

GUIDA PRATICA PER UNIVERSITARI

VINCERE L'ANSIA DA ESAME

Come trasformare la paura
da limite a risorsa quotidiana



agenzia regionale
per il diritto allo studio
Friuli Venezia Giulia

CHE COS'È L'ANSIA DA ESAME?

L'ansia non è un mostro da distruggere, ma un meccanismo naturale di attivazione del nostro organismo di fronte a una prova. Il problema nasce quando le strategie che mettiamo in atto per controllare la paura finiscono per alimentarla.

Credere che la prova o la performance ideale avvenga in assenza di ansia è una credenza profondamente sbagliata. Un po' di ansia, in termini di sana attivazione, è necessaria perché permette di essere più concentrati e attenti. Non renderesti al tuo massimo, se pensassi di affrontare una prova o una sfida impegnativa in uno stato di totale relax.

Quindi il tema non è non avere ansia o timore ma usare questa emozione. Un certo dosaggio va mantenuto e usato. Il problema nasce quando l'ansia va oltre una certa soglia perché interferisce con la capacità di concentrazione, di esposizione, di memorizzazione ed è a questo livello che può costituirsi come un blocco tanto nell'apprendimento quanto nell'esposizione.

In breve l'idea è concederti "di poter andare con l'ansia" e riconoscerla come un'emozione.

"Non c'è notte che non veda il giorno."

G. Nardone

In questo opuscolo analizzeremo le trappole mentali tipiche degli studenti e le tecniche paradossali per sbloccare la mente e ritrovare la concentrazione.

LE TRAPPOLE MENTALI

Secondo la psicologia strategica, ciò che mantiene in vita un problema sono le tentate soluzioni ridondanti ovvero le trappole mentali: i comportamenti spontanei che adottiamo per stare meglio, ma che in realtà peggiorano la situazione.

Tentata soluzione	Perché fallisce	Effetto sull'ansia
Evitamento	Rinviare l'esame o lo studio regala un sollievo immediato, ma conferma la propria incapacità.	Aumenta la paura per la volta successiva.
Parlare continuamente del problema	Sfogarsi continuamente con amici e familiari focalizza la mente sull'ansia.	"Concima" la paura rendendola ingombrante.
Iper-controllo delle reazioni	Cercare di controllare razionalmente il battito cardiaco o i pensieri negativi.	Porta alla perdita di controllo (<i>Paralisi da analisi</i>).
Delegare / Chiedere aiuto	Farsi studiare insieme o farsi accompagnare sempre all'esame.	Sancisce la propria dipendenza e debolezza.

LE TECNICHE STRATEGICHE PRATICHE

Per smontare le trappole mentali, la psicologia strategica utilizza alcune strategie che a prima vista potranno sembrarti un po' strane e bislacche... tuttavia, provare per credere!

1. La Fantasia del Peggio (Peggior Fantasia)

Ogni giorno, dedicati 30 minuti esatti (es. dalle 8:00 alle 8:30) in un luogo tranquillo.

- Metti una sveglia. Chiudi gli occhi e forza la mente a pensare a tutte le cose peggiori che potrebbero accadere all'esame.
- Quando la sveglia suona, sciacquati il viso e torna alle tue attività.
- **Effetto:** Evocare volontariamente la paura la esaurisce. Il paradosso azzerà l'ansia per il resto della giornata.

La tecnica appena suggerita richiama alla mente il concetto filosofico di Lao Zi secondo cui “una azione forte deve ricevere lo spazio per svilupparsi: finirà così per annullarsi o esaurirsi”. L'idea si ispira al mito “Yu il grande regola le acque” il quale pose fine al diluvio, non già come aveva tentato invano il padre, ovvero costruendo dighe per frenare le acque, bensì scavando canali per farle defluire dove desiderava.

2. La Tecnica del "Come Peggiorare"

Chiediti ogni mattina: "Se volessi volontariamente peggiorare la mia preparazione o aumentare la mia ansia, cosa dovrei fare o non fare?"

- Elenca tutte le risposte su un foglio.
- **Effetto:** Individuare le azioni dannose crea un'avversione spontanea verso di esse e attiva la mente verso le soluzioni.

3. Lo Studio a Intervalli Ridotti

Se il blocco dello studio ti impedisce di iniziare, applica la regola dei piccoli passi:

- Sforzati di studiare solo per **5 o 10 minuti**, poi fermati.
- Se vuoi continuare, fai un altro blocco breve. Rompere il blocco iniziale riduce la percezione di sforzo insormontabile.

IL GIORNO DELL'ESAME

Come gestire la prova

- **Evita il "ripassone" dell'ultimo minuto:** ripassare poche ore prima aumenta la sensazione di confusione e la percezione del "vuoto di memoria".
- **Dichiara la vulnerabilità:** se sedendoti di fronte al docente o alla commissione senti una forte agitazione, usa la strategia della trasparenza:

"Buongiorno Professore, le chiedo scusa in anticipo se sarò un po' esitante e confuso all'inizio ... ma sono molto emozionato per questo esame."

Comunicare la propria difficoltà emotiva ti renderà subito più forte. Rimuove infatti la pressione di doversi mostrare imperturbabili e scioglie la tensione sia tua che dell'interlocutore. Inoltre il professore si porrà in maniera migliore a differenza di quando “cerchi di nascondere” (il che significa che più cerchi di nascondere più l'agitazione salterà fuori da tutte le parti) e rischiando che scambi una fisiologica emozione per scarsa preparazione.

- **Canalizza l'adrenalina:** Considera l'attivazione fisica (battito accelerato, tensione) come carburante necessario per la prestazione, non come un segnale di svenimento.

Ricorda: Non devi fare tutto da solo!

Se senti che l'ansia, la tristezza o il senso di sopraffazione stanno diventando troppo pesanti da gestire o interferiscono con la tua quotidianità, valuta l'opportunità di rivolgerti al Servizio di Counseling psicologico accademico di ARDiS.

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

Nardone, G. (2016). *Paura delle decisioni*. Ponte alle Grazie.

Nardone, G. (2003). *Cavalcare la propria tigre*. Ponte alle Grazie.

Nardone, G., & Salvini, A. (2013). *Dizionario internazionale di psicoterapia*. Garzanti.

Nardone, G., & Portelli, C. (2005). *Cambiare occhi, toccare il cuore*. Ponte alle Grazie