

Esami in vista, ansia in arrivo!

Di Giuseppe Maiolo

È ormai tempo di esami. Ma anche di ansia e stress. Perché si sa, le prove scolastiche ma in particolare quelle della maturità, in fondo rappresentano la “verifica” di un percorso e insieme l’autorizzazione della società ad andare oltre l’adolescenza.

Per questo gli esami conclusivi delle superiori sono fonte di tensione e di preoccupazione. Nonostante non si chiami più Esame di maturità ma di Stato, esso mantiene un’intensa carica simbolica perché rappresenta uno di quei riti di passaggio fondamentali nel corso dell’intera esistenza.

C’è da sempre la paura di fallire e l’acuta preoccupazione di rendere insoddisfatto quel “*genitore interno*” che di solito è sentito severo e giudicante, ma che nella nostra realtà odierna è più permissivo che punitivo.

E forse proprio per la prevalenza di quegli adulti, o meglio *adultescenti*, che non chiedono e non danno in termini di attenzione e ascolto o di regole e limiti, o per la quasi totale mancanza di autorevolezza che regna nella dimensione della genitorialità, molti ragazzi di fronte a questo tipo di prove si bloccano paralizzati dall’ansia oppure, all’opposto, fuggono dai loro compiti e, terrorizzati, cercano di sottrarsi con qualsiasi giustificazione a ogni passaggio importante dell’esistenza.

Si rifugiano come tanti Peter Pan nell’Isola che Non C’è e rimangono intrappolati in una specie di infantilismo che mai si conclude. Complice di tutto questo è anche una società che, come dice Erich Neumann, ha abolito o dimenticato i “rituali collettivi...e la problematica di ogni cambiamento ricade quindi esclusivamente sul singolo”.

Così i tempi di trasformazione, che una volta erano momenti fondamentali per lo sviluppo e la crescita, sono divenuti momenti di ansia o vero e proprio panico che genera sofferenza acuta e angoscia. Inappetenza, insonnia, mal di testa, nausea o vomito, sono solo alcune delle reazioni più frequenti che segnalano uno stato di stress, perché sono molti gli studenti che vivono male le prove scolastiche e tutto quel periodo che accompagna le verifiche.

Di certo un’angoscia che, almeno in teoria rischia di compromettere i risultati delle prove, va contenuta. Ma è inutile, se non controproducente, immergersi in lunghe ore di studio e riempire la mente di nozioni. E gli adulti dovrebbero saperlo e indicarlo agli studenti.

Nei giorni che precedono gli esami, è più salutare pianificare lo studio, darsi tempi per le pause che sono assolutamente necessarie e aprire la mente ad altro, oltre che al pensiero dell’esame. Bisognerebbe dare spazio allo svago, uscire, chiacchierare con gli amici, ascoltare musica, anche se serve ripassare (non studiare!) le materie.

E in ogni caso serve dormire adeguatamente evitando di fare levatacce al mattino.

Alcune di queste cose, in particolare i diversivi e le distrazioni, sono però attività che gli adulti, genitori e insegnanti, paradossalmente non ritengono utili e tendono a scoraggiare, con l’idea che non favoriscono un’adeguata concentrazione. Nulla di più sbagliato.

Giuseppe Maiolo

Doc. Psicologia dello sviluppo – Università di Trento

www.officina-benessere.it

DATA DI PUBBLICAZIONE: 17/06/2018 – AGGIORNATO IL 30/09/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)