

D. Baroni, L. Caccico, S. Ciandri, C. Di Gesto,
L. Di Leonardo, A. Fiesoli, F. Lauretta,
A. Lebruto, G.R. Policardo, M. Rosadoni

**Quaderno di esercizi
per vincere**

L'ANSIA SOCIALE



Erickson

Conversare con qualcuno, parlare in pubblico, fare nuove conoscenze: se soffri di disturbo d'ansia sociale puoi provare un disagio spesso invalidante in queste situazioni, tanto da cercare in tutti i modi di evitarle. Per superare la paura del giudizio altrui, questo quaderno operativo propone un percorso di *auto-aiuto* in 10 step: gli efficaci consigli e i numerosi esercizi ti porteranno a riflettere sulle manifestazioni fisiologiche della tua ansia sociale e a individuare i pensieri disfunzionali che la alimentano, per provare a modificarli. L'obiettivo non è eliminare completamente il disturbo, ma imparare le tecniche migliori per affrontarlo e trovare il coraggio di esporti a situazioni sempre più ansiogene, al fine di ottenere un generale miglioramento della tua vita sociale.

“ **L'ansia sociale è la paura di esporsi al possibile giudizio degli altri.** ”

Quaderni di esercizi per l'auto-aiuto

Una serie di quaderni operativi per affrontare i propri disturbi psicologici attraverso esercizi specifici e strutturati che consentono di mettere in pratica in autonomia le strategie e le tecniche usate nella terapia cognitivo-comportamentale. I Quaderni possono essere utilizzati da coloro che non vogliono o non possono affrontare un percorso terapeutico, ma anche dai clinici per far esercitare i propri pazienti.



Esercizi da scaricare

€ 17,50



www.erickson.it

Indice

Presentazione (a cura di G. Melli)	9
Introduzione (a cura di N. Marsigli)	11
PRIMA SEZIONE - Definire l'ansia sociale	
Capitolo 1 - Cos'è l'ansia sociale?	16
Capitolo 2 - Perché ho così paura del giudizio altrui?	22
Capitolo 3 - L'ABC del percorso	27
SECONDA SEZIONE - Esercizi per vincere l'ansia sociale	
Step 1 - Misurare l'ansia sociale	32
Step 2 - Rilassare mente e corpo	42
Step 3 - Confrontare aspettative e realtà	54
Step 4 - Osservare pensieri ed emozioni	64
Step 5 - Mettere in discussione i propri pensieri	72
Step 6 - Mettere in discussione le proprie credenze	86
Step 7 - Limitare inferenze e supposizioni	89
Step 8 - Confrontarsi con le proprie paure	96
Step 9 - Imparare ad essere assertivi	103
Step 10 - Prevenire le ricadute	114
Conclusioni	126
Bibliografia	133

Presentazione

Sempre più persone leggono libri di auto-aiuto per tentare di affrontare i propri problemi psicologici senza ricorrere a cure professionali. Il panorama letterario italiano è ormai estremamente ricco ed Erickson è uno degli editori di punta a riguardo, vantando un catalogo che copre la quasi totalità degli argomenti relativi alla salute mentale. Quello di cui molti sentono però l'esigenza è di quaderni operativi tramite i quali potersi esercitare, mettendo in pratica le strategie e le tecniche funzionali al cambiamento, che il più delle volte vengono soltanto citate nei suddetti testi. Non vi è infatti percorso di cura che non richieda un impegno attivo e costante da parte della persona stessa, che necessita di essere guidato e strutturato. Nasce così la serie di *Quaderni di esercizi* che Erickson ha pensato di proporre per passare dalla teoria alla pratica, per offrire uno strumento concreto che consenta ai lettori di essere artefici dei propri miglioramenti, attraverso una serie di esercizi specifici mirati a modificare i principali fattori di mantenimento dei disturbi psichici che li affliggono. Un modo nuovo e diverso di pensare a un libro di auto-aiuto, in cui la parola d'ordine è interattività. Quell'interattività che non potrà mai sostituirsi alla relazione con un terapeuta in carne e ossa, ma che può quantomeno ricalcare il lavoro a casa che chiunque affronti una psicoterapia è comunque chiamato a fare per ottenere gli obiettivi desiderati. Questa serie di volumi può infatti essere utilizzata dai diretti interessati, che non vogliono o non possano affrontare un percorso terapeutico con un professionista, ma si propone anche come efficace sussidio di lavoro per i clinici che necessitino di materiali per far esercitare i propri pazienti tra una sessione e l'altra.

Gabriele Melli

Presidente dell'Istituto di Psicologia e Psicoterapia
Comportamentale e Cognitiva (IPSICO) di Firenze

Introduzione

L'ansia sociale è un disturbo piuttosto invalidante, genera molta sofferenza e spesso causa numerose ricadute e notevoli limitazioni nella vita quotidiana.

Nonostante sia un disturbo abbastanza diffuso tra la popolazione, è spesso sottovalutato e sottostimato sia da parte dei clinici, che lo derubricano a fattore secondario, sia da parte dei pazienti stessi e dei loro famigliari, che lo interpretano come semplice timidezza.

Inoltre, le persone che ne soffrono fanno spesso fatica a rivolgersi a un professionista, proprio a causa del timore del giudizio e per la vergogna che il disturbo stesso fa provare loro.

Si stima, infatti, che circa due terzi di chi soffre di ansia sociale non cerchi alcun tipo di aiuto.

Questo aspetto rappresenta una delle sfide maggiori a cui sono chiamati i professionisti della salute che si occupano del trattamento di questo disturbo.

Una possibile soluzione, o comunque un percorso alternativo di cura, è rappresentata dai libri di auto-aiuto. Infatti, tali strumenti si possono rivelare fondamentali per aiutare queste persone almeno a *cominciare* ad affrontare il loro disagio.

A tale scopo è stato scritto il libro di auto-aiuto *Stop all'ansia sociale* (2018), edito sempre da Erickson, nel quale viene tracciato un percorso che il lettore può seguire passo passo per affrontare il proprio disturbo. Questo percorso è stato elaborato sulla base del modello cognitivo-comportamentale, ma anche dell'esperienza di noi autori che, come terapeuti, da anni ci occupiamo del trattamento.

Nel volume, sono descritti gli interventi e le tecniche di lavoro usati solitamente con i pazienti in studio. Inoltre, vengono messe a disposizione delle schede di lavoro, e ulteriori materiali operativi e audio sono scaricabili dalle risorse online.

Successivamente abbiamo deciso di completare il manuale di auto-aiuto con questo quaderno di esercizi.

Questo tipo di libro (solitamente chiamato *workbook*) è stato pensato come una sorta di cassetta degli attrezzi da portare con sé nel proprio percorso di cambiamento personale.

Crediamo che entrambi questi volumi possano essere un'importante risorsa per chi vuole provare ad affrontare e superare il disturbo di ansia sociale. Di seguito, presentiamo nel dettaglio la struttura del quaderno.

LA STRUTTURA DELL'OPERA

Il quaderno si compone di due sezioni.

La prima sezione descrive in modo sintetico ma efficace, grazie all'utilizzo di tabelle, elenchi e box di approfondimento, quali sono le manifestazioni dell'ansia sociale e le sue cause, riconducibili dal punto di vista evoluzionistico a un istinto primitivo di sopravvivenza e di ricerca di accettazione da parte del gruppo. Tuttavia, quando questa paura del rifiuto e del giudizio altrui compromette la qualità della vita di chi la prova, spesso la ragione è da individuare in un'interpretazione distorta degli eventi e nella formulazione di pensieri automatici negativi, che è importante imparare a correggere.

Per questo, nella seconda sezione, ricalcando il modello di auto-aiuto presentato in *Stop all'ansia sociale*, si sviluppa un percorso di intervento articolato in 10 step successivi:

1. Misurare l'ansia sociale
2. Rilassare mente e corpo
3. Confrontare aspettative e realtà
4. Osservare pensieri ed emozioni
5. Mettere in discussione i propri pensieri
6. Mettere in discussione le proprie credenze
7. Limitare inferenze e supposizioni
8. Confrontarsi con le proprie paure
9. Imparare ad essere assertivi
10. Prevenire le ricadute

Ogni step, dopo una breve presentazione dei contenuti e degli obiettivi, propone una serie di esercizi pensati appositamente per:

- riflettere sulle manifestazioni e sull'intensità del disturbo;
- modificare i pensieri disfunzionali e le credenze che alimentano l'ansia;
- allenare la propria capacità di autorassicurarsi nelle situazioni sociali e interpretare in maniera meno minacciosa la realtà;
- imparare a essere più rispettosi dei propri bisogni e più resilienti di fronte a una possibile ricaduta.

L'obiettivo, infatti, non è eliminare completamente l'ansia sociale, ma imparare le tecniche per affrontarla e continuare a mettersi alla prova.

A tale scopo, alcuni degli esercizi proposti nel quaderno si possono scaricare e stampare dalle Risorse online — inserendo il codice di accesso riportato all'inizio del volume — per successive compilazioni: è utile, infatti, misurare a intervalli regolari il proprio livello d'ansia per monitorare i progressi ed esercitarsi nei compiti proposti più e più volte per massimizzare i risultati.

Tali esercizi sono contrassegnati dall'icona: .

In conclusione, il nostro invito è quello di continuare a provare, di esporsi a situazioni sempre più ansiogene, dapprima nell'immaginazione e poi nella realtà: inizialmente non sarà semplice, ma la nostra vita sociale diventerà molto più soddisfacente!

Nicola Marsigli

Direttore Didattico dell'Istituto di Psicologia e Psicoterapia
Comportamentale e Cognitiva (IPSICO) di Firenze

PRIMA SEZIONE

Definire l'ansia sociale

“ *Credo che solo una cosa renda impossibile la realizzazione di un sogno: la paura di fallire.*

(P. Coelho)

Cos'è l'ansia sociale?

È la paura di essere valutati negativamente in situazioni sociali in cui si è esposti al possibile giudizio degli altri.

ALCUNE SITUAZIONI SOCIALI POSSONO CAUSARE PIÙ DI FREQUENTE PAURA E ANSIA¹

- Essere osservati nello svolgimento di attività quotidiane (ad esempio, mangiare, bere, scrivere, telefonare...).



¹ Queste sono solo alcune delle situazioni temute dalle persone con disturbo d'ansia sociale. Nella seconda sezione troverai alcuni esercizi utili per valutare quali sono le situazioni che temi di più e il grado di ansia che sperimenti.

- Prendere parte a interazioni sociali (ad esempio, conversare con qualcuno, fare nuove conoscenze, partecipare a una festa...).



- Eseguire una prestazione di fronte agli altri (ad esempio, parlare o esibirsi in pubblico, sostenere un esame orale, prendere la parola durante una riunione...).



L'ANSIA SOCIALE DIVENTA UN DISTURBO SE...

1. Temi di agire in modo goffo o stupido o di manifestare sintomi di ansia che saranno valutati negativamente (cioè saranno umilianti o imbarazzanti, porteranno al rifiuto o risulteranno offensivi per gli altri).
2. Le situazioni temute ti provocano quasi sempre paura o ansia.
3. Eviti attivamente le situazioni temute o, se non puoi evitarle, le affronti con grande difficoltà.
4. Gli altri considerano le tue paure sproporzionate rispetto al reale pericolo dato dalla situazione e, in alcune circostanze, tu stesso le riconosci come eccessive o irragionevoli.
5. La paura, l'ansia o l'evitamento sono persistenti e durano da almeno 6 mesi.
6. La paura, l'ansia o l'evitamento ti causano disagio o costituiscono un impedimento per le tue relazioni sociali o per le tue attività lavorative o scolastiche.

LE TRE FASI DELL'ANSIA SOCIALE

1. FASE ANTICIPATORIA

Prima di un evento...

- Provi un forte disagio chiamato «ansia anticipatoria», che aumenta all'avvicinarsi dell'evento.
- Pensi allo scenario peggiore che potrebbe verificarsi, nel tentativo di anticipare tutti i problemi.
- Pensi ai differenti modi in cui le cose potrebbero andare male.
- Focalizzi l'attenzione sul tuo disagio.

2. FASE PRESTAZIONALE

Durante l'evento...

- Avverti l'ansia crescere e, insieme ad essa, tutte le sue manifestazioni (tachicardia, rossore, tremore...).

- Monitori costantemente i tuoi comportamenti e le tue risposte fisiologiche temendo di agire in modo goffo e di manifestare i sintomi dell'ansia.
- Metti in atto comportamenti protettivi che ti fanno sentire al sicuro: stai in silenzio, provi a controllare come appari agli altri.

3. VALUTAZIONE POST-EVENTO

Dopo l'evento...

- Ripensi a quanto è accaduto, focalizzando però l'attenzione solo su cosa è andato male.
- Ti preoccupi di come apparivi durante l'evento e riporti alla memoria i momenti in cui ti sei mostrato impacciato o timido.
- Pensi a come avresti dovuto comportarti e a cosa avresti potuto fare diversamente.
- Ti vergogni di te stesso, ti senti inferiore o stupido.



STEP 3

Confrontare aspettative e realtà

Gli esercizi a seguire servono ad affrontare la fase anticipatoria e quella successiva di un evento sociale.

Prima di un evento è normale sentirsi elettrizzati o in ansia. Se l'ansia, però, supera certi livelli può impedirci di fare una buona prestazione.



1. Ansia bassa: la prestazione è scadente, c'è poca attenzione al compito e poco impegno.
2. Ansia media: la prestazione è buona poiché c'è impegno nel portare a termine il compito e lo sforzo è ben indirizzato.
3. Ansia alta: la prestazione è scadente perché le abilità cognitive sono disregolate dalla preoccupazione e dall'agitazione.

Gli errori di pensiero possono intensificare ansia e agitazione. Per questo, prima e dopo un evento, è utile compilare la *Tabella ABC di registrazione del pensiero* (3A), così da valutare se stiamo immaginando delle catastrofi, stiamo saltando alle conclusioni o vediamo tutto nero.

Talvolta la nostra mente crea scenari spaventosi che possono realizzarsi proprio perché li temiamo. È la famosa profezia che si auto-avvera: se immagino di fare una brutta figura al lavoro è probabile che provi ansia, l'ansia può ridurre le mie capacità di parlare in pubblico e, così, mi trovo effettivamente in difficoltà in mezzo ai colleghi. Lo scenario più temuto si è avverato proprio perché lo temevo. Prendere le distanze da questi scenari è un passaggio chiave per ridurre l'ansia anticipatoria.

In tal senso, può essere utile, oltre alla messa in discussione dei pensieri, provare a calmarsi creando un senso di sicurezza dentro di noi. Le immagini mentali hanno un forte impatto sulla nostra fisiologia. Pensa alle immagini erotiche o a un buon piatto quando hai fame. Immaginare spesso ha degli effetti tangibili sul nostro corpo: è quanto viene proposto nell'esercizio *Immagini calmanti* (3B). Più farai pratica e più veloce sarà la tua capacità di evocare sensazioni di calma e serenità attraverso la tua «immagine compassionevole» ogni volta che ne avrai bisogno.

Se prima di un evento sociale ti senti in ansia o non sai come affrontarlo, puoi prenderti qualche minuto per richiamare la tua immagine compassionevole e immaginare cosa ti direbbe e come lei affronterebbe la situazione. Questa tecnica è utile anche se dopo un evento sociale tendi a ripensare alla tua prestazione. È importante dare sostegno a se stessi più che criticarsi.

Prima di un evento temuto la mente di chi soffre di ansia sociale propone scenari catastrofici, ma davvero questi scenari sono attendibili? Una tecnica per valutarlo è quella delle *Tabella delle aspettative* (3C).



Tabella ABC di registrazione del pensiero

Anticipazione

Quando sperimenti un'emozione spiacevole legata a un evento imminente, inizia a compilare questa tabella. Parti dalla colonna A (situazione-stimolo), poi rispondi alle domande nella colonna C (conseguenze). Solo alla fine, riempi la colonna B (pensieri automatici). Esercitati in questo compito per almeno 3 o 4 volte al giorno nell'arco della settimana.

A	B	C
Quale situazione devo affrontare?	Cosa mi passa nella mente in questo momento?	Che emozioni provo? Quanto sono intense da 0 a 10? Quali sensazioni fisiche provo?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

(continua)

Sto avendo il pensiero...

Leggi e prova a eseguire l'esercizio di «defusione».

- Individua un giudizio negativo su te stesso e cerca di trasformarlo nella formula: «Io sono...» (ad esempio, «Io sono un incapace», «Io sono un introverso», ecc.).
 - Chiudi gli occhi e fonditi con questo pensiero, ascolta il tuo corpo e focalizzati sulle sensazioni ed emozioni che scaturiscono.
 - Introduci la formula: «Sto avendo il pensiero che sono...», chiudi gli occhi e ripetilo più volte prima di focalizzarti di nuovo sulle tue sensazioni ed emozioni.
 - Puoi infine aggiungere un'ultima parte: «Sto notando che sto avendo il pensiero che sono...», anche in questo caso ripeti la frase più volte e poi focalizzati sulle tue reazioni.
 - Ora rifletti: noti delle differenze tra le sensazioni ed emozioni che hai provato all'inizio e quelle finali? Sono state più intense o si sono indebolite?
-





Canto e voci sciocche

Leggi e prova a eseguire l'esercizio di «defusione».

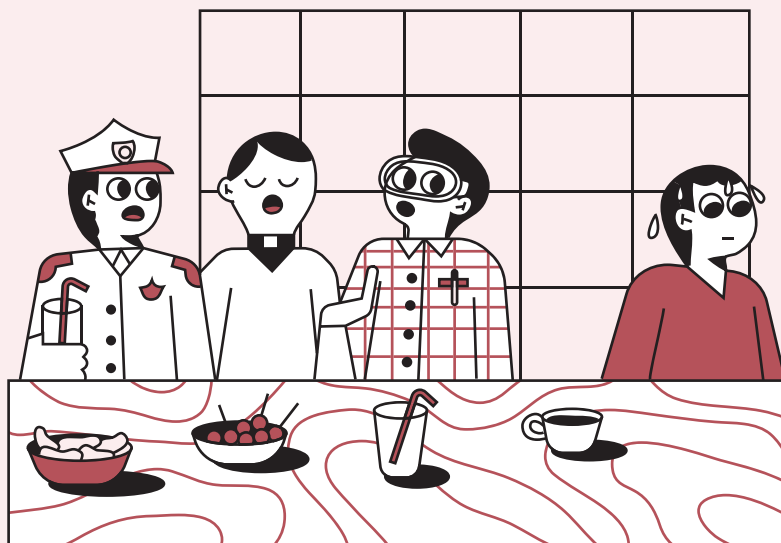
-
- Trasforma un giudizio negativo su te stesso nella formula: «Io sono...».
 - Chiudi gli occhi e fonditi con questo pensiero, ascolta il tuo corpo e focalizzati sulle sensazioni ed emozioni che scaturiscono.
 - Adesso prova a cantare «Io sono...» sul tema di una canzone a tua scelta.
 - Puoi utilizzare diverse variazioni: prova, ad esempio, a cantare questa frase sulle note di diverse canzoni, a dirla con la voce di un personaggio dei cartoni animati, di un personaggio di un film o di un commentatore sportivo, prova a ripeterla ad alta voce con una voce sciocca, oppure al rallenty.
-



Come in una barzelletta!

Quando analizzi una situazione sociale dove pensi di aver dato dei segnali evidenti di ansia, chiediti cosa avrebbero potuto pensare di te tre personaggi che assistevano alla scena. Di seguito, trovi una lista, ma puoi eventualmente inventarne e inserirne di nuovi. Prova poi a descrivere la situazione come nell'esempio (non aver paura di utilizzare delle caricature dei vari personaggi, anzi, questo espediente ti aiuterà a trovare le battute!).

Ci sono un poliziotto, un prete e un falegname che entrano in un bar e vedono un uomo che suda copiosamente. Il poliziotto allora si gira verso gli altri e fa: «Quel tipo è nervoso, forse sta progettando qualcosa. Dovrebbe calmarsi». Il prete risponde: «Ma no, oggi il Signore ci ha dato un caldo pomeriggio e lui è solo entrato per rinfrescarsi e rendere grazie, dovrebbe bere qualcosa». E il falegname dice: «Non so chi di voi può aver ragione, ma ieri mi è capitata la stessa cosa e sono stato costretto a ordinare della segatura per tamponare».



(continua)

Lista dei personaggi: • un avvocato • un poliziotto • un prete • una suora • una pittrice • un fornaio • un pompiere • una dottoressa • un idraulico • un infermiere • un'insegnante • una fisioterapista

Ci sono _____, _____ e _____ che assistono a (*descrivi brevemente la situazione*) _____

_____.

_____ allora si gira verso gli altri e fa: « _____

_____ ».

_____ risponde « _____

_____ ».

E _____ dice « _____

_____ ».