

Affrontare l'ansia da esami

È una paura molto diffusa, ma si può anche (parzialmente) combattere. Intervista alla psicologa e psicoterapeuta Elena Scaffidi e alcune dritte della coach Kathrin Knupp.

TESTO RAFFAELA BRIGNONI

Si avvicinano gli esami, e con loro una certa ansia. A cosa è dovuta?

Innanzitutto, vorrei dire che la paura dell'esame è un'ansia prevedibile, sana e non patologica. L'abbiamo provata tutti e non deve preoccupare finché non ci influenza in maniera tale da impedire la realizzazione di un compito (come nel caso di una fobia, per esempio). Un esame ci coinvolge molto perché ci mette in una situazione il cui esito dipende in gran parte da noi. Prevede però il giudizio da parte di altre persone rispetto alla nostra capacità di dimostrare le competenze che possediamo.

Non dipende dunque solo da quanto padroneggiamo la materia...

No. C'è chi arriva piuttosto impreparato ma emotivamente rilassato, o "sciallo" come dicono i ragazzi, e chi invece, pur conoscendo a menadito ogni dettaglio della materia oggetto d'esame, entra in panico.

Dove sta la differenza?

Secondo me nel livello di autostima. Si ha paura di non essere all'altezza del compito e si teme di essere giudicati insufficienti, dai genitori o dai professori. Non siamo culturalmente abituati ad affrontare il fallimento come una risorsa, lo consideriamo piuttosto una vergogna da nascondere, e dunque speriamo di non incontrarlo mai. In questo senso la paura di un esame non è solo la paura della bocciatura, ma delle sue possibili, a volte anche solo immaginate, conseguenze. In fondo si ha paura dell'isolamento, dell'esclusione, di non essere accettati e amati. I ragazzi vivono con queste emozioni tutti i giorni, per mesi e per anni nel corso del loro sviluppo adolescenziale.

Come accompagnarli?

L'autostima ha a che vedere con la propria identità di individuo, con il potersi autorizzare a sentirsi differenti dagli altri senza che differente voglia dire sbagliato. Ed è importante che questo processo venga autorizzato dagli adulti di

riferimento. Se come adulti mandiamo il messaggio subliminale che l'adolescente deve somigliarci o diventare come noi ci aspettiamo che diventi, è possibile che il ragazzo o la ragazza finiscano per sentirsi dei falliti se non riescono a corrispondere al nostro modello. E se si tratta di una o un adolescente un po' irrequieta/o, magari con una serie di fallimenti alle spalle e ormai catalogata/o come problematica/o, gli si impedisce definitivamente di acquisire fiducia e speranza.

«Le difficoltà si affrontano meglio in gruppo»

ELENA SCAFFIDI

Qualche dritta per affrontare la paura degli esami?

Formulette e ricette veloci non esistono. Ma il suggerimento basilico è quello di ripetere di fronte a un genitore, un parente o un amico tante volte e ad alta voce i contenuti che sappiamo essere oggetto di verifica, in modo da padroneggiare non solo la materia, ma di allenarsi all'oralità, scegliendo il vocabolario più adatto per comunicare i concetti e controllare l'ansia, perché è come se facessimo un esame prima dell'esame. Inoltre, visualizzare delle situazioni difficili ci aiuta a prenderne coscienza anche da un punto di vista corporeo e a poter raggiungere stati di rilassamento in maniera più costante di fronte a una situazione di ansia. Anche lo studiare insieme agli altri è un buon sistema, perché ci confronta con il fatto che la nostra paura e le nostre fragilità sono anche quelle degli altri. E si sa: le difficoltà si affrontano meglio in gruppo. ●

Voltate pagina per scoprire alcune tecniche di rilassamento →

→ Disilludiamo subito chi spera di trovare qui la ricetta magica: «Non basta partecipare a un corso per superare le paure, ci vuole allenamento – ci spiega Kathrin Knupp, coach e trainer in resilienza e sviluppo della personalità, che, nell'ambito dei corsi per adulti, ha tenuto quello su "Paura di un esame? Ce la puoi fare!" –. Ci sono però tecniche che non richiedono troppi sforzi e possono aiutare, soprattutto se implementate nella vita di tutti i giorni e sul lungo termine. È provato scientificamente che quando si è in uno stato di rilassamento, non si sente la paura. Ci sono diverse tecniche, e ognuno dovrebbe sperimentarle per scegliere quella che fa al caso suo. Invito i partecipanti a lavorare sulla concentrazione e sul rilassamento, come ai corsi che organizzo in primavera con la mediazione dei cavalli, che leggono molto bene il nostro stato d'animo e ci danno un feedback immediato, aiutandoci ad aumentare la nostra consapevolezza».

Forse può essere di sollievo anche sapere che la paura degli esami è un tipo d'ansia molto comune, sottolinea Kathrin Knupp: «È una paura molto diffusa, ma non tanti ne parlano, probabilmente per vergogna. Una partecipante mi ha confessato che il corso le è stato utile anche perché ha visto che non era l'unica a provare ansia; prima pensava che gli altri fossero sempre sicuri di sé». Anche se non basta un'oretta di lezione per diventare maestri zen, in queste pagine vi proponiamo alcune tecniche suggerite da Kathrin Knupp che potrebbero aiutarvi ad affrontare con più serenità gli esami. ●

TECNICHE DI RESPIRAZIONE

Per esempio, la respirazione col diaframma/di pancia. È una tecnica di respirazione calmante: idonea contro stress, nervosità, ansia, angoscia, paura, difficoltà ad addormentarsi.

TRAINING AUTOGENO

È un training mentale per raggiungere in modo autonomo uno stato di rilassamento corpo-mente-spirito; si può fare di giorno o prima di addormentarsi. Aiuta contro l'insonnia, contro la nervosità e i blocchi mentali, migliora l'autostima e la concentrazione.

MEDITAZIONE GUIDATA

La persona viene guidata con una voce esterna per trovarsi in uno stato di rilassamento completo, percependo gratificazione e soddisfazione. Favorisce un buon sonno, scioglie le tensioni da stress; aumenta il senso di soddisfazione e la concentrazione.

AUTOSUGGERZIONI POSITIVE

Immaginarsi, per esempio, sul podio per ritirare il diploma. Per eseguire questi auto-condizionamenti / auto-ispirazioni è consigliabile trovarsi in uno stato di rilassamento (prima di addormentarsi o appena svegli).

RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO (RMP)

Questo metodo favorisce lo scioglimento graduale dei muscoli ottenendo il rilassamento in tutto il corpo. Si contraggono brevemente in sequenza determinati gruppi muscolari, per poi rilassarli di colpo, aumentando la consapevolezza e percependo mano mano il rilassamento. Aiuta contro disturbi del sonno, stress, e aiuta ad allentare tensioni psicologiche e paure.

MEDITAZIONE MINDFULNESS

Con questa tecnica si rivolge tutta l'attenzione al respiro mentre si conta da 1 a 10 (1 "ispiro" – 2 "espiro" – 3 "ispiro" – 4 "espiro" ecc.) Ogni qualvolta si viene interrotti da un pensiero si ricomincia da 1. L'obiettivo? Percepire, con ogni respiro, calma interiore e chiarezza.

FOTO STOCKSY