

L' "Importanza" del giudizio altrui

*Fobia Sociale? È un disturbo d'ansia...
Si può "curare" con la psicoterapia...*

La fobia sociale è un disturbo d'ansia piuttosto comune che si presenta in situazioni in cui si è in mezzo alla gente, al ristorante, in un gruppo di persone, tra sconosciuti; essa consiste ad esempio nel timore di mangiare in pubblico, di parlare ad un gruppo di persone, di firmare in presenza di altra gente.

Chi ne soffre teme che le proprie prestazioni lo possano esporre a valutazioni negative da parte degli altri; il concetto di paura del giudizio altrui è infatti l'aspetto cruciale di tale fobia.

Generalmente tutti desideriamo fare una buona impressione; nella persona che soffre di fobia sociale tale desiderio è accompagnato ad una grande insicurezza sulla sua riuscita.

Ecco allora che ogni situazione sociale è giudicata pericolosa, perché in essa l'individuo teme di adottare un comportamento inadatto e, di conseguenza, "fare brutta figura" o addirittura essere rifiutato dagli altri.

Chi soffre di fobia sociale inoltre crede di non essere in grado di gestire le proprie emozioni di paura e di vergogna (ad es. arrossire o sudare), pensa che anche gli altri le possano notare e che, per questo, lo possano giudicare negativamente.

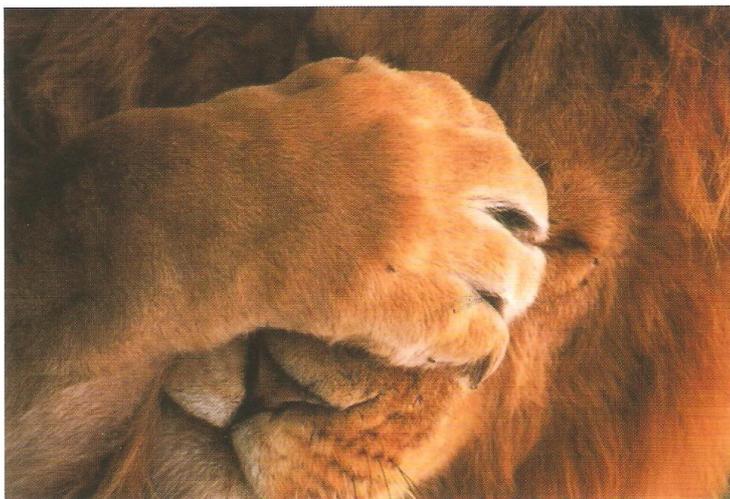
La paura di un giudizio altrui negativo può essere, talvolta, così forte da essere accompagnata da evidenti sintomi d'ansia, quali palpitazioni, tremori alle mani o alle gambe, sudorazione, malessere gastrointestinale, tensione muscolare, confusione.

Nei casi più gravi, il timore del giudizio negativo può provocare veri e propri attacchi di panico.

Per non provare disagio, chi soffre di questo disturbo cerca in tutti i modi di "proteggersi" evitando le situazioni sociali e, quando è costretto a parteciparvi, le vive con imbarazzo, impaccio, fatica e desiderio di fuga.

Le conseguenze di questo disturbo possono essere: disagio in ambito scolastico (la cosiddetta "ansia da prestazione"), disagio in ambito lavorativo (ad es. timore di parlare in pubblico; tendenza ad evitare impegni in cui la persona potrebbe sentirsi valutata negativamente), disagio sociale ed affettivo (scarse o assenti relazioni sociali e sentimentali).

Tali difficoltà possono concorrere, inoltre, allo sviluppo di un disturbo depressivo o all'abuso di



sostanze stupefacenti, che vanno a complicare ulteriormente il quadro descritto.

Purtroppo chi soffre di ansia sociale generalmente non chiede aiuto a specialisti e mantiene un disturbo che può essere invece efficacemente trattato con una psicoterapia.

A cura della
Dott.ssa Roberta Marangoni



Dott.ssa Roberta Marangoni

Psicologa - Psicoterapeuta

Psicologa Forense

Iscrizione all'albo degli Psicologi della Regione Veneto n. 3616

Via Casalini, 2

45100 Rovigo

tel. 347 9028824

e-mail: robimarangoni@libero.it