

D.J. SIEGEL:

La mente adolescente

Raffaello Cortina, 2014, pp. 314

L'adolescenza è una fase della vita straordinaria, un periodo di transizione in cui si passa dallo stato infantile a quello adulto.

Nel passato, questa trasformazione era vissuta come un momento di grande valore e importanza, poiché l'individuo acquistava una nuova identità e autonomia, anche all'interno del suo gruppo di riferimento e testimoniava antropologicamente la sua forza ed intraprendenza, attraverso rituali di passaggio comprensibili e condivisi dal gruppo etnico, familiare di appartenenza.

Oggi, invece, spesso i giovani che vivono in prima persona questa fase di vita e le loro famiglie, che osservano e accompagnano tale passaggio, sono disorientati e impreparati ad affrontare questo delicato cambiamento, parzialmente o talvolta del tutto inconsapevoli dei fattori genetici, somatici, comportamentali e le motivazioni che si trovano alla base di mutazioni evidenti.

L'adolescenza viene considerata dunque una fase della vita interessante da comprendere e da approfondire. Molti autori si sono prodigati nel portare avanti studi orientati all'argomento, in particolare un testo ci appare completo: "*La mente adolescente*" di Daniel J. Siegel, psichiatra di fama internazionale. Nel libro sono approfondite ed evidenziate le modalità con le quali avvengono i cambiamenti neurologici e biologici nell'adolescente, come questi si estrinsecano portando a mutazioni comportamentali e come, alla luce di ciò, è possibile comprenderli e affrontarli dagli adulti che accompagnano la crescita dell'uomo o della donna che sarà.

Attraverso una scrittura fluida, accattivante e interessante, il percorso testuale si suddivide in diverse parti che non necessariamente devono essere consultate in modo consequenziale.

Nella prima vi è la spiegazione dell'“essenza” dell'adolescenza nei suoi aspetti fondamentali, evidenziando come la *ricerca di novità*, il *coinvolgimento sociale*, la maggiore *intensità emotiva*, l'*esplorazione creativa* rappresentino le quattro caratteristiche mentali che si manifestano a seguito dei cambiamenti cerebrali che si verificano nei primi anni dell'adolescenza. Questi cambiamenti si riferiscono alla spinta verso la ricerca costante di gratificazioni, alla voglia di sperimentare e vivere nuove esperienze e più in generale all'aspirazione a condurre una vita più intensa e maggiormente coinvolgente; riguardano anche l'intensificarsi delle relazioni e dei legami dei ragazzi con i coetanei e il formarsi di nuovi rapporti di amicizia.

Le evoluzioni comportamentali sono conseguenza della maggiore intensità delle emozioni che donano maggiore vitalità all'esistenza dei giovani in quanto esse possono essere fonte di carica vitale ed energia, possono offrire e donare entusiasmo e passione per la vita e, infine, si riferiscono allo sviluppo di nuove capacità di pensiero concettuale e di ragionamento astratto che permettono e consentono ai giovani di mettere in discussione il proprio *status quo* e di utilizzare strategie e metodi “fuori dagli schemi” per affrontare i problemi, creare innovazione e produrre nuove idee.

Di fronte a tali trasformazioni, gli adulti sono spesso attoniti e confusi nel comprendere, decodificare e reindirizzare gesti, comportamenti e decisioni dei propri figli adolescenti.

Daniel J. Siegel afferma come questa incapacità porti spesso gli adulti a darsi delle “false” spiegazioni e soluzioni, e per questo, nel suo testo, si impegna a sfatare una serie di luoghi comuni che riguardano l'adolescenza. È cosa comune pensare, ad esempio, che siano gli ormoni impazziti a far “andare fuori di testa” i ragazzi. L'autore afferma che tale assunto è falso, poiché ciò è determinato non dall'aumento di alcuni livelli di ormoni nel sangue, quanto più dallo sviluppo e dai cambiamenti che avvengono a livello cerebrale per opera di neurotrasmettitori. Un altro falso mito da sfatare è che in adolescenza non ci sia altro da fare che aspettare che i teenager crescano e superino questa fase di immaturità. Spiegazione quanto mai riduttiva e troppo semplicistica che tende a considerare questo passaggio come una vera e propria fase di “sopportazione”.

Infine l'autore cerca di smentire la convinzione che un adolescente possa considerarsi “cresciuto” quando è passato a una completa in-

dipendenza dal mondo adulto, attuando una spinta, naturale e necessaria, verso l'autonomia.

Siegel sottolinea come sia necessario piuttosto, attuare un processo di interdipendenza, ossia di dipendenza reciproca, in cui entrambe le figure attribuiscono e riconoscano un valore al ruolo dell'altro.

Nella seconda parte il testo evidenzia, a seguito delle più recenti scoperte nel campo della neurobiologia interpersonale, le diverse modalità attraverso le quali avviene lo sviluppo del cervello durante l'adolescenza. L'autore spiega come già prima di questa fase di vita, inizi un certo grado di *potatura* del numero complessivo di neuroni e delle loro connessioni, che qualora in eccesso, vengono eliminate: quelle di cui ci sembra non avere bisogno vengono scartate mentre vengono lasciate quelle che usiamo maggiormente. In altre parole, per opera dell'attenzione selettiva, viene incanalata energia in alcuni specifici circuiti neuronali che vengono così attivati. Se un circuito di attenzione viene reso attivo, allora si rafforzerà e avrà maggiori probabilità di essere salvato in memoria.

Viceversa, se un circuito resta inattivo decadrà. Ciò conduce all'evidenza che, per dirla con le parole di Siegel, il modo di dirigere l'attenzione *«mantiene e rafforza le connessioni e contribuisce alla creazione di nuove connessioni e ad una loro migliore efficienza»*.

Da ultimo, ma non meno importante si comprende come le connessioni cerebrali più precise ed efficienti consentano migliori capacità di giudizio e discernimento, fondamentali in questo specifico momento della vita del giovane: non ci si concentra più soltanto sui singoli particolari, dimenticandosi del quadro generale, ma, ad esempio si attua un'iper valutazione dell'impatto emotivo di un'azione rischiosa, associando la ricaduta negativa sulle possibilità che tale azione cagioni un danno. Dunque, per mezzo di questa ottimizzazione circuitale neurobiologica, si riesce a prestare attenzione al nocciolo della questione, elaborando così una visione realmente globale di ciascun evento.

Nella terza parte viene approfondito invece il tema dell'influsso delle relazioni interpersonali e il senso d'identità, che viene creato attraverso i legami più forti instaurati con gli altri e attraverso il dialogo introspettivo. Il contesto relazionale è in questa tappa della vita quanto mai fondamentale e può influenzare modalità di elaborazione delle informazioni da parte del cervello. Certamente entrano in gioco

fattori quali la sensibilità al giudizio esterno, il bisogno di visibilità e di consenso, l'importanza dell'impegno (ma anche la presenza del disimpegno) morale.

È infine, nell'ultima parte che verrà spiegato come sia possibile affrontare al meglio i cambiamenti e le sfide dell'adolescenza, attuando in primis un atteggiamento di "presenza", ossia di apertura e ricettività nei confronti dei racconti dei giovani e mettendo in pratica un comportamento adulto e adultizzato che consenta di essere pienamente consapevoli degli aspetti interiori e interpersonali delle nostre esperienze trascorse, per perseguire un modello di autenticità e coerenza per chi ci ascolta.

Essenziale è tentare di accorciare il divario fra le generazioni, cercando di vivere ed essere vicini agli adolescenti senza perdersi nella confusione di ruoli, avvicinandosi al loro *modus pensandi*, seguendo le loro logiche, cercando di essere testimonianza di sollecitazione alle novità attraverso la ricerca di proposte accattivanti e tentando di mantenere aperti i canali di comunicazione, che consentano di far capire che, sebbene vi siano differenze è possibile creare una comunità di adulti e giovani che rispetti e integri queste differenze.

Accattivanti sono alcune attività pratiche, scientificamente fondate, che possono essere utili a migliorare le relazioni adulto-giovane e rafforzare le capacità di ragionamento.

Il libro pertanto si pone come una guida utile alla comprensione, alla valorizzazione delle caratteristiche essenziali dell'adolescenza, essendo strutturato in modo da consentire un percorso di lettura "personalizzato": il lettore giovane o adulto, può dedicarsi persino a una "lettura a salti", "ricombinando" riflessioni e associazioni, a sua personale discrezione.

Il testo rappresenta dunque non solo uno scritto utile agli adulti che vogliono cercare di comprendere e affrontare attraverso un approccio costruttivo la fase di cambiamento della vita degli adolescenti, ma anche un ottimo libro da suggerire a tutti quei ragazzi che sono alla ricerca della comprensione di se stessi, per consentire loro di interpretare i cambiamenti e capire come non siano affatto "sbagliati" o "strani" ma rappresentino l'espressione di un cantiere aperto che può dare frutti longevi e gratificanti se sfruttato consapevolmente.