



Esami di maturità : SÌ, ma senza panico!•. Come gestire e superare con efficacia l'ansia da prestazione. Intervento di Adelia Lucattini, ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Descrizione

Lucattini: «Oggi i ragazzi affrontano la Maturità immersi in una cultura esasperata della performance e della competizione, dove il voto finale rischia erroneamente di sovrapporsi al valore della persona». Lanciando il suo augurio ai Maturandi, la psicoanalista avverte: «Ricordate che il voto non coincide con il vostro valore. La Maturità valuta la preparazione in generale e il percorso scolastico ma non è un giudizio sulla persona nella sua totalità».

di Marialuisa Roscino

Nelle settimane che precedono le prove di Maturità, nei ragazzi può subentrare a volte, un'emozione eccessiva che si traduce poi in ansia da prestazione. Le tecnologie sono utili se restano strumenti; diventano dannose quando prendono il posto del pensiero, del silenzio, dell'attesa e della fiducia. Imparare a governare lo smartphone, i social e l'ansia da connessione è già una forma di maturità• evidenzia Lucattini -. Tra la paura della «pagina bianca», il timore del giudizio della commissione e il carico di aspettative personali e familiari, il rischio di un blocco emotivo può farsi sentire. E allora, come affrontarlo e superarlo con efficacia? Ne parliamo oggi in questa intervista con la Adelia Lucattini, Ordinaria della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

Dott.ssa Lucattini, quali sono secondo Lei i principali fattori e meccanismi psicologici che alimentano l'ansia da prestazione e lo stress da esame nei ragazzi che affrontano la Maturità ?

L'ansia dei maturandi non nasce soltanto dalla quantità di studio o dalla paura di non ricordare. Naturalmente questi aspetti contano, ma l'esame di Maturità mobilita qualcosa di più profondo, è una prova simbolica, in cui l'adolescente sente di essere guardato, valutato e, in qualche modo, misurato nel proprio valore.

La Maturità riattiva il rapporto con il giudizio: il giudizio degli insegnanti, dei genitori, dei compagni, ma soprattutto quello interno, troppo spesso severo. In molti ragazzi si accende una voce interiore esigente, severa e giudicante. È questa pressione interna, più ancora della prova in sé, a trasformare l'esame in una minaccia.

La Maturità è anche una separazione. Finisce la scuola come luogo conosciuto, con i suoi ritmi, i suoi spazi, la classe, i professori, le amicizie quotidiane. Il ragazzo non teme solo l'esame: teme ciò che viene dopo. L'università, il lavoro, la scelta, l'autonomia. L'ansia allora diventa il segnale di un passaggio evolutivo, qualcosa si chiude e qualcosa di nuovo deve ancora prendere forma.

C'è poi un altro aspetto narcisistico importante, molti studenti vivono il voto come se coincidesse con il proprio valore. Un risultato non pienamente soddisfacente può essere percepito non come una valutazione scolastica, ma come una ferita personale, è fondamentale aiutare i ragazzi a distinguere il rendimento dal valore di sé. Per questo è importante trasmettere un messaggio positivo e non superficiale che l'ansia non va negata bensì compresa. Il coraggio non consiste nel presentarsi all'esame senza paura, ma nel riuscire a pensare, parlare e restare presenti anche mentre si prova paura. La Maturità, se contenuta emotivamente e non caricata di aspettative eccessive, può diventare un'esperienza trasformativa, non soltanto una prova da superare, ma un'occasione per scoprire di poter reggere il giudizio, tollerare l'incertezza.

Può spiegare come l'uso smisurato dei dispositivi digitali e dei social network durante il ripasso può influire sui livelli di ansia dei maturandi e sulla loro capacità di concentrazione e memoria a lungo termine?

Le nuove tecnologie sono ormai parte integrante della vita degli adolescenti e non possono essere considerate soltanto un pericolo. Possono aiutare nello studio, offrire strumenti di ricerca, facilitare il ripasso, sostenere l'organizzazione e rendere più accessibili contenuti complessi. Tuttavia, nel periodo della Maturità, il loro uso può diventare ambivalente: da strumento di aiuto può trasformarsi in un fattore di dispersione, dipendenza e aumento dell'ansia.

Lo smartphone non è solo un oggetto tecnologico, ma spesso diventa un oggetto psichico: rassicura, distrae, consola, riempie il vuoto, attenua l'attesa. Il problema nasce quando il ragazzo non lo utilizza più soltanto per cercare informazioni, ma per sedare l'angoscia. Controllare continuamente messaggi, notifiche, gruppi di classe, video e social può diventare un modo per non restare solo con la propria paura dell'esame.

In questo senso, la tecnologia può interferire con una funzione fondamentale della Maturità, la capacità di raccogliersi, pensare, tollerare l'incertezza e sostenere il proprio tempo interno. L'esame richiede concentrazione, memoria, continuità dell'attenzione, capacità di collegare concetti e di esporli davanti a una commissione. L'uso frammentato e compulsivo dei dispositivi, invece, abitua la mente a passare rapidamente da uno stimolo all'altro, rendendo più difficile la profondità del pensiero.

C'è poi il tema del confronto. I social amplificano l'ansia prestazionale perché espongono continuamente ai risultati, ai metodi di studio, alle apparenti sicurezze degli altri. L'adolescente rischia così di spostare il centro da sé agli altri, dal proprio percorso al confronto continuo.

Anche il sonno Ã¨ decisivo. Studiare fino a tardi con il telefono accanto, addormentarsi dopo video, chat o notifiche, controllare lo smartphone appena svegli significa non permettere alla mente di riposare e di consolidare ciÃ² che ha appreso. Nei giorni della MaturitÃ , proteggere il sonno Ã¨ una vera misura di salute mentale e anche di efficacia nello studio.

Per questo non bisogna demonizzare la tecnologia, ma restituirle un limite. Il limite non Ã¨ una punizione, Ã¨ una forma di protezione dell'io. Spegner il telefono per alcune ore Ã¨ un atto di libertÃ , non di rinuncia. Le tecnologie sono utili se restano strumenti; diventano dannose quando prendono il posto del pensiero, del silenzio, dell'attesa e della fiducia. Il messaggio da dare ai ragazzi Ã¨ positivo: possono usare il digitale con intelligenza, senza esserne dominati. Imparare a governare lo smartphone, i social e l'ansia da connessione Ã¨ giÃ una forma di maturitÃ (*Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2026).

Dott.ssa Lucattini, l'esame di MaturitÃ viene vissuto dai ragazzi non solo come un test accademico, ma come la fine di un'era protetta. In che misura, l'ansia attuale Ã¨ in realtÃ legata alla paura del futuro, delle scelte universitarie o lavorative, e come si gestisce questo senso di vertigine?

La prima postura mentale Ã¨ non combattere l'ansia come se fosse un nemico. L'ansia va ascoltata, compresa e trasformata. In una certa misura, Ã¨ il segnale che lo studente sta attraversando un passaggio importante: non soltanto una prova scolastica, ma una soglia evolutiva. La MaturitÃ chiude un tempo protetto e conosciuto, quello della scuola superiore, e apre a una fase piÃ¹ autonoma della vita. L'ansia da esame nasce spesso dal conflitto tra il desiderio di riuscire e la paura di fallire, tra l'io che cerca di organizzarsi e un Super-io interno che giudica, pretende, confronta, rimprovera. Ã¨ molto utile aiutarli a dare un nome alla paura: paura di deludere, di non essere abbastanza preparati, di non ricordare, di non piacere alla commissione, di non corrispondere alle aspettative dei genitori o alle proprie.

Una gestione efficace delle emozioni comincia dalla realtÃ . Serve un programma e dei tempi di studio possibili, non onnipotenti. Meglio suddividere il lavoro in blocchi brevi e regolari, alternando ripasso, scrittura, esposizione orale e pause. Ripetere ad alta voce Ã¨ molto importante, perchÃ© l'orale non richiede solo memoria, ma capacitÃ di trasformare il sapere in parola. Parlare davanti a un familiare, a un amico o anche da soli aiuta a rendere meno persecutoria la scena dell'esame.

Un'altra strategia fondamentale Ã¨ proteggere la salute fisica, pensare sempre che abbiamo anche un corpo. Il corpo dell'adolescente, sotto stress, parla: insonnia, mal di testa, tachicardia, nausea, irritabilitÃ , fame nervosa o chiusura dell'appetito sono segnali da non banalizzare. Dormire, mangiare con regolaritÃ , camminare, respirare lentamente, interrompere lo studio quando la mente Ã¨ satura non sono perdite di tempo, ma strumenti di regolazione emotiva. Un io stanco pensa peggio; un io sostenuto riesce a ricordare, collegare e parlare meglio.

Ã¨ utile anche ridurre i comportamenti di controllo compulsivo: confrontarsi continuamente con i compagni, cercare conferme sui gruppi, controllare programmi, previsioni, voti e simulazioni puÃ² dare un sollievo momentaneo, ma spesso aumenta l'angoscia. La MaturitÃ non Ã¨ una gara narcisistica con gli altri, ma un momento in cui ciascuno porta il proprio cammino. La commissione non valuta una macchina della memoria, ma una persona che ragiona, collega, si orienta.

Sentire l'ansia non significa essere deboli, ma avere un grande investimento emotivo nella Maturità. Attraversarla permette di scoprire che si può restare presenti anche sotto pressione. In questo senso la Maturità diventa davvero una prova di crescita, non perché bisogna essere perfetti, ma perché si impara a sostenere il giudizio senza perdere il contatto con la realtà (School Psychology, 2026).

In che modo i genitori possono essere vicini ai propri figli in questo momento delicato?

La Maturità riattiva anche nei genitori molte emozioni profonde, il ricordo della propria adolescenza, le aspettative non realizzate, il desiderio di riscatto, la paura che il figlio soffra o fallisca, ma anche l'angoscia della separazione. Il rischio è che la normale ansia degli adulti venga inconsciamente proiettata sui figli, così i figli finiscono per portare non solo la propria ansia, ma anche quella dei genitori.

È importante che i genitori comunichino un messaggio chiaro e assertivo che hanno fiducia nel percorso dei loro figli, l'esame è importante, ma non definisce chi sono, né il loro valore. Questa fiducia ha un effetto profondamente rassicurante, perché permette loro di separare il proprio valore dal voto e affrontare la prova con maggiore libertà interiore.

La funzione genitoriale, in questo momento, è una funzione importantissima di aiutare il figlio a pensare quando l'ansia confonde, a riposare quando il corpo è saturo, a ridimensionare quando la paura diventa catastrofica. Non servono genitori perfetti, servono genitori presenti, capaci di non invadere e di non ritirarsi.

La Maturità è una prova anche per la famiglia, per i figli che imparano a sostenere il giudizio; per i genitori, che imparano a lasciar crescere. Quando l'amore non viene confuso con l'aspettativa, e la fiducia non viene sostituita dal controllo, l'esame può diventare non solo un traguardo scolastico, ma un passaggio evolutivo condiviso (Journal of Health Promotion and Education, 2024).

Quale augurio e quali consigli si sente di dare ai ragazzi che affrontano gli esami di Maturità ?

-Ricordate che il voto non coincide con il vostro valore. La Maturità valuta una preparazione e un percorso scolastico, non la persona nella sua interezza;

-Imparate ad ascoltare l'ansia senza timore. L'ansia non è un fallimento, riconoscerla aiuta a trasformarla in attenzione, energia e presenza per superare la prova.

-Studiate con metodo. Serve organizzare il tempo, ripassare con regolarità, fare pause e imparare a esporre con chiarezza;

-Protegete il sonno, il corpo e i ritmi quotidiani. Dormire, mangiare, camminare, fare sport sono parte dello studio. Mens sana in corpore sano;

-Usate la tecnologia con saggezza, ma non fatevi usare da essa. Nei giorni dell'esame ottimizzate il tempo a vostra disposizione;

-Non trasformate l'esame in una gara con gli altri. Ogni studente arriva alla Maturità con la propria storia, il confronto continuo alimenta l'ansia mentre concentrarsi su di sé la riduce.

-Pensate che la Commissione Ã¨ lÃ¬ per ascoltarvi; lâ??esame Ã¨ unâ??occasione pensare, collegare, riflettere e crescere.

L'agone 2024