

Il cervello degli adolescenti non può reggere il lockdown

Cecilia Pirrone

Rispettare le indicazioni sanitarie e le normative è una questione civica, morale ed etica, è un fatto imprescindibile e di fondamentale importanza. Tuttavia mi sento di dire che se durante il primo lockdown si sono "dimenticati" dei bambini e degli adolescenti, ora, durante questo secondo lockdown a macchie, hanno messo da parte gli adolescenti.

«È un momento difficile per tutti», mi scrive una saggia diciottenne, «per alcuni in un modo, per altri in un altro», ma dal mio osservatorio di psicologa clinica, che si occupa anche di età evolutiva, potrei usare questa metafora: «Hanno chiuso in garage una Ferrari con il motore acceso». E che succede alla lunga al motore in una simile situazione? È certo che chi ne risente maggiormente sono i ragazzi già fragili, che vivono situazioni familiari particolari o difficili, quelli che si sentono giudicati da tutto e da tutti. Aumentano le depressioni tra i giovani, aumentano gli attacchi di ansia e gli attacchi di panico, la solitudine in casa e dietro uno schermo li attanaglia.

A settembre hanno riaperto le scuole in sicurezza, ad ottobre hanno tolto la possibilità di fare sport e hanno inserito nuovamente spazi di Didattica A Distanza, in novembre e per lungo periodo di dicembre non era più possibile uscire, incontrare amici e andare a scuola in presenza. ... Che potevano fare questi ragazzi? Stare davanti ad un video tutta la mattina, stare davanti ad un video il pomeriggio per i compiti, stare davanti ad un video per i momenti di svago giocando alla Play, guardando serie Tv, chattando o stando insieme in video chiamata. E per fortuna c'è la tecnologia!

Quanto è educativo stare fermi, fare poco movimento, non stare insieme fisicamente, stare costantemente in relazione attraverso un video? Forse questo è il meglio che si poteva fare, ma quali adulti hanno speso tempo e parole con questi ragazzi per coinvolgerli, responsabilizzarli, aiutarli a crearsi un senso critico affinché fossero i primi a rispettare le indicazioni e a capirne l'importanza? Quale linguaggio hanno usato gli adulti verso di loro? Come li hanno resi protagonisti partecipi? O forse più facilmente si è scesi a facili giudizi sulla loro condotta e sul loro stile?

L'adolescenza è quel periodo di vita compreso tra i 12 e i 24 anni. Questo perché è legata alla maturazione del cervello, cioè è determinata da aspetti legati al neurosviluppo. Oltre a ciò, l'anticipo della pubertà e il ritardo nell'assumere i ruoli convenzionali dell'età adulta, contribuiscono ad allungare gli anni di questo disallineamento.

Gli studi di imaging hanno dimostrato che il cervello degli adolescenti non è un cervello infantile più vecchio, o un cervello adulto non ancora maturo: è una realtà a sé stante, caratterizzata da flessibilità e dall'aumento del numero di connessioni tra le regioni cerebrali. Durante la pubertà, il sistema limbico

che è alla guida delle emozioni, si consolida, ma la corteccia prefrontale che controlla l'impulsività matura soltanto dopo. Questo disallineamento fa sì che gli adolescenti siano propensi al rischio, ma allo stesso tempo permette loro di adattarsi prontamente all'ambiente. E come si adattano ora? Alla solitudine relazionale! Senza sforzi si nascondono dietro lo schermo che li protegge e al tempo stesso li isola.

Durante il periodo adolescenziale, lo sviluppo del cervello è a-sincrono: c'è una fortissima discrepanza tra le aree frontali e il sistema limbico (già maturo come quello di un adulto fin dall'età di 12 anni). I sistemi neurali che sottendono la tendenza a ricercare sensazioni ed esperienze nuove, intense, variegata, sono molto sviluppati. Quelli che sono deputati alla modulazione consapevole di pensieri, emozioni ed azioni con l'intento di raggiungere un obiettivo, sono ancora immaturi.

I genitori di un adolescente, così pure in generale gli adulti, quando si rivolgono ad un ragazzo cercando di farlo ragionare, si appellano invece alla zona della corteccia prefrontale, cioè quella della "razionalità" che essi hanno certamente in dotazione, ma che si sviluppa poco a poco. È come se, poiché il ragionamento non serve per sopravvivere, allora si può sviluppare con calma!

Il periodo dello sviluppo neurologico nel

quale c'è una forte discrepanza tra area prefrontale e sviluppo limbico, è decisamente a rischio. Il controllo che un adolescente ha sul suo sistema limbico è come quello di un neo patentato alla guida di una Ferrari, cioè quasi nullo.

È quindi di fondamentale importanza per avviare un dialogo con questi ragazzi, per renderli partecipi di ciò che sta succedendo, per responsabilizzarli, non cadere nelle tre trappole dei falsi miti dell'adolescenza: 1. Gli ormoni impazziscono e fanno andare "fuori di testa" i ragazzi. Non è l'aumento del livello di alcuni ormoni, che si verifica in questa fase, a determinare ciò che avviene durante l'adolescenza, ma i cambiamenti che avvengono a livello cerebrale, neurologico.

2. L'adolescenza è solo una fase di immaturità e bisogna solo aspettare che i ragazzi crescano: una prova di resistenza. Se si pensa in questo modo è chiaro che l'adolescenza è considerata solo come momento difficile da sopportare cercando di lasciarsi alle spalle il minor numero di cicatrici possibile. È proprio in questo periodo invece che i ragazzi possono esprimere le loro potenzialità e fiorire, che credono nei valori, che sanno appassionarsi.

3. L'adolescente passa da una completa dipendenza dall'adulto a una totale indipendenza dal mondo adulto. In questa fase di vita è presente una spinta naturale e necessaria

verso l'autonomia, questo è innegabile. Un percorso sano verso l'età adulta non è caratterizzato dal totale isolamento (far da sé), ma dall'interdipendenza ossia la dipendenza reciproca. Cambia quindi la natura dei legami: si passa dalla dipendenza dalle cure altrui ad un avvicinamento verso i coetanei imparando così a dare e a ricevere.

I nostri ragazzi dunque sono ricchi di energia, che viene soffocata in questo momento. L'essenza dei cambiamenti che avvengono nel cervello adolescenziale, sono anche la base di un sano modo di vivere negli anni successivi. Innanzitutto l'esplorazione creativa nella quale il pensiero concettuale e la capacità di ragionamento permettono di vedere il mondo con occhi nuovi; la socialità intensa che porta alla formazione di legami importanti, di relazioni significative e gratificanti; l'effervescenza emotiva che permette l'intensificarsi delle emozioni e delle sensazioni interiori che donano significato e vitalità all'intero arco dell'esistenza; le novità, cioè la ricerca e la creazione di nuove esperienze che stimolano i sensi, le emozioni, i pensieri e il corpo.

Il cervello dell'adolescente è in pieno cambiamento: rimangono e si strutturano quelle connessioni neurali che vengono effettivamente utilizzate, al contrario, le connessioni meno utilizzate, vengono eliminate e/o sostituite. Per questo è importan-

te che dall'ambiente arrivino continuamente stimoli che mantengano un equilibrio tra impulsi e ragione.

Il sistema educativo in cui il ragazzo è inserito deve favorire il pieno sviluppo delle capacità di controllo, cioè fornire stimoli che inibiscano comportamenti volti al solo soddisfacimento degli impulsi per una piena strutturazione del ragionamento a livello della corteccia prefrontale. Ma se gli adulti non spendono del tempo per porsi accanto ai ragazzi, questo processo come può avvenire? Se togliamo loro occasioni di confronto serie e maturate, come possiamo ampliare le connessioni di questi giovani? I network neurali, si strutturano in funzione del loro uso, cioè a seconda del fatto che essi vengano o meno utilizzati e delle frequenze con cui vengono utilizzati.

In sintesi, ciò che accade a livello cerebrale è una vera e propria rivoluzione: in una prima fase si generano nuovi neuroni; poi avviene la formazione di nuove connessioni (sinapsi) tra neuroni; di conseguenza si affina il processo in cui vengono eliminate dal cervello le connessioni meno importanti o poco utilizzate; in ultimo si avvia il processo con cui gli assoni delle vie neurali importanti vengono ricoperti da una guaina isolante, la mielina, che li rende più veloci e stabili. Tutti questi passaggi contribuiscono a rendere più integrato il cervello durante l'adolescenza. Il ri-

sultato finale sarà la base del pensiero globale e della riflessione.

Un altro aspetto importante che caratterizza questi anni tumultuosi è l'intensificarsi dell'attività dei circuiti cerebrali che utilizzano la dopamina, un neurotrasmettitore che ha un ruolo fondamentale nel creare la spinta a cercare gratificazioni.

La ricerca scientifica indica che in questo periodo di vita il livello base di dopamina è inferiore rispetto a quello caratteristico di altre fasi, mentre il suo rilascio in seguito alle esperienze compiute è maggiore. Questo spiegherebbe il motivo per cui gli adolescenti si sentono "annoati" a meno che non si dedichino ad attività stimolanti e nuove. L'aumento di rilascio di dopamina può dare un forte senso di vitalità e può indurre anche a concentrarsi solo sulle gratificazioni positive che considerano certe, prestando minore attenzione e dando meno importanza ai potenziali rischi ed effetti negativi.

La spinta alla ricerca della gratificazione indotta dalla dopamina è come un impulso: cercare di bloccare reprimendolo serve a poco o nulla, tradotto significa che se io mi relazio con un adolescente dicendo: "Non farlo, fermati!", non serve assolutamente a nulla. Una buona strategia per perseguire un valore positivo è invece quella di incoraggiare la riflessione sui valori e sulle sensazioni istintive. È la differenza che intercorre tra il reprimere un desiderio pressante e perseguire una convinzione o un valore profondo.

Ecco allora che il compito degli adulti è quello di provare ad aprirsi al senso di entusiasmo dei ragazzi altrimenti sarà difficile accogliere le emozioni e percepire cosa avvenga nel mondo interiore. Purtroppo invece spesso l'essere pragmatici degli adulti non porta ad essere presenti nel loro vissuto perdendo così grandi opportunità di connessione. Comprendere non vuol dire assecondare, ma significa iniziare entrando in sintonia (cioè portando chiarezza e serenità) con l'altro e successivamente esaminare insieme gli accorgimenti che potranno essere di aiuto.

Entrare in connessione vuol dire scoprire il proprio ruolo nella comunicazione di quel momento: sintonizzarsi per costruire fiducia grazie ad un atteggiamento di presenza e alle capacità di entrare in risonanza con l'altro. È necessario anche aiutare a riconoscere le spie della mente, ossia quelle sensazioni che prova a livello fisico: percepire, osservare e descrivere; i pensieri ovvero idee, concetti; le immagini ovvero ciò che vede o sente con gli occhi della mente, nell'immaginazione; le emozioni di cui siamo consapevoli. Aiutando gli altri a trovare queste spie, li aiutiamo a creare uno spazio di attenzione per esplorare il proprio mare interiore, per crearsi un senso critico, per farsi un'idea e costruire un pensiero, per esprimere ciò che per è valore e ciò che non lo è. In una parola aiutiamo questi ragazzi a diventare protagonisti attivi della loro vita e di ciò che li circonda.

psicologa clinica

© RIPRODUZIONE RISERVATA

