



## A TU PER TU CON I GIOVANI

di Francesco Châtel

# Sotto pressione

*«Quando si avvicinano gli esami, i professori ci fanno sentire sotto pressione e questo mi provoca insonnia, attacchi di cefalea e desiderio di mollare tutto. Sono io che ingigantisco troppo le cose e mi arrendo facilmente o forse veramente non ce la posso fare e dovrei trovare altre soluzioni (magari studiare da privatista se ne avessi le possibilità economiche)?».*

*Lettera firmata*

Lo studio e, in futuro, il lavoro sono situazioni che ci sfidano perché dobbiamo confrontarci con noi stessi ma anche con gli altri e con le strutture. È normale quindi passare momenti di sconforto e non c'è da stupirsi. Io, ad esempio, non piango quasi mai, ma mi ricordo le lacrime per alcuni scogli contro cui sono sbattuto durante le scuole superiori e poi nei primi me-

si di lavoro... Ma, grazie anche all'aiuto dei miei genitori e amici, li ho superati.

Anche tu, se sei arrivato qui, hai superato già altre difficoltà e sono certo che potrai superare anche questa, ma occorre che cerchi di guardare le cose non solo "dal di dentro" (sentendoti sotto pressione, sotto esame...), ma con uno sguardo più ampio: prova a guardarti con l'occhio di Dio che ti ama e vede in te tante potenzialità, con l'occhio di chi ti vuole bene, e non lasciarti spaventare se altri occhi o situazioni paiono bloccarti. Tu vali in quanto persona e ti realizzi mettendocela tutta, ma senza voler essere un supereroe. Forse chi ti mette sotto pressione lo fa per incoraggiarti, ma se senti che ti fa male non farti prendere. Studia e impegnati al massimo, ma fallo perché lo vuoi tu e sai che è giusto.

All'università avevo un professore che tutti temevano e io, che ero timido, non sapevo come passare il suo esame, ma poi mi sono detto: lui può fare ciò che vuole, ma io sono libero di amarlo. Preparati bene – mi sono detto – e non pensare all'essere promosso ma a costruire una relazione con lui. Così ho fatto e l'agitazione mi è passata e anche il suo atteggiamento è cambiato.

**francesco@loppiano.it**