. Puoi aiutarti contando mentalmente fino a tre, mentre inspiri, e contando fino a quattro o cinque, mentre espiri.

Uno, due, tre... Uno, due, tre, quattro...

Uno, due, tre... Uno, due, tre, quattro...

Ripeti per alcune volte questa respirazione, cercando di portare l'attenzione sulle sensazioni del tuo corpo. Cerca di notare come il corpo risponda con una sensazione di rallentamento tutte le volte che espiri.

È molto probabile che, mentre ti concentri sul respiro, la tua mente inizi a vagare e la tua attenzione venga assorbita da pensieri o immagini. Questo è del tutto normale. Semplicemente, ogni volta che la mente vaga, nota dove sta la mente e gentilmente riporta la tua attenzione sulle sensazioni fisiche del respiro. Cento volte la mente vaga, cento volte riportala sulle sensazioni del respiro.

A questo punto, puoi provare anche ad abbozzare un leggero sorriso, alzando lievemente gli angoli della bocca. È sufficiente che sia un sorriso appena accennato. Prova a notare le reazioni del tuo corpo a questo sorriso e, continuando a respirare, continua a osservare le reazioni del tuo corpo e resta qualche minuto in questa consapevolezza.

### *Immagine compassionevole*

Questo esercizio ha lo scopo di calmare l'attivazione fisiologica connessa con la previsione dell'evento temuto, attraverso la costruzione di un'immagine che infonda accettazione e serenità. Questa meditazione risulta spesso utile e può essere utilizzata anche nella fase di valutazione post-evento.



Siedi in una posizione comoda e in un posto in cui sai che non verrai disturbato. Fai tre respiri e prova a concentrarti sulle sensazioni fisiche del respiro: porta l'attenzione sulle sensazioni dell'aria che passa nel naso, scende nella gola, riempie i polmoni. Cerca di allungare leggermente il tempo di espirazione rispetto a quello di inspirazione. Cerca di notare le sensazioni del tuo corpo mentre espiri.

Adesso, cerca di immaginare le qualità che vorresti che la tua immagine compassionevole avesse; ad esempio, potrebbe essere un'immagine che non ti critica, che ti accetta così come sei, che ti tranquillizza se sei in ansia. Rifletti sulle qualità della tua immagine compassionevole.

Ora, con queste qualità nella mente, prova a immaginare come la tua immagine compassionevole potrebbe apparire. Sarebbe giovane o anziana? Maschio o femmina? Sarebbe un animale? Quando pensi alla

