

LA MAIL

Data: 12.11.2008

Mail di: Carla

Oggetto: PANICO DA ESAME

Salve dott.,

Provo a raccontarle il mio problema.

Sono una studentessa universitaria e trovo molta difficoltà nel fare gli esami, cioè studio molto poi quando mi presento all'esame mi blocco.

Non riesco a ricordare più niente...e quelle poche cose che ricordo, non riesco ad esprimerle come dovrei.

All'inizio credevo che succedeva solo perchè erano i primi esami e invece ogni volta accade.

Come devo fare???

Giustamente i professori mi esaminano su quello che dico, ma io so di sapere molte più cose.

A volte penso pure che non sono portata allo studio, che non ho abbastanza capacità...che non sono in grado e così mi scoraggio e trovo fatica ad andare avanti!

La prego mi aiuti lei, non so più come fare per superare questo problema.

La ringrazio anticipatamente.

Cordiali saluti. Carla.

RISPONDE LA DOTT. CARLA ANNA DURAZZI

Cara Carla,

intanto vorrei farle i miei complimenti per essere capace, nonostante i suoi blocchi emotivi, di sfidare ogni volta queste sue paure andando ugualmente a dare gli esami. Ci vuole davvero molto coraggio.

Detto questo, "dare gli esami" è per la maggior parte degli studenti un fatto emotivamente ansiogeno, in quanto sottopone al giudizio di qualcuno. Certamente, l'intensità può variare da persona a persona.

Non mi ha dato molti elementi per valutare la causa dei "blocchi" di cui lei è vittima, ma credo possibile che lei abbia un bisogno di perfezionismo che non le consente di essere mai soddisfatta di quello che fa. Questo, naturalmente, la induce a sottostimare la sua preparazione che, per ovvie ragioni, è sempre imperfetta (nessuno sa mai tutto...), creandole insicurezza e sfiducia nelle sue capacità.

La tendenza al perfezionismo è anche una strategia difensiva dal timore di un fallimento, ma in realtà non protegge affatto e, anzi, favorisce lo sviluppo di stati d'ansia, con la conseguenza di indurre all'evitamento nonché alla rinuncia di quelle situazioni ritenute difficili.

Quindi, cara Carla, non ha bisogno di negare le sue capacità, facendosi così sottomettere dalle sue paure. Forse è sufficiente abbassare un po' le sue pretese di perfezione per ritrovare tutte le sue risorse e capacità, e anche quella serenità di proseguire nel proprio percorso.

Potrebbe anche, se questo le fosse davvero difficile, farsi aiutare da un esperto il cui nominativo potremmo fornirle se ci riferisse il nome della città in cui vive.

Con tanta simpatia.

Dott. Carla Anna Durazzi