



## Ansia sociale. Clinica e terapia in una prospettiva cognitivista integrata (2019) a cura di P. Grimaldi – Recensione del libro

RSS FEED  
0 COMMENTI

*Il manuale "Ansia sociale", nell'ottica di una cooperazione scientifica validata, delinea un modello integrato che arricchire le possibilità di aiuto.*

ID Articolo: 173093 - Pubblicato il: 25 marzo 2020

di Massimo Zedda



Messaggio pubblicitario



Condividi [SHARE](#) [TWEET](#) [+1](#) [SHARE](#)

Gli autori nel lavoro di stesura del manuale *Ansia sociale* (a cura di Pietro Grimaldi) hanno cercato, riuscendoci in maniera chiara e ben articolata nelle argomentazioni, di integrare all'interno di un unico modello psicopatologico ricerche e modelli altri provenienti da ambiti diversi.

Messaggio pubblicitario La sintesi proposta spiega lo sviluppo e il mantenimento dell'**ansia sociale**, arricchendo così il clinico con un modello di intervento

terapeutico di codesta patologia nuovo e con efficacia rinnovata.

Viene trattata, quindi, *l'ansia sociale*; è questo il titolo del capitolo che apre le argomentazioni del manuale, dove nel dettaglio si spiega cosa si intende per ansia sociale, e ne esplicita le tre dimensioni definite dagli autori. La **timidezza**, che identifica la condizione non clinica, e le due condizioni psicopatologiche rappresentate dal Disturbo d'Ansia Sociale (fobia sociale) e il **Disturbo Evitante di Personalità**. Nello specifico, l'ansia sociale viene definita come:

“ *una sindrome cognitivo-affettiva caratterizzata da apprensione o intensa paura che si manifesta in situazioni sociali in cui si è sottoposti allo sguardo e alla valutazione degli altri.*

Difatti, la **paura** sociale e della valutazione negativa da parte delle altre persone sono caratteristiche che hanno in comune le tre sindromi appena esposte, pur mantenendo nondimeno altri aspetti sintomatologici che le rendono dissimili tra loro.

Il modello integrato raccoglie il consenso dei professionisti che hanno contribuito alla realizzazione del manuale. Analizzando cosa essi propongono, diversi modelli teorici insieme ai modelli di trattamenti efficaci sono stati esposti per la cura dell'ansia sociale. La rassegna delle linee guida per la cura dell'ansia sociale racchiude varie proposte, tra esse i protocolli del trattamento della **terapia cognitivo-comportamentale** (Cognitive-Behavioural Therapy – CBT) hanno ottenuto maggiori consensi di efficacia a livello internazionale. In aggiunta a tale terapia, vengono delineati i modelli eziologici con l'obiettivo di aggiungere la descrizione dell'insorgenza e mantenimento dei disturbi. Emerge e prende forma il modello integrato; esso si sforza di raccogliere in una unica trattazione i fattori eziologici insieme a quelli di mantenimento.

Nello specifico, la Cognitive-Behavioural Therapy (CBT), la **teoria cognitivo-evoluzionistica**, il **modello metacognitivo interpersonale**, le neuroscienze e gli studi sulle emozioni vengono assimilati nel modello integrato.

Trovo fondamentali i capitoli due e tre, in quanto pongono le basi e la chiarezza necessaria per comprendere i meccanismi psicologici e fisiologici. Così facendo, si evitano errori terminologici, si raggiunge l'accordo semantico condiviso, si migliora il processo di cura, in quanto selettivamente orientato ai vissuti del soggetto, escludendo interferenze di produzione e comprensione fonologica tra paziente e professionista.

I modelli neurobiologici evidenziano il ruolo dell'amigdala nello sviluppo e mantenimento dell'ansia sociale. Nello specifico presuppongono che l'equilibrio funzionale tra i sistemi neuronali coinvolti nella **regolazione emotiva** possa essere alterato. In altri termini il controllo top-down e i meccanismi di regolazione giocano un ruolo minore rispetto all'eccessivo arousal emozionale e al **bias attenzionale** esterno, favorendo l'insorgere delle problematiche dell'ansia sociale. Gli autori, proponendo la spiegazione neurobiologica, arricchiscono il quadro complessivo sostenendo l'importanza di comprendere il funzionamento neuronale finalizzato allo sviluppo di modelli di intervento efficaci alla cura delle persone.

Come riportano le prime righe sul capitolo dedicato alla *Neurobiologia dell'ansia sociale*, nell'introduzione l'autore dichiara che:

“ *Uno degli obiettivi fondamentali delle neuroscienze è quello di comprendere l'organizzazione funzionale delle reti cerebrali che sono alla base dei disturbi*

*psichiatrici. I contributi delle neuroscienze possono dare sostanza ai modelli psicopatologici [...] e aiutare il clinico anche nella implementazione o nella scelta di interventi psicoterapeutici più efficaci.*

Il capitolo quarto è dedicato al trattamento dell'ansia sociale. Attualmente la CBT viene ritenuta come la più efficace nella cura della patologia. Il modello di intervento è strutturato in uno schema generale, ma nello stesso tempo adattabile al singolo individuo. Esercizi di **esposizione**, metodi di rilassamento e **tecniche di ristrutturazione** sono esempi di aspetti della struttura della CBT. Senza entrare nel merito del metodo, in generale esso afferma che gli individui con ansia sociale percepiscono l'ambiente come minaccioso e giudicante. Si tratta di una percezione distorta che provoca tutta una serie di sintomi fisici, comportamentali e cognitivi che generano disagio, immagine di sé caratterizzata da sensazione di inadeguatezza e sentimenti di umiliazione. Non resta al soggetto che l'**evitamento** delle situazioni temute, così come dalle relazioni sociali.

Ritornando sullo scopo del manuale, si evince come la proposta del modello di trattamento integri gli interventi standard della CBT con altre strategie terapeutiche. L'analisi approfondita dei meccanismi psicopatologici promuoventi il funzionamento e mantenimento del disturbo e dei legami tra eziologia e mantenimento, insieme ed integrati, provano così a strutturare il modello integrato come esposto in precedenza.

Messaggio pubblicitario

A mio avviso la prospettiva che ne deriva è vincente; non cerca di esprimere un giudizio negativo su modelli e tecniche già esistenti ponendo competizione tra interventi, ma, nell'ottica di cooperazione scientifica validata, assume l'impegno di arricchire le possibilità di aiuto. Integra, non separa. Aiuta, non cerca di primeggiare.

La conoscenza dei substrati neuronali è importante, come sostengono gli autori; il terapeuta inserito nella relazione diventa egli stesso modello umano per il paziente con ansia sociale; infatti:

“ *il paziente ha la possibilità di esplorare il rapporto con il terapeuta nel qui ed ora e può avere la possibilità, grazie al terapeuta, di porre attenzione ai propri modelli relazionali, rivalutare la loro funzionalità e imparare nuovi metodi di regolazione affettiva.*

Due capitoli sono dedicati al trattamento del Disturbo di Ansia Sociale e Disturbo Evitante di Personalità; hanno come modello della Teoria Evoluzionistica delle Motivazioni (Liotti, Fassone, Monticelli, 2017). Essa postula che l'attivazione non regolata del sistema agonistico sia la causa della sensibilità alla **vergogna** che i soggetti con ansia sociale vivono in maniera pronunciata. Il trattamento viene spiegato nelle parti fondanti, arricchite però con esempi di psicoterapie specifiche, dalle quali si evince e si comprende meglio il funzionamento patologico e, soprattutto, come intervenire nella pratica. Un grosso aiuto nella comprensione.

Il manuale termina con il capitolo dedicato alla **Compassion Focused Therapy** nel trattamento della Fobia Sociale.

VOTA L'ARTICOLO

☆☆☆☆☆  
(Nessun voto)