

ATTUALITÀ

# persi

Ansia, poca progettualità, paure inconfessate possono fermare gli studi universitari: cosa si può fare?

# NEL LABIRINTO

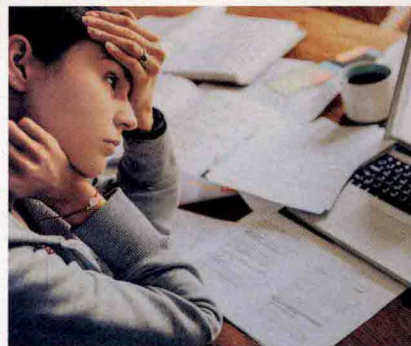
**P**er la maggior parte dei giovani adulti l'esperienza universitaria è una vitale occasione di crescita e di costruzione del proprio sé sociale. Si sogna un futuro possibile per raggiungere il quale si è disposti a investire tempo ed energia. È un passaggio importante, a conclusione del percorso scolastico, **si vive per l'ultima volta il ruolo affettivo di studente per assumere quello di lavoratore, adulto indipendente, genitore.** In altri, però, la possibilità di immaginare, organizzare e realizzare con costanza e disciplina un progetto formativo produce un disagio profondo e destabilizzante, che mette a repentaglio il progetto stesso. Così rallentano, procrastinano, infine si bloccano. L'università si trasforma nel migliore dei casi in un parcheggio, nel peggiore in un labirinto senza uscita.

## UNA GENERAZIONE complicata

Quale potrebbe essere il filo di Arianna capace di fare uscire gli studenti da questo stallo per affrontare il mare aperto del mondo del lavoro con i suoi rischi ma anche le sue possibilità? Nel libro *Giovani adulti in crisi*, edito da **Franco Angeli**, il dottor Mauro Di Lorenzo, psicoterapeuta presso l'Istituto Minotauro cerca di dare a questi giovani in difficoltà una risposta. «L'odierna generazione dei giovani tra i 20 e i 30 anni è difficile da decifrare» spiega l'autore. «Per certi aspetti i ragazzi sono più avanti rispetto alle generazioni precedenti, hanno più stimoli ma forse meno riferimenti. Da un lato crescono con competenze incredibili, a livello tecnologico ma non solo, dall'altro sembrano più incompetenti rispetto alla vita vera, alla capacità di

gestione sia delle questioni pratiche sia di quelle relazionali ed emotive. La realizzazione formativa e professionale è uno degli ambiti in cui sono più in difficoltà e non solo perché il mondo del lavoro offre poco: ci sono ragioni più profonde».

20 silhouette • ottobre 2024







## IL DILEMMA DELLA LIBERTÀ

«Sfatiemo un luogo comune» premette il dottor Di Lorenzo. «Questi ragazzi che si perdono nel labirinto non sono svogliati o menefreghisti. L'errore più grosso che possiamo fare come adulti è percepirli come giovani che non hanno voglia di fare l'università perché, in realtà, non fanno altro che pensare all'università. Non riescono ad andare avanti, magari, ma la loro mente è completamente occupata da quel tema, quindi dire che non gliene importa niente li fa sentire non capiti e non accolti. C'è poi il dilemma della libertà, ben visualizzato dalla pagina iniziale di una qualsiasi piattaforma di streaming.

Se abbiamo a disposizione tutte le opzioni del mondo non sappiamo cosa scegliere, e ci blocchiamo.

Il nostro cervello è fatto per poter scegliere tra un set di opzioni limitato, tra le 8 e le 12. Oltre non sappiamo gestirle e ci confondiamo».



Le modalità con cui i giovani reagiscono alla confusione e al disorientamento secondo il dottor Di Lorenzo possono essere raggruppate in tre prototipi principali.

### IL PERFEZIONISTA

Essere perfezionisti diventa disfunzionale quando non è più rivolto al piacere di fare bene e di possedere una grande padronanza della materia ma è dettato dall'ansia, dalla paura del giudizio e della non accettazione degli altri. **Se tutti noi siamo coscienti che ci sono cose che non sappiamo, e per questo studiamo, proprio per impararle, i perfezionisti non tollerano di non sapere qualcosa**, perché il non sapere è legato al non riuscire a controllare la situazione e ai possibili disastri che potrebbero derivarne.

### FOCUS SUL PERCORSO

«Io dico a questi ragazzi che per fare l'università bisogna tollerare alcune regole del gioco e una di queste è che l'esame altro non è che un

campionamento casuale, non rappresentativo delle competenze di una persona» spiega Di Lorenzo. «Le competenze di un medico o di un ingegnere sono molto superiori a quello che si può dimostrare in 30 minuti di colloquio. **L'esame è un passaggio importante ma non è esaustivo né rappresentativo. La preparazione va ben al di là della singola performance.** L'università è un'opera in fieri la cui perfezione si costruisce passo dopo passo. La vera performance è il percorso che si sta facendo e quello che verrà dopo. Ogni esame, la preparazione e il risultato, va relativizzato in quest'ottica. Faccio sempre l'esempio della *Pietà* di Michelangelo. Se il grande artista si fosse messo a girare il mondo alla ricerca del blocco di marmo perfetto, oggi avremmo probabilmente meno bellezza da ammirare».



## ATTUALITÀ



## L'INCONSISTENTE

Gli inconsistenti sono figure un po' sfuggenti e impalpabili. Spesso viene posta loro la domanda: "ma perché ti sei iscritto all'università?" Sono ragazzi molto dipendenti e quindi probabilmente hanno scelto l'università perché lo facevano tutti, perché i genitori se lo aspettavano o non c'era altro da fare. **Il problema dell'inconsistente è rappresentato dalla scelta, è come se non riuscisse a prendere nessuna decisione, a sentirsi protagonista.** Eppure spesso frequenta facoltà anche molto difficili. Al liceo ha sempre studiato il minimo necessario ad ottenere la sufficienza: è intelligente ma poco interessato.

## ATTIVARE LA SCELTA

«Agli inconsistenti manca una motivazione intrinseca. Sono sempre stati abituati ad avere una motivazione esterna: vado a scuola perché ci sono gli amici, prendo bei voti così magari i miei

genitori mi comprano il motorino. **Soddisfazioni a breve termine che non bastano a sostenere un percorso universitario. Serve una convinzione profonda e una visione del dopo.**

Per sbloccarli bisogna fare come Robin Williams che nel film *Will Hunting - Genio ribelle* faceva a Matt Damon una sola domanda diretta: "tu cosa vuoi davvero?". Il punto è tutto lì, se vogliono uscire dal labirinto devono smettere di andare al traino e scegliersi, decidersi. Scegliere però comporta la perdita delle cose che non scegliamo. Gli inconsistenti non riescono a farlo. **Ecco perché il focus su cosa vogliono fare veramente può essere associato a un meccanismo di gratificazione, di premio.**

L'importante è che ci sia un rinforzo positivo della scelta, che si potrà usare poi consapevolmente per proseguire nello studio» conclude il dottor Di Lorenzo.

## IL PROCRASTINATORE

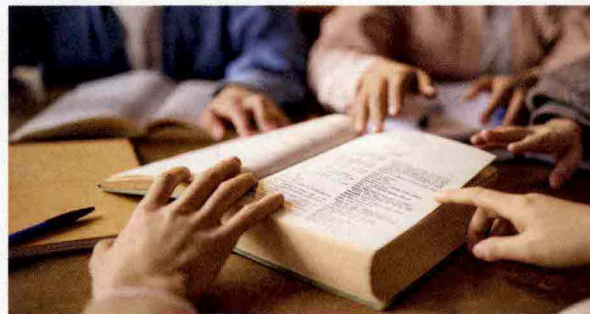
C'è poi chi tende a rimandare continuamente la data dell'esame e di conseguenza la tesi di laurea e l'ingresso nel mondo del lavoro.

«La procrastinazione non è pigrizia» chiarisce subito lo psicoterapeuta, «ma una risposta a un problema emotivo, è il modo con cui questi ragazzi nascondono a se stessi e al proprio entourage qualcosa di cui non hanno voglia di occuparsi. I procrastinatori hanno tantissima paura e tantissima ansia rispetto agli esami universitari ma soprattutto a cosa verrà dopo. E a quel punto, non in modo deliberato e manipolatorio, ma in un

modo quasi inconsapevole e inconscio, **creano tutta una serie di strategie di evitamento: ci sono sempre cose da fare prima, più importanti.**

## OLTRE LA PAURA

La complessità del mondo attuale fornisce tanti stimoli e i procrastinatori hanno tutta una serie di opzioni per distrarsi: aiutare gli amici, dedicarsi al volontariato, all'arte, alla musica, allo sport. «L'evitamento è una strategia adattiva» chiarisce Di Lorenzo. **«Il problema nasce quando diventa strutturato, automatico e si sviluppa relativamente a qualcosa che in realtà**



**si desidera intensamente.** Il ragazzo vorrebbe fare l'esame, ma è spaventato non solo dalla prova in sé ma anche dal mondo del lavoro che lo aspetta una volta laureato. Per aiutarlo bisogna incoraggiarlo a studiare liberandolo dalle incombenze. Lo si può aiutare anche con un'esposizione: il libro, prima, l'esame, poi. **Si può**

**cominciare dedicando allo studio anche solo un'ora.** Se all'inizio non si riesce a fare niente non è grave. Ma quell'ora deve essere dedicata mentalmente allo studio. Oppure **si può andare in biblioteca a studiare** con i compagni di corso perché anche la socialità rinforza il proprio ruolo».

Francesca Tozzi