

Sugli studenti troppe pressioni e aspettative

Daniele Nappo*



“**N**on sono in grado”: è una frase che tutti hanno detto o sentito tante volte nella vita di uno studente, un’espressione che risuona nel pensiero di molti dovuta a una cultura che sembra premiare solo chi è perfetto. Ma questa elaborazione mentale può portare a insicurezze profonde e, nel tempo, a una percezione negativa di sé stessi, diventando un carico pesante da sostenere. Le aspettative racchiudono una serie di giudizi, confronti, emozioni e idee sul sé e sul mondo che possono nascere da diversi fattori, sia esterni che interni. Principalmente derivano dal mondo dei social media dove il confronto con l’altro è costante. Anche le pressioni sociali e familiari fanno la loro parte. Può capitare di sentirsi obbligati a conseguire ottimi voti, a scegliere una determinata carriera, o a raggiungere obiettivi ambiziosi e irrealizzabili, anche quando questi non riflettono i propri desideri o le attitudini creando così un senso di fallimento e frustrazione. Si vive sempre più la tendenza al perfezionismo e all’autocritica e a volte siamo noi stessi i nostri giudici più severi. Per quanto percepire un po’ di tensione o delle aspettative su di sé possa essere una spinta motivazionale ad agire sempre al meglio delle possibilità e a guadagnare gli obiettivi ambiti, quando queste diventano sovrabbondanti, oppressive e più forti dei desideri possono determinare seri effetti sul benessere e sulla salute mentale. L’ansia e lo stress sono il risultato di chi si sente sempre sotto pressione. Ogni sbaglio diventa motivo di angoscia che può influenzare negativamente anche il profitto scolastico o le relazioni interpersonali. È necessario saper riconoscere il problema per poter intervenire nel modo più efficace possibile. In certi casi confrontarsi con un professionista può aiutare a sviluppare strategie personalizzate per gestire l’ansia e la bassa autostima; “sentirsi abbastanza” è un cammino che richiede pazienza e consapevolezza.

***Direttore Scuola Freud**