

GUIDA PRATICA PER UNIVERSITARI

LE EMOZIONI

LA NOSTRA BUSSOLA

Parte 2:
Gestire le emozioni

*"Non possiamo evitare le
tempeste, ma possiamo
imparare a navigarci dentro."*



agenzia regionale
per il diritto allo studio
Friuli Venezia Giulia

Ti è mai capitato di guardare il libro e sentire il vuoto cosmico? O di voler lanciare la scrivania dalla finestra cinque minuti prima di un esame?

L'università non è solo una prova di memoria o di intelligenza; è, prima di tutto, una **maratona emotiva**. Tra scadenze, ansia da prestazione, la paura del fallimento e la gestione del tempo, le emozioni possono trasformarsi da normali segnali stradali a veri e propri tsunami.

Nelle prossime pagine troverai una mappa rapida per capire cosa ti sta succedendo e alcuni strumenti pratici per gestire al meglio le tue emozioni.



IL GRANDE MALINTESO: COSA SIGNIFICA (DAVVERO) "GESTIRE" LE EMOZIONI?

Facciamo chiarezza. Gestire le emozioni **NON** significa:

- Diventare un robot insensibile
- Cancellare l'ansia o la tristezza con la forza del pensiero
- Fingere che vada tutto bene

Le emozioni sono reazioni del tuo corpo a stimoli interni o esterni. L'ansia prima di un esame ti sta solo dicendo: "Ehi, questa cosa ti importa!". Il problema non è l'emozione in sé, ma come rispondi ad essa.

Gestire le emozioni significa regolarle: riconoscerle quando arrivano, capire cosa vogliono dirti e scegliere l'azione più utile invece di farti travolgere.

ASCOLTARE LE EMOZIONI

Molti di noi vivono "nella propria testa", sommersi da pensieri, concetti da studiare e scadenze. Questo distacco dal corpo rende difficile accorgersi tempestivamente di cosa stiamo provando, fino a quando l'emozione non diventa così intensa da travolgerci. Sviluppare la consapevolezza emotiva richiede un allenamento quotidiano basato su tre dimensioni:

1. Ascoltare i segnali corporei

Le emozioni si manifestano prima di tutto nel corpo. Il nodo allo stomaco, la tensione nelle spalle, il respiro corto o il battito accelerato sono i modi in cui il sistema nervoso ci comunica uno stato emotivo in corso. Fai pause regolari durante lo studio per fare un breve "body scan" (scansione corporea).

2. Dare un nome

Evita di definire il tuo stato d'animo con un generico "sto male" o "sono stressato". Cerca di essere specifico. È ansia? Frustrazione? Solitudine? Delusione? Dare un nome preciso alle emozioni (etichettatura emotiva) ne riduce immediatamente l'impatto e l'intensità.

3. Non-giudicare

Non colpevolizzarti per quello che provi. Sentire rabbia per un voto ingiusto o invidia per un collega che si laurea prima è umano. Accetta l'emozione così com'è, senza catalogarla come "sbagliata".

Non esistono emozioni giuste o sbagliate, ognuna ci dice qualcosa. Provare un'emozione non definisce chi sei né come deciderai di agire.

GESTIRE LE EMOZIONI

Gestire le emozioni non significa controllarle rigidamente o eliminarle, ma regolarle affinché siano una buona bussola per noi.

Prova ad applicare questo percorso pratico quando ti senti sopraffatto:

Fase	Cosa fare	Esempio pratico
1. Identifica	Dai un nome preciso a ciò che provi. Non rimanere sul vago.	Non dire solo "Sto male". Chiediti: "È ansia da prestazione, delusione per un voto o stanchezza accumulata?"
2. Accetta	Non colpevolizzarti per quello che provi. Ad es. È normale avere paura di fallire.	Ripetiti: "In questo momento provo ansia ed è normale, fa parte del percorso di crescita."
3. Respira e rallenta	Usa il corpo per calmare la mente se senti l'agitazione salire.	Fai qualche esercizio di respirazione.
4. Agisci con intenzione	Non reagire d'impulso agli eventi. Scegli l'azione più utile ed equilibrata.	Se sei bloccato da ore davanti ai libri per la frustrazione, chiudili e fai una passeggiata di 15 minuti.



ALTRE STRATEGIE PRATICHE

La regolazione fisiologica

Quando l'emozione è troppo forte (es. panico da esame), la mente logica si spegne. Puoi calmare direttamente il sistema nervoso usando il corpo: fai qualche esercizio di respirazione o fai una camminata all'aria aperta per scaricare l'adrenalina in eccesso.

Il rinvio dell'azione

Sotto l'influsso di forti emozioni (specialmente rabbia o forte delusione), evita di prendere decisioni importanti, rispondere a email o inviare messaggi. Concediti una pausa di almeno 20 minuti.

La scrittura espressiva

Mettere per iscritto ciò che provi, senza filtri o preoccupazioni di forma grammaticale, aiuta a fare ordine nel caos mentale e a prendere distanza emotiva dagli eventi stressanti.

La ristrutturazione cognitiva

Le emozioni sono fortemente influenzate dal modo in cui interpretiamo gli eventi. Se pensi: "Se vengo bocciato a questo esame, la mia vita è finita", allora proverai un'ansia paralizzante. Prova a riformulare il pensiero in modo più realistico: "Questo esame è difficile e importante, ma una bocciatura sarebbe solo un rallentamento temporaneo, non la fine del mio percorso".

EMOZIONI E PENSIERI: FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA

Durante la sessione d'esame, ti sarà forse capitato di sentire un pensiero improvviso del tipo "Non farò mai in tempo a finire questo capitolo" e, nel giro di pochi secondi, una morsa allo stomaco, il battito accelerato e l'ansia. Questo accade perché emozioni e pensieri non sono compartimenti stagni, ma elementi legati da una **stretta interconnessione bidirezionale**.

Non sono gli eventi in sé a determinare come ci sentiamo, ma il significato e l'interpretazione che diamo loro. In psicologia, questo legame viene spiegato attraverso un principio fondamentale: **i pensieri generano le emozioni, e le emozioni confermano e alimentano i pensieri**.

Per capire il potere di questa interconnessione, osserva come lo stesso identico evento può scatenare due vissuti completamente diversi solo cambiando la chiave di lettura (il pensiero):

Evento scatenante	Pensiero (interpretazione)	Emozione risultante	Comportamento
Il professore rimanda l'appello d'esame di due settimane.	"Questo mi rovina tutti i piani, non riuscirò mai a fare le vacanze, sono bloccato qui."	Rabbia, frustrazione, impotenza.	Chiudi i libri per il nervoso, perdi giornate di studio e ti lamenti con gli amici.
Il professore rimanda l'appello d'esame di due settimane.	"Che fortuna, ero indietro con il programma. Ora ho il tempo di ripetere tutto con calma."	Sollievo, motivazione, calma.	Organizzi un nuovo calendario di studio e affronti i capitoli con più concentrazione.

Puoi usare questa interconnessione a tuo vantaggio:



Usa il corpo per calmare i pensieri: se l'emozione è troppo forte, è difficile pensare lucidamente. Agisci sulla fisiologia: fai respiri lenti e diaframmatici per abbassare il battito cardiaco. Inverai al cervello il segnale che il pericolo è cessato.



Usa i pensieri per calmare il corpo: metti in dubbio le tue interpretazioni drastiche. Chiediti: "Questo pensiero è un fatto oggettivo o è solo la mia ansia che parla?". Riscrivere la tua interpretazione modificherà immediatamente l'intensità della tua emozione.

Ricorda: Non devi fare tutto da solo!

Se senti che l'ansia, la tristezza o il senso di sopraffazione stanno diventando troppo pesanti da gestire o interferiscono con la tua quotidianità, valuta l'opportunità di rivolgerti al Servizio di Counseling psicologico accademico di ARDiS.

Chiedere aiuto non è una sconfitta, ma un atto di grande responsabilità e cura verso se stessi.

PER APPROFONDIRE...

Goleman, "Intelligenza Emotiva".

Pellai, Tamburini "la Bussola delle emozioni".

Ingrassia, "Dizionario delle Emozioni".