

Capire e superare l'ansia da prestazione

Dietro la difficoltà a realizzare quelli che spesso consideriamo degli obiettivi importanti, può celarsi un problema di ansia di prestazione.

Ciò che differenzia in generale **l'ansia da valutazione** da altre forme di ansia è l'importanza data al contesto ambientale ed al concetto di prestazione.

Il risultato della prova è continuamente percepito in relazione al giudizio dell'altro, un giudizio che per il soggetto con ansia da prestazione deve essere completamente positivo, uscire da questo ideale di perfezione viene vissuto in modo negativo. Una serie di idee irrazionali alimentano questo modello: "devo raggiungere un ideale di perfezione", "se non raggiungo la perfezione, non ho successo e per questo sarò emarginato e rifiutato dagli altri". Questa visione rigida coinvolge tutta la persona, pertanto basta un solo errore per far precipitare la sua autostima, e generare un profondo malessere.

Le situazioni sociali in cui compare l'ansia da prestazione sono molteplici e possono racchiudere diversi ambiti della nostra vita: scolastico, sportivo, lavorativo e relazionale. **L'ansia da prestazione scolastica**, in genere insorge in seguito a fattori scatenanti in ambito familiare.

Questo eccessivo valore dato alla prova induce dei vuoti mentali o una confusione tale da compromettere l'esito dell'esame indipendentemente dalla preparazione. Chi soffre d'ansia d'esame sente che durante l'esame, non viene valutata solo la sua preparazione scolastica, ma anche la sua intelligenza e le sue capacità personali. Egli fa dipendere la sua autostima da un riconoscimento esterno. Nell'ambito sportivo l'eccessiva importanza data all'esito della performance sportiva viene vissuta in termini di approvazione-disapprovazione. La propria autostima e il proprio valore dipenderanno dal riconoscimento esterno e una cattiva performance può far perdere la stima e l'approvazione delle persone per lui importanti.

Tutti questi ambiti se non trattati adeguatamente possono dare origine a patologie come attacchi di panico, fobie e ossessioni. Per questo è necessario e consigliabile laddove vi è una corretta diagnosi, prevenire il disagio e trattarlo in modo adeguato.

Dott.ssa Paola Liscia

<http://www.psicologi-italia.it/psicologia/ansia/667/ansia-da-prestazione.html>