

CAPITOLO 1

L'ADOLESCENZA

1.1 LA NASCITA DELL'ADOLESCENZA

Il concetto di adolescenza è stato oggetto di studi sviluppatasi in Europa e negli Stati Uniti dagli inizi del Novecento, proprio in epoca successiva alla Seconda Rivoluzione Industriale. I mutamenti sociali ed economici determinarono la nascita della società dei consumi e lo sviluppo tecnologico in campo industriale comportò il miglioramento delle condizioni di vita della classe lavoratrice e il conseguente ritardo dell'inserimento giovanile nel mondo del lavoro, favorendo un aumento dell'istruzione giovanile. In un'epoca in cui nasceva la storia dell'idea di adolescenza sotto l'influsso dell'industrializzazione, molti autori si adoperarono a descriverne la fenomenologia e a delineare le caratteristiche di quei profondi mutamenti destinati a divenire la struttura portante della personalità adulta.

Stanley Hall (1846-1924), pioniere di approccio psicobiologico della psicologia dell'età evolutiva negli Stati Uniti e collaboratore di Wilhelm Wundt a Lipsia e William James in America, nel 1887 creò l'*American Journal of Psychology* e fondò l'APA (*American Psychological Association*) l'associazione che ancora oggi rappresenta la più grande comunità di psicologi al mondo. Riconosciuto come il padre nella Ricerca Scientifica adolescenziale, fu il primo a redigere una teoria che si occupasse di adolescenza, cogliendo nella natura dello sviluppo umano significativi cambiamenti puberali, complici di grossi sconvolgimenti di personalità. Rifacendosi alle teorie evoluzionistiche di Charles Darwin, Hall identificava una profonda diversità mentale dell'adolescente da quella del bambino e riconosceva nel passaggio dall'infanzia all'adolescenza una certa drammaticità che, inevitabilmente, è piena di trasformazioni biologiche indipendenti da variabili culturali e ambientali.

Questo lo conduceva a definire tale arco temporale come “nuova nascita”, dominata da forze istintuali, dal rinnovamento di tutti gli aspetti della personalità, nonché da tempeste emozionali, ostinazioni, risentimenti, prime esperienze amorose, conflitti con i genitori, intraprendenza verso il mondo esterno e verso le nuove sfide, ponendo un doveroso accento sui fenomeni devianti adolescenziali.

Un contributo fondamentale allo studio della psicologia dell’adolescenza veniva dato dalla psicologa e antropologa statunitense **Margaret Mead** (1901-1978) che, anticipando il metodo etnografico attraverso il metodo dell’”osservazione partecipante”, condusse uno studio incentrato sugli stili di vita e i rituali di preparazione alla pubertà della cultura di Samoana (stato insulare dell’Oceania), confrontandoli con quelli delle nostre società occidentali. I risultati della ricerca, raccolti nel saggio “L’adolescenza in Samoa”², dimostravano come i conflitti e le tensioni adolescenziali fossero il prodotto della struttura sociale di appartenenza, della cultura e non, come si credeva, dell’inevitabile maturazione fisiologica.

Secondo gli autori **Inhelder** e **Piaget**, i cambiamenti comportamentali dell’adolescente deriverebbero dallo sviluppo di un pensiero di tipo formale e dalla capacità di riflessione e costruzione di quelle teorie indispensabili al ragionamento astratto e non solo concreto; una capacità data non tanto da fattori neurologici quanto da fattori sociali: l’inserimento attivo dell’adolescente nel mondo adulto, determinato da un personale tentativo di modificare la realtà sociale sulla base delle proprie teorie e dei propri bisogni personali e progettuali di vita.

² Mead M., *L’adolescenza in Samoa*, Giunti Editore, 2007.

Fu **David Elkind** a sviluppare e approfondire l'analisi del pensiero formale precedentemente teorizzata da Inhelder e Piaget e, concentrandosi sull'aspetto di originalità che l'adolescente attribuisce ai propri pensieri e sentimenti, individuarne l'egocentrismo adolescenziale in due costrutti mentali quali vie di accesso alla comprensione dei comportamenti tipici di questa fase evolutiva di vita: *l'audience immaginaria*, derivante dalla percezione di essere costantemente sotto osservazione, determinando quindi un incremento della percezione di importanti differenze tra i propri sentimenti adolescenziali e quelli degli altri; *la favola personale*, quel senso di unicità che l'adolescente attribuisce alla propria vita ed esperienze.

Sarà il confronto con i pari e l'impegno in compiti effettivi a permettere all'adolescente di giungere alla consapevolezza dell'esistenza di punti di vista anche radicalmente opposti ai propri; all'interno del gruppo il giovane vive il confronto, condivide comportamenti, pensieri, idee, impara ad accettare i cambiamenti significativi fisiologici e psicologici che lo coinvolgono e gli permettono di arricchire la propria autostima e acquisire un'identità di giovane adulto.

Uno dei principali fattori di benessere psicologico è proprio il senso dell'identità che, pur permettendo all'adolescente di abbandonare i riferimenti stabili dell'infanzia, se non ben strutturato può anche generare disorientamento.

I compiti evolutivi dell'adolescenza

Secondo le teorizzazioni dello psichiatra **Gustavo Pietropoli Charmet**, l'adolescente è coinvolto in una complicata ricerca di significato dei mutamenti che gli susseguono e chiamato a realizzare i principali compiti evolutivi fase-specifici fini alla costruzione dell'identità e all'approccio positivo di fronte ai possibili e futuri problemi:

1. La mentalizzazione del corpo sessuato.

È la costruzione di una nuova immagine di sé, dell'immagine mentale del proprio che si trasforma biologicamente e che, con la comparsa del liquido seminale maschile e il menarca femminile, diventa capace di sessualità generativa.

La mentalizzazione di un corpo che si evolve non è di facile interiorizzazione perché non è unicamente circoscritta alle nuove potenzialità generative ed erotiche (che di per sé possono causare ansie momentanee o persistenti di dismorfobia) ma anche alla conoscenza e conseguente accettazione di una nuova prospettiva: il limite temporale e la morte.

Il significato che l'adolescente attribuisce al dinamismo del proprio corpo produce un'importante risonanza psicologica, dipendente da:

- ✓ fattori interni (biologici, storia evolutiva, capacità cognitive)
- ✓ fattori esterni (i genitori, i pari, i modelli culturali nel contesto dei quali il ragazzo affronta il suo percorso di crescita).

Dal superamento di questo compito evolutivo dipende la costruzione, il consolidamento e l'identificazione nell'uno o nell'altro sesso.

2. **Separazione/individuazione dai genitori dell'infanzia.**

Implica la progressiva e necessaria indipendenza intellettuale e affettiva dalle figure genitoriali e l'inevitabile rinuncia ai vissuti di protezione.

Quando il compito evolutivo di separazione/individuazione non si realizza, possono dispiegarsi diversi scenari:

tristezza, isolamento, irritabilità, difficoltà di apprendimento, possibile insuccesso scolastico e fobia della scuola, manifestazioni di indole ossessiva, dedizione alla realtà virtuale, crisi pantoclastiche.

3. **Formazione di valori di riferimento**, di un proprio modello valoriale, un proprio senso etico e ideali che lo guidino a sviluppare un modo personale di porsi di fronte al mondo e alle nuove esperienze e relazioni extrafamiliari.

4. **Nascita come soggetto socialmente riconosciuto** tra i coetanei e nel contesto allargato, così da adempiere alla progettazione e realizzazione del proprio percorso futuro. L'adolescente sviluppa il bisogno di appartenere ad una rete relazionale con i pari, nella quale realizzare l'identità sociale e il senso di condivisione e di appartenenza, imparando a scegliere autonomamente gli amici, anche col rischio di scegliere iniziative rischiose, devianti e trasgressive.³

³ Lancini M., Turuani L., *Gli adolescenti tecnologici e i compiti evolutivi*, Testo tratto da "Sempre in contatto. Relazioni virtuali in adolescenza", Franco Angeli, 2009.

La prospettiva biomedica e lo sviluppo cerebrale in adolescenza

La biomedicina, soprattutto nel passato, ha convogliato le trasformazioni che caratterizzano l'adolescenza ai cambiamenti fisiologici dell'età puberale per poi allargare la sua visione e includere nel processo di transizione anche le variabili ambientali e socioculturali, determinanti quella stretta interconnessione fra la maturazione biologica e l'ambiente fisico e relazionale circostante. I progressi delle neuroscienze hanno infatti permesso di comprendere meglio come le più importanti funzioni psichiche, cognitive e sociali, incluso il controllo del comportamento, la capacità decisionale e di giudizio, emergono e si sviluppano conseguentemente ad un adeguato funzionamento delle strutture cerebrali sottostanti.

Gli anni dell'adolescenza sono rappresentativi dell'innescarsi di cambiamenti fisici, dell'emergere di nuove capacità intellettive, del potenziamento delle abilità cognitive, del desiderio di curiosità, sperimentazione e costruzione della propria identità che, seppur per molti anni associati a fattori esclusivamente ormonali, vengono in seguito spiegati dallo sviluppo cerebrale e in particolare, grazie agli ultimi studi longitudinali di "Brain Imaging", dal ruolo di una delle principali stazioni dei circuiti neuronali implicati nei processi decisionali: la corteccia prefrontale, la sostanza grigia che contiene i neuroni e le loro connessioni, le sinapsi e, dai prolungamenti dei neuroni che collegano le varie aree tra loro, la sostanza bianca.

Lo sviluppo del cervello umano non avviene anatomicamente e funzionalmente in maniera lineare.

Durante l'infanzia, la materia grigia e il volume cerebrale aumentano e il cervello dell'adolescente risulta ricco di neuroni e sinapsi però disordinate e in eccesso rispetto alla reale necessità per un corretto funzionamento neuronale; nell'interesse ad effettuare una sorta di "aggiornamento del cervello", il pruning (processo di potatura sinaptica) agisce la rimozione delle connessioni formatesi durante l'infanzia ma non più necessarie, in modo da

mantenere la rete cerebrale organizzata ed efficiente, la cui conduttività neurale verrà a migliorarsi grazie all'aumento della mielinizzazione e del volume della sostanza bianca, proprio perché ricoperta di mielina.

Il pruning sinaptico e la mielinizzazione sono i processi d'elezione nell'elaborazione delle informazioni e velocità di comunicazione dei neuroni.

Le regioni del cervello deputate all'orientamento spaziale, al controllo delle funzioni sensoriali e alla modulazione dei contatti con l'ambiente, sono le prime a raggiungere la maturità e sono localizzate nella parte posteriore del cervello; l'ultima parte a maturare è invece la corteccia prefrontale, sede delle "funzioni esecutive" quali: pianificazione, organizzazione dei pensieri, definizione delle priorità e valutazione delle conseguenze.

Nel cervello dell'adolescente, il Sistema Limbico (l'area cerebrale responsabile dell'elaborazione, della gratificazione e della genesi e regolazione emotiva e comportamentale) raggiunge il suo massimo sviluppo e, la ridotta capacità di controllo per l'imaturità della corteccia prefrontale che ha azione inibitoria, spiega l'impulsività, il desiderio di sperimentazione e autonomia, spesso associati all'incapacità del ragazzo a prendere decisioni ponderate e responsabili. Il processo decisionale dell'adolescente è guidato dalla ricerca immediata di gratificazione, il cui raggiungimento implica il rilascio di un neurotrasmettitore molto potente, la dopamina che, fungendo da rinforzo, lo spinge a adottare e ripetere i comportamenti che hanno generato piacere, non connettendone i possibili rischi.

Allo stesso tempo e per gli stessi meccanismi cerebrali, il cervello adolescente è più fragile e vulnerabile. Sebbene goda di un funzionamento duttile e responsivo, così da beneficiare di una grande capacità di apprendimento e adattamento ai diversi cambiamenti ambientali che si presentano, il giovane risulta essere tipicamente esposto a determinati fattori traumatici o tossici, potenzialmente responsabili di una radicale trasformazione del meccanismo cerebrale.

I grandi cambiamenti morfologici e operativi della sostanza grigia e della sostanza bianca sono processi programmati da differenti “cluster” di geni la cui espressione è fortemente influenzata dagli stimoli ambientali, mediante meccanismi epigenetici; quando gli stimoli ambientali che incidono sulla plasticità cerebrale hanno tempistiche e modalità errate, si palesa una certa esposizione all’insorgenza di disturbi d’ansia, depressione, disturbi dell’alimentazione, disturbo bipolare e psicosi.

In questo fondamentale periodo di vita in cui le emozioni emergono in maniera intensa e rapida, senza che le funzioni esecutive e regolatorie della corteccia prefrontale abbiano raggiunto il loro completo sviluppo, l’approvazione del gruppo dei pari viene ad avere un valore nettamente superiore rispetto alla considerazione dei rischi in cui il ragazzo potrebbe incorrere, tant’è che spesso le decisioni più rischiose vengono assunte proprio in presenza di coetanei.

Alla luce di ciò, la comprensione delle trasformazioni cerebrali permette di superare gli stereotipi e avere una visione del comportamento adolescenziale che va oltre il binomio maturità-immaturità, nella considerazione di quanto tali mutamenti evolutivi siano cruciali per la crescita emotiva, cognitiva e sociale dell’individuo.

Le fasi dell'adolescenza

L'adolescenza, il cui termine deriva dal latino “*adolescencia*” e dal verbo “*adolescere*”, crescere, è una delicata e complessa fase evolutiva, intrisa di modificazioni fisiche, somatiche, intrapsichiche e psicosociali, che scandisce l'inizio e la conclusione della transizione inconsapevole dallo stato di bambino a quello di adulto, in cui i ragazzi e le ragazze acquisiscono nuovi ruoli e responsabilità all'interno del contesto sociale, trovandosi a dover strutturare una propria identità.

Convenzionalmente compresa tra i 10 e i 20 anni e variabile da individuo a individuo e da cultura a cultura, la fase adolescenziale è ricca di mutamenti rapidi e spesso radicali che inducono all'abbandono della spensieratezza dell'infanzia e al subentro di preoccupazioni e incertezze; un rinnovamento nell'aspetto e nella personalità dell'individuo, classicamente suddiviso in tre fasi:

Prima adolescenza o preadolescenza, la fase iniziale (dai 10 ai 12 anni) in cui si assiste ad un rapido accrescimento somatico e all'inizio dello sviluppo puberale, per il quale vivrà le prime esperienze con il proprio corpo (masturbazione) di cui ne metterà in discussione la normalità e l'aspetto.

In questa fase l'adolescente ha una maggiore capacità di esprimersi attraverso le parole mentre i sentimenti trovano migliore espressione nelle azioni, spesso orientate alla sfida delle regole e alla misurazione dei propri limiti.

L'incremento della capacità di astrazione e profondità di pensiero, lo portano a necessitare di una maggiore indipendenza dall'ambito familiare, a ricercare una nuova identità e convogliare il proprio interesse nelle amicizie, dove il gruppo dei pari avrà una profonda influenza sulle sue scelte.

Seconda adolescenza, la fase intermedia (dai 13 ai 15 anni).

Lo sviluppo somatico e puberale ha raggiunto il completamento e accresce l'attenzione per il proprio corpo e il proprio modo di apparire, rispetto al quale l'adolescente alterna grandi e irrealistiche aspettative a momenti di bassa autostima.

Si riduce invece la stima verso i genitori, associata ad un distacco psicologico spesso accompagnato da periodi di tristezza mentre si consolida la vita di gruppo, le amicizie e la tendenza a stabilire relazioni eterosessuali, spesso con partner non stabili, mentre nutre una certa paura per quelle omosessuali.

Dal punto di vista cognitivo l'adolescente ha ora la capacità di definire con maggiore chiarezza i propri obiettivi che lo portano ad entrare in contrasto con il mondo degli adulti.

Terza adolescenza, la fase finale (dai 17 ai 20 anni) quella in cui l'adolescente, che ha acquisito maggiore fiducia in sé stesso ed una maggiore capacità intuitiva, proietta la propria attenzione verso il futuro, verso gli obiettivi personali mirati all'acquisizione della propria indipendenza economica e all'inserimento sociale.

Il rafforzamento della propria identità e la conquista di ragionamento autonomo gli consentono di dare maggior peso alla propria dignità personale e autostima (non più dipendente dal giudizio altrui) e, nell'accettazione delle tradizioni socioculturali e delle istituzioni, esprimere adeguatamente le proprie idee, sapendo anche giungere a compromessi.

La maturità acquisita e la stabilità emozionale si riflettono in modalità comportamentali più responsabili, interessi e legami più stabili e ripresa del dialogo con la famiglia. È in questa fase che l'adolescente afferma la propria identità sessuale.

I cambiamenti psicofisici dell'adolescenza

Il cambiamento è una necessità collegata alla sopravvivenza e in quanto tale imprescindibile per la vita stessa dell'essere umano.

Il corpo, attraverso il rinnovamento cellulare, i mutamenti biologici e biochimici è in costante cambiamento, permettendo all'individuo di fare quelle esperienze necessarie all'evoluzione e alla crescita.

I bambini e gli adolescenti sono intensamente soggetti al cambiamento; il corpo in fase di sviluppo è lo strumento di esplorazione degli spazi fisici, della ricerca e conquista dell'autonomia personale, delle possibilità intellettive e della complessità emotiva e relazionale.

Dal punto di vista neuropsicologico, le fasi del ciclo vitale particolarmente soggette al cambiamento sono:

- ✓ dagli 0 ai 6 anni, quando la plasticità neuronale è massima e le continue esperienze sensoriali e relazionali influenzano la struttura cerebrale in modo massiccio e duraturo;
- ✓ in adolescenza, quando il cervello riorganizza la sua struttura, permettendo all'individuo di conquistare un'identità personale più definita e sempre più indipendente.⁴

L'avvio della pubertà coincide con la maturazione delle ghiandole sessuali e la secrezione del testosterone maschile e dell'estradiolo femminile, gli ormoni responsabili dei grandi cambiamenti corporei ed emozionali, fondamentali al passaggio dalla condizione fisiologica di bambino a quella di adulto.

⁴ Blakemore S. J., *Inventare sé stessi. Cosa succede nel cervello degli adolescenti*, Torino, Bollati Boringhieri, 2018.