

L'ANSIA DA PRESTAZIONE

L'ansia da prestazione è caratterizzata da una risposta di tipo disadattivo a situazioni in cui alla persona viene richiesto di produrre una prestazione. Tale prestazione può essere di vario genere, di solito si parla di ansia da prestazione relativamente agli esami e all'ambito sessuale.

L'ANSIA DA ESAME

Il soggetto con ansia d'esame, anche se possiede discrete capacità per fronteggiare la situazione, mostra una tendenza ad ignorarle; così facendo, anche situazioni ambientali di poco conto si trasformano in gravi minacce per la riuscita della prova alla quale la persona si sta sottoponendo. In particolare chi soffre di ansia da esame manifesta una serie di **pensieri negativi e catastrofici** i quali provocano la autoconvinzione di non essere in grado di superare la prova, di essere bocciato, di fare una figuraccia davanti agli altri, al proprio partner e ai propri genitori e di perdere la loro stima, oppure più in generale di vedere compromesso il proprio giudizio sociale (reale o interiorizzato).

Egli fa dipendere la sua autostima da un riconoscimento esterno, in questo caso un voto. Ossessionato dal risultato, lo studente ansioso, immagina che una cattiva performance possa fargli **perdere la stima e l'approvazione delle persone per lui importanti**. 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. La rigidità di questa posizione viene costantemente alimentata da una serie di **idee irrazionali** come: "Devo essere perfetto", "Chi non ha successo viene criticato, emarginato e rifiutato dagli altri", "Ho valore solo se ho successo". Tale prospettiva irrazionale e assolutistica viene spostata anche nel futuro, il quale viene immaginato come triste e privo di possibilità di cambiamento; tale processo di pensiero è contraddistinto da una generalizzazione della situazione d'esame a tutte le altre situazioni della vita, per cui la persona arriva a sentenziare, per esempio: "Sarò un buono a nulla", "Gli altri non avranno mai stima di me", "La mia vita sarà vuota e insoddisfacente".

L'ansia da esame compare prima degli esami, generalmente durante la loro preparazione, producendo oltre ai processi cognitivi sopra descritti sintomi quale insonnia, nervosismo, irritabilità, difficoltà di concentrazione, vuoti di memoria, preoccupazioni ossessive sull'esame e persino sintomi psicosomatici. Un soggetto che soffre di una forte ansia da esame può farsi prendere dal panico e fare scena muta durante un'interrogazione o non riuscire a ricordare assolutamente nulla durante una prova scritta, e questo indipendentemente da quanto egli sia preparato e dalle valutazioni precedentemente ottenute. Tale reazione alla situazione di esame può colpire chiunque, anche gli studenti più coscienti e preparati; spesso sono proprio loro quelli che si fanno prendere dal panico al momento dell'esame a causa del timore di non essere in grado di mantenere il livello di prestazione fino a quel momento ottenuto.

L'ansia da esame può essere curata con buoni risultati, soprattutto attraverso tecniche cognitivo-comportamentali quali la desensibilizzazione sistematica. Attraverso questa tecnica il soggetto viene sottoposto a diverse situazioni ansiogene, dalle meno stressanti a quelle più minacciose, in maniera progressiva, associando a ciascuna di esse sensazioni di rilassamento muscolare e pensieri positivi. Il primo passo per poter usufruire dei benefici della terapia, tuttavia, consiste nel riconoscimento e nella presa di coscienza del problema da parte dell'interessato. È fondamentale che il soggetto riconosca l'ansia da esame come un aspetto della sua personalità, senza cadere in maniera eccessiva nell'autosvalutazione, e acquisendo la consapevolezza di poter affrontare il problema.

L'ANSIA DA PRESTAZIONE SESSUALE

L'ansia che deriva dalle prestazioni sessuali rappresenta un problema molto diffuso nella società moderna; la sempre maggiore competizione, anche tra i sessi, così come la pressione mediatica riguardante tutto ciò che concerne il sesso, ha spesso come risultato la paura della prestazione, il timore di non piacere, di non essere abbastanza capaci, di non essere all'altezza del proprio partner. **La paura dell'eventuale insuccesso** pone il soggetto in una condizione di difficoltà nello svolgere l'atto sessuale che egli teme di fallire; di conseguenza egli finisce per mettersi in una condizione di subalternità rispetto al partner sessuale che può valutarne la adeguata esecuzione. L'insicurezza della riuscita diventa causa sufficiente per la non riuscita.

Questo è il tipico caso in cui la persona si aspetta il fallimento, lo prevede, lo preannuncia; con tale premessa i comportamenti non saranno più liberi e vissuti in modo naturale e piacevole ma inadeguati e innaturali. L'attenzione non viene più posta sull'effetto dei propri comportamenti sessuali ma sulle modalità dell'agire; il "come" prevale sul "cosa", e la "riuscita" del gesto sul "gusto" di farlo. Gli atteggiamenti, i comportamenti e le convinzioni che ne seguono vanno tutti nella direzione dell'insuccesso e la probabilità che esso si verifichi sono molto alte. A volte accade che l'ansia da prestazione sessuale spinga il soggetto a voler stupire, cercando di strafare, esagerando volutamente nella speranza che ciò possa cancellare il timore di fallire.

In realtà tale comportamento non fa altro che innalzare le aspettative della persona, rendendola ancora più esigente e sensibile ad ogni minimo segnale di insuccesso. L'ansia da prestazione sessuale causa, nell'uomo, **problemi quali la disfunzione erettile e l'eiaculazione precoce**. La terapia di questa forma di ansia mira ad intervenire sulle convinzioni della persona e sulle insicurezze che ne derivano. Una volta individuati tali pensieri disadattivi inizia il percorso terapeutico teso a cancellarli e sostituirli con altri maggiormente funzionali. La persona imparerà, fra le altre cose, che l'insuccesso può accadere, e che quando ciò avviene è necessario prenderne atto evitando di attribuire ad esso significati eccessivamente negativi. Questo processo è teso al ridimensionamento del significato dell'insuccesso, il quale non deve più rappresentare una sconfitta, un fallimento, un difetto, ma un'occasione di riflessione che può aiutare a riappropriarsi di un modo più sano e naturale di vivere le cose.

ciò che la persona affetta da ansia da prestazione sessuale dimentica, quindi, non è solamente il fatto che un insuccesso non rappresenta un evento necessariamente drammatico, ma anche che la sua identità non dipende dalla sua performance, così come il suo rapporto con il partner, e che l'idea che questo ha di lui e della loro relazione non verrà stravolta a causa di un 'fallimento', il quale, appunto, potrà invece rappresentare un momento di riflessione e di maggiore unione della coppia, di comprensione e reciproca accettazione.

Dott.ssa Silvia Parisi Psicologa Psicoterapeuta Sessuologa