

## Psicologia: I sussurri dell'Anima

**MATURITÀ 2010: COME AVVICINARSI POSITIVAMENTE  
A QUESTO IMPORTANTE TRAGUARDO**



Rubrica a cura di  
**Lino Busato\***

**A**nche quest'anno l'esame di stato, che porta ancora con sé il termine maturità, interessa molti studenti che nell'avvicinarsi al momento sperimentano inevitabilmente la presenza di ansia e paura. Sappiamo bene che queste due emozioni sono normali e istintuali risposte del nostro organismo; esse servono a tenere alta l'attenzione, a prepararci all'evento che ci aspetta, è uno stato di allerta della nostra mente che permette il potenziamento delle nostre risorse. Ma se invece di uno stato emotivo d'ansia fisiologica, legato al dover fronteggiare una situazione impegnativa, si afferma nell'individuo un'ansia sproporzionata (una ragazza prima di un esame si descrisse così "sono agitata come una nave nel mare in burrasca") ne segue che invece di un'alleata diventa nemica. Ecco che cominciano a fare capolino pensieri negativi come: "non sono in grado di...", "andrà tutto male" ma soprattutto questo pensiero pessimistico comporta conseguenze pesanti nel presente che si manifestano attraverso una ridotta capacità di concentrazione, un alto livello di confusione e distrazione mentale con pesanti ricadute nel livello di apprendimento e nella capacità di memorizzazione. Ecco che la mente si intrappola. Nel dover affrontare una prova importante principalmente sono importanti due questioni: la preparazione (per cui si deve studiare, ovviamente, per cercare di essere il più preparati possibile sfruttando al meglio il tempo a disposizione) e il nostro atteggiamento mentale che se si fa possedere dall'ansia porta tra tanti aspetti alla difficoltà di concentrazione. Quando facciamo qualcosa di importante, come per te lo studio in questo momento, abbiamo bisogno di essere concentrati, la concentrazione è uno stato mentale determinante per l'efficacia dell'apprendimento in quanto evita l'intrusione di altri pensieri che distraggono, evita l'affermarsi di dubbi che rallentano la nostra capacità di comprensione.

Come combattere il pessimismo, le incertezze e far aumentare la fiducia nelle proprie capacità? Principalmente attraverso un controllo adeguato di questi stati mentali limitanti e improduttivi. Vediamo insieme alcuni suggerimenti utili per una gestione positiva del proprio mondo emotivo:

1-Attenzione al linguaggio interno che usi con te stesso, in quanto l'uso continuo di un certo vocabolario negativo produce pensieri pessimistici che comportano l'attivazione di emozioni negative. Puoi diventare il peggior nemico di te stesso se ti critichi in continuazione. È importante che impari a parlarti in modo rispettoso.

2-Organizzati le giornate: programma per ogni giorno gli orari di studio e i relativi argomenti.

3-Concediti delle pause rilassanti: fai una passeggiata tranquilla, ascolta della musica, fai dell'attività fisica o esci per una pizza con gli amici.

4-Entra in sintonia con te stesso. Prenditi un momento in cui puoi stare da solo e senza essere disturbato, porta l'attenzione sul tuo respiro rallentandolo e comincia a visualizzare la situazione attuale vedendoti dal di fuori, riconosci quanto sei impegnato, motivato, preoccupato in questo momento. La visualizzazione è un utile strumento di dialogo e conoscenza con il tuo mondo interiore e ti permette di prendere consapevolezza di altri aspetti importanti di te.

Ah dimenticavo, a tutti i maturandi: in bocca al lupo!

*\*Psicologo - Psicoterapeuta  
studio@linobusato.it - www.linobusato.it*