



ADOLESCENTE ... DIVENTO QUINDI SONO

di Manuela Paselli

Una delle frasi che spesso i genitori condividono, in un momento di crisi e difficoltà, è: "Dove è finito mio figlio. Avevo un bambino dolce, sensibile, con cui era un piacere comunicare, fare cose assieme ed ora mi trovo un estraneo in casa!!! ... a volte scappa proprio ... UN MOSTRO!"

Detto che sono una sostenitrice delle infinite risorse e capacità di cambiare degli esseri umani, è possibile che da un momento all'altro possa verificarsi una tale trasformazione? Che sia o bianco o nero? Che sia per tutti così? forse la risposta è NO, non è possibile. Quello che i genitori provano, pensano, il disagio che esprimono è reale e non si mette in discussione, così come sono reali le emozioni, i pensieri, i bisogni e i comportamenti degli adolescenti. L'adolescenza è un momento importante nel percorso di crescita ed evoluzione di un essere vivente (non riguarda infatti solo noi esseri umani, ma anche gli animali) ed è stata sempre presente come fase evolutiva nella storia dell'essere umano. Nel presente, nel qui ed ora della nostra società, ha acquisito delle caratteristiche peculiari che dipendono: **dalla durata** (sappiamo che l'adolescenza inizia con la maturazione sessuale e finisce verso i 24 anni e oltre, precisamente quando una persona può essere considerata autonoma e in grado di mantenersi); **dal venire meno di una rete di sostegno sociale più allargata della famiglia, tipica delle culture passate;** **dall'indebolirsi**, se non addirittura scomparire, **dei rituali sociali** che consentivano agli adolescenti di sperimentare situazioni in cui mettersi alla prova, "rischiare" in un contesto comunque protetto da adulti.

Se vogliamo relazionarci con l'adolescenza e con i ragazzi e le ragazze è importante capire di **cosa stiamo parlando** e perché sia importante, pur rimanendo come adulti una base sicura, dare la possibilità ai ragazzi e ragazze di sperimentarsi nel mondo al fine di costruirsi una propria identità di adulti, autonomi, responsabili e allo stesso tempo capaci di mantenere una relazione con la propria famiglia e allargare le relazioni sociali (con i pari, con altri adulti) integrandole.

**L'ADOLESCENZA non è un periodo di pazzia o immaturità.
E' una fase fondamentale caratterizzata da emozioni intense, da un forte coinvolgimento nei rapporti sociali, dalla creatività e da cambiamenti importanti sia nel corpo che nel cervello.**

E' importante chiarire che:

- ci sono delle credenze sull'adolescenza, dei **MITI**, che è importante mettere in discussione
- grazie alle neuroscienze abbiamo delle nuove conoscenze sul funzionamento del cervello adolescente, che non solo ci consentono di capire meglio il perché di certi comportamenti, ma ci dicono anche quali infinite possibilità si celano dietro questa fase della vita.

MITI DA SFATARE (tratto da D.J. Siegel - MENTE ADOLESCENTE)

1

Gli ORMONI sono la causa della "follia" degli adolescenti!!!

Se è vero che aumenta il livello di alcuni ormoni, questa non è la causa dei loro comportamenti FUORI DI TESTA. Nel cervello di un adolescente ci sono dei cambiamenti importanti, capire questi sviluppi ci mette nelle condizioni di relazionarci in modo diverso con loro.

2

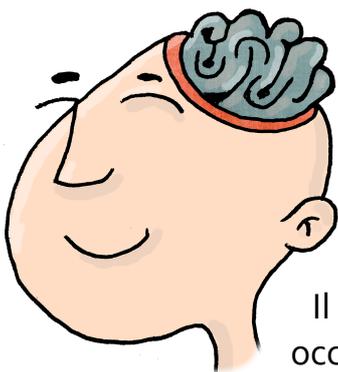
Bisogna portare pazienza, l'adolescenza è solo una fase e non si può fare altro che aspettare che i ragazzi diventino adulti.

E' proprio grazie a questa fase dello sviluppo che i ragazzi possono esprimere al meglio le proprie potenzialità. L'adolescenza è il momento in cui i ragazzi vogliono mettere alla prova i propri limiti, vogliono fare esperienze nuove ed eccitanti, e qui si possono mettere le basi per una personalità adulta che sa vivere appieno la propria vita con curiosità, pienezza e senso dell'avventura.

3

Un adolescente deve passare dalla dipendenza degli adulti alla completa indipendenza dal mondo adulto.

Se è vero che in questa fase c'è una forte spinta, interesse, motivazione al divenire indipendenti dai genitori, è altrettanto vero che per essere individui sani ed equilibrati abbiamo bisogno di relazioni profonde nel corso di tutta la nostra vita. Quindi il tema non è chiudere dei legami, quello che cambia è la natura degli stessi: cambia il modo in cui gli adolescenti si relazionano con i genitori e il modo in cui si relazionano con gli amici.



Il cervello di un adolescente è in continuo mutamento e gli sviluppi che avvengono nei primi anni di questa fase sono importanti per la comparsa di 4 caratteristiche mentali preziose che ricordano a NOI ADULTI "ciò di cui abbiamo diritto di fare esperienza nella vita".

Il forte desiderio di **sperimentare il nuovo**, di ricercarlo in ogni occasione. Questo desiderio aumenta anche l'intensità con cui si vivono le esperienze e il livello di coinvolgimento. Il **coinvolgimento sociale**, l'aumento delle relazioni con i coetanei e il formarsi di nuove relazioni è necessario come l'ossigeno. Le **emozioni intense** sono sempre più presenti in questa fase della vita e infine l'**esplorazione creativa**, possibile grazie alle nuove capacità di pensiero concettuale e ragionamento astratto. Questa è l'età della messa in discussione dello status quo, del mondo degli adulti, i ragazzi e le ragazze sono capaci di pensare fuori dagli schemi, trovare nuove modalità di risoluzione dei problemi, porre le basi per le innovazioni. Queste grandi abilità possono portare con se aspetti negativi ma allo stesso

tempo possono essere risorse essenziali per il futuro benessere, equilibrio e felicità di ogni individuo. L'adolescenza porta con sé rischi ed opportunità e il nostro ruolo di adulti sta nel favorire le seconde.

CHE SUCCEDDE NELLA LORO TESTA?

Il cervello di un adolescente vive dei processi cruciali che sono funzionali allo sviluppo di abilità quali l'autoconsapevolezza, la riflessione, la pianificazione, la capacità decisionale, l'empatia, il senso morale ... questi processi non solo hanno dei tempi, ma dal momento che si stanno affinando, non sempre funzionano al 100%. E' normale no? Vi ricordate quando avete preso la patente? Nelle prime lezioni di guida ci si doveva concentrare per regolare frizione e acceleratore e ... a volte ci si dimenticava di spingere la frizione pur dando gas ... ricordate gli esiti?!

Perché il cervello degli adolescenti riesca a raggiungere quella maturità funzionale che consente:

- alla corteccia prefrontale di integrare tutte le parti del cervello;
- di garantire le funzioni cognitive, emotive e sociali tipiche dell'età adulta;

sono necessari dei passaggi. Possono sembrare assurdi? Probabile ma nella realtà sono funzionali alla crescita. Andiamo a vederli da vicino.

Molto spesso i ragazzi e le ragazze sono consapevoli delle conseguenze delle loro azioni, sono anche capaci di predirle, ma in un'analisi costi benefici, la **gratificazione che deriva dal soddisfare il bisogno e raggiungere l'esito sperato è molto più forte dei potenziali rischi**. Questo è legato ad una particolare sensibilità del loro cervello alla dopamina e al ciclo della gratificazione.

Cosa significa in concreto? Questo spinge spesso gli adolescenti:

- ad aumentare il loro livello di impulsività: non si prendono il tempo di riflettere prima di agire;
- ad una maggiore predisposizione allo sviluppo di dipendenze (tutte le sostanze e i comportamenti capaci di creare dipendenza comportano il rilascio di dopamina);
- favorisce l'iper-razionalità, ovvero un modo di pensare estremamente concreto: gli adolescenti prendono tutto alla lettera perdendo di vista la situazione ad un livello più generale.

Se sono molto chiari i rischi di questi tre aspetti è altrettanto vero che queste spinte portano le persone a quella voglia di sperimentare, di rischiare, di conoscere il nuovo che è fondamentale per l'adattamento e l'evoluzione. Come fare allora? Come creare le condizioni perché questi aspetti consentano ai ragazzi e ragazze di cambiare il mondo "senza farsi male"?

**gli ADULTI FELICI
mantengono le risorse
e la funzione della
mente adolescente
nell'età adulta**



Anche qui ci aiuta il loro cervello, insieme ad un orientamento propositivo da parte nostra. Oltre alla "dipendenza" da dopamina, il cervello adolescente vede lo **sviluppo delle fibre nervose** che rendono possibile le capacità di controllo cognitivo, che media no quindi l'impulsività. Di fatto aumenta lo spazio mentale di riflessione, che consente di fermarsi e ragionare di alternative, invece di buttarsi sulla gratificazione immediata. E qui gli adulti possono dare un loro contributo importante.

Invece di bloccare, di dire di no, possiamo incanalare gli impulsi dei ragazzi andando a valorizzare con loro i lati positivi e identificare approcci costruttivi (non a rischio) per soddisfarli.

Ci sono altre due grandi trasformazioni del cervello adolescente.

La prima è la **potatura**, ovvero la riduzione del numero di neuroni e delle loro connessioni. Da bambini siamo come spugne e il nostro cervello cresce a ogni stimolo e crea associazioni su associazioni, fino al punto tale da dover mettere ordine ed eliminare quello che non è necessario. Di fatto il nostro cervello in adolescenza diventa più efficiente e specializzato.

La seconda è la **produzione di mielina**, una guaina che consente un passaggio più veloce delle informazioni e delle connessioni cerebrali.

Questi due eventi aiutano il cervello adolescente ad essere più integrato e coordinato, in grado quindi di attivare un pensiero più globale, che tiene in considerazione tutte le informazioni provenienti dal nostro corpo, dalle diverse parti del nostro cervello, dalle altre persone dal mondo esterno.

Gli ADOLESCENTI sono il nostro futuro, ed è grazie al loro coraggio e ai loro sforzi creativi, a volte anche un po' sopra le righe, che la nostra specie è riuscita ad adattarsi al proprio ambiente. Per riuscire a sopravvivere su questo straordinario ma fragile pianeta, avremo bisogno di tutto l'ingegno della RIBELLE MENTE ADOLESCENZIALE: LA CREATIVITÀ degli adolescenti può aiutarci trovare una soluzione ai gravissimi problemi che noi e le generazioni adulte precedenti abbiamo creato.

Quindi?

Compreso che sia "normale" per un adolescente fare scelte sbagliate o passare il pomeriggio sul divano a fare zapping, dobbiamo rassegnarci a tutto ciò?

In realtà NO! E' qui che si apre lo spazio per l'adulto, che può e deve essere un guida attenta e capace. Dobbiamo capire come aiutare un ragazzo, una ragazza, dotato di una mente con determinate caratteristiche, ad utilizzare le leve giuste per raggiungere comunque una serie di obiettivi.

Per quanto riguarda la motivazione, ad esempio, è poco motivante dire ad un ragazzo: "se ti impegni e non salti neanche un allenamento di calcio fra 10 anni sarai un campione". Focalizzare la sua attenzione sul breve termine, su un obiettivo reale, come la partita della domenica successiva e sugli effetti immediati delle sue scelte pone le base per agganciarlo e aiutarlo a costruire la consapevolezza tra scelte, risultati ed effetti.

E non stupiamoci se i ragazzi e le ragazze vorrebbero andare a dormire solo dopo mezzanotte e non alzarsi prima delle 10! La melatonina, sostanza importante per la regolazione del sonno, negli adolescenti viene prodotta dalla ghiandola pineale una o due ore dopo rispetto a quando erano bambini, e comunque dopo le 10.30 di sera. Possiamo essere un pò provocatori? Non varrebbe la pena di rivedere gli orari della scuola, piuttosto che condannare i ragazzi ad uno stato catatonico e di scarsissima apertura all'apprendimento nelle prime ore di aula?

Anche l'empatia non è una competenza così immediata per gli adolescenti: avete mai avuto la sensazione che i ragazzi non comprendano il vostro punto di vista di genitori? Anche qui è "colpa" del lobo temporale superiore che essendo ancora immaturo, non li aiuta a mettersi nei panni degli altri... L'empatia va insegnata e allenata con il nostro esempio quotidiano, e fin dalla tenera età. Non possiamo pretenderla nei nostri ragazzi per partito preso o perchè la biologia li ha dotati dei neuroni specchio.

CONOSCERSI PER NON ESSERE REATTIVI!!!!

Essere genitore è un percorso di grande conoscenza di se stessi. Spesso i nostri figli ci mettono a confronto con le nostre paure, con ciò che c'è di irrisolto nella nostra storia, con le migliaia di decisioni che dobbiamo prendere tutti i giorni, con le relazioni con il nostro compagno o compagna, marito o moglie. In questa fase, in particolare, potremmo sentire di essere messi in discussione, sotto stress e attivare dei meccanismi reattivi. I ragazzi e le ragazze hanno bisogno di vedere scelte intenzionali, consapevoli. E' importante comprendere che molte delle sfide che ci pongono non sono "contro di noi" ma sono passi nel percorso di crescita e di costruzione di una identità adulta.