

La bella età

Per capire gli adolescenti è utile partire dalla loro mente, conoscendo meglio come funziona, evolve e si trasforma il cervello adolescente.

Domenico Cravero
Parroco, psicoterapeuta e sociologo

La bell'età ha smesso di essere tale? Da come se ne parla oggi si direbbe di sì. Non possiamo però esserne così sicuri. Certamente l'adolescenza è diventata più difficile, anche perché è peggiorata la condizione del mondo e si è ancor più indebolita la famiglia.

Nella complessità di oggi non è possibile fare analisi complete e definitive. Se ci teniamo ai nostri ragazzi, dobbiamo però tentare innanzitutto di comprendere cosa sta avvenendo.

Nell'età evolutiva, i cambiamenti non sono sincronizzati. L'evoluzione cerebrale non è omogenea: il cervello emozionale, le aree sottocorticali, si sviluppano nella prima adolescenza ma la capacità razionale, l'area pre-frontale, matura per ultima. I centri nervosi pre-frontali permettono di essere responsabili delle proprie azioni e di formulare intenzioni consapevoli. Calibrano i rischi, controllano gli impulsi, formano i giudizi. L'adolescente è attraversato da una precocità pulsionale a cui non è preparato. Ciò che per l'adulto è normale e abituale, per l'adolescente è confuso e insolito. La maturazione sociale non è in linea con lo sviluppo fisiologico e mentale. L'adolescente è capace del meglio di sé ma anche del peggio. È

sempre tentato di comportamenti pericolosi: abuso di droghe, sessualità precoce, guida spericolata. I ragazzi sono creativi e sensibili ma hanno una bassa consapevolezza di sé, sono attratti dalle novità senza però saperne calcolare le conseguenze.

Questa sfasatura fa dell'adolescenza un tempo di rischio e anche di tormento. L'adolescente è una macchina potente ma ha bisogno di un istruttore. È come una bicicletta senza freni, un'orchestra senza direttore. Oggi, inoltre, non si dispone più del costume sociale come sostegno educativo. La società non protegge dai rischi, anzi li mette in conto, li considera il prezzo da pagare per il "progresso". Tutto è lasciato all'autonomia personale: che ognuno decida da sé cosa vuole.

Siamo soli.

La bell'età

Nel lungo tempo evolutivo (oggi si ritiene che lo sviluppo si completi solo verso i 25 anni) l'adolescente dispone tuttavia di risorse prodigiose. La sua mente è fortemente predisposta a imparare; i ragazzi sono curiosi, aperti alle novità, appassionati alla vita, nonostante gli sbalzi di umore e gli inevitabili momenti depressivi. Da adolescenti si comincia a considerare la realtà con schemi concettuali. S'impara a pensare: emergono gli interrogativi sulla

vita e morte, sul senso e sullo scopo dell'essere al mondo. Nessun periodo evolutivo è tanto fecondo quanto l'adolescenza: ciò che si semina in questo periodo rimarrà. Da sempre, infatti, le società si sono rinnovate attraverso l'apporto insostituibile dei giovani, la loro spinta innovativa e le nuove sensibilità che essi incarnano.

L'adolescenza è l'età in cui le persone si avventurano nella scoperta dell'amore e fanno le prime grandi esperienze affettive, in cui scelgono un proprio ruolo professionale e si preparano a esercitarlo. Maturano una propria visione del mondo e quindi scelte personali di vita, si orientano religiosamente e politicamente e quindi acquisiscono una propria identità sociale. Famiglia, professione, socialità affondano le loro radici nell'adolescenza, età difficile e insieme bella.

Soli e fragili

Viviamo nel mondo iperconnesso nel metaverso, abitiamo costantemente mondi virtuali, comunichiamo per lo più tra "non presenti". Le conseguenze del tempo catturato dagli schermi sono tanto invasive e diffuse da cambiare e riconfigurare l'infanzia e l'adolescenza attuali. Gli algoritmi dei social sono stati programmati per trattenere online il più possibile chi li usa. Devono

catturare l'attenzione, raccogliere le informazioni fornite, trasformarle con l'Intelligenza Artificiale e venderle. È facile vederlo: più si passa tempo sui social, meno si gioca, meno si parla, meno si hanno amici, meno si dorme.

L'infanzia invece ha un bisogno vitale di gioco libero, di amici, di esperienze e anche di avventure. Ha bisogno di dialogo e di intimità familiare, ma anche del tempo giusto di sonno. Le piattaforme sono pensate invece per creare dipendenza, sono inibitori di esperienze. Si riduce il valore del corpo, si concentra tutto sullo schermo; ne soffrono l'attenzione e la memoria. È finita l'infanzia fondata sul gioco, sostituita dall'infanzia catturata dagli schermi. Perfino l'intervallo di scuola ormai si passa in silenzio, rapiti dai like che si aspettano e che si sa di dover dare.

Dove prevale il virtuale, di-

minuisce il reale, si riducono le relazioni, si impoveriscono le esperienze. Qualche genitore ammette: "Abbiamo limitato l'uso dello smart a nostro figlio, ma non ha amici".

Siamo di conseguenza diventati meno capaci di vivere insieme, di accettarci diversi. Si estende in questo modo la sensazione della vulnerabilità e il vissuto della fragilità.

A rischio la salute mentale

Non deve quindi stupire l'impen-nata del disagio e dei problemi della salute mentale dei più giovani in questi ultimi anni: l'ansia, la depressione, la cattura, la diminuzione della memoria e dell'attenzione. Crescono sia i disturbi "interiori": ansia, paura, tristezza, disperazione, sia quelli rivolti all'esterno: disturbi della condotta, rabbia, violenza, bullismo. Sono aumentati gli accessi

al Pronto Soccorso per autolesionismo. La pre-adolescenza vive una trasformazione storica, senza precedenti.

Sono coinvolte soprattutto le ragazze che molto investono sulla loro immagine, il profilo *social* con cui si presentano al mondo, in attesa di riconoscimento. Gli algoritmi puntano sul loro desiderio di essere belle, magre, conformi. Possono però farsi male e trascinarsi in basso a vicenda. Le possibili conseguenze sono rabbia, demotivazione, tristezza, sensi di colpa per non essere all'altezza delle attese. Diversa, ma non meno dolorosa, è la reazione maschile: aumenta la depressione, la sensazione di non avere possibilità di successo nella vita. La pornografia è l'opzione più semplice per cercare soddisfazione. È aumentato l'allarme sociale per le notizie di cronaca allarmanti che lasciano increduli di fronte a fatti drammatici dove i giovani sembrano aver perso ogni remora morale e sensibilità, presi solo da loro stessi, con il gusto della violenza e della sopraffazione.

Antifragili

In questo nostro tempo di comunità calante e di solitudine crescente si parla di meno, ci si guarda meno negli occhi, si ride di meno. Ci adiriamo per niente, siamo sempre scontenti e scostanti. I messaggi dei *social* tagliano corto: pensa a te, sii materialista, presuntuoso e anche meschino: cerca la gloria dei *like* e conta i *follower*.

Abbiamo bisogno di guarire dal narcisismo: ammettere di avere bisogno dell'altro, sviluppare la capacità di ricevere, diventare più disponibili alle relazioni e alla collaborazione, e conservarci umani. Ci viene allora raccomandata la resilienza: diventare più "robusti", piegarci ma senza spezzarci. Questo non basta più. Per affrontare la vita, così come per reggere la furia dei nuovi cataclismi del



modificato, non serve essere
" occorre diventare "anti-
come scrive nei suoi libri
Taleb.

ella notizia della nuova
sità del mondo: una certa
di caos non produce, a
ndizioni, solo disturbo
sione ma può diventa-
rativa di nuove scoperte.
o rendere fertili gli errori,
nare le nostre disabilità,
re capaci di reinventarci.
fragilità permette di rea-
un cambiamento di para-
Rovescia il narcisismo e
i miti del "figlio speciale",
oppia felice", dell'autorea-
ne. Robusto è il vincente,
sa sé. Antifragile è chi sa
in comune le fragilità, am-
ole, chiedendo e offrendo
ostituendo un "noi", nella
tà e nella correzione frater-
rendono tutti più solidi.

vitali favoriti dall'antifra-
no *l'essenzialità* ("avere
vivere con meno"), *l'acces-*

sibilità (fare esperienze concrete,
attivare nuove azioni), *la flessibi-*
lità (rileggere il senso delle pro-
prie scelte, mettersi alla prova),
l'innovazione (cercare ogni oc-
casione per riflettere su valori e
principi profondi).

Il bene inestimabile della fami- glia

L'adolescente ha bisogno di rife-
rimenti dentro e fuori la famiglia;
ha bisogno di guida e direzione,
anche quando sostiene l'opposto.
Lo sa bene. Per maturare, ci vuole
il senso della vulnerabilità, che
insegna a misurare il rischio e an-
ticipare le conseguenze. Gli adulti
che si rassegnano ("Aspettiamo
che maturi...") condannano l'a-
dolescente all'abbandono. È ir-
responsabile rinunciare a porre
limiti e regole. Sono esse che aiu-
tano il passaggio dal "faccio solo
ciò che mi piace" al "faccio ciò
che devo". Questo passaggio deve
essere guidato.

La famiglia è stata scombusso-

lata da diffusi cambiamenti nella
struttura e nei modelli. Gli adul-
ti appaiono spesso stressati e so-
vraccarichi; l'esercizio della loro
autorità è incostante e a tratti
sproporzionato. I genitori a volte
hanno la sensazione di perdere il
proprio figlio, quando cresce. Si
sentono intrappolati e impotenti.
Hanno l'impressione che l'atten-
zione dei figli sia sempre altrove.
Il loro ruolo è sostituito facilmen-
te da influenze esterne (il potere
dei *social*).

Modificare artificialmente il pro-
prio stato mentale oggi è una ten-
tazione diffusa. La società è ormai
rassegnata al successo delle dro-
ghe, pur conoscendone i danni, in
un momento dove ciò che serve di
più è l'intelligenza lucida e creati-
va dei giovani.

La sociologia del diritto ci ha in-
segnato il significato e il valore
delle leggi civili, che indirizzano e
contengono. Esse possono contri-
buire a creare stili di vita, aiutano
la formazione della mente (che è il





cervello modellato nella società). Le leggi non potranno mai riempire il vuoto lasciato dalla genitorialità. La sussistenza personale si regge, infatti, sulle relazioni. Le regole tuttavia presuppongono l'autorevolezza. C'è invece un grande vuoto di credibilità: i riferimenti e i modelli valoriali si sono indeboliti. I genitori, così attenti a proteggere dai rischi e dalle libertà del mondo reale, si arrendono invece al virtuale, dando ai figli piena autonomia.

Anche i ruoli di genere sono messi in discussione. La sessualità reale sembra cedere a quella virtuale.

Lo stato deve invece riconoscere e sostenere innanzitutto il compito educativo della famiglia. Le grandi trasformazioni sociali hanno creato le condizioni per una nuova domanda di qualificazione della genitorialità. Non si può essere genitori come prima; è cambiato il mondo. Non si può più pensare di fare i genitori senza formazione; tutto è diventato complesso.

Genitori uniti, senza paure

Queste difficoltà sono in qualche modo vissute da tutte le famiglie. I problemi collettivi richiedono

quindi risposte collettive. Le famiglie insieme possono fare tanto, quasi tutto. Non sono condannate a essere schiave della tecnologia. Possono organizzarsi diversamente.

Jonathan Haidt, nel suo libro "Generazione ansiosa, come i social hanno rovinato i nostri figli" ha scosso l'opinione pubblica non solo americana. La sua proposta è di raggiungere in ogni classe il consenso di 10 genitori su questi punti: 1) Non dare lo smartphone prima delle superiori. 2) Nessun account prima dei 16 anni. 3) A scuola senza cellulare. 4) Più gioco e autonomia.

La genitorialità organizzata, man mano che i figli raggiungono l'autonomia, può trasformare la capacità generativa in creatività sociale. La generazione Z ha bisogno di genitori organizzati, convinti e decisi.

Gli adolescenti ci mancano

Nelle comunità (scuole, parrocchie, sport) e sul territorio, i genitori organizzati possono realizzare azioni sociali impegnative come Scuole dei genitori, Costituenti Educative, spazi di genitorialità condivisa. Più siamo e più pos-

siamo. È innaturale l'isolamento attuale delle famiglie. Insieme si possono esplorare nuove possibilità, non limitarsi a inibire gli impulsi (le regole) ma lavorare sulle emozioni e sui valori (l'educazione).

Si può reinventare qualche rito di passaggio, stimolare la voglia di sperimentare soluzioni di autoefficacia, favorire la formazione di legami con adulti diversi dai genitori. Umanità e pianeta hanno urgente bisogno di cura: servirebbe molto la sinergia tra la creatività dei giovani e la razionalità degli adulti.

Neuroscienze e pedagogia offrono oggi indicazioni pratiche e ragionate: cura del corpo (sonno, nutrizione, movimento), cura della mente (graduale integrazione delle tecnologie: non più di un'ora e mezza al giorno), cura dello spirito (riflessione, silenzio, lettura), nessun compromesso con alcol e droghe. Il resto lo aggiunge l'esperienza: i contatti non possono sostituire le amicizie, il virtuale non può rimpiazzare il reale, aiutando gli altri si diventa più felici e si migliora la salute.

C'è molto da fare ma è possibile farlo. ■