

Esempio: 50 volte il primo esame

Premessa

L'esempio riportato non corrisponde ad alcun caso clinico reale, sebbene sia liberamente ispirato, in termini di processo terapeutico ad alcune situazioni cliniche piuttosto frequenti.

Chiara ha 22 anni ed ha forti difficoltà con i propri impegni universitari. Nonostante i numerosi riscontri positivi ottenuti, la ragazza vive con preoccupazione ed ansia notevoli ciascun esame del proprio percorso scolastico.

È figlia unica di genitori che si sono separati quando lei aveva 9 anni. Ha buoni rapporti con entrambi i genitori nonché con l'attuale compagna del padre. Con la madre, con la quale convive ha occasionalmente delle forti litigate durante le quali si rimproverano reciprocamente di essere la causa dei propri problemi. Al di là delle sfuriate, Chiara sa che la madre ha sempre fatto tutto ciò che poteva per lei e che si è sempre sacrificata per consentirle di seguire i propri interessi ed i propri studi. La ragazza ricorda che le è sempre stato detto 'L'unica cosa che tu devi fare è pensare ad impegnarti in quello che fai: al resto ci penso io.'

Chiara ha avuto diverse storie sentimentali tutte di breve durata e concluse con una delusione nei confronti del partner ritenuto 'incapace di comprendermi'.

Ha 2 amiche con cui si frequenta sin dagli anni del liceo. È timida e tende a non mettersi in mostra in gruppo, ma questo non le impedisce di uscire spesso con gruppi di amici/colleghi molto eterogenei.

Questo è un esempio di Scheda di autovalutazione riportata per un episodio di ansia d'esame di Chiara.

SITUAZIONE

Questa mattina ho appena sostenuto l'esame di Storia della Pedagogia. Ho seguito il corso e sapevo già che la Prof. è molto severa. Ho studiato molto bene ed ero preparata. Ha bocciato due ragazzi, che effettivamente non sapevano quasi nulla, subito prima del mio esame ed è stata molto dura con loro. Mi sono innervosita e sono stata sbrigativa nelle risposte. Mi ha chiesto se mi andava bene un 26 o se preferivo che mi facesse altre domande per alzare il voto. Io ho immediatamente accettato il 26, anche se sapevo che potevo avere di più.

PENSIERI

Intensità*

- Mi boccerà e mi dirà che le faccio perdere tempo 0 1 Δ 3 4 5 6 7 9 10
- Se va male vuol dire che non combinerò mai nulla 0 1 Δ 3 4 5 6 7 8 10
- Mi chiederà sicuramente qualcosa che non so 0 1 Δ 3 4 5 6 7 9 10
- Sono troppo fifona per andare bene agli esami 0 1 2 3 4 5 Δ 6 7 8 9 10

EMOZIONI

Intensità

- Paura 0 1 2 3 4 5 Δ 7 8 9 10
- Vergogna Δ 1 2 3 4 5 6 7 9 10
- Rabbia verso me stessa 0 1 Δ 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

* intensità che abbiamo provato

Δ intensità che riteniamo 'naturale'

Spunti per un cambiamento

La compilazione della scheda ha permesso a Chiara alcune riflessioni che le sono state d'aiuto per affrontare con più efficacia i successivi impegni universitari.

- Vedere altri che vanno male le fa sentire che anche lei andrà male, ma se vede altri che vanno bene si convince che lei non potrà essere così brava. Chiara si accorge che quando è sotto esame va in confusione rispetto a quello che lei effettivamente vale. Decide di non guardare più quello che fanno gli altri subito prima del suo esame e decide di ripetersi mentalmente 'Io ho studiato in maniera adeguata e responsabile'
- Si accorge che ogni volta vive l'esame come se fosse questione di vita o di morte. La prossima volta cercherà di ricordarsi che 'Questo esame è importante, ma non è tutta la mia vita! Poi ne ho già superati tanti altri anche più difficili!!'
- Si rende conto di provare vergogna e rabbia verso se stessa. Si ricorda che è una sensazione che ha sempre provato anche da piccola, soprattutto negli anni in cui i suoi litigavano e poi dopo quando sua madre era sempre triste e nervosa dopo la separazione. Lei si sentiva in colpa e provava a fare di tutto per far cambiare idea ai suoi, per farli essere contenti. Adesso capisce che non era colpa sua, ma dentro di sé ogni volta che qualcosa va storto sente la stessa vergogna e la stessa rabbia verso di sé: 'perché sono così sbagliata!! dovrei essere diversa da come sono'.

Dopo aver pensato queste cose inizia a sentire più tenerezza nei propri confronti: 'Io continuo sempre a incolparmi di tutto, ma non è giusto! Non era colpa mia che i miei erano infelici. Io non devo fare niente per dimostrare che vado bene: io vado bene così come sono! Me lo devo dire più spesso, soprattutto sotto esame.'