

Benessere con noi e con gli altri | L'analisi

Le emozioni degli adolescenti

L'ansia e la rabbia? Dipendono dalla maturazione in due tappe del cervello

Come insegna il film *Inside Out 2*, i ragazzi reagiscono spesso in modo eccessivo agli eventi. Il grande neuropsichiatra infantile Massimo Ammaniti spiega che le aree cerebrali emotive sono molto attivate dagli ormoni messi in circolo durante la pubertà, con alti e bassi dell'umore: «Queste alterazioni non vengono modulate dai lobi frontali e prefrontali, che tendono a svilupparsi appieno dopo i vent'anni»

di Agnese Pellegrini



Psiche in cartoni animati

Alcuni frame dal film campione d'incassi di quest'estate *Inside out 2*. Qui, le emozioni personificate Gioia e Tristezza nella mente dell'adolescente Riley. Sotto, i poster di Ansia, Rabbia e Paura.

Che l'adolescenza sia un periodo difficile si è sempre saputo. Lo testimonia il film *Inside out 2*, che quest'estate sta facendo furore al botteghino. Nel lungometraggio animato, si entra nella mente di Riley, adolescente in procinto di iniziare il liceo. Le emozioni personificate, cioè Gioia, Tristezza, Paura, Rabbia e Disgusto, non sanno come interpretare la nuova presenza di Ansia e dei suoi amici. Si stupiscono anche di come Riley reagisca in modo eccessivo a qualsiasi input inviato dalla console del Quartier Generale.

Come per il primo film, la Pixar si è avvalsa della consulenza di esperti nel campo della psicologia e delle neuroscienze, per la precisa volontà di aiutare il pubblico più giovane a comprenderlo. In effetti, **il comportamento dei ragazzi ha anche una spiegazione fisiologica** e questo andrebbe



tenuto in considerazione da genitori e insegnanti. Il motivo della loro vulnerabilità e della tipica reattività emotiva è stato ricercato nello sviluppo del cervello. Lo spiega benissimo Massimo Ammaniti, psicoanalista e neuropsichiatra infantile, professore onorario di Psicopatologia dello sviluppo presso la facoltà di Medicina e psicologia della Sapienza di Roma, nel suo ultimo libro *I paradossi degli adolescenti* (Raffaello Cortina editore).

Le ricerche neurobiologiche

«Molte ricerche neurobiologiche», si legge, «hanno messo in luce che soprattutto nelle prime fasi dell'adolescenza vi è una forte attivazione del cervello emotivo da parte degli ormoni che vengono messi in circolo durante la pubertà. Questa attivazione comporta una regolazione emotiva con alti e bassi dell'umore, reazioni di rabbia e

di violenza, sensazioni di vuoto e di impotenza, abbattimento fino alla depressione. E queste alterazioni emotive non vengono modulate e canalizzate dai lobi frontali e prefrontali del cervello, che hanno specificamente questa funzione, in quanto tendono a maturare più tardivamente dopo i venti anni di età».

Le emozioni divampano, non sono

L'età verde si è estesa fino ai 24 anni

- In un articolo comparso di recente sulla rivista *The Lancet*, si ribadisce che la stagione dell'adolescenza si è dilatata negli ultimi decenni. Invece dei 10-19 anni che ne rappresentavano tradizionalmente i limiti, oggi può essere collocata tra i 10 e i 24 anni.

controllate a sufficienza. «Questa mancanza di corrispondenza fra cervello emotivo e lobi frontali e prefrontali», scrive Ammaniti, «spiega la particolare reattività emotiva e la debolezza che può provocare stati di ansia e depressione e tentativi di suicidio. Possiamo affermare che **nel cervello degli adolescenti si crea una mancata corrispondenza fra le zone cerebrali inferiori, quelle emotive, e quelle superiori più adibite alla regolazione** e all'integrazione, un evidente paradosso che inevitabilmente investe anche il funzionamento mentale».

Il corpo, "sorvegliato speciale"

A cambiare, nell'adolescenza, non è soltanto il cervello, ma anche il corpo, con cui i ragazzi ingaggiano una specie di guerra che può portare a esiti incontrollabili, se non arginata in tempo. ➔

Benessere con noi e con gli altri | L'analisi



► «Per i genitori non è facile capire gli adolescenti, i figli si sottraggono, si chiudono nei loro silenzi e si ritirano nelle loro stanze evitando di manifestare quello che pensano», commenta il neuropsichiatra infantile. «Forse con i loro coetanei comunicano di più, ma rimangono in ogni caso certe aree segrete che non condividono con nessuno, che spesso hanno a che fare con il proprio corpo. Il corpo in questa fase è infatti una specie di sorvegliato speciale: viene costantemente osservato, scrutato e controllato quasi fosse un estraneo imprevedibile con cui si è costretto a convivere».

Può essere faticoso familiarizzare con i volumi fisici che cambiano. «Negli ultimi anni questo passaggio all'età adulta è diventato più difficile, e lo testimonia l'aumento degli stati di ansia, di depressione e disturbi dell'alimentazione, e anche dei tentativi di suicidio», scrive Ammaniti. «Di sicuro la pandemia ha pesato sui giovani, interferendo pesantemente con la loro vita sociale: obbligati ai rapporti online, sono stati costretti a rinunciare a esperienze e scoperte necessarie per la loro età. Tuttavia, molte indagini epidemiologiche sui disturbi degli adolescenti rilevano che la condizione dei giovani è peggiorata dopo il 2012. Molti si sono interrogati sul motivo di questo cambiamento».

Campioni di volubilità

Se cambiare idea è naturale, gli adolescenti sono campioni olimpici di volubilità. «Oggi gli adolescenti sono molto

più liberi che in passato», rileva Ammaniti, «escono fino a tardi, si muovono e viaggiano con la scuola e con gli amici, schivano e intimoriscono i genitori accondiscendenti con facilità, vivono le loro prime esperienze sessuali senza essere ostacolati dai pregiudizi e dai freni inibitori e navigano in modo spericolato nei social network. Eppure



Consigli di lettura

L'adolescenza è un'età paradossale: è una fase di rottura, eppure l'infanzia continua a condizionare il presente; gli adolescenti sono presi da loro stessi, eppure vivono per l'approvazione dei coetanei; sono più liberi che in passato, eppure scontano un malessere indefinibile. Nel suo ultimo libro, *I paradossi degli adolescenti*, appena edito da Raffaello Cortina, lo psicanalista e neuropsichiatra infantile Massimo Ammaniti indaga nel cervello dei ragazzi e nelle loro problematiche. L'autore è professore onorario di Psicopatologia dello sviluppo alla Sapienza di Roma.

Reazioni incomprensibili

Inside out 2: stupore nella mente dell'adolescente per le reazioni esagerate.

re, nonostante tutto, vivono quel *ma-laise existentiel* di cui ci avevano parlato i filosofi esistenzialisti. **Dal loro viso traspare un malessere indefinibile**, che cogliamo dagli occhi e dalle espressioni. E poi sono sempre insoddisfatti e difficilmente riconoscono le attenzioni e le cure dei genitori».

Questo avviene perché, appunto, «l'adolescenza è caratterizzata da comportamenti e spinte inconciliabili, paradossi irrisolvibili vissuti senza incertezze o dubbi dai ragazzi, che invece nei genitori e negli adulti suscitano incomprensioni e perplessità».

Ai genitori: saper aspettare

Genitori e insegnanti vorrebbero intervenire, aiutare i ragazzi, spingerli avanti o addirittura farli curare. «Occorre invece saper aspettare che i giovani, dopo aver fatto ripetute esperienze, si rimettano in moto e finalmente trovino una propria direzione», consiglia l'autore nel suo libro. «Non è facile saper attendere e avere fiducia che le risorse degli adolescenti alla fine emergano e li portino al di fuori delle secche in cui si sono incagliati. Spesso, poi, i figli prendono la propria direzione da soli - magari diversa da quella verso cui li spingevano i genitori - sbloccando la stagnazione. E anche questo è un paradosso».