

Ansia Laurea

Inviato da nit - 20/01/2021 16:30

Ciao a tutti,

in questi giorni, nei momenti in cui mi sento giù, sto rivisitando il forum per sentirmi meno solo per leggeredi persone che si sentano in qualche modo come me. Tralasciando tutti gli altri problemi e pensieri, come la solitudine, la perenne spossatezza e la situazione attuale, di cui ora non mi va di parlare, mi vorrei concentrare su un particolare argomento: la laurea (magistrale nel mio caso).

Sono alla fine del mio percorso di studi, ho finito gli esami, lo stage e devo solo scrivere la tesi per potermi laureare. Tutto molto bello in realtà, il problema è che non voglio laurearmi.

Sarà che essendo introverso, timido e probabilmente avendo ansia da prestazione, la laurea, con la relativa discussione tesi mi spaventa.

Faccio anche molta fatica a legare con le persone, mi sono staccato dai miei amici di infanzia (in parte anche per colpa mia) per cui non ho più contatti, in università ho qualche "amico" ma nessuno con cui sono veramente in confidenza, e ho già vissuto questa esperienza con la laurea triennale, dove alla proclamazione tutti erano circondati da parenti e amici e io avevo solo pochi membri della mia famiglia, ed anche alla successiva festa di laurea molti che avevo invitato non si sono presentati. Una parte di me spera che la situazione di lockdown/restrizioni si prolunghi in modo che nel caso riuscissi a laurearmi la cosa sia per via telematica, così da fare tutto nella mia camera senza che nessuno sappia nulla.

In realtà il fatto che sia riuscito ad finire è molto bello, è proprio la proclamazione che mi spaventa, non sento il bisogno di laurearmi, potrei mollare tutto perchè a livello personale quello che volevo fare e conoscere l'ho realizzato.

Altre cose che mi vengono in mente sono il fatto che non vedo nulla dopo la laurea, come se fosse il mio obiettivo finale, e forse questo mi spaventa, la paura dell'ignoto, nel non sapere che ne sarà di me, se questi anni siano stati utili o se si riveleranno inutili o la paura che sia perchè non sento di meritarmela, perchè vedo colleghi e non più informati, appassionati o meritevoli di me.

Tutta questa voglia di "non laurearmi" influisce poi sulla tesi che sto scrivendo, non sono mai soddisfatto, procrastino o non faccio nulla, mi autosaboto, sento di non capire cosa e perchè sto scrivendo.

Ovviamente ci sono tutta una serie di altri problemi che accompagnano o potrebbero causare questa mia ansia, ma di cui appunto non mi sento di parlare ora, piuttosto non trovando molte situazioni simili in rete, vorrei sapere, da voi del forum e da chi altri legga questo topic, cosa ne pensate, se avete avuto esperienze simili e come poter definire e/o affrontare questa ansia da Laurea (o premiazione). Grazie a tutti.

=====

Re: Ansia Laurea

Inviato da nit - 20/01/2021 16:44

P.s Scusate, non voglio in alcuna modo sembrare scortese, ma risparmiate tutti i discorsi del tipo "dai sei arrivato fin qui per cui ora è solo un passo in piu" "prova a parlarne con i tuoi genitori o con chi ti supporta" "pensa a chi non può permettersi di studiare" (so che ad esempio questa ultima cosa non la scrivereste mai ma parto prevenuto) o simili perchè non ne ho voglia. Ho scritto di questo argomento perchè ci penso da mesi, esponendo quelle che sono le Mie considerazioni per la mia situazione e per cui vorrei sapere, appunto nel modo piu obbiettivo e distaccato possibile, considerazioni e storie simili o come poter definire questo tipo di ansia/paura. Grazie di nuovo.

=====

Re: Ansia Laurea

Inviato da volelisa - 20/01/2021 21:56

ciao nit,

hai dedicato cinque anni della tua vita allo studio e ci sembra giusto che tu porta a termine la tua scelta .

Ne hai paura, ti chiedi perché devi affrontare questo ultimo sforzo (discutere la tesi) e ti diciamo che hai ragione !

Tutti, sono in tensione!

Non è facile superare quella timidezza nella discussione, nel parlare con davanti tutti quei professori, che comunque non ti devono condizionare. Importante è il il tuo relatore. Lui è quello che conosce la tua tesi, il contenuto e le motivazioni che ti hanno portato a scegliere quell'argomento e che ti da l'ok!

A quel punto vuol dire che puoi affrontare l'esposizione finale.

Anche questo passo che affronterai, lo devi fare con la sicurezza che la tesi va bene.

E' importante portare a termine i compiti che ci siamo dati, è segno di maturità.

Poi che cosa accadrà domani per il lavoro, negli affetti, chi lo può dire?

Il nostro comportamento però ci può aiutare.

Non è facile vedere le cose della vita positivamente, ma certamente ci possono aiutare le strategie che mettiamo in atto per affrontare la giornata. Se siamo già imbronciati quando ci svegliamo, partiamo svantaggiati.

Molte volte si ha paura, metaforicamente, di aprire una "porta", ma comunque lo devi affrontare.

Apri la porta, pensando a quale cosa potresti trovare e ti accorgi che non c'è nessuno.

Hai superato l'ostacolo, dal momento che l'hai affrontato.

Allora forza!

Un grande abbraccio!

=====