

Paure sociali: studio analitico nella prima adolescenza

MARIA RITA SERIO¹

Introduzione

Nel presente lavoro intendiamo analizzare il piano di campionamento seguito, soffermandoci sulla seconda parte della ricerca che riguarda le paure sociali. La prima parte della ricerca è stata già esaminata (Serio, 2005). Il campionamento è il medesimo e la somministrazione del questionario anche.

L'adolescenza è una fase di trasformazione e di passaggio culturalmente determinata che inizia con la pubertà per concludersi con l'ingresso nel mondo degli adulti (Godino, 1997).

Quando avviene il passaggio dalla fanciullezza all'adolescenza vi è una "crisi" delle certezze. Nell'età della fanciullezza la realtà si presenta univoca, la vita interiore semplice, la famiglia è considerata come punto di riferimento, sicuro ed onnisciente. Nell'adolescenza si verifica una perdita di sicurezza, tale perdita genera una sofferenza nel senso che l'adolescente viene a trovarsi in condizioni d'ambivalenza affettiva verso i genitori (attaccamento-separazione, amore-odio). Tale condizione provoca fantasie e comportamenti conflittuali che determinano sensi di colpa, perciò l'io è spinto alle soglie della posizione depressiva (Canestrari, 2002).

Secondo il modello psicoanalitico, essere sospinti alle soglie della posizione depressiva, significa entrare in una posizione che prepara ad uno sviluppo maturativo. L'adolescente si preparerebbe, in tal modo, a diventare un adulto. Tale passaggio può manifestarsi con ansie e fobie, che traggono la propria origine nella difficoltà a divenire progressivamente autonomi.

In parte tali esperienze sono normali e fisiologiche, in quanto ogni adolescente si trova a dover affrontare il difficile compito dell'abbandono-

¹ Università di Lecce, Facoltà di Lettere e Filosofia, "Palazzo Parlangei", Via Stampacchia 47.

no dei ruoli e delle dipendenze infantili per assumere le responsabilità e le libertà dell'adulto. Pertanto, l'ansia e le fobie possono rappresentare delle situazioni emotive momentanee, che indicano il progredire di un difficile quanto necessario percorso interiore dell'adolescente, e possono risolversi spontaneamente con la crescita.

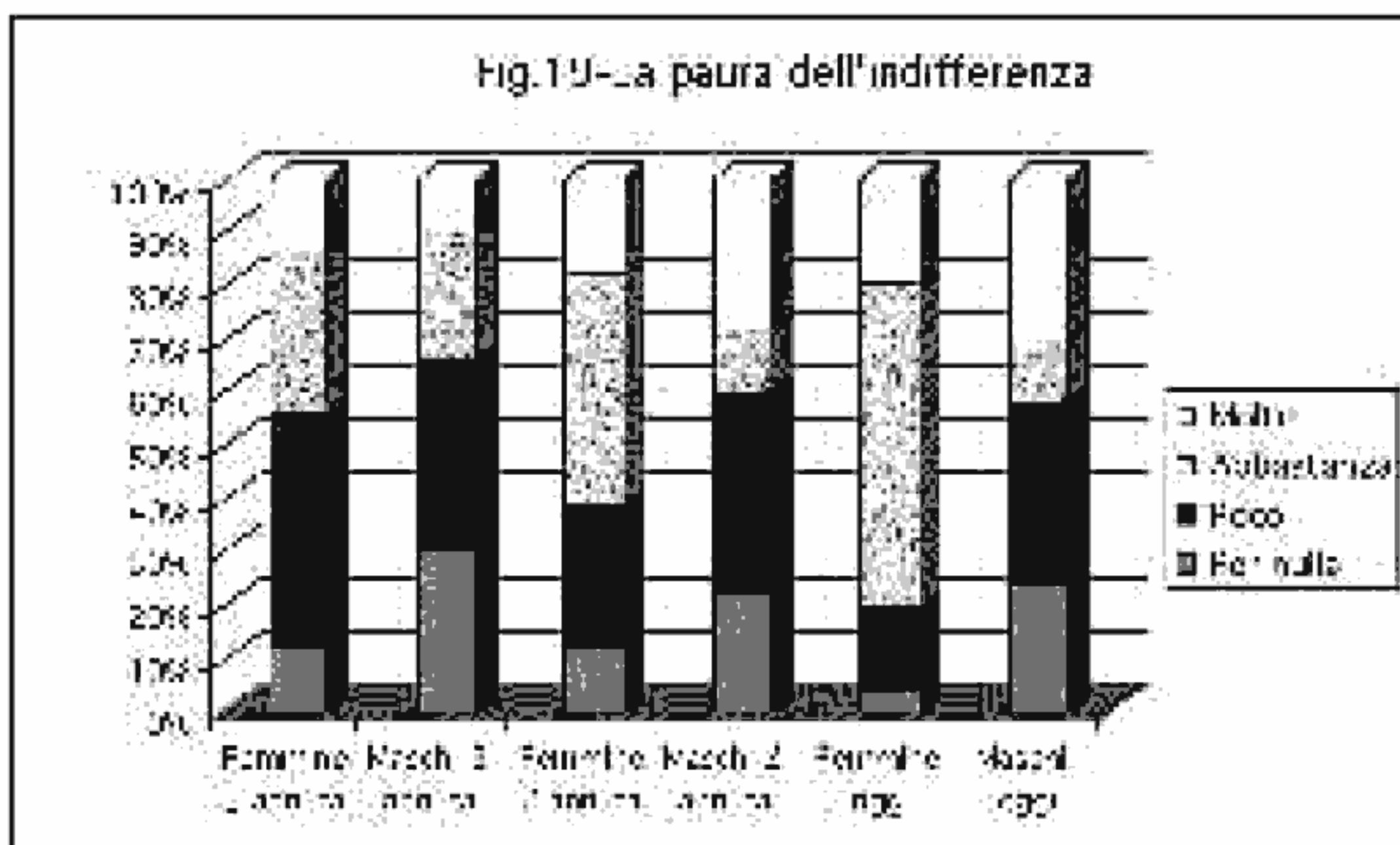
Tuttavia, in alcuni casi la presenza durante l'adolescenza di ansie e fobie connesse al divenire autonomo può rappresentare un segnale di un percorso che potrà sfociare in una vera e propria psicopatologia strutturata.

A ben guardare la "paura" è un'etichetta linguistica con la quale categorizziamo oggetti e processi diversi secondo la prospettiva teorica e gli strumenti d'indagine. Ad esempio, la stessa determinata forma di paura può essere descritta da uno psicanalista come l'effetto di un "trauma infantile" irrisolto; da un comportamentista come una forma di apprendimento e condizionamento sociale; da un terapeuta familiare come il prodotto di un malfunzionamento delle reti comunicative familiari; da un cognitivista come una forma di reazione alle modalità di attaccamento e separazione; da un esistenzialista come un'espressione dell'angoscia di esistere. Possiamo affermare con Goethe: "Tutto è più semplice di quanto si possa pensare e allo stesso tempo più complicato di quanto si possa capire".

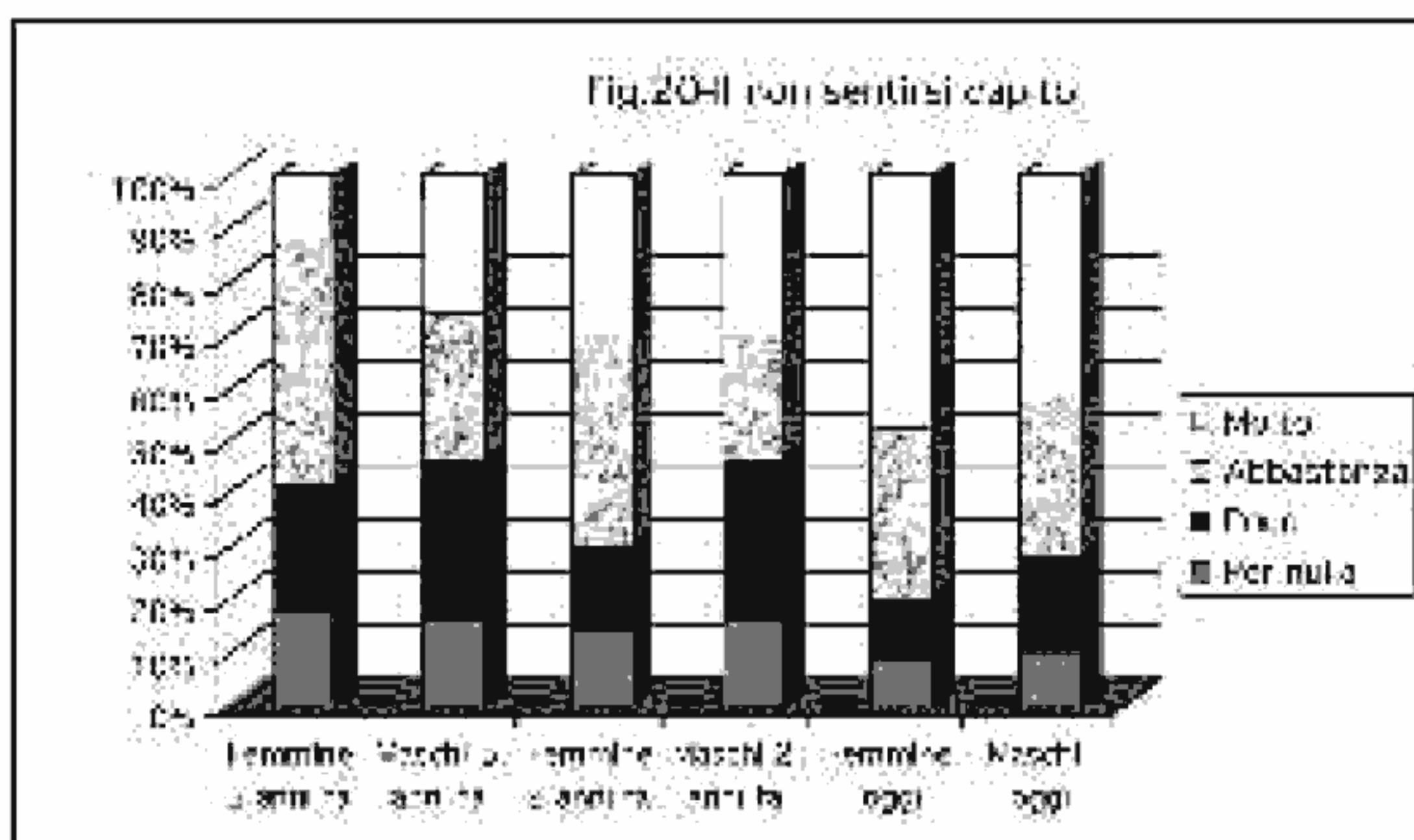
Analisi dei dati

Passiamo ora ad esaminare i risultati della nostra indagine, su di un campione rappresentativo di giovani adolescenti, analizzando i dati che riguardano le paure cosiddette sociali o relazionali.

La paura dell'indifferenza. Come possiamo vedere dal grafico (Fig.19) la paura dell'indifferenza è poco alta nella prima fascia d'età. Nella fascia intermedia e nell'ultima troviamo che la voce "abbastanza" nelle ragazze aumenta, in modo statisticamente significativo e quantitativamente esteso, rispetto ai ragazzi. I valori per i ragazzi sia nella fascia centrale sia nell'ultima sono quasi invariati. Questa evoluzione delle risposte si può interpretare come dipendente da una trasformazione della consapevolezza di sé sociale (connessa alla trasformazione puberale) che nelle femmine si attua fra i dodici ed i quattordici anni mentre nella maggior parte dei maschi non si verifica ancora.



L'altra paura analizzata è la paura di non sentirsi capito (Fig. 20). È una paura che aumenta con l'età sia per i ragazzi sia per le ragazze. Per un adolescente, l'indifferenza, la paura di non essere capito e la mancanza di affetto, provocano una reazione marcatamente negativa nel 45-50% dei casi.



La paura di non sentirsi amato, è una paura che aumenta con l'età. Si può notare come nelle femmine la paura in percentuale è un po' più alta rispetto ai maschi.

Il non sentirsi amati provoca ansia, perché ci si sente soli. Possiamo dire, anzi, che il sentirsi soli, non amati, è all'origine di ogni ansia. Essere soli significa essere indifesi, incapaci di interagire con il mondo che ci circonda, significa che il mondo può assediarcì senza avere la possibilità di reagire validamente. Tutto questo ci fa paura. La consapevolezza di essere amati ci aiuta a vivere e nello stesso tempo ad amare.

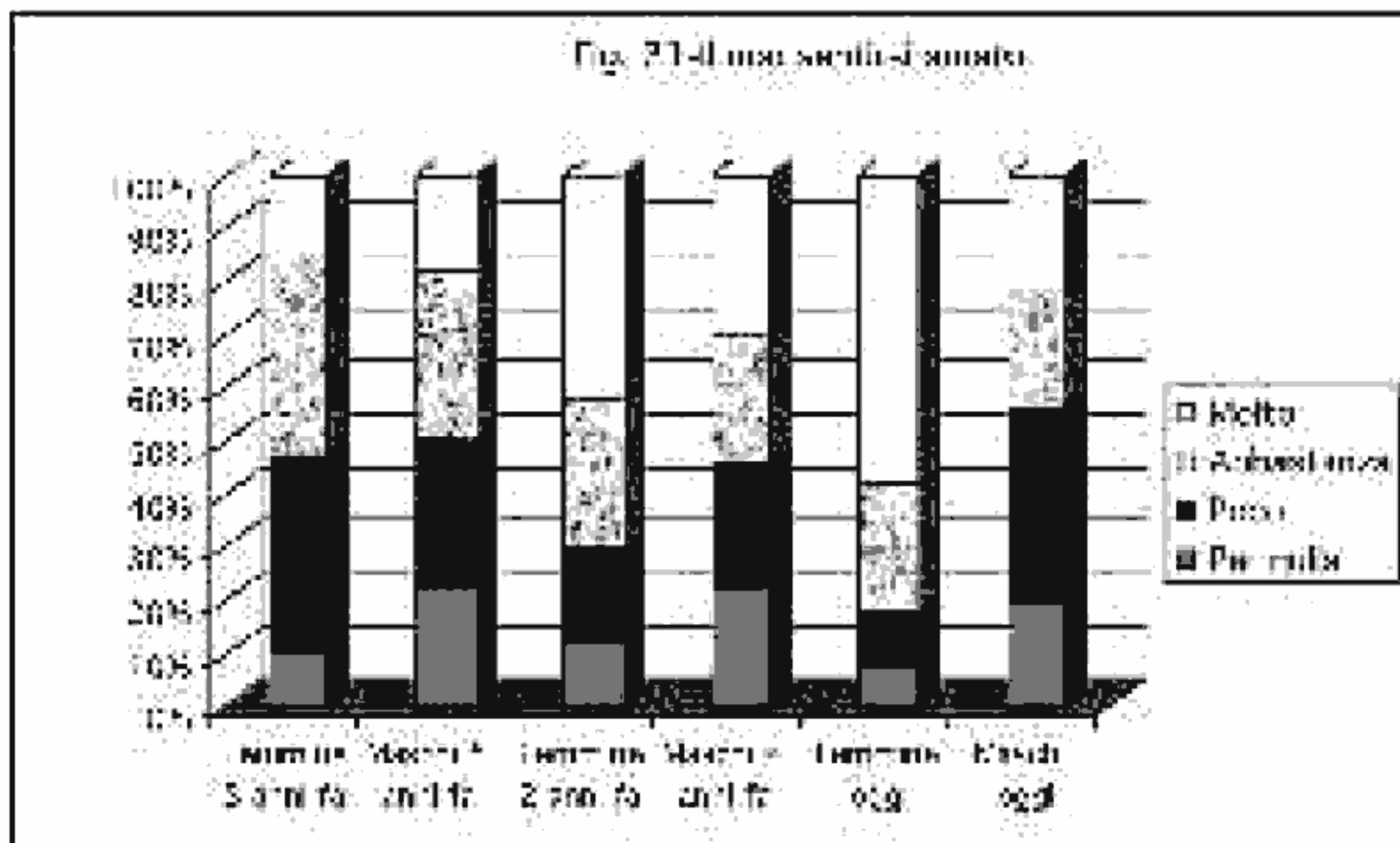
Il grafico 22 presenta la paura di fare delle gaffe. Questo tipo di paura aumenta con l'età, senza una significativa differenza tra maschi e femmine. Questo si può spiegare perché in ognuno di noi esiste una piccola porzione di timore dell'incontro con "l'altro". Perciò questa paura di fare delle gaffe in presenza di qualcuno, come del resto anche per le successive paure (paura della derisione, di parlare in pubblico, di essere al centro dell'attenzione, etc.) aumenta il nostro timore.

Possiamo considerare il problema in una prospettiva evuzionistica. Come gli animali, anche noi a livello biologico abbiamo una paura primordiale dell'altro come possibile nemico, come colui che distrugge, devasta il nostro Io.

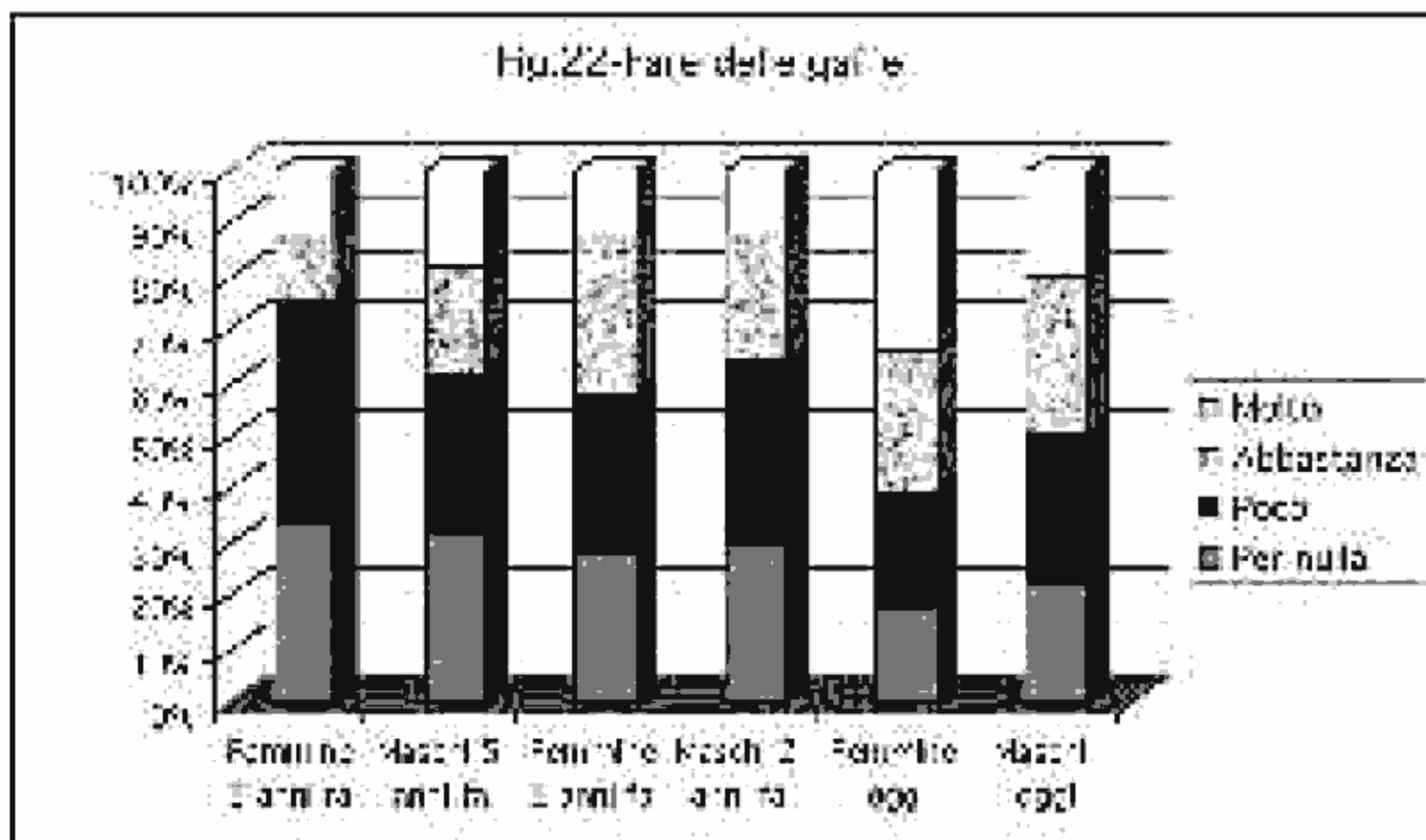
Le leggi civili e l'etica ci soccorrono, aiutandoci a superare questo timore, tuttavia di fronte ad un potenziale attacco la paura riemerge, pronta con l'ausilio della ragione, a ristabilire l'equilibrio. Ma questo processo non avviene in tutti. Molto dipende dalla personalità del soggetto e dai diversi livelli e forme d'ansietà. Si possono individuare quattro forme di ansia sociale: imbarazzo, paura del pubblico, timidezza e vergogna. In tutte le quattro forme ansiose è presente un'acuta percezione di sé come oggetto sociale, si distingue invece in base al comportamento osservabile, allo stato d'animo, alle cause prossime e remote e alle conseguenze sul piano dell'interazione (Oliverio Ferraris, 1981).

Quando ci s'imbarazza? Molto dipende dai nostri valori e dalle nostre regole, comunque generalmente ci s'imbarazza quando ci accorgiamo che il nostro comportamento non è pertinente al contesto, oppure quando usiamo delle frasi non corrette, o distrattamente pronunciamo dei lapsus linguae, o ancora quando qualcuno invade la nostra privacy, o siamo in intimità. Normalmente l'imbarazzo si manifesta con il rossore nel volto, l'irrequietez-

za motoria, alterazioni di voce, si tende ad evitare lo sguardo dell'interlocutore abbassando gli occhi. Il ruolo fondamentale che ha l'imbarazzo è quello di indicare un'infrazione, avvenuta o solo temuta, di norme sociali.



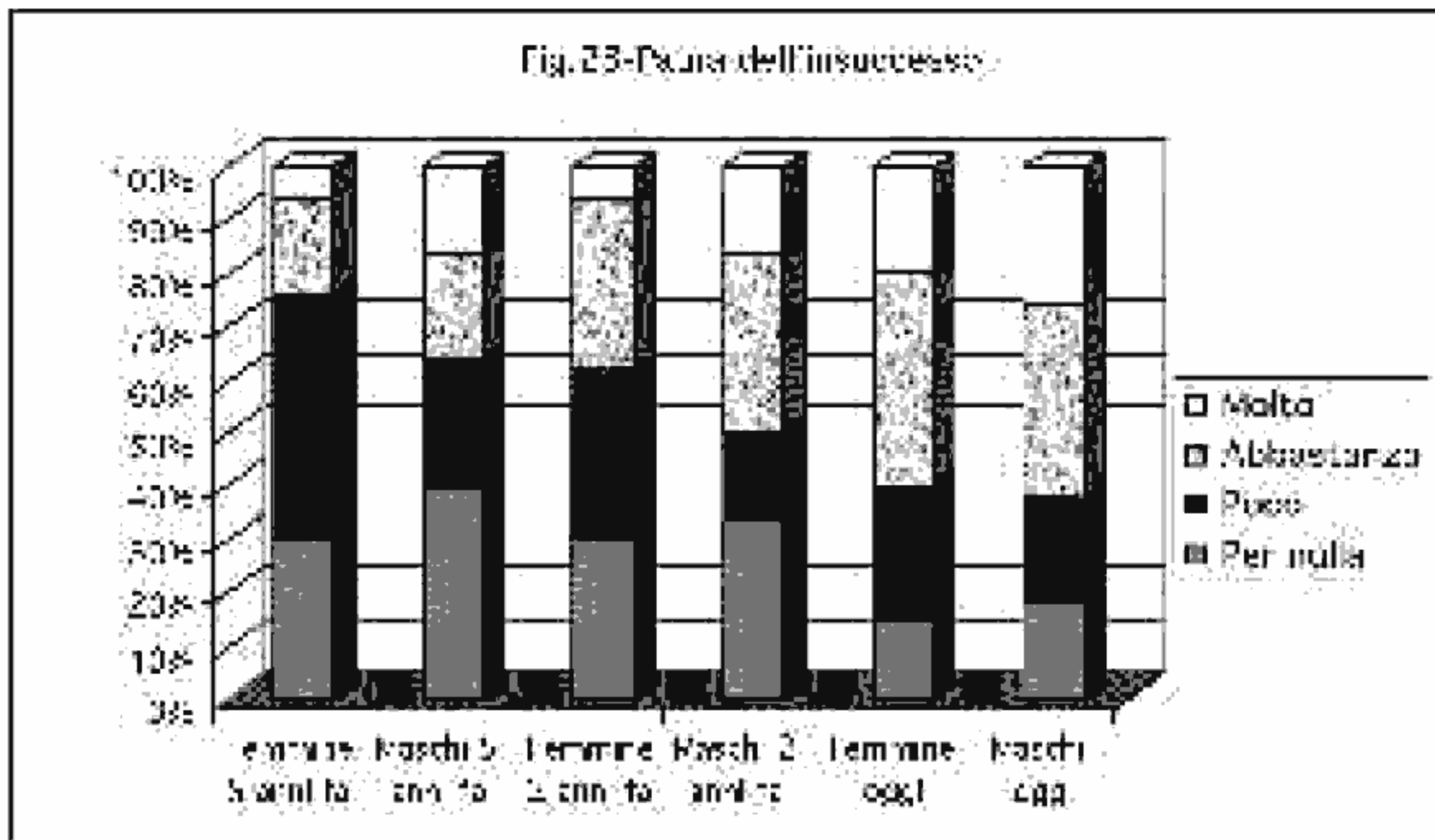
Raramente l'esperienza d'imbarazzo è collegata ad una caduta dell'autostima, nella maggior parte dei casi il soggetto si riprende quasi subito non dando molta importanza a queste forme passeggere di *défaillance*.



La paura del pubblico si può spiegare perché la maggior parte delle persone non è abituata a parlare in pubblico, anche se si tratta di una piccola platea. Da ricerche fatte si è dimostrato che la semplice presenza di altre persone aumenta l'incresione di adrenalina nel sangue e produce l'attivazione del riflesso psico-galvanico.

Per quanto riguarda la timidezza si può subito fare una distinzione fra timidi situazionali e timidi disposizionali. I timidi situazionali sono coloro che attribuiscono i loro stati ansiosi alla situazione esterna, mentre i timidi disposizionali sono coloro che attribuiscono principalmente la loro timidezza alla loro incapacità. Chiaramente ci sono vari livelli di timidezza, in relazione alla personalità del soggetto.

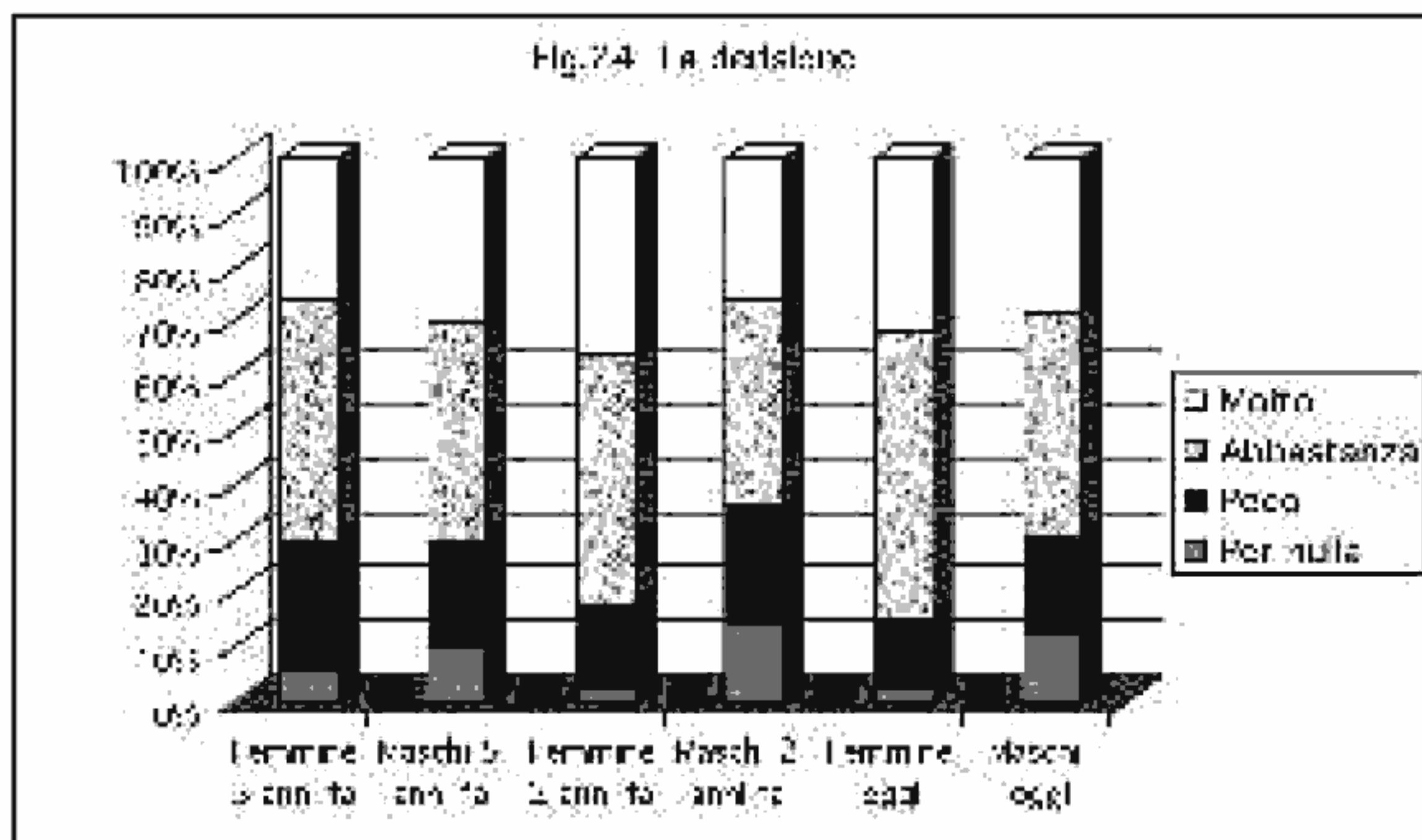
La vergogna può essere collegata all'imbarazzo. La differenza è da trovare nella dimensione esteriorità/interiorità. L'imbarazzo è collegato all'esteriorità. Ci s'imbarazza in presenza di qualcuno, mentre la vergogna è collegata alla interiorità. Ci si può vergognare, anche da soli e per lungo tempo. La vergogna è il segnale di una rottura di regole morali alle quali personalmente si aderisce.



Sembra che la paura dell'insuccesso non preoccupi minimamente il nostro campione nella prima fascia di età, mentre aumenta nella fascia

intermedia e nell'ultima. Va rilevato, tuttavia che l'incremento non è molto ampio, seppure statisticamente significativo.

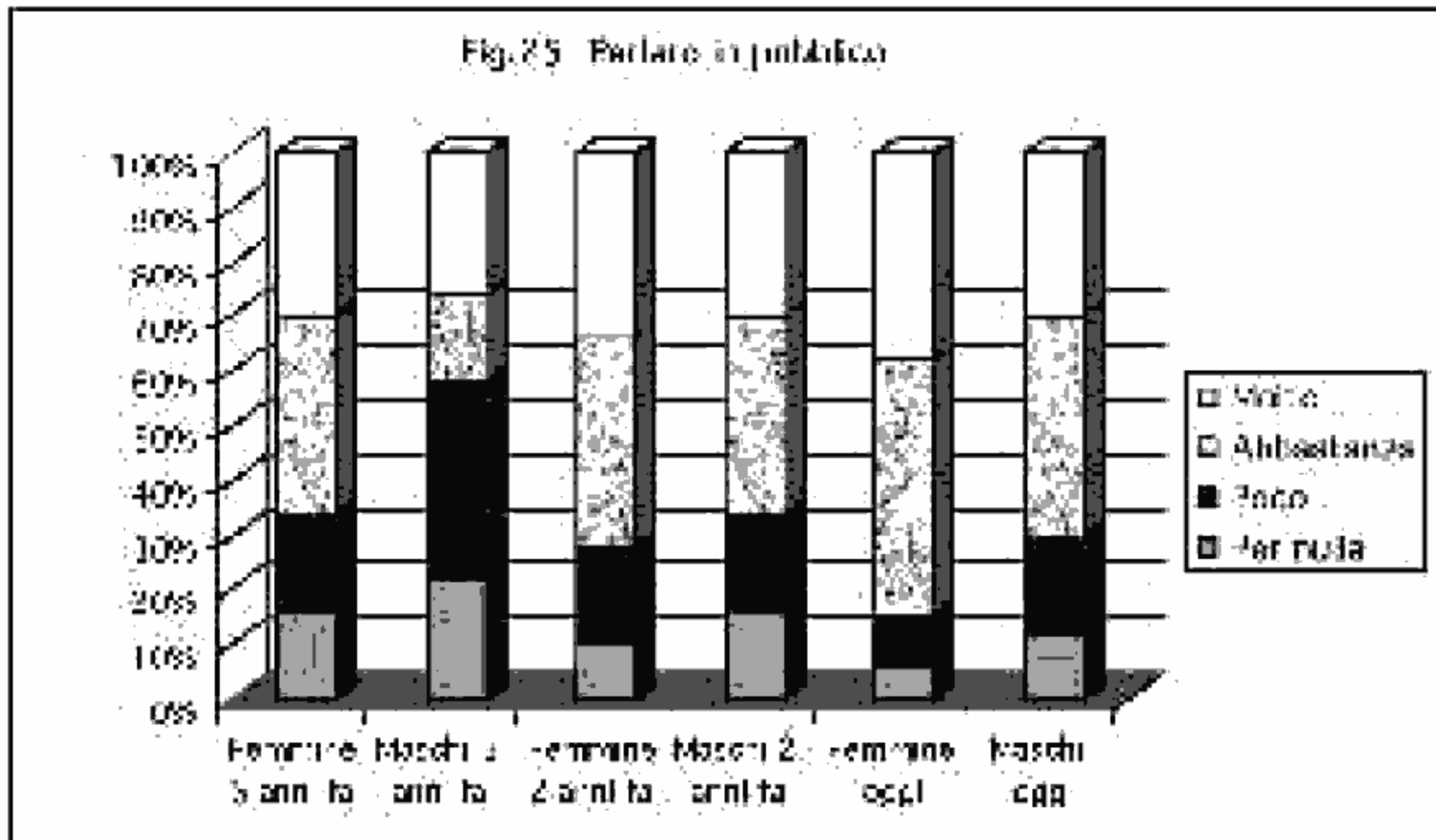
L'insuccesso, secondo James, è legato all'autostima. In parole povere, l'autostima è influenzata dal successo in relazione a ciò che si pretende da se stessi. Più è alto il livello cui si aspira, maggiori devono essere i successi ottenuti affinché ci si possa assicurare del proprio valore. Per essere più chiari, possiamo fare un esempio. Se ci consideriamo dei potenziali campioni sportivi, un risultato modesto o una generica abilità non ci basteranno: dovremmo vincere una competizione con dei concorrenti di buon livello per essere all'altezza delle nostre aspirazioni. Come afferma James, i sentimenti riguardo a noi stessi sono commisurati alle nostre aspirazioni.



La paura della derisione è una paura che sembra essere costantemente elevata nelle tre fasce di età.

La derisione intende svalutare in modo più ben più grave dell'insulto, dato che serve a comunicare all'interlocutore di non essere considerato pericoloso, la presenza di distacco e il non coinvolgimento; perciò la figura dell'altra persona è considerata talmente insignificante da non essere presa in considerazione. Il timore della derisione è preminente nell'infanzia o nell'immaturità emotiva, pertanto i dati del nostro cam-

pione indicano che lo sviluppo dell'Io è ancora quello caratteristico della fanciullezza.



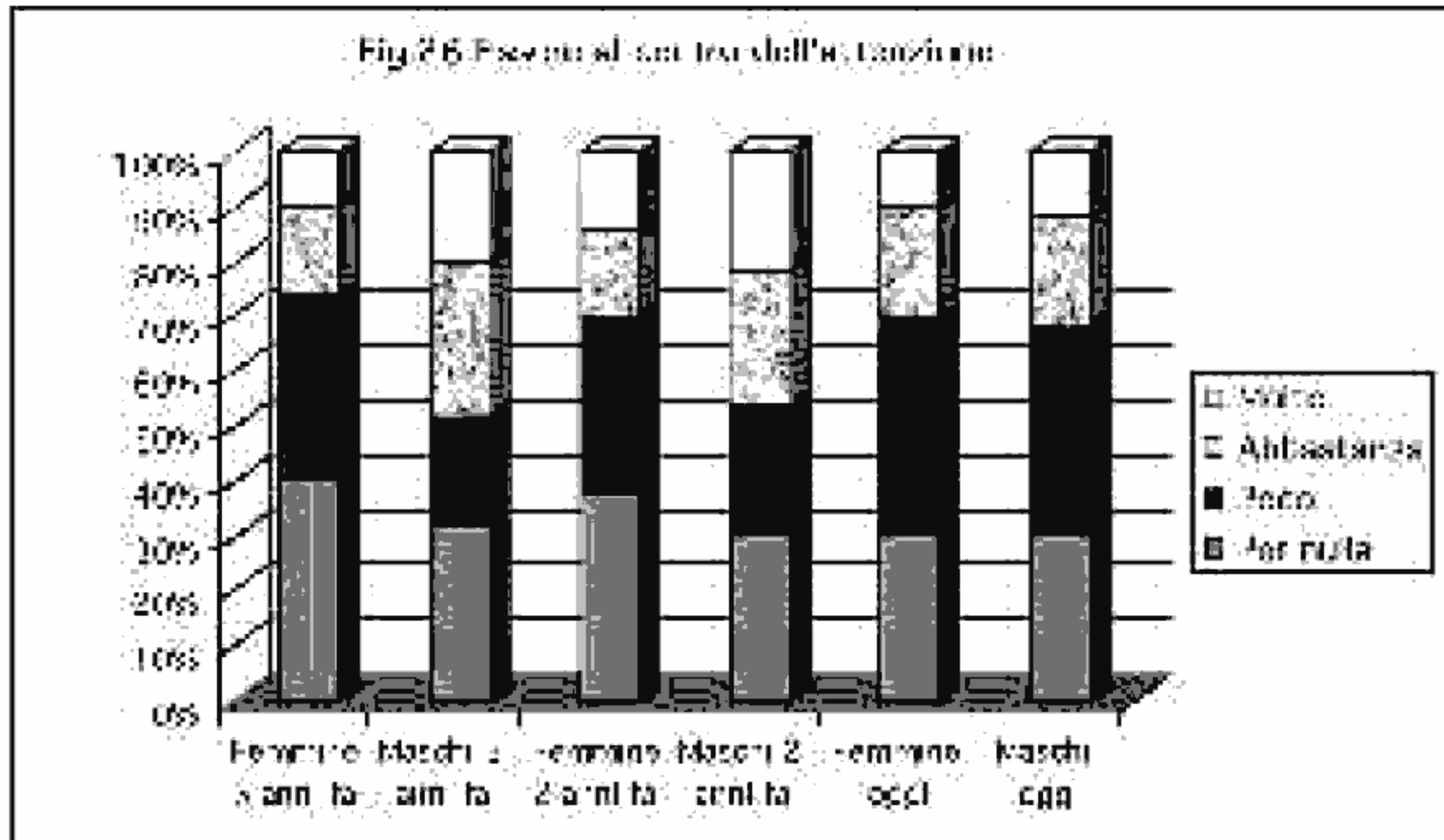
La paura di parlare in pubblico è una paura che avanza gradualmente con l'età.

La paura di parlare in pubblico è l'ansia sociale più diffusa (approssimativamente colpisce cinque italiani su cento) ed affligge anche dei soggetti che sono normalmente disinvolti in tutti gli altri contesti.

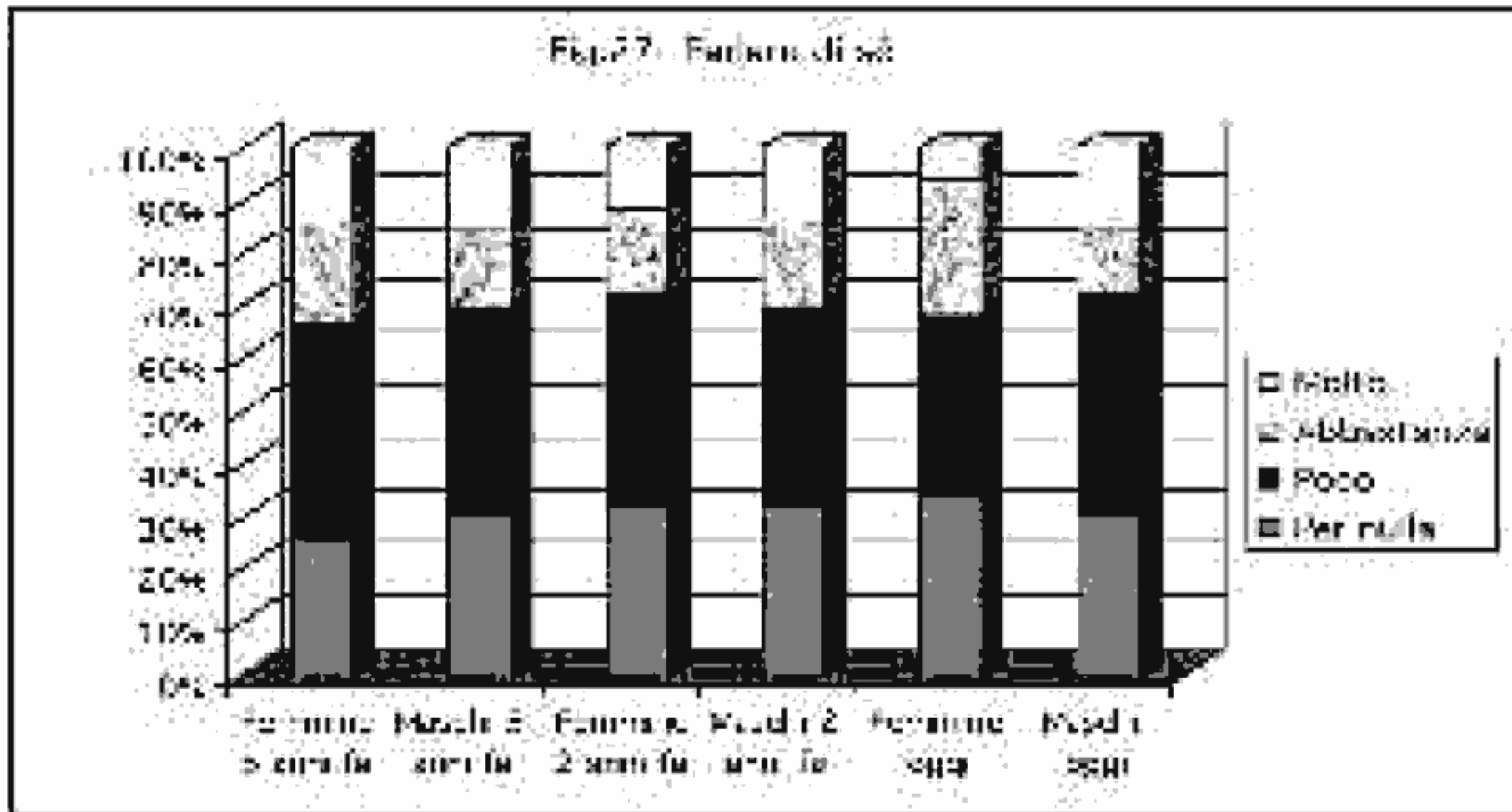
La primaria spiegazione è che essi sono preoccupati di sembrare sciocchi di fronte ad altre persone, di essere giudicati dagli astanti come ansiosi, deboli o poco normali. Si tratta di una tipica ansia da prestazione, legata al fatto che il giudizio del quale si ha timore non si circoscrive alla prestazione in sé ma coinvolge un giudizio sulla persona nella sua totalità. A livello inconscio si teme un giudizio globale, mentre a livello conscio la paura è razionalizzata come timore di dimenticare improvvisamente quello che si deve dire, o che gli altri notino il tremore delle mani o della voce.

Si tratta di un sintomo nevrotico che oggi viene considerato come una sottotipologia del Disturbo d'ansia sociale, una forma di ansia legata all'interazione con gli altri, ma non tutti. Il disturbo in genere si presenta se si deve parlare a persone considerate più autorevoli, quindi insegnanti, professori, superiori gerarchici, esperti, etc.

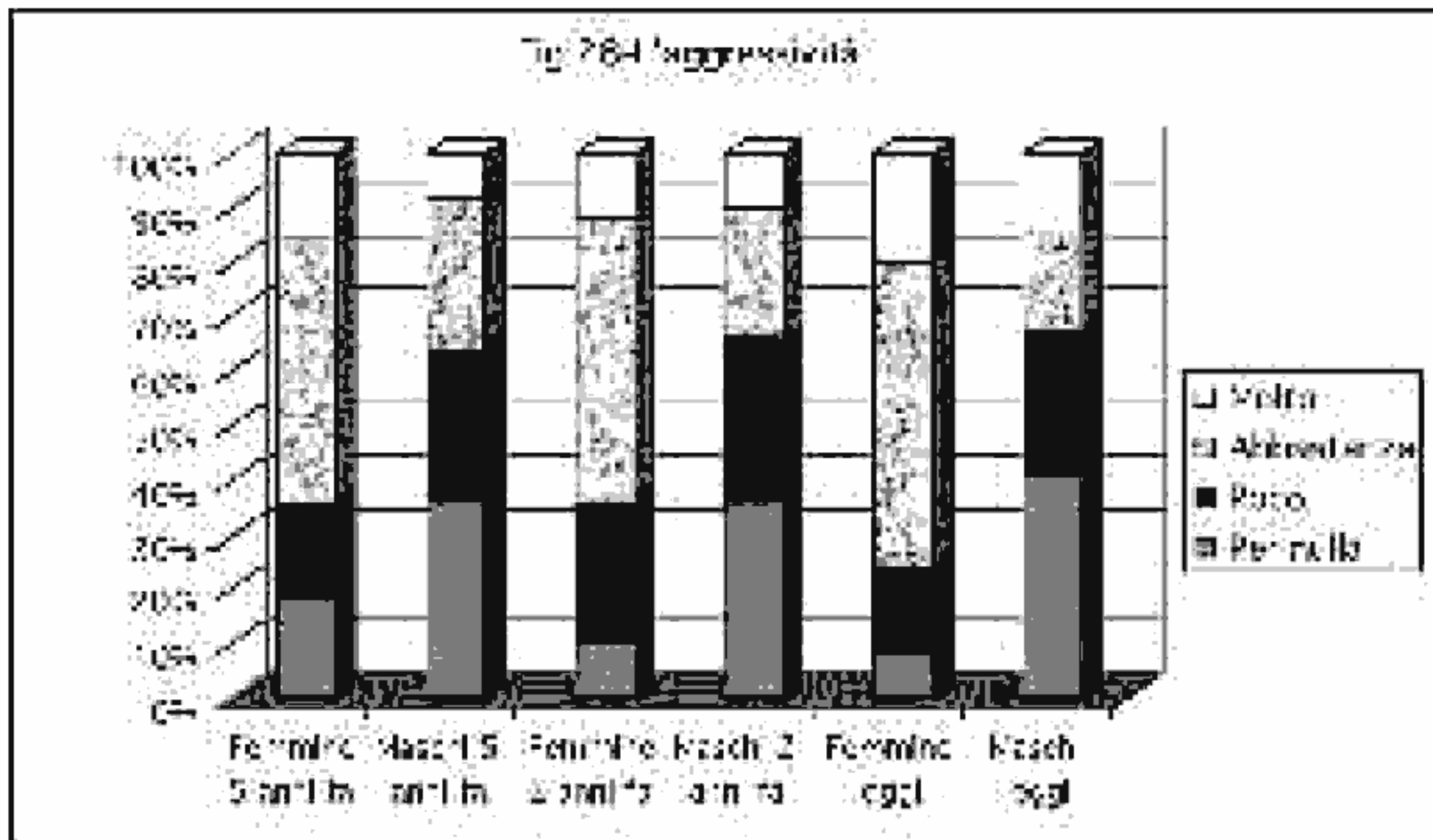
Molti studi hanno evidenziato come il ricorso ad antidepressivi, soprattutto gli inibitori del reuptake della serotonina (SSRI) aiuti a migliorare la condizione, mentre la terapia cognitivo-comportamentale è di supporto nel superare i pensieri negativi (Davidson, Fluoxetine, 2004).



Anche questa paura è legata all'esposizione pubblica ed al timore del giudizio. Sembra che il nostro campione non abbia molta paura di essere al centro dell'attenzione. Tale risposta sembra in notevole contraddizione con quella precedente (vedi sopra, fig. 25). Probabilmente la domanda è stata intesa con un sottinteso "positivo" in questo caso e "negativo" in quello precedente. In altre parole essere al centro dell'attenzione dev'essere stato inteso come sinonimo di essere al centro della scena e dell'interesse (essere protagonista) mentre parlare in pubblico è stato ritenuto come sinonimo di essere interrogato, esaminato, messo alla prova, etc. Chi soffre di questo tipo di paura, è consapevole che la sua paura è eccessiva ma la sua ansia lo porta ad evitare questo tipo di situazioni. Mi è capitato di seguire alcuni adolescenti con questo tipo di paura. Possono sembrare dei timidi, un po' introversi ed incapaci di esprimere i loro pensieri in pubblico. Hanno difficoltà a guardare negli occhi i propri interlocutori. Quest'ansia sociale porta gli adolescenti a valutarsi negativamente, ed avere una bassa autostima.



Secondo il nostro campione non c'è paura nel parlare di sé. La percentuale è quasi costante nelle tre fasce di età, in entrambi i sessi. Con ogni probabilità la domanda è stata intesa dalla maggior parte dei soggetti all'interno di un rapporto amicale o di confidenza, e non di una esposizione pubblica o con degli estranei. Questo tipo di paura è legata alla personalità del soggetto. Il timido avrà sicuramente più paura di parlare di sé rispetto ad un estroverso.

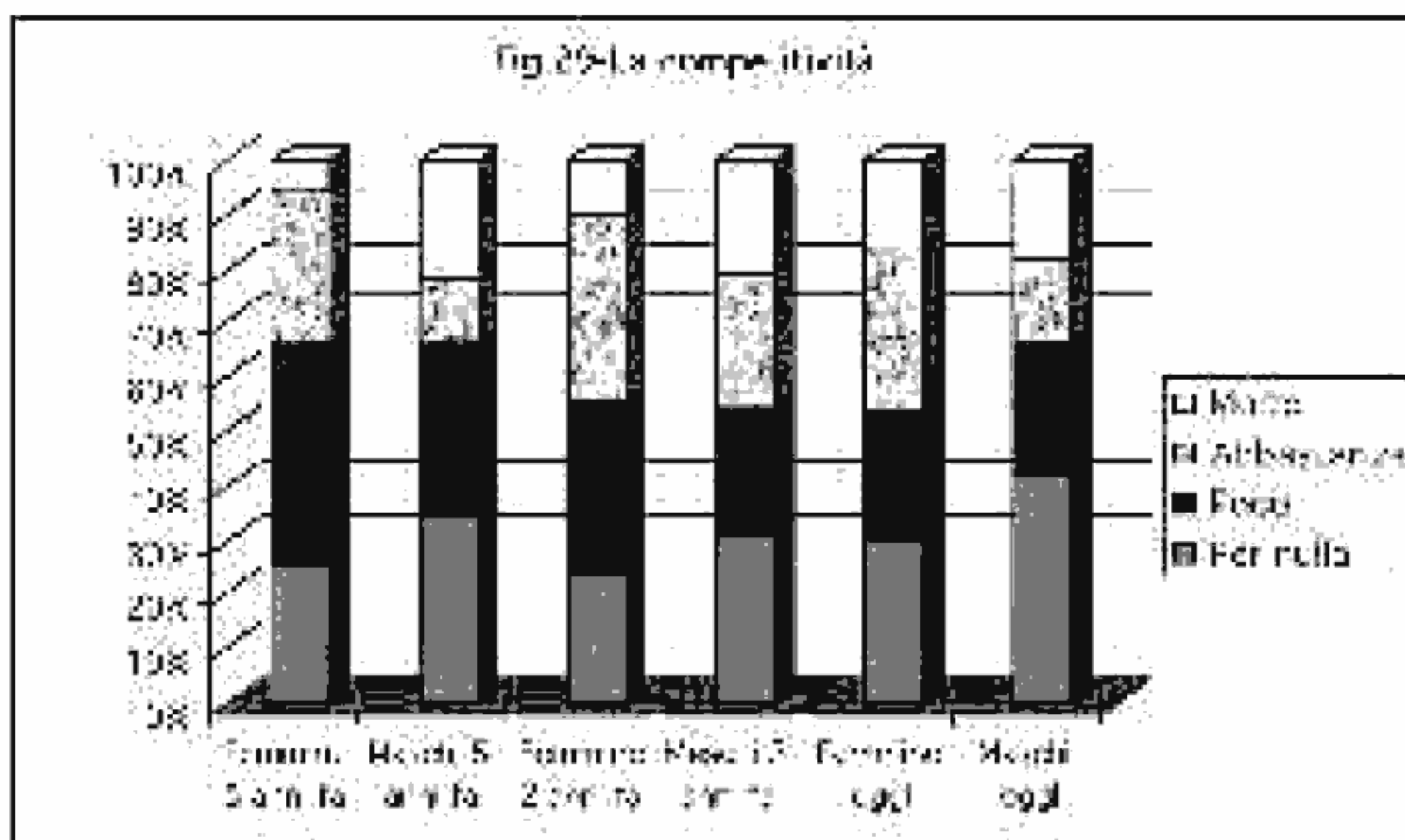


La paura dell'aggressività (altrui) ha una percentuale alta soprattutto nelle femmine senza nessuna differenza nelle tre fasce d'età. I maschi sembrano essere più coraggiosi, o considerare questo rischio come più teorico che reale.

Per quanto riguarda l'aggressività è d'uopo aprire una piccola parentesi per non creare equivoci.

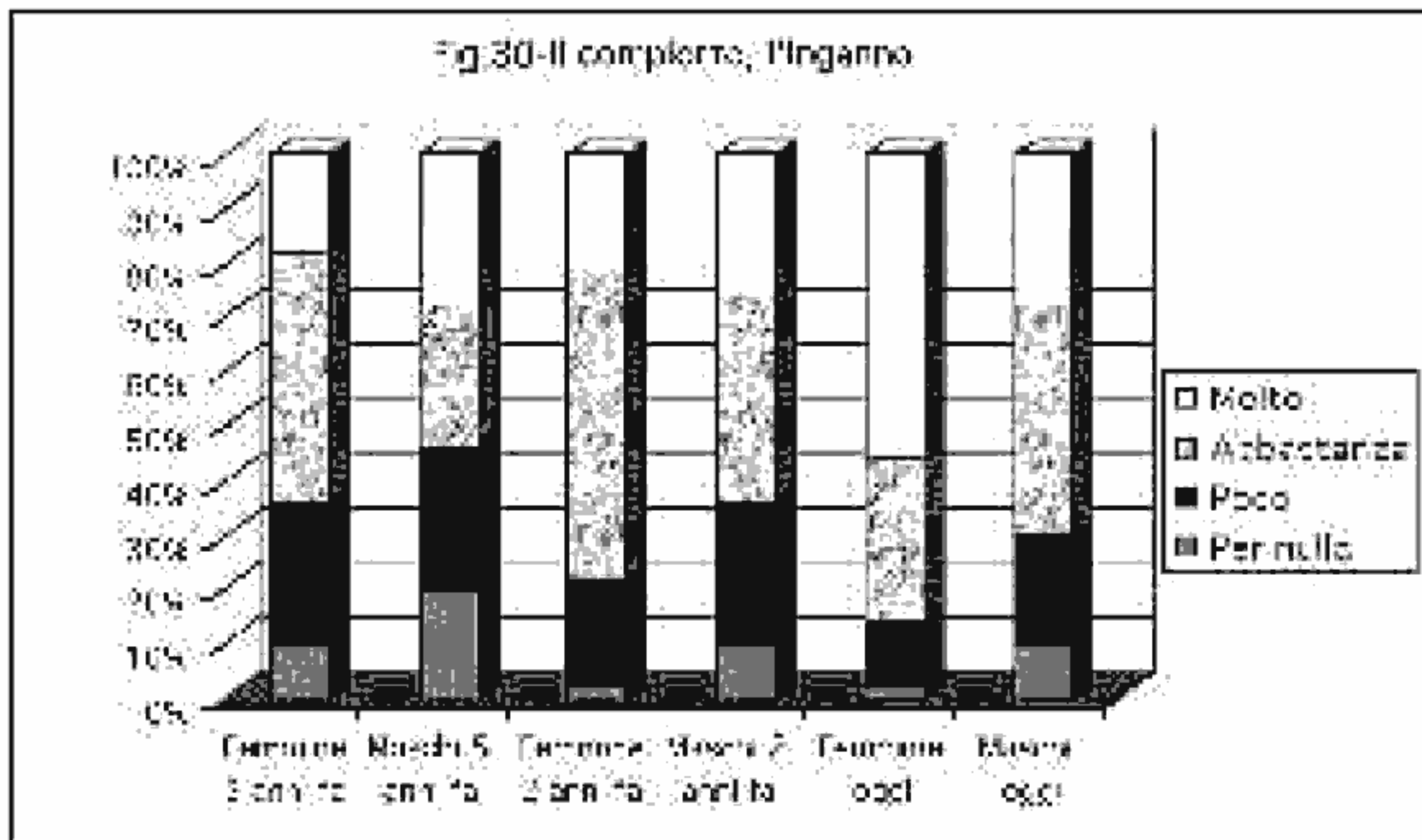
Il termine aggressività può essere applicato indiscriminatamente all'uomo che difende la propria vita in caso di attacco ed all'omicida che infierisce sulla sua vittima. Il concetto di emozione aggressiva varia quindi a seconda che questa sia considerata ora un istinto, ora un comportamento, ora un'emozione reattiva ad un evento frustrante o stressante, e così via (Migone, Rabaiotti 2003). L'etimologia stessa del termine aggressività testimonia in modo efficace la complessità dei significati che essa può assumere: dal latino *ad*= verso, contro, allo scopo di, e *gradior*= procedo, avanzo.

Se scartiamo l'aggressività "proattiva" (comportamenti aggressivi particolari destinati ad ottenere dei vantaggi e non ad evitare degli stimoli negativi) molta dell'aggressività nasce dalla paura o dall'impossibilità di sottrarsi a situazioni pericolose.



L'aggressività sembra dunque una delle possibili risposte all'emozione della paura, che permette di condurre le proprie angosce ad un nemico esterno da fronteggiare e da combattere. Un meccanismo simile dovette accadere a Caino. Caino tormentato dal dubbio di non essere gradito a Dio, individuò nel fratello Abele il nemico da distruggere.

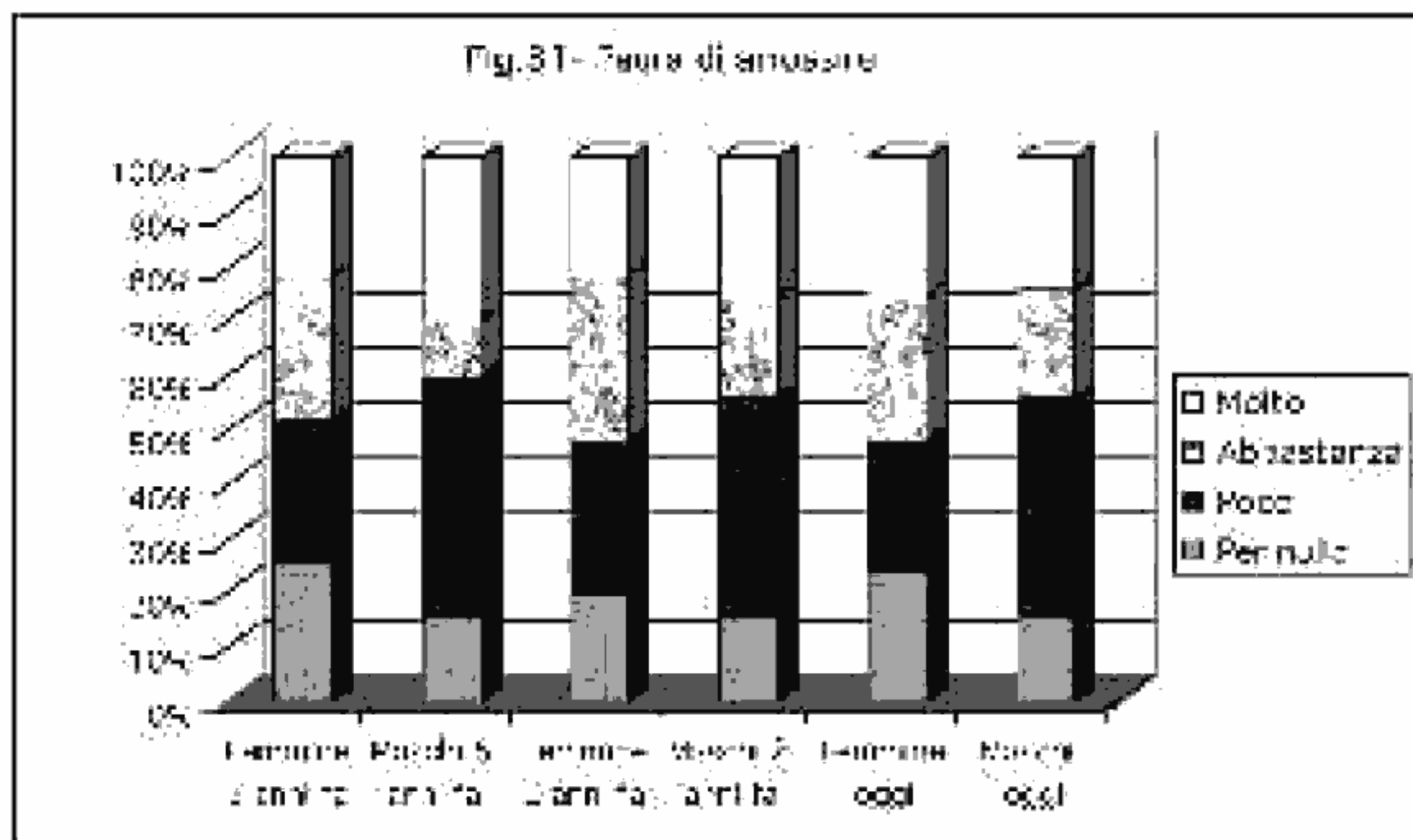
La competitività non sembra rappresentare una paura nel nostro campione né per le femmine, né per i maschi, probabilmente perché non rappresenta un'esperienza presente ma solo un'anticipazione di un vissuto adulto. Certamente l'esperienza scolastica ed educativa prevalente, tutt'altro che selettiva e competitiva, non sollecita particolari risonanze emotive avverse alla eccessiva competitività.



La percentuale della paura del complotto è piuttosto alta, soprattutto nelle femmine, ma è presente molto anche nei maschi. Si possono proporre svariate ipotesi interpretative riguardo a questo dato massiccio (90% delle femmine e 74% dei maschi in età adolescenziale).

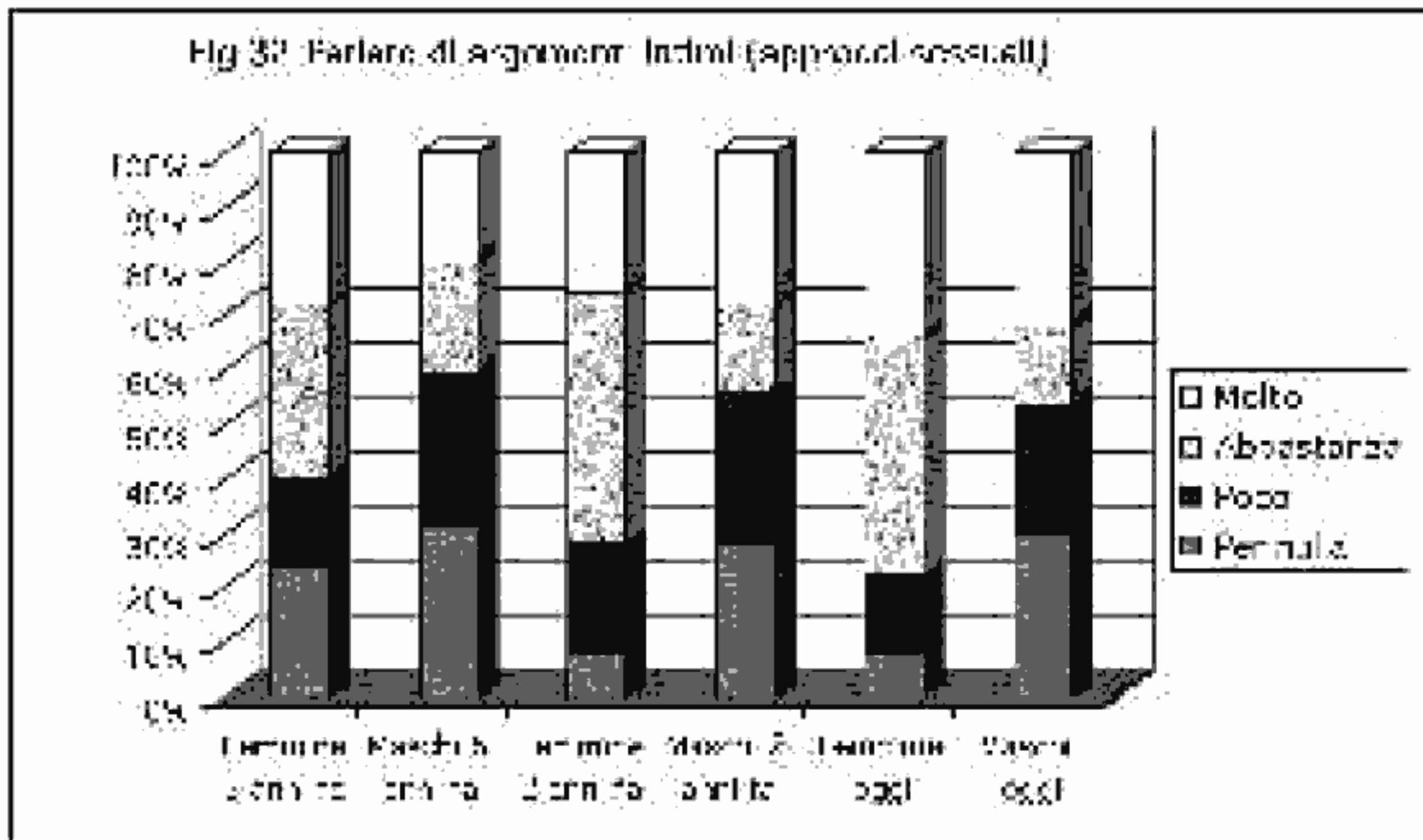
Una di esse potrebbe essere la commistione fra un timore ed una valutazione di tipo etico (nella visione adolescenziale, netta ed incapace di compromesso, tradire ed ingannare è probabilmente ritenuto l'aspetto della condotta più inaccettabile e anche il più temuto nel rapporto con

l'altro). Un'altra ipotesi esplicativa dipende dal meccanismo della proiezione attributiva (si teme massicciamente da parte di altri ciò che in effetti si è portati ad agire, od ipotizzare, in prima persona).

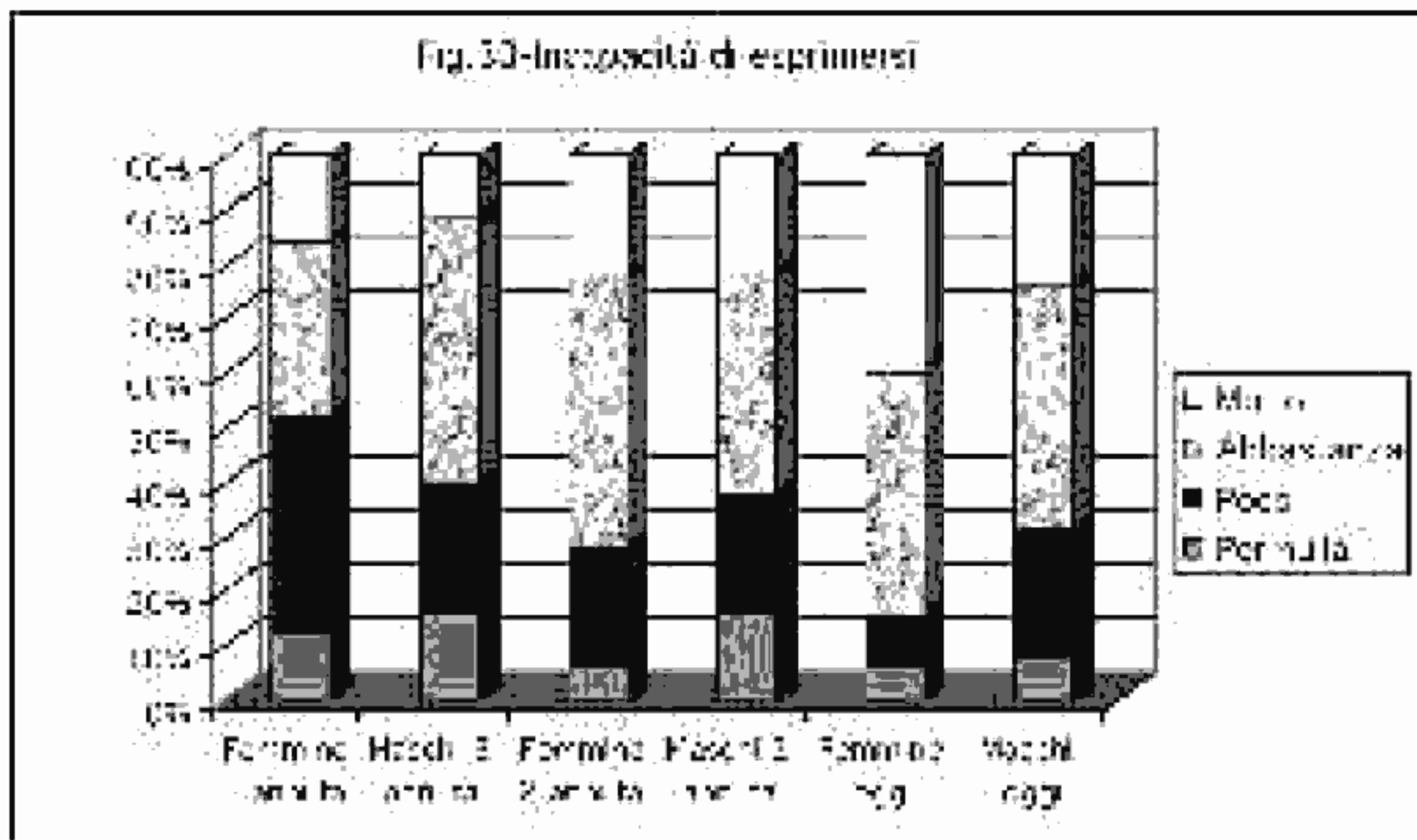


Come si evince dal grafico, l'eritrofobia è scarsamente presente. La percentuale è simile sia nelle femmine sia nei maschi. Di per sé l'arrossire delle guance è un fenomeno non patologico, ma il vissuto della persona può far sì che si leghi ad esperienze spiacevoli in cui il soggetto vive momenti d'imbarazzo. Il ripetersi di tali situazioni o una loro valutazione ipercritica porta all'eritrofobia (dal greco *éruthros*, rossore).

L'eritrofobia è legata all'autostima. Chi ha una buona autostima non ritiene l'eritrofobia o altre manifestazioni simili un problema. Non bisogna vedere il giudizio degli altri come una spada di Damocle.



Dal nostro campione emerge che le femmine abbiano più paura di parlare d'argomenti intimi rispetto ai maschi, che la differenza è netta e costante in tutte le tre fasce d'età. Sicuramente questo è legato allo stile educativo discriminante per genere, con degli interdetti sia impliciti che espliciti.



L'incapacità di esprimersi è una paura legata sempre alla presenza dell'altro. Alla paura di fare una pessima figura, di sembrare stupido. Tante volte si preferisce non parlare in pubblico perché si ha paura di non riuscire ad esprimersi.

Come si evince dal nostro campione la paura di parlare in pubblico è molto alta, sia nei maschi e sia nelle femmine, senza una significativa differenza nelle fasce di età.

Conclusioni

Per concludere questa breve esplorazione nella fenomenologia della paura possiamo dire, in maniera molto semplice, che la paura è dentro di noi. La paura è creata dalla nostra psiche e nella nostra psiche. La paura non è determinata da fattori esterni. Sono i nostri pensieri, la nostra immaginazione a crearla. La paura proviene dal nostro interno. Dai nostri pensieri negativi, dalla paura di essere giudicati.

Come uscirne? Semplice. Con una procedura controfobica attiva. "Se hai paura di fare una cosa, falla!" Solo affrontandola la possiamo vincere! Se io ho paura della derisione, di parlare in pubblico, dell'insuccesso etc. e allora mi dico: Bene, farò una brutta figura, e con ciò? Non ne morirò mica. La gente dimenticherà, come del resto, dimenticherò io stesso con il passar del tempo. In questo modo, soprattutto se si affrontano le situazioni emotigene in modo graduale, si decondiziona la reazione di tipo fobico.

Per vincere le paure bisogna avere una buona dose di autostima. Il sentimento di autostima non è innato: lo si impara. Molto importante per un bambino è sentirsi accettato, accolto, amato da parte dei genitori. Questo non vuol dire che se da bambini non si è fatta esperienza di fiducia e di sicurezza, non si avrà mai una buona autostima. Con un sostegno esterno e delle esperienze emozionali correttive, si può accettare il passato di rifiuto, disamore e perdita come un bagaglio e fardello personale ed essere sempre disposti, in qualsiasi momento della nostra vita, ad aggiungere qualcosa, per rinforzare la propria autostima.

Chi è capace di ammettere i propri errori davanti agli altri, ma anche chi non è troppo severo con se stesso se fa una gaffe dinanzi agli altri, è sulla buona strada per rinforzare la propria autostima.

Bisogna accettarsi così come si è. Questa tesi è avallata da Jung (1974), quando egli afferma che appartiene all'accettazione di sé anche l'accettazione della propria ombra. Chi è capace di accettare la propria ombra, i propri limiti, reagirà in maniera diversa quando riceverà delle critiche o farà delle gaffe.

Accettare se stessi ha a che fare con l'umiltà, con *l'humilitas*, con il coraggio di accettare la propria umanità, ma anche con l'idea dell'amore incondizionato, indipendente dalla prestazione e dal giudizio di valore. Accettare la propria umanità significa accettare le proprie debolezze insieme a tutto quello che di positivo abbiamo. Questo processo di accettazione è un processo *in itinere*, cioè un processo che dobbiamo compiere lungo tutto il tragitto della nostra vita. Perché scopriremo sempre dei lati del nostro comportamento che ci inducono rabbia e provocano in noi delle delusioni.

Secondo l'intuizione di Jung sono presenti in ognuno di noi due poli: il polo della paura/giudizio e il polo della fiducia/amore. Non c'è persona che abbia come dominante il solo polo della paura o quello della fiducia. Il problema è che spesso ci fermiamo, un po' troppo a lungo ed ieraticamente, solo sul polo della paura.

Bibliografia

- Albisetti V., *Si può vincere la paura?* Ed. Paoline, Milano, 2001.
Andrè C., Lelord F., *La forza delle emozioni*, Corbaccio, Milano, 2002.
Anolli L., Ciceri M.R., *La voce delle emozioni*, Franco Angeli, Milano, 1997.
Balconi M., Carrera A., *Il lessico emotivo nel decoding delle espressioni facciali*, *Psychofenia*, vol.VIII, 12, 17-34, 2005.
Bazzanella C., Kobau P., *Passioni, emozioni, affetti*, Mc Graw-Hill, Milano, 2002.
Bowlby J., (1973), *Attachment and Loss*, vol.2, *Anxiety and anger*, Hogart Press, London, Ciceri M.R., *La paura*, Il Mulino, Bologna, 2001.
D'Urso V., Trentin R., *Introduzione alla psicologia delle emozioni*, Laterza, Bari, 2001.

- Darwin C., (1875), *Expression of the Emotions in Man and Animals*, Murray, Londra, 1972.
- Davidson, J., Fluoxetine, Comprehensive Cognitive Behavioral Therapy, and Placebo in Generalized Social Phobia., *Archives of general Psychiatry*, vol.61, 1005-1013, October 2004.
- De Pieri S., Tonolo G., *Preadolescenza*, Armando Editore, Roma, 1990.
- Delpierre G., *La paura e l'essere*, Il pensiero Scientifico, Roma, 1976.
- Fabri D., *La Paura di capire*, Franco Angeli, Milano, 1992.
- Freud S., (1915), *Pulsioni e i loro destini*, in: *Opere 1915-1917*, Boringheri, Torino, 1978.
- Frijda N. H., Kuipers P., Relations among emotions, appraisal, and emotional action readiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 212-228, 1989.
- Jung C.G., *Gesammelte Werke*, vol.X, Olten, Zürich, 1974.
- Liotti G., Un modello cognitivo comportamentale dell'agorafobia, in: *Cognitivismo e Psicoterapia*, a cura di V.F. Guidano e M. Reda, F. Angeli, Milano, 1981.
- Lorenzini R., Sassaroli S., *La paura della paura*, La Nuova Italia Scientifica, Roma, 1987.
- Marchand A, Letarte A., *La paura di aver paura*, San Paolo, Cinisello Balsamo, 1997.
- Marks I.M., *Vivre avec son anxiété*, Edition du Jour, Montreal, 1989.
- Mathews A.M., Gelder M.G., Johnston D. W., *Agoraphobia: nature and treatment*, Guilford Press, New York 1981.
- Michaux L., *Le fobie*, Il Pensiero Scientifico Editore, Roma, 1972.
- Migone P., Rabaiotti C. (2003). Il concetto psicoanalitico di pulsione aggressiva: le posizioni di Freud e alcune proposte di revisione teorica, *Rivista sperimentale di Freniatria*, CXXVII, 2 (I° parte) e 3 (II° parte).
- Munari I., *Modi differenti usati dai bambini per affrontare paure ed ansie*, Patron editore, Bologna, 1984.
- Nardone G., *Paura, panico, fobie*, Ponte alle Grazie, Firenze, 1995.
- Oatley K., *Psicologia delle emozioni*, Il Mulino, Bologna, 1997.
- Oliveiro A., *L'alba del comportamento umano*, Laterza, Bari 1984.
- Oliveiro Ferraris A., *L'assedio della paura*, Editori riuniti, Roma, 1983.
- Oliveiro Ferraris A., *Origini e conseguenze dell'ansia sociale*, Bulzoni editore, Roma, 1981.
- Oliveiro Ferraris A., *Psicologia della paura*, Boringheri, Torino, 1980.
- Quarta G., *Emozioni e civiltà*, Milella, Lecce, 1996.
- Serio M.R., *Vicino alla morte*, Milella, Lecce 2004.
- Valles C., *A tu per tu con la paura*, Città Nuova, Padova, 1994.