

---

# Superare l'ansia da prestazione

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**La paura del fallimento, una scarsa autostima, la mancanza di forze possono bloccarci. Bisogna dunque imparare a gestire ciò che proviamo e ad andare avanti, un passo alla volta.**

Cosa accomuna una venticinquenne appena laureata che vuole trovare lavoro, una trentasettenne libera professionista che vuole aumentare il numero dei suoi clienti, un cinquantenne che vuole far sopravvivere la sua azienda, un diciannovenne che vuole superare l'esame in modo eccellente? Sono tutte **persone focalizzate sul voler ottenere dei risultati finali** (obiettivo-risultato), delle conclusioni che hanno degli esiti specifici. Ciascuno di loro ha un obiettivo da voler raggiungere, seppur ancora non perfettamente chiaro e definito, ma **cosa gli permette di arrivare al traguardo?** E dopo che hanno raggiunto la linea di arrivo, sono sicuri di aver trovato la felicità? Probabilmente appena giunti alla meta avranno già il prossimo obiettivo. In alcuni casi **la corsa si blocca all'inizio del percorso con uno stallo dovuto all'ansia di raggiungere un risultato**, un sogno che sembra lontano e inafferrabile, conflittuale con le esigenze del momento. A volte si resta immobilizzati guardando l'obiettivo, «lo desidero tanto ma... non ce la farò mai!». L'immobilità può essere dovuta a vari fattori, molto spesso la rintracciamo nella **paura del fallimento o nel non "sentirsi all'altezza"** (per scarsa autostima), si ha la percezione che il tempo necessario sia infinito, di non avere le forze per affrontare ostacoli interni ed esterni. **Come uscire allora da questa impasse frustrante e disarmante?** Questi obiettivi-risultato si possono trasformare (senza perderne il contenuto) in **obiettivi-performance**, caratterizzati da strategia e azioni, da un percorso. Il risultato non va abbandonato, ma va visualizzato, in esso si trovano i sogni e i desideri più profondi che animeranno e motiveranno le azioni e l'energia necessaria per realizzarli. Per essere efficace **un obiettivo innanzitutto deve essere chiaro, specifico, definito nel tempo, misurabile, condivisibile**. La definizione non deve generare ansia, al contrario deve essere caratterizzata da tutto ciò che è sotto il governo della persona. Dopo aver chiarito bene qual è l'obiettivo da voler raggiungere, occorre quindi tradurlo in azioni semplici e motivate. Quindi si può **trasformare in una serie di "azioni per", rivolgendo la concentrazione su quest'ultime**. Per il giovane inoccupato la performance sarà, per esempio, attuare una ricerca attiva del lavoro e definire un'ottima presentazione del proprio profilo sul web. Nel caso dell'azienda un obiettivo performance può essere apportare un miglioramento specifico al prodotto realizzato. Nel caso dell'esame può essere concentrarsi totalmente sui contenuti, con un programma di studio ben definito, piuttosto che pensare continuamente al professore. Nel caso del libero professionista concentrarsi su tutte le azioni di autopromozione piuttosto che su quello che fanno i propri competitor. Se ripartiamo da cosa si può fare, da azioni piccole e concrete, ci accorgeremo che **dal punto di partenza a quello dell'arrivo c'è una scala fatta di tanti gradini che ogni giorno possiamo percorrere**, uno dopo l'altro. Dopo aver realizzato le performances, arrivati ad uno scalino, è importante **auto-valutarsi, anche solo incoraggiarsi perché l'abbiamo raggiunto** (chissà con quale fatica e impegno), riconoscere ciò che è andato bene del proprio comportamento e ciò che ancora può migliorare. A volte **non è facile ammettere gli errori, ma è solo integrandoli al percorso che si può imparare**, dal passato apprendiamo elementi di miglioramento che fanno sì che la nostra storia si arricchisca ogni giorno. È possibile che ad un certo punto della salita ci saremo scordati di avere l'ansia, perché effettivamente non c'è più, e probabilmente non ricorderemo di aver fatto tutta quella fatica nel superare il blocco, ma ricordare di aver superato tutto questo potrebbe essere importante... Un giorno potrebbe servirci!