



GIOVANI E POST MATURITÀ?: ANALISI DELLE LORO SCELTE PERSONALI E PSICOSOCIALI. INTERVISTA A ADELIA LUCATTINI, ORDINARIO DELLA SOCIETÀ PSICOANALITICA ITALIANA

Descrizione

Intervista di Marialuisa Roscino

Il periodo immediatamente successivo alla Maturità rappresenta per molti giovani una fase di transizione cruciale, densa di sfide e opportunità, che comporta importanti scelte personali e psicosociali. Questa fase, spesso definita come "emerging adulthood" (giovane età adulta emergente), si distingue sia dall'adolescenza, che dall'età adulta vera e propria, con bisogni, compiti evolutivi e conflitti peculiari.

Per molti diplomati, l'università rappresenta la scelta quasi automatica. Tuttavia, non è sempre una decisione definitiva, e molti diplomati ci ripensano dopo pochi mesi. Questa scelta è influenzata da diversi fattori, tra cui il peso della famiglia, l'orientamento scolastico ricevuto, la qualità delle informazioni disponibili e il contesto socioeconomico di partenza. Ecco allora, un'analisi, delle loro scelte psicosociali fornita al riguardo, in questa intervista, dalla Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

Dott.ssa Lucattini, le scelte formative e lavorative post maturità rappresentano un bivio cruciale per molti giovani, cosa può dirci al riguardo?

I numeri ci danno un quadro chiaro della situazione. Subito dopo il diploma, la maggioranza si iscrive all'università, con un ritardo medio nell'ingresso di circa 1,5 anni: nel 2024 le iscrizioni sono arrivate con un ritardo medio di un anno e mezzo rispetto alla maturità. I giovani laureati ottengono migliori tassi di impiego rispetto ai soli diplomati, infatti il 75% vs 60% di occupazione entro 3 anni dalla laurea. L'occupazione per laureati 25-64 anni nel 2023 era dell'84%, contro il 73% dei diplomati.

Secondo uno studio della *Cornell University*, alcuni giovani entrano direttamente nel mondo del lavoro o in percorsi di formazione professionale (VET). L'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico OECD riporta che nel 2023, il 35% dei 25-34enni possiede un titolo VET.

L'indagine ISTAT/OECD mostra che, fra 15 e 34 anni, il tasso di occupazione cresce dal 50% 1-2 anni dopo il diploma e al 73% dopo 5 anni.

Alcuni giovani scelgono l'anno sabbatico (*gap year*) Circa il 13,8% dei maturandi dichiara di considerarlo seriamente, soprattutto dopo la pandemia. Infatti, nel 2024 le partenze all'estero per corsi di lingua, volontariato, lavoro, sono aumentate del 20%.

Le indagini mostrano che una forte maggioranza dei partecipanti ai *gap year* ritiene di esserci molto più sicura e affronta lo studio con maggiore consapevolezza.

Il *gap year* non è certamente tempo perso ma un vero e proprio periodo di maturazione.

Da non sottovalutare il fenomeno dei NEET, circa il 26% dei giovani tra i 16 e 29 anni che non fanno né un percorso di studio né un lavoro o un tirocinio. In sintesi, 1 giovane su 4 resta né occupato né in formazione.

Quali secondo Lei, possono essere, in particolare, le motivazioni delle loro scelte?

Un recente studio dell'*American Journal of Community Psychology*, le motivazioni psicologiche e sociali di chi sceglie l'Università o formazione post-secondaria, dipende dalla famiglia, dall'ambiente sociale, ma anche dalla formazione e dall'orientamento durante la scuola superiore. I giovani che optano per proseguire gli studi hanno fiducia nella propria capacità di scegliere una professione e una sufficiente autostima nel proprio processo decisionale su uno specifico studio e carriera lavorativa (*career decision-making self-efficacy*).

Chi sceglie l'anno sabbatico (*gap year*) ben pianificato, con obiettivi concreti come studiare una lingua, fare un corso professionalizzante molto specifico come fotografia, videomaking, etc., ha indubbi benefici in termini di crescita personale e benessere psicologico. Mentre un anno non organizzato, vissuto alla deriva, favorisce la dispersione scolastica.

Gli studi qualitativi in Finlandia e Australia, pubblicati su *Developmental Psychology* non hanno rilevato differenze non significative in soddisfazione di vita, aspirazioni o impegno tra chi prende un *gap year* e chi entra subito all'università. Tuttavia, si osserva un tasso lievemente più alto di abbandono universitario nei primi. Inoltre, chi prende un anno sabbatico ben organizzato, può tornare con maggiore motivazione e avere migliori risultati accademici.

I giovani che scelgono il lavoro sia a tempo pieno o part-time ha benefici tangibili (stipendio, sicurezza finanziaria), psicologici (appartenenza ad una struttura e organizzazione) e relazionali (costruzione di una rete sociale).

Uno studio pubblicato su *The Journal of Vocational Rehabilitation*, dimostra che i giovani che lavorano, incrementano il benessere personale e della propria famiglia, l'efficacia e il buon esito della scelta lavorativa, in termini di durata del lavoro e professionalizzazione successiva. Sottolinea inoltre, che programmi scolastici sono associati a un'occupazione stabile e a un lavoro a tempo pieno, mentre i programmi lavorativi aumentano costantemente la probabilità che i giovani, anche con disabilità,

trovino impiego in lavori che offrono benefit aggiuntivi.

Quali sono le motivazioni psicologiche profonde invece dei Neet ?

Il termine NEET (*Not in Education, Employment or Training*), coniato nel Regno Unito, è ora ampiamente utilizzato per riferirsi ai giovani che non studiano, non lavorano e non seguono corsi di formazione. C'è stata una crescente preoccupazione per questi giovani, dato il suo alto rischio di conseguenze negative, di tipo economico, sanitario, legale e psicosociale. La percentuale di individui di età compresa tra 15 e 29 anni che erano NEET è circa il 14% nei paesi dell'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (OCSE, 2024). In questo periodo vi è un'insorgenza di alcuni disturbi mentali. La relazione tra lo stato di NEET e le malattie mentali è quindi bidirezionale: essere NEET aumenta il rischio di sviluppare disturbi mentali e d'altro canto, divenire NEET può essere la conseguenza di malattie mentali emergenti o preesistenti.

Le ragioni psicologiche profonde possono essere diverse: il ritiro può essere difese contro angosce profonde legate all'identità, alla separazione, alla realizzazione di sé. Possono temere inconsciamente che tentare e fallire confermi una loro presunta inadeguatezza; nei NEET si osserva spesso una fragilità narcisistica per cui non riescono a sostenere l'investimento su di sé nel futuro a causa della difficoltà di interiorizzare un senso stabile di valore personale; alcuni NEET mantengono inconsciamente ideali grandiosi di sé, ereditati o imposti dal contesto sociale o familiare, che si scontrano con i limiti naturali del mondo reale; in alcuni casi, il NEET può essere coinvolto in un ciclo depressivo inconscio, in cui la passività alimenta il senso di colpa (non valgo niente), che rafforza l'inibizione e il ritiro sociale per non sentire il dolore della disillusione.

Essere Neet, ovvero essere nella condizione prolungata del non fare nulla può portare, a Suo avviso, come conseguenza disturbi e malattie mentali?

Numerosi studi, tra cui quello pubblicato su *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, mostrano che i disturbi mentali sono un fattore di rischio nello sviluppo in adolescenza della condizione NEET. Ad esempio, problemi psicologici importanti tra i 12 e i 15 anni sono associati al divenire NEET e all'abbandono scolastico tra i 16 e i 26 anni.

D'altro canto, per la letteratura scientifica conferma che uno stato prolungato di non fare nulla, di per sé causa di depressione e ritiro sociale.

Determinanti per impedire il fenomeno NEET sono la prevenzione precoce, interventi integrati multidisciplinari che coinvolgano anche le famiglie, la scuola e le agenzie di educazione, e supporti psico-sociali (psicoterapia, associazionismo, sport) risultano cruciali per interrompere il circolo vizioso.

Crede sia importante fare una vacanza dopo la maturità, dopo gli esami universitari o il lavoro?

Uno recentissimo studio pubblicato sul *British journal of psychiatry open* e su *Children (Basel)* su bambini e adolescenti tra i 5 e i 19 anni, hanno dimostrato una diminuzione del 50% nei sintomi di ansia e depressione durante le vacanze estive rispetto al periodo scolastico.

Il passaggio da scuola a vacanza agisce come interruttore protettivo, abbassando significativamente l'impatto della fatica e dello stress legato alla scuola.

Per gli studenti universitari, il periodo degli esami è generalmente un momento di notevole stress può innescare disagio psicologico, un periodo di vacanza per ragazzi e adolescenti determina miglioramenti su stress, ansia e depressione), migliora le competenze sociali, le capacità intellettive ed emotive, permette il recupero di attenzione e memoria. Inoltre, da recuperare autostima e sicurezza personale, con effetti ancora più consistenti nei ragazzi provenienti da famiglie con fragilità economica.

In media, quanto dovrebbe durare un periodo di vacanza per i ragazzi?

Una vacanza ideale per essere veramente efficace dovrebbe essere di due settimane, sufficienti per staccare la spina, dormire meglio, ridurre stress mentale, metabolico e cardiovascolare. Dopo la ripresa, i benefici permangono per circa sei settimane. Due settimane sono benefiche, poiché permettono di staccare realmente da studio, tecnologia e social media. Secondo lo studio pubblicato su *Applied psychology* (2025) per un buon recupero psicofisico, è necessaria una pausa anche da internet e dai social, in modo da accelerare il recupero di energie e amplificare la sensazione di benessere.

Dedicarsi a sport e attività fisica immersi nella natura durante il periodo di pausa, aiuta moltissimo in questa direzione.

Indispensabile anche il tempo trascorso con gli amici o con la famiglia, un acceleratore portentoso delle funzioni psico-emotive.

Una vacanza breve, di una settimana, può essere già utile per ritrovare le capacità mentali, ridurre la stanchezza e migliorare riposo e sonno. L'afterglow mentale, ovvero la sensazione piacevole che in questo caso perdura circa quattro settimane dopo il rientro.

Un esempio concreto ci è dato dalle ultime dichiarazioni del tennista Carlos Alcaraz, criticato per essere andato in vacanza con la sua famiglia dopo la sconfitta al primo turno a Miami: è stata la chiave per ripartire. E infatti, dopo il suo rientro sono arrivate 27 vittorie su 28 competizioni e 4 titoli.

In ogni caso, gli effetti benefici delle vacanze si mantengono solo se sono seguiti da pause regolari e attività rilassanti, se si trova un equilibrio tra studio, riposo, sport e vita sociale, solo così è possibile consolidare il recupero.

Quali consigli si sente di dare loro?

-Non sempre è possibile decidere tutto e subito. Capita che chi ci riesce, ma è anche normale non avere le idee chiare subito dopo la maturità;

-Se si decide per un periodo sabbatico, è bene usarlo per studiare lingue straniere, per leggere, fare dei corsi, scambiarsi idee e opinioni in famiglia e con persone che possono essere una guida. La scelta del percorso futuro (università, lavoro, esperienze) talvolta matura durante una pausa;

-Sperimentare, uscendo dalla propria *comfort zone*, aiuta sempre;

-Fare un lavoretto estivo, partecipare a un campo di volontariato o viaggiare anche con pochi mezzi, può essere formativo quanto un esame;

-Prendersi una pausa di due settimane senza la pressione dello studio o del lavoro, è proprio consigliato. Le vacanze sono necessarie per staccare, stare con gli amici, godersi la famiglia, dedicarsi allo sport e alla scoperta del mondo.

E ai genitori?

-Non incalzare troppo e subito su questioni legate al futuro dei propri figli. Resistere, aspettare ed evitare di chiedere subito "E adesso cosa fai?" evitando in tal modo di sbagliare la tempistica;

-Aiutarli a riflettere sulle loro passioni, conciliando le capacità con i loro desideri;

La paura di non sapere cosa scegliere e di deludere i genitori, può bloccarli più che la scelta stessa;

Ascoltateli sempre con pazienza e comprensione e parlate con loro con sincerità, garbo e soppesando le parole;

-Accoglieteli se hanno bisogno di prendersi una pausa, aiutandoli a non disperdersi. L'inattività prolungata può minare l'autostima e far perdere la motivazione nello studio e nel lavoro;

-Dopo la maturità o gli esami universitari, è sano che i ragazzi si riposino. Incoraggiate vacanze attive con viaggi, sport, volontariato;

Fate attenzione a segnali di ritiro, disorientamento, confusione o insonnia. Lunghi periodi passati in camera, un sonno irregolare, apatia o irritabilità possono indicare un disagio psicologico. In questi casi, bisogna parlare apertamente e proporre un confronto con un professionista, psichiatra o psicoanalista.