

*Dall'assessment alla formulazione del caso.
Esercitazione su un caso di ansia sociale*

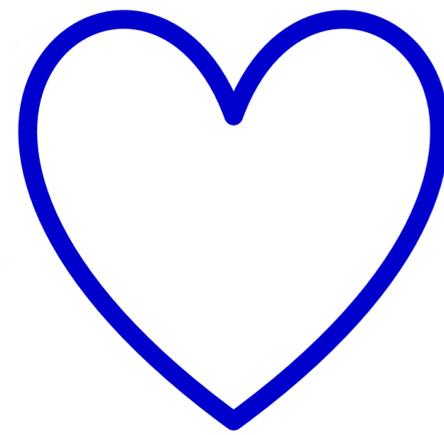
Dott. Mauro Provenzani



Obiettivi della giornata

- Familiarizzare con gli strumenti di assessment in ottica ACT
- Favorire la lettura integrata del materiale clinico
- Costruire una formulazione del caso coerente e funzionale
- Collegare i dati clinici a un piano di trattamento funzionale
- Sperimentare alcune tecniche ACT utili con pazienti con ansia sociale

*Enzo, un giovane che dà valore al
coraggio, alla libertà, alle relazioni
e alla connessione profonda*



Grazie a Enzo...

Che è molto di più dei punteggi riportati nei questionari e delle sue strategie di evitamento...

Che mi ha mostrato cosa significa lottare ogni giorno con una mente che racconta storie di inadeguatezza...

E che, nonostante la vergogna e la paura, ha scelto di non restare solo nel suo silenzio.

Che mi ha permesso di accompagnarlo nel suo percorso, fatto di piccoli atti coraggiosi e gesti imperfetti ma sinceri...

e che si è impegnato con determinazione ad avvicinarsi ai suoi valori, anche quando l'ansia gli urlava di fare il contrario.

Enzo è uno studente universitario di 23 anni che si presenta al primo colloquio con tono pacato, sguardo sfuggente e mani che giocherellano nervosamente con una penna.

Racconta di sentirsi da tempo *“bloccato”* in situazioni sociali, in particolare quando deve parlare in pubblico, partecipare a feste, o fare telefonate. Più recentemente, nel chiedere informazioni, sostenere esami orali, riferisce di provare un’ansia intensa che lo porta ad evitare. Dice: *«Mi sento sempre fuori posto. Quando mi guardano, penso che si vedrà che sono agitato. Così preferisco non espormi. Alla fine sto a casa o invento una scusa»*. Parla di sé con tono autocritico, descrivendosi come *“non interessante”, “non abbastanza sicuro”, “quello che non regge il confronto”*. Dice che ha iniziato a pensare di essere *“sbagliato”* già dalle medie, quando è stato preso in giro da alcuni compagni. Durante il colloquio evita spesso il contatto visivo e risponde in modo vago a domande su ciò che sente. A un certo punto, con voce più bassa, dice: *«A volte vorrei solo sentirmi libero di essere me stesso, ma ho troppa paura»*. Enzo riferisce un forte desiderio di *“relazioni autentiche”* e di *“vivere con più spontaneità”*, ma teme profondamente il giudizio e il rifiuto. Tende a compiacere, si scusa spesso, e dice di *“non sapere bene cosa vuole davvero”*. Ai questionari riporta punteggi elevati in evitamento esperienziale, fusione cognitiva e disconnessione dal momento presente. Il questionario sulle modalità relazionali mostra difficoltà marcate nel disvelamento emotivo, nell’assertività e nella gestione dei conflitti. Ha una madre affettuosa e molto apprensiva, e un padre poco coinvolto emotivamente. Ha un amico stretto, ma dice di non riuscire a *“parlare davvero”* con lui. Il suo più grande timore? *“Essere visto e non piacere”*.

Consenso informato in una terapia ACT oriented

- » L'ACT ha lo scopo di aiutarti a fare spazio a quello che provi e a tutto quello che è fuori dal tuo diretto controllo e promuove un impegno attivo in azioni che possano rendere la tua vita più ricca e significativa.
- » È un modello di psicoterapia molto attivo ed esperienziale che non si riduce al semplice parlare delle cose che non funzionano. Il nostro obiettivo è lavorare insieme come una squadra per aiutarti ad esprimere la persona che vuoi essere, imparando dai momenti difficili.
- » Parte del nostro lavoro sarà imparare a rispondere a pensieri ed emozioni in modo + efficace, così che possano avere un minore impatto sulla tua vita. Ti chiederò di fare pratica tra una seduta e l'altra. Non sarai obbligato a farlo. Ma questo genere di psicoterapia a assomiglia molto a quello che hai fatto per imparare a guidare l'auto. Più pratica fai, meglio imparerai.
- » Il lavoro che faremo insieme, sarà in parte dedicato a chiarire quello che è davvero importante per te (e non solo quello di cui hai paura) quello per cui vuoi impegnarti, le qualità che vuoi sviluppare e costruire piani di azione che facilitino il raggiungimento di obiettivi a cui dai valore.
- » Quello che accadrà qui in seduta tra me e te sarà molto importante, per cui ogni tanto ti chiederò di rallentare e fermarti per notare quello che sta accadendo tra di noi. Sarà utile farlo perché in questo modo è + probabile che tu sia + bravo a fare lo stesso quando accade fuori.

» *È meglio non esordire con affermazioni del tipo:*

- il controllo dell'ansia/ la riduzione dei sintomi non è il nostro obiettivo.
- Impareremo a dare «il benvenuto» all'ansia – fare amicizia con il disagio – accettare quello che provi e/o che succede

» **Piuttosto è meglio commentare:**

- impareremo modalità nuove e più flessibili di rispondere all'ansia, che ti consentano di muoverti verso quello che desideri
- Impareremo andare «oltre alla prima risposta» all'ansia continuando a muoverci verso quello che è importante.

» **Sottolinea l'importanza della pratica:**

- come in molte altre situazioni la pratica regolare e costante faciliterà l'apprendimento
- questo processo non ha a che fare con il semplice parlare o pensare

» Sottolinea la dimensione esperienziale (e non verbale) del processo di apprendimento:

– Quello che avverrà qui è molto simile a quanto è successo quando hai imparato ad andare in bici. Ricordi? Eri piccola ma probabilmente è stato un processo non immediato, fatto di tentativi andati bene e di cadute. Forse pur senza averlo deciso in modo esplicito mentre pedalavi cercando di mantenere l'equilibrio mettevi in conto ed eri aperta alla possibilità di poter cadere e di sbucciarti le ginocchia. E quando accadeva eri immediatamente pronta a rialzarti e salire di nuovo in sella. In fondo non c'è altro modo di imparare ad andare in bici che non sia l'esperienza diretta.

– Certamente parleremo di come fronteggiare l'ansia ma non ci fermeremo alle parole, in fondo non è bastato che qualcuno ti spiegasse a voce come stare in equilibrio, per imparare andare in bici. Per questo faremo esperienza dell'ansia, della paura e delle preoccupazioni per quello che queste esperienze realmente sono e non per quello che la mente dice di loro

» Costruisci una connessione tra il processo di apprendimento e i valori

– Vorrei che questo nuovo processo di apprendimento che coltiveremo insieme riguardi fino in fondo te, quello che desideri e quello che è importante

Primo colloquio – Enzo, 23 anni

◆ Difficoltà principali riferite da Enzo

- Ansia marcata in situazioni sociali (università, contesti nuovi, gruppi)
- Evitamento progressivo delle interazioni per paura del giudizio
- Sensazione di isolamento e fallimento personale
- Pensieri ricorrenti di inadeguatezza (“non valgo”, “gli altri sono migliori”)
- Senso di confusione sul proprio futuro e sul proprio ruolo

◆ Sviluppo del problema

- Enzo riferisce che già in adolescenza evitava molte situazioni, ma l’ansia si è intensificata con il passaggio all’università.
- Episodi di derisione scolastica e mancanza di supporto emotivo da parte del padre sembrano aver consolidato uno schema di inadeguatezza.

◆ Motivo della richiesta di aiuto ora

- Senso crescente di blocco, solitudine e consapevolezza che l’evitamento ha un costo elevato sulla qualità della sua vita.
- Recenti episodi di evitamento che gli hanno fatto perdere opportunità sociali importanti.

◆ Contesti in cui si manifesta la difficoltà

- Università, eventi sociali, interazioni quotidiane (chiedere informazioni, fare una telefonata)

◆ Impatto negativo sui domini di vita

- Cura di sé: trascuratezza fisica, sonno disturbato
- Crescita personale: evitamento di sfide, blocco accademico
- Relazioni: pochi legami, paura del rifiuto
- Tempo libero: ridotto, passato perlopiù in isolamento

◆ *Se la difficoltà non avesse più impatto... cosa farebbe di più*

Parteciperebbe ad attività universitarie

Coltiverebbe amicizie

Sperimenterebbe la libertà di esprimersi

◆ *Cosa farebbe meno*

- Eviterebbe meno
- Rimuginerebbe meno
- Si criticerebbe di meno

◆ *Aspettative dal percorso terapeutico*

- Trovare strumenti per affrontare l'ansia senza evitarla
- Conoscere meglio sé stesso
- Imparare a vivere “nonostante la paura”

◆ *Feedback sul colloquio*

- Nessun disagio significativo riferito
- Ha apprezzato l'ascolto e l'assenza di giudizio
- Ha sentito che si sta iniziando a chiarire un nodo personale, si è sentito capito

◆ *Motivazione al percorso (1–10)*

- 8 → è motivato ma teme di non farcela o di “tornare indietro”

Esame psichico – Enzo

- *Aspetto generale:* giovane adulto curato, ma con postura leggermente contratta e sguardo spesso sfuggente
- *Comportamento:* cooperativo ma teso, con segnali corporei di ansia (mani che giocherellano, evitamento del contatto visivo)
- *Umore e affettività:* tono emotivo ansioso; affettività congrua, ma ristretta in alcuni momenti
- *Pensiero:* contenuto centrato su insicurezza e autosvalutazione; nessuna ideazione delirante o disorganizzata
- *Percezioni:* nella norma; nessuna alterazione sensoriale
- *Insight:* parziale ma buono per il livello di consapevolezza; riconosce i propri meccanismi disfunzionali
- *Giudizio critico:* conservato
- *Orientamento spazio-temporale:* integro
- *Capacità cognitive:* buone, sebbene a tratti ridotte dalla preoccupazione ansiosa
- *Impulsività/autolesività:* assente al momento, ma presente pensiero passivo di “stanchezza della lotta”

1) Presentazione del problema (come riportato dal paziente)

- Enzo riferisce una forte ansia in situazioni sociali, paura del giudizio altrui, difficoltà nel parlare in pubblico, evitare feste, telefonate o esposizioni. Dice di sentirsi bloccato e incapace di vivere una vita “normale”.

2) Obiettivi iniziali del paziente

- Ridurre l'ansia sociale
- Sentirsi più sicuro in gruppo
- Riuscire a esprimersi senza paura
- Stringere relazioni più autentiche

3) Reformulazione della richiesta d'aiuto

- Enzo vuole imparare a gestire l'ansia in modo più flessibile per riconnettersi con ciò che conta per lui (relazioni autentiche, crescita personale), smettendo di evitare situazioni sociali significative, agendo anche in compagnia della sua ansia sociale per coltivare fiducia in se stesso.

4) Stati interni non tollerati

4a – Situazioni critiche: feste, interazioni con sconosciuti, parlare davanti ad altri

4b – Pensieri aggancianti:

“Sono noioso / sbaglierò / mi giudicheranno”

“Se mi espongo, perderò il controllo”

“Le persone non mi vogliono veramente”

Regole: “Devo piacere a tutti”, “Non devo mai sbagliare”

Scuse: “Non è il momento giusto”, “Non mi sento pronto”

Futuro: “Fallirò sempre”, “Non cambierò mai”

4c – Emozioni: ansia, vergogna, insicurezza

4d – Impulsi: fuggire, nascondersi

4e – Sensazioni corporee: rossore, tachicardia, tremori, gola secca

5) Stile attentivo prevalente

5a – Attenzione rigida: si fissa su pensieri autovalutativi

5c – Eccessiva attenzione al futuro: catastrofismo, anticipazioni negative

6) Comportamenti evitanti / strategie di controllo

5a – Evitamento overt: evita eventi sociali, interazioni nuove

5b – Strategie:

Rimuginio, autoanalisi, distrazione digitale

Uso di razionalizzazioni per non agire

Fantasie di fuga (“me ne andrò”, “non serve a niente”)

5c – Durante la seduta: tende a evitare narrazioni emotive, distoglie lo sguardo, risponde in modo vago a domande su sé

Vantaggi percepiti: sollievo immediato

Costi: isolamento, blocco personale, perdita di esperienze significative

Impatto: peggioramento nel tempo, aumento del ritiro sociale

7) Fattori motivazionali rilevanti

Enzo desidera relazioni autentiche e sentirsi accettato

Vuole coltivare coraggio e spontaneità

Si riconosce sensibile e riflessivo

Vorrebbe sentirsi parte di qualcosa

Obiettivi a breve: partecipare a una lezione attivamente, uscire con un amico senza evitare

8) Fattori biofisiologici

Sedentarietà

Alimentazione disordinata nei momenti di ansia

Sonno disturbato da ruminazioni notturne

9) Supporto sociale

8a – Emotivo: madre presente, un amico fidato (e terapeuta)

8b – Informativo: terapeuta

8c – Strumentale: madre che lo supporta nelle incombenze pratiche

8d – Compagnia: contatti limitati, ma desidera migliorare

10) Ostacoli concreti al cambiamento

Ambiente familiare ansioso

Poca esperienza sociale per costruire fiducia

Tendenza al perfezionismo paralizzante

Rischio di evitare anche il percorso terapeutico nei momenti di forte autocritica

11) Altri fattori di rigidità

Difficoltà a esprimere bisogni e a chiedere aiuto

Scarsa assertività

Evita conflitti a costo di reprimere sé stesso

12) Processi ACT da potenziare

Defusione cognitiva

Accettazione emotiva

Contatto con il momento presente

Chiarezza valoriale

Azione impegnata

13) Risorse e punti di forza

Alta motivazione al cambiamento

Buona introspezione

Desiderio autentico di connessione

Un amico fidato, rapporto protettivo con la madre

14) Piano di trattamento iniziale

Introduzione alla defusione e al Sé come contesto

Sviluppo di esercizi di mindfulness quotidiana

Costruzione di una mappa valoriale

Micro-esposizioni sociali guidate dai valori

Diario esperienziale per monitorare i progressi- scheda post esposizione

Ristrutturazione delle regole rigide (“Devo sempre piacere” → “Posso essere me stesso anche se ho paura”)

Scala SUD

- 10 Salutare il barista o il cassiere con un sorriso
- 20 Mandare un messaggio ad un amico per chiedere come sta
- 30 Chiedere un'informazione ad un commesso in un negozio
- 40 Parlare brevemente con un compagno di corso prima della lezione
- 50 Restare in aula universitaria per tutta la lezione anche se si sente ansioso
- 60 Intervenire con una breve frase durante una lezione universitaria
- 70 Fare una telefonata per prenotare una visita o un appuntamento
- 80 Partecipare ad una festa con persone conosciute e sconosciute
- 90 Parlare in pubblico durante una presentazione universitaria
- 100 Fare una domanda a voce alta in un'aula affollata sotto lo sguardo diretto della docente e dei colleghi

4 P (PRECIPITANTI e PREDISPONENTI)

2. Fattori precipitanti

Distali

- Crescita in un ambiente con standard elevati e scarsa validazione emotiva: sviluppo del perfezionismo e della paura del giudizio.
- Eventi di esclusione sociale in adolescenza: rafforzano la credenza “gli altri mi rifiuteranno”.

Prossimali

- Passaggio all'università / vita adulta: aumento delle richieste sociali e performance, innescano crisi d'identità e vulnerabilità sociale.
- Esperienze recenti di evitamento o fallimento in contesti sociali (es. presentazione fallita, invito declinato): rinforzano lo schema “sono incapace”.

1. Fattori predisponenti

- Stile familiare ansioso e controllante: madre ansiosa e iperprotettiva, padre emotivamente distante → modelli disfunzionali di regolazione emotiva e autocritica.
- Esperienze precoci di giudizio sociale: derisione o umiliazione a scuola durante momenti di esposizione (es. interrogazioni) → interiorizzazione di uno schema di “non valere abbastanza”.
- Temperamento ansioso e sensibile: elevata reattività emozionale e tendenza a evitare situazioni percepite come minacciose.

4 P (PERPETUANTI e PROTETTIVI)

3. Fattori perpetuanti

- Evitamento esperienziale: Enzo evita sistematicamente situazioni sociali che potrebbero confermare i suoi timori → impedisce la disconferma delle sue paure.
- Fusione cognitiva: identificazione con i pensieri disfunzionali (“sono noioso”, “verrò giudicato”) che guidano il comportamento.
- Rimuginio e autoanalisi: passare molto tempo nella mente, anziché nell’esperienza, blocca l’azione e riduce la flessibilità psicologica.
- Dipendenza da strategie di coping evitanti (es. uso del telefono, isolamento): sollievo a breve termine ma impoverimento a lungo termine.

4. Fattori protettivi

Interni

- Motivazione alla crescita personale: Enzo desidera cambiare, è riflessivo e consapevole della sua sofferenza.
- Intelligenza emotiva in potenziale sviluppo: capacità di introspezione e riconoscimento dei suoi valori profondi.

Sociali

- Rapporto sufficientemente buono con la madre: anche se ambivalente, è una figura affettiva presente.
- Almeno un amico fidato: presenza di una base sicura, anche se limitata.

ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA E ANALISI DELLA FUNZIONE DEL COMPORTAMENTO

<p>EVENTO / SITUAZIONE</p> <p>Torna al momento in cui hai provato disagio...</p> <p>Dove ti trovi? Quando è successo? Descrivi l'ambiente in cui sei e le persone che sono lì con te (se ci sono altre persone) Cosa stai facendo?</p>	<p>EMOZIONI CHE PROVO</p> <p>(es. ansia, paura, disgusto, sorpresa, tristezza, rabbia, colpa, vergogna, disprezzo ...)</p> <p>Quanto le sento intense da 1 a 10?</p>	<p>SENSAZIONI CORPOREE (es. variazioni battito cardiaco, dolore (valuta l'intensità da 1 a 10), ritmo respiratorio, sudorazione, salivazione, torpore...)</p>	<p>PENSIERI (cosa dice o mostra la tua mente): quali giudizi, autocritiche, doveri / regole, anticipazioni / preoccupazioni, ricordi, storie (catene di pensieri) / immagini o film mentali ti agganciano?</p> <p>Quanto mi agganciano da 1 a 10?</p>	<p>AZIONI E COMPORTAMENTI</p> <p>"VIA DA..."- Quello che fai quando sei agganciat*/guidat* da questo vissuto (emozioni /sensazioni /pensieri) e che «serve» a controllare / eliminare / alleviare l'effetto di questo vissuto. Nota anche se ti porta lontano dal comportarti come il tipo di persona che vuoi essere.</p>	<p>BENEFICI A BREVE TERMINE</p> <p>del comportamento che lo mantengono nel tempo: evitare/sfuggire a situazioni spiacevoli; evitare/sfuggire a pensieri/emozioni; sentirsi bene; sentire di appartenere (a qualcosa/qualcuno/gruppi); sentire di 'dare un senso' alle cose; sentire di aver ragione; sentirti potente; sentirti in controllo; sentirti competente / un 'risolutore di problemi'; soddisfare i tuoi bisogni.</p>	<p>EFFETTI A LUNGO TERMINE</p> <p>del comportamento. Le azioni che fai in quella situazione sono efficaci a lungo termine? Ti avvicinano al tipo di persona che vorresti essere? Ti aiutano a coltivare ciò che è importante per te? O ti mantengono bloccato in una situazione stagnante/di lotta?</p>
<p>Mi trovavo all'università, era martedì mattina, lezione di psicologia. La docente ha chiesto un parere su un argomento e ha guardato verso di me. Ero seduto in fondo. Davanti a me c'erano i miei compagni, molti di loro parlavano tranquillamente.</p>	<p>Ansia: 8/10</p> <p>Vergogna: 7/10</p> <p>Paura: 6/10</p>	<p>Tachicardia: 8/10</p> <p>Gola secca</p> <p>Mani sudate</p> <p>Respirazione corta</p>	<p>"Sto per dire una cavolata"</p> <p>"Mi guardano tutti"</p> <p>"Mi si vede che sono in ansia"</p> <p>"Non devo sembrare stupido"</p> <p>"È meglio che stia zitto"</p> <p>Quanto mi agganciano: 9/10</p>	<p>Abbasso lo sguardo</p> <p>Fingo di scrivere per evitare lo sguardo della docente</p> <p>Non alzo la mano</p> <p>Mi prometto di studiare di più "la prossima volta"</p>	<p>Evito l'imbarazzo immediato</p> <p>Non mi espongo</p> <p>Mi sento temporaneamente al sicuro</p>	<p>Mi sento deluso da me stesso</p> <p>Confermo l'idea di non essere all'altezza</p> <p>Mi isolo sempre di più</p> <p>Mi allontanano da chi voglio essere (uno che partecipa, che è libero)</p>

ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA E ANALISI DELLA FUNZIONE DEL COMPORTAMENTO

<p>EVENTO / SITUAZIONE</p> <p>Torna al momento in cui hai provato disagio...</p> <p>Dove ti trovi? Quando è successo?</p> <p>Descrivi l'ambiente in cui sei e le persone che sono lì con te (se ci sono altre persone) Cosa stai facendo?</p>	<p>EMOZIONI CHE PROVO</p> <p>(es. ansia, paura, disgusto, sorpresa, tristezza, rabbia, colpa, vergogna, disprezzo ...)</p> <p>Quanto le sento intense da 1 a 10?</p>	<p>SENSAZIONI CORPOREE (es. variazioni battito cardiaco, dolore (valuta l'intensità da 1 a 10), ritmo respiratorio, sudorazione, salivazione, torpore...)</p>	<p>PENSIERI (cosa dice o mostra la tua mente): quali giudizi, autocritiche, doveri / regole, anticipazioni / preoccupazioni, ricordi, storie (catene di pensieri) / immagini o film mentali ti agganciano?</p> <p>Quanto mi agganciano da 1 a 10?</p>	<p>AZIONI E COMPORTAMENTI</p> <p>"VIA DA..."- Quello che fai quando sei agganciato*/guidato* da questo vissuto (emozioni /sensazioni /pensieri) e che «serve» a controllare / eliminare / alleviare l'effetto di questo vissuto. Nota anche se ti porta lontano dal comportarti come il tipo di persona che vuoi essere.</p>	<p>BENEFICI A BREVE TERMINE</p> <p>del comportamento che lo mantengono nel tempo: evitare/sfuggire a situazioni spiacevoli; evitare/sfuggire a pensieri/emozioni; sentirsi bene; sentire di appartenere (a qualcosa/qualcuno/gruppi); sentire di 'dare un senso' alle cose; sentire di aver ragione; sentirti potente; sentirti in controllo; sentirti competente / un 'risolutore di problemi'; soddisfare i tuoi bisogni.</p>	<p>EFFETTI A LUNGO TERMINE</p> <p>del comportamento. Le azioni che fai in quella situazione sono efficaci a lungo termine? Ti avvicinano al tipo di persona che vorresti essere? Ti aiutano a coltivare ciò che è importante per te? O ti mantengono bloccato in una situazione stagnante/di lotta?</p>
--	---	--	--	--	--	--

Il mio vissuto, mi permette di cogliere i miei bisogni soddisfatti o non appagati.

Qual è il mio bisogno che sento non accolto / frustrato / non soddisfatto?

Essere visto e accettato per quello che sono, anche se ho paura

Sentirmi parte del gruppo

Esprimermi senza il terrore del giudizio

Cosa posso fare per incontrare questo mio bisogno / agire verso i miei valori?

Ricordarmi che posso parlare anche con la paura accanto

Fare un piccolo passo: fare una domanda, dire una frase breve

Allinearmi con il mio valore: autenticità e partecipazione

Stralci di colloquio. Nota i processi

“Io sono quello che sbaglia sempre. È inutile provarci. Se parlo, mi giudicheranno male. Lo so già.

“Quando mi invitano a una festa, invento una scusa. Non ce la faccio a sopportare quella sensazione di ansia. Preferisco restare a casa, almeno non rischio di fare figuracce.

“Io sono timido. È parte di me, non posso farci nulla. Gli altri sono socievoli, io no.

“Durante la lezione, la mente parte: comincio a immaginare tutto quello che potrebbe andare storto, e non ascolto più niente. Mi perdo tutto.

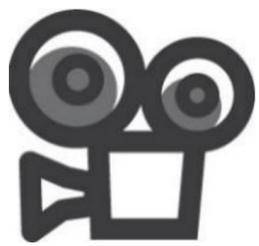
“Non so neanche cosa voglio davvero. A volte studio solo per non sentirmi in colpa, non perché mi interessa. Vivo per evitare problemi, non per qualcosa che conta.

“Ogni volta che potrei parlare, mi blocco. Mi dico che lo farò la prossima volta, ma poi non cambia mai nulla.

STORIE SUL SÉ RICORRENTI E AGGANCIANTI

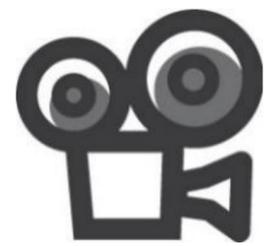
Enzo tende a sperimentare frequentemente:

- **Non sono buono abbastanza** – Si sente inferiore, ha paura di deludere.
- **Non importa a nessuno** – Sente che gli altri non lo comprendono e non sono davvero interessati a lui.
- **Devo piacere a tutti** – Tende a compiacere per evitare rifiuto.
- **Non posso farlo** – Si sente incapace, insicuro.
- **Bisogno di approvazione** – Dipende molto dal giudizio altrui.



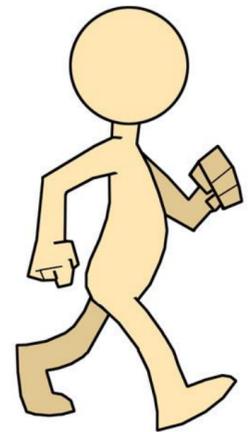
Esperienza sensoriale (5 sensi)

Azioni osservabili anche in video



3) Cosa hai fatto, o fai di solito per cercare di controllare, annullare, allontanare quei «mostri interiori» che si presentano?
Cosa fai quando sei sotto il controllo di quello che emerge e che non vuoi?

4) Cosa hai fatto, o fai, o puoi fare per esprimere quello che è importante per te? (quando agisci verso chi e cosa è importante, anche in presenza di quello che emerge)



USCITA



Comportamenti Via da

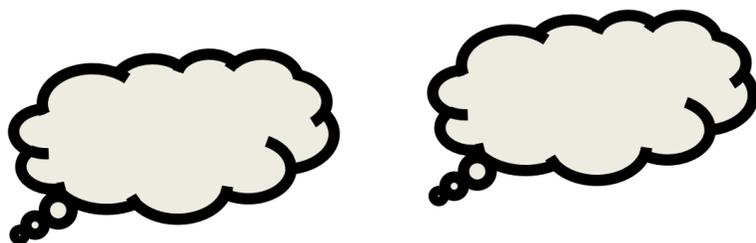
Comportamenti Verso

10
CHE
NOTO

2) Quali sono i pensieri – ricordi - emozioni - sentimenti spiacevoli che vorresti scomparissero per sempre?
Quali pensieri ed emozioni e si mettono fra TE e ciò che conta per te?
Cosa vorresti smettere di provare?
Cosa ti fa sentire bloccato?



1) Chi è importante per te?
Cosa è importante per te?
Cosa ammiri negli altri?
Quali buone qualità vorresti sviluppare? (come figlio / fratello / amico / compagno / fidanzato)



Esperienza
Mentale e interiore



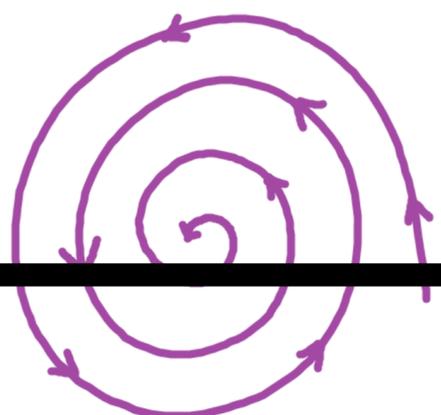
- 1) Evita inviti, feste, telefonate
- 2) Usa il cellulare per distrarsi in contesti sociali
- 3) Rimugina su come sarebbe andata se avesse agito diversamente
- 4) Fare scrolling con il telefono
- 5) Si auto-isola
- 6) Si colpevolizza o si giustifica mentalmente
- 7) Mangiare troppo cibo divertente

BT LT E. S.

++	--	--
+	-	-
++	--	--
++	--	--
+	---	---
+	--	--
++	--	--

- Ogni tanto prova a partecipare a eventi sociali
- Scrive o disegna per esprimersi
- Si impegna negli studi, quando l'ansia non lo blocca
- Prova a parlare apertamente con qualche persona fidata
- Studia- legge
- Vado in palestra
- Fare terapia

USCITA



Io che noto



Io sono una persona che dà valore a...

Ansia intensa prima di interazioni sociali
 Pensieri: "Non valgo abbastanza", "Mi giudicheranno",
 "Non sono interessante"
 Emozioni: vergogna, paura del rifiuto, senso di inferiorità +
 rossore e gola secca
 Ricordi di situazioni sociali andate male (es. derisione a
 scuola)



- La famiglia (in particolare la madre)
- Gli amici veri, anche se pochi
- Io
- Avere relazioni autentiche, amore romantico

Cosa è importante per te?

- Essere autentico
- Coltivare connessioni significative
- Crescita personale e creatività
- Il mio benessere fisico

Quali qualità ammiri e vorresti sviluppare?

- Coraggio, autenticità, empatia, curiosità



E. M. / 1.

CIRCOLI BLOCCATI



UN CIRCOLO BLOCCATO È QUELLO IN CUI
AMI MENTALI E COMPORAMENTI «VIA DA...» SI SUSSEGUONO IN UN
CIRCOLO VIZIOSO; MI DÀ SOLLIEVO A BREVE TERMINE, MA QUELLO CHE
NON VOGLIO PROVARE O PENSARE RIAFFIORA PRESTO E POI È COME SE
DOVESSI FARE NECESSARIAMENTE ALTRE AZIONI «VIA DA...»



POSSO DARE UN NOME A UNO
DEI MIEI CIRCOLI BLOCCATI?

QUANTO È EFFICACE QUESTO
CIRCOLO BLOCCATO
NEL LUNGO TERMINE?

QUESTO CIRCOLO BLOCCATO MI
AVVICINA O MI ALLONTANA DA CHI E
COSA È IMPORTANTE PER ME?

Domande su Paura e Valori

Hai mai fatto qualcosa di importante mentre provavi paura?

- “Ho fatto una presentazione all’università nonostante l’ansia. Alla fine è andata bene e ho ricevuto un buon voto”.

Se tu potessi scegliere fra 2 vite: Una in cui – prevalentemente - quello che fai ti allontana da tutto ciò che ti fa paura, o una vita in cui – prevalentemente - quello che fai ti muove verso chi e cosa è più importante per te. Quale vita sceglieresti? *Scrivi due mini-narrazioni: una vita guidata dalla paura, una guidata dai valori (chi è importante / cosa per te è importante esprimere e nutrire). Rifletti sulle differenze.*

- Vita guidata dalla paura: sto solo, evito eventi sociali, mi sento al sicuro ma vuoto.
- Vita guidata dai valori: coltivo amicizie vere, mi sento parte di qualcosa, cresco, anche se ho paura.

Cosa farebbe la persona che vuoi essere, di fronte alla paura?

- “Quando ho paura, voglio essere presente, coraggioso e fedele ai miei valori.”

Caro paziente,

In questo percorso insieme, potremmo incontrare parti di te che ti fanno sentire a disagio, vulnerabile o “sbagliato”. Una di queste è ciò che potremmo chiamare “il Sig. Imbarazzo”: quella voce interna che ti mette in guardia, che ti spinge a evitare, a nasconderti, a rimpicciolirti.

Il nostro lavoro non sarà cercare di eliminare questa voce, ma imparare a conoscerla, riconoscerla quando si presenta, e scegliere come relazionarti con essa. Il Sig. Imbarazzo può avere buone intenzioni: vuole proteggerti dal rifiuto, dall'esposizione, dal dolore. Ma a volte, nella sua protezione, ti tiene lontano da ciò che conta davvero per te.

Nel tempo e con la pratica, impareremo a fare spazio alla sua presenza, senza giudicarla. Non devi essere d'accordo con quello che dice, né lasciarti guidare da lui. Possiamo ascoltarlo insieme, riconoscere la sua funzione, e poi tornare a chiederci: "Cosa è importante per me in questo momento?"

In ACT non cerchiamo di “vincere” sull'emozione scomoda, ma di ampliare il nostro spazio di scelta, e con la nostra scelta coltivare la nostra crescita e libertà, nell'unico tempo che ci è concesso, il momento presente.

Questo significa poter sentire l'imbarazzo e, allo stesso tempo, compiere azioni significative. È possibile arrossire e restare nella conversazione. È possibile tremare e comunque tendere la mano verso qualcuno. È possibile sentirsi imperfetti e scegliere comunque di mostrarsi.

Il Sig. Imbarazzo potrà continuare a camminarti accanto, ma non sarà più lui a decidere la direzione. La direzione la scegli tu, guardando la bussola dei tuoi valori, che insieme potremo chiarire, coltivare e trasformare in azioni.

E anche nei giorni in cui il suo peso sarà più forte, sappi che non sei solo: possiamo osservare insieme il tuo passo, rallentare se serve, e tornare a orientarti verso ciò che per te conta davvero.

Con rispetto per il tuo coraggio e per il cammino che stai facendo,

Il tuo terapeuta

COSA PUÒ AIUTARTI A LASCIAR ANDARE I «PENSIERI ZAVORRA»?

- Nota quando ti stai giudicando per un pensiero che emerge. Questo rende i pensieri più appiccicosi. Dì a te stess* «ecco un giudizio!».
- Dì a te stesso «lo, ora, sto notando il pensiero che ...» 
- Ricorda che la tua mente è come un instancabile narratore. Reclama la tua attenzione, però tu puoi riconoscere la differenza fra storie che chiudono e storie che aprono buone opportunità.
- Metti accanto al pensiero automatico uno più compassionevole (che vorresti avesse una persona che ami). 
- Immagina il pensiero su una foglia galleggiante su un ruscello e osserva il suo scorrere.
- Chiediti di quale tuo bisogno o valore ti parla (implicitamente) qu  pensiero.
- Ricorda che in quel momento stai notando degli eventi mentali innocui, inconsistenti e passeggeri. 

IN QUESTO VIAGGIO CHE CHIAMIAMO VITA...

RICORDA CHE PUOI
LASCIARE I TUOI
BAGAGLI PIÙ
PESANTI...



- VERGOGNA
OPPRIMENTE
- NON SONO
ABBASTANZA...

- AVREI
DOVUTO...
- SE SOLO...

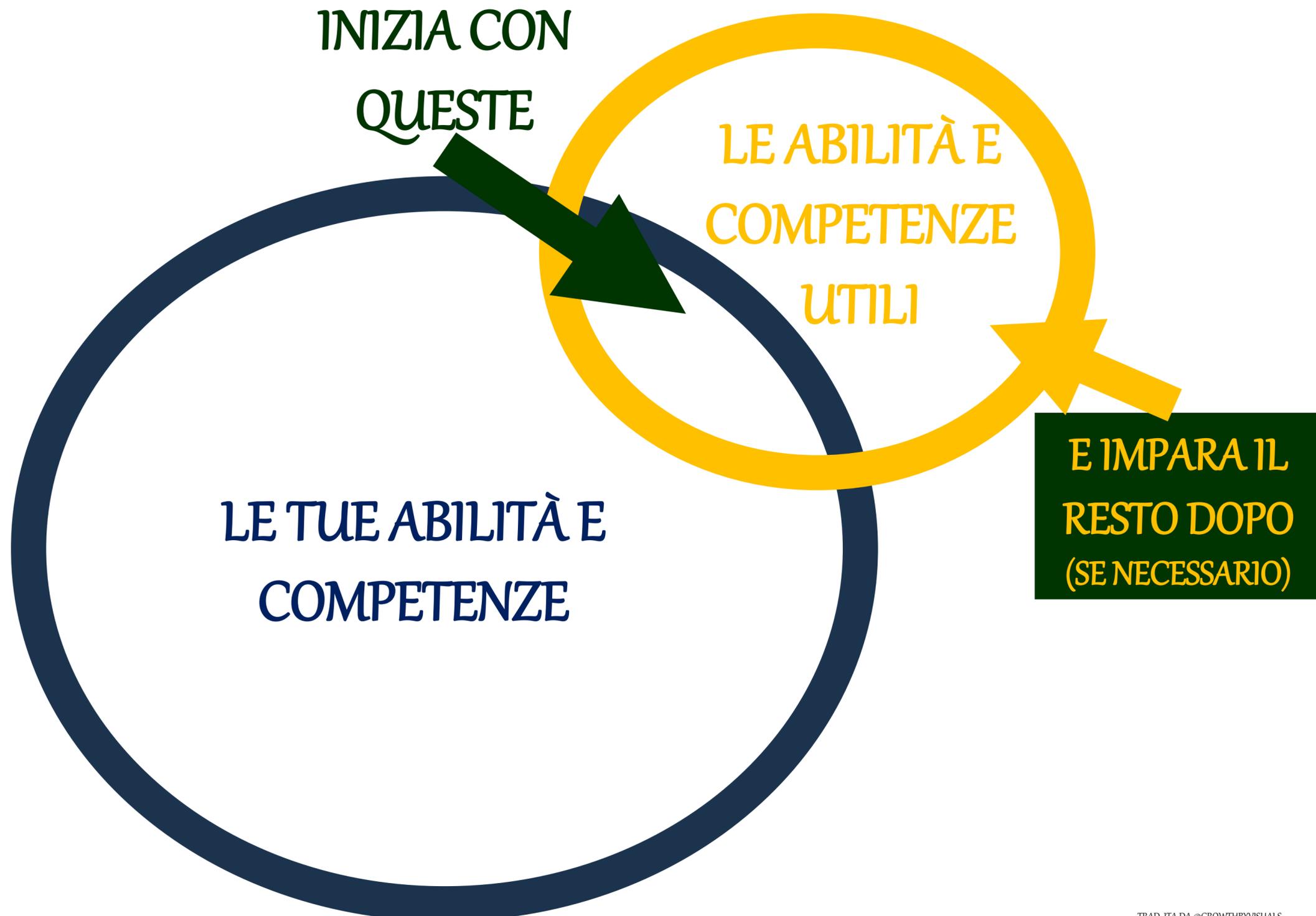
...E PORTARE CIÒ CHE È
UTILE PER VIAGGIARE
PIÙ LEGGERO/A

LEZIONE

IMPARATA

SELF COMPASSION

QUANDO TI PONI UN OBIETTIVO IMPORTANTE E FUORI
DALLA TUA ZONA DI COMFORT, RICORDA...



TI SEI MAI CHIESTO COSA SIGNIFICHINO "STARE CON" UN'EMOZIONE?



RICONOSCILE E PERMETTI A TE STESSO DI SENTIRE CIÒ CHE STAI SENTENDO

LASCIA ESSERE LE EMOZIONI LASCIANDO ANDARE OGNI GIUDIZIO

SII CURIOSO/A

PRATICA LA COMPASSIONE (COME SUPPORTERESTI UNA PERSONA CARA IN QUESTA SITUAZIONE?)

PERCORRI IL DOLCE PONTE CHE LEGA CIÒ CHE PROVI CON I TUOI BISOGNI E CON CIÒ CHE È IMPORTANTE PER TE

RIMANI CONSAPEVOLE E PRESENTE, MENTRE TI RICORDI CHE QUELLA È LA TUA ESPERIENZA DI QUEL MOMENTO



DAI UN NOME A CIÒ CHE STAI PROVANDO (RICORDA CHE È UMANO PROVARE DIVERSE EMOZIONI INSIEME)

NON ETICHETTARE LE TUE EMOZIONI COME "BUONE" O "CATTIVE". TUTTE PORTANO UN MESSAGGIO. CONCEDITI DI ASCOLTARLO

NOTA DOVE LA STAI SENTENDO NEL TUO CORPO (QUALI SENSAZIONI FISICHE STAI PROVANDO?)

PORTA CONSAPEVOLEZZA AL MODO IN CUI STAI PARLANDO A TE STESSO/A

SIEDITI CON QUELLO CHE STAI SENTENDO

LA VITA È COME UNA PARTITA DI CRICKET...



... COME CAZZO SI GIOCA A CRICKET?!

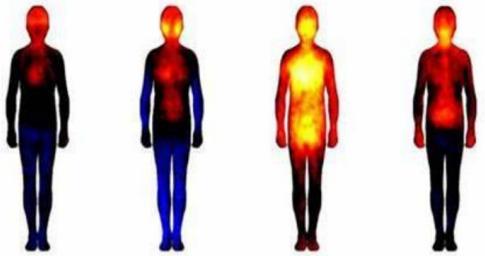
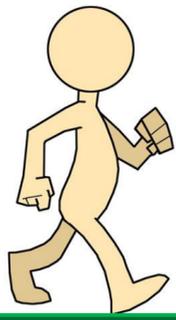
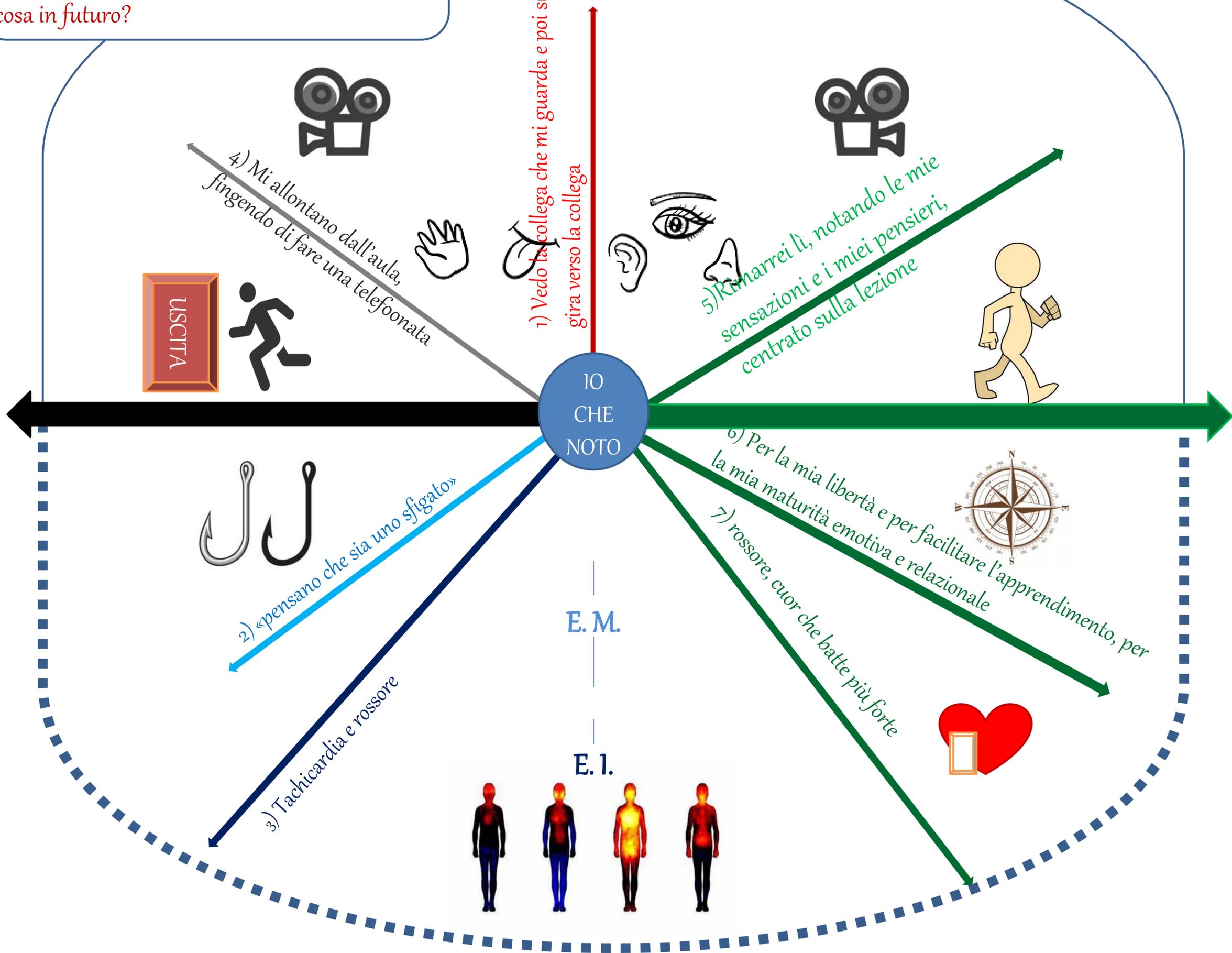


Un pessimo
MENU...

PIZZE

Confondere i pensieri con la
realtà è come andare al
ristorante e mangiare il menu
(G. Calì)

Quando è stata una volta in cui si è presentata?
È presente proprio adesso?
Quando immagini che possa presentarsi questa
cosa in futuro?



FOGLIO DI PRATICA DELL'ESPOSIZIONE

Preparazione –

A cosa scelgo di espormi?

Intervenire a voce durante la lezione di psicologia clinica, facendo una domanda al docente oggi, fra le 15 e le 17.

Per chi o per cosa è importante che io mi esponga?

Per me stesso, perché voglio essere più partecipe, più libero, e acquisire competenze nel mio percorso.

Quali pensieri anticipatori emergono nella mia mente?

“Dirò una cosa stupida”, “Mi guarderanno male”, “La voce mi tremerà”, “La professoressa penserà che non capisco niente e farà un commento spiacevole”.

Quanto credo sia probabile che il timore si realizzi? 70%

Quanto sarebbe grave se accadesse? 80%

Livello di ansia che sento (1-10):8

2. Durante l'esposizione

Tempo nella situazione: Sono rimasto presente per tutta la lezione, e ho fatto la mia domanda a metà lezione.

Comportamenti di sicurezza evitati: Non ho usato il cellulare per distrarmi, non ho aspettato che nessun altro parlasse prima di me.

Cosa ho osservato: Ansia nel petto e nella gola, mani leggermente sudate, rossore al viso, pensieri veloci tipo “sta andando male”, ma anche una parte di me che diceva “respira, vai avanti”.

FOGLIO DI PRATICA DELL'ESPOSIZIONE

3. Dopo l'esposizione

È accaduto ciò che temevo? No – nessuno ha riso, la docente ha risposto normalmente.

Cosa è successo realmente? Ho parlato, mi hanno ascoltato, ho ricevuto una risposta chiara e gentile. Non mi è successo nulla di terribile.

Cosa ho imparato? Che posso parlare anche con l'ansia. Che la mia voce non trema così tanto come temo. Che è possibile sentirmi parte della lezione.

La mia mente ha cercato di sminuire ciò che ho fatto? Sì, ha detto “vabbè, era solo una domanda, niente di che”.

Questi pensieri sono buone bussole o zavorre? Zavorre: mi tengono piccolo, non mi aiutano a crescere.

Pensiero bussola: “Ogni passo che faccio, anche piccolo, mi avvicina alla versione di me che voglio diventare.”

Ho trovato gratificante questa esperienza? Sì – 80/100 – ho dato valore alla mia partecipazione, alla mia presenza.

Preferisco questa gratificazione o il sollievo dell'evitamento? Preferisco questa gratificazione, perché mi fa sentire allineato ai miei valori.

Perché preferisco l'una rispetto all'altra?

Perché è reale, sentita, e non mi lascia col senso di colpa o frustrazione.

Come può aiutarmi questa esperienza in futuro? A ricordarmi che posso farcela, che la mia ansia non ha l'ultima parola, che posso esistere anche se ho paura.

Se la ripetessi ora: Probabilità che accada l'evento temuto: 40% Gravità se accadesse: 50%

DOPO L'ESPOSIZIONE ...

Probabilmente Enzo, gradualmente, sta imparando a:

- fare spazio all'ansia senza scappare.
- Riconoscere i pensieri catastrofici come ipotesi, non verità.
- Dare valore al progresso, anche se piccolo.
- Sentirsi più padrone delle proprie azioni e meno vittima della paura.

Lo script del mio evitamento

Università – martedì mattina – aula di psicologia. Sono seduto in fondo all'aula. L'aria è pesante, sento il rumore delle voci, i toni sicuri dei miei colleghi. La docente guarda in giro, poi i suoi occhi si fermano un attimo su di me. Inizio a sudare. Le mani sono umide, la penna mi scivola. Sento la gola secca e il cuore che batte come se volesse scappare dal petto. “Non ora... ti prego...” I pensieri arrivano come un'onda: “Sto per dire una cavolata”, “Mi si legge in faccia che sono in ansia”, “Mi giudicheranno tutti”, “Non devo sembrare stupido”. Abbasso lo sguardo, faccio finta di scrivere qualcosa sul quaderno. Intorno a me le parole continuano a scorrere. Io sono lì... ma non davvero. Dentro mi ripeto: “È meglio non parlare. Tanto non ho niente di interessante da dire”. La lezione va avanti. Io resto in silenzio. Nessuno mi ha detto nulla direttamente, ma io vedo 2 colleghe che mi guardano, ridono e si parlano e sento sussurare «guarda che sfigato», e sento altri ridere per questo. Dentro sento un profondo senso di fallimento e voglio sprofondare e mi dico «ho perso un'altra occasione» e divento super rosso, sento il fuoco sul mio viso. E me lo ripeto, mentre esco dall'aula con le spalle curve: “Forse non cambierò mai...”

A – Activating Event (Evento attivante):

Descrivi una situazione recente in cui hai provato ansia sociale. Es. “Dovevo parlare in una riunione online con colleghi.”

B – Beliefs (Credenze):

Quali pensieri sono emersi? Es. “Tutti penseranno che sono incompetente.”

C – Consequences (Conseguenze):

Che emozioni e comportamenti ne sono seguiti? Es. “Mi sono agitato, ho parlato poco.”

D – Disputation (Confutazione):

Rifletti: queste credenze sono realistiche? Che prove ho a favore e contro? Posso pensarla diversamente? Che impatto ha sulla tua vita, farti guidare da questo pensiero?

2. Riflessione sulla responsabilità

Collega ogni punto del modello ABCD al concetto di responsabilità espresso nel file. Ad esempio:

Anche se non scelgo l'ansia che provo (emozione automatica), sono responsabile di come rispondo ad essa.

Posso scegliere di espormi gradualmente (comportamento) o di esprimere i miei bisogni in modo assertivo (comunicazione).

Posso scegliere su quali valori orientare il mio comportamento: es. crescita personale, connessione, autenticità.

3. Diario riflessivo quotidiano

Ogni giorno, puoi scrivere:

Una situazione sociale che ti ha attivato (A)

I pensieri emersi (B)

Le emozioni e reazioni (C)

Una riflessione alternativa più utile / bussola (D)

Un'azione concreta per il giorno seguente, ispirata alla tua responsabilità e ai tuoi valori

4. Esempio pratico

A: Ho incontrato una persona nuova a un evento.

B: “Sembrerò noioso.”

C: Ansia, ho evitato il contatto visivo.

D: “Non posso sapere cosa pensa davvero. Posso ascoltare con curiosità.”

Responsabilità: Scelgo di restare nella conversazione e mostrare interesse genuino.

QUANDO LA TUA MENTE ANTICIPA UN EVENTO TEMUTO,
COSA INCIDE SUL TUO RAPPORTO CON L'ANSIA?

COSA
ALIMENTA
L'ANSIA?

QUANTO È
GRAVE QUESTO
EVENTO PER
TE?

QUANTO È
PROBABILE CHE
SI VERIFICHÌ,
SECONDO TE?

QUANTO LO
PERCEPISCI
VICINO NEL
TEMPO?

COSA AUMENTA
LA TUA
DISPONIBILITÀ A
FARE SPAZIO
ALL'ANSIA?

QUANTO TI
SENTI IN GRADO
DI
AFFRONTARLO
O TOLLERARLO?

QUANTO TI
SENTI
CAPACE DI
RIMEDIARE?

QUANTO SEI IN
CONTATTO CON
CHI/COSA È
IMPORTANTE
PER TE E PER
CUI VALE LA
PENA VIVERE
L'ANSIA

QUANTO LASCI FLUIRE I
PENSIERI NON
SCAMBIANDOLI PER
FATTI

QUANTO SEI IN
CONTATTO CON
IL MOMENTO
PRESENTE



10 SONO LE STORIE CHE LA MIA MENTE RACCONTA SU DI ME ?



Questa non
è l'Italia



RICORDA CHE...

- LA CARTINA GEOGRAFICA DELL'ITALIA NON È L'ITALIA
- IL MENU DI UN RISTORANTE NON È IL CIBO CHE PUOI MANGIARE
- LA SCRITTA «NUTELLA» SUL BARATTOLO NON È LA NUTELLA
- UN DOCUMENTARIO SU LONDRA NON È LONDRA
- L'ARTICOLO DI UN FATTO DI CRONACA NON È IL FATTO DI CRONACA
- LA BROCHURE DI UNA CROCIERA NON È LA CROCIERA
- LA LOCANDINA DI UN SEMINARIO NON È IL SEMINARIO
- IL TITOLO «NUVOLE BIANCHE» NON È LA MELODIA «NUVOLE BIANCHE»
- LA STORIA «NON SONO ABBASTANZA...» NON SEI TU

Tu sei molto di più e puoi decidere cosa fare con questa storia, per crescere e far crescere la tua vita

PIANO TERAPEUTICO 1

- Riconoscere cosa influenza le mie azioni nei diversi contesti – riconoscere la funzione e l'effetto, in quel momento, delle mie azioni: azioni prevalentemente via da (quello che non voglio provare o pensare – che mi portano anche via da ciò che conta) o azioni prevalentemente verso (chi e cosa è importante per me) – ogni azione ha componente di evitamento del dolore e di ricerca di piacere/significato.
- Individuare la gamma di azioni via da e l'insieme delle azioni verso che ho compiuto in passato, che compio e che potrei compiere. Riconoscere le azioni che, in contesti diversi, possono avere funzioni diverse e le azioni apparentemente molto diverse che possono avere funzioni molto simili.
- Aumentare la quantità di azioni verso (che arricchiscono e colorano la mia vita) e ridurre progressivamente la quantità di azioni via da che sono contro-valoriali e/o che peggiorano la situazione nel lungo termine (esposizione).
- Riconoscere la differenza fra esperienza sensoriale (quella proveniente dai 5 sensi) e esperienza mentale/interiore (pensieri, emozioni, ricordi, sentimenti, sensazioni corporee).
- Ricordare le 2 regole ACT sui due diversi tipi di esperienza: quando scegliere la modalità «osservo le nuvole che scorrono» e quando la modalità «problem solving» per promuovere un cambiamento.
- Ricordare le 4 I dei pensieri (innocui, inconsistenti, impermanenti e invisibili) per scegliere più consapevolmente.
- Riconoscere la differenza fra pensieri BUSSOLA (che promuovono movimenti verso) e ZAVORRA (quelli che mi appesantiscono, mi limitano e mi scoraggiano); nutrire i primi, e lasciare andare e venire i secondi senza farsene carico.
- Notare quali giudizi e confronti (tipi di pensiero) hanno un effetto «bastonata» e quando un effetto «mi tendo una mano» - nutrire la gentilezza verso me stesso.

PIANO TERAPEUTICO 2

- Coltivare una visione di me stesso flessibile, in cui riconosco le storie su chi sono, riconosco che posso scegliere cosa fare con quelle storie e che quelle storie non devono tracciare, se non mi aiutano, il mio presente e il mio futuro. Io sono più dei miei singoli ruoli e sono più dei concetti positivi e negativi di me.
- Notare quando il vagare della mia mente (nel passato, nel futuro, nella fantasia) non mi aiuta, per riportarla gentilmente al qui e ora, l'unico tempo che vivo e in cui posso migliorare la mia vita.
- Aumentare la mia disponibilità a vivere esperienze interne (emozioni – pensieri – sensazioni corporee) difficili.
- Ricordare i 3 principi dell'accettazione (l'evitamento inflessibile porta più dolore, l'accettazione è al servizio di ciò che conta, l'accettazione non riguarda il controllo degli stati interni). Usare le 3 componenti dell'accettazione quando vivo esperienze interne difficili, per far loro spazio dentro di me e non amplificarne l'impatto: 1) riconoscere; 2) permettere; 3) accogliere il bisogno ad esse legato e così la mia umanità e vulnerabilità;
- Chiarire i miei valori: che tipo di persona voglio essere / che direzione voglio dare alle mie azioni per arricchire la mia vita?
- Definire obiettivi da «persona viva» (cosa farei se gli ostacoli interni non avessero il potere di bloccarmi) e ACUTO (caratterizzati da azioni concrete che posso compiere, realistiche, utili al mio benessere, definite nel tempo, orientate ai miei valori).
- Coltivare la gratitudine per ciò che di buono e importante è presente, accanto a ciò che non va come vorrei. Riconoscere la differenza fra ciò che posso cambiare e controllare e ciò che non posso; accettare ciò che non posso controllare, per focalizzare la mia attenzione e le mie energie in ciò che è importante per me e che al contempo posso nutrire con le mie azioni.

ESPOSIZIONE: ACCETTAZIONE E IMPEGNO

Per trasformare la funzione dello stimolo prima evitato

