

L'adolescenza non è una malattia (Al. D'Avenia)

Dov'è finito il mio bambino? Chi non ha pronunciato questa frase di fronte a un figlio che improvvisamente non riconosce più? Che cosa accade a un bambino che entra nell'adolescenza, oggi più che mai precocemente? Diventa una sorta di alieno, il che porta a scorgere in lui un adulto "difettoso" o persino "malato". Invece l'alieno è sanissimo e non sta facendo altro che prendere sul serio, cioè nelle sue mani, la vita. Perché?

Lo sviluppo del cervello – che avviene nell'arco dei primi vent'anni di vita – conosce, semplificando, tre momenti. Il bambino in età prescolare (fino a 6 anni circa) ha un cervello da "big bang", alla cui rapidissima espansione fisica corrisponde la massima esplorazione e viceversa. I bambini di quell'età si lanciano su tutto per tutto conoscere: sono vere e proprie spugne. È la tappa della curiosità a tutto campo, degli inesauribili cos'è e perché. Subentra poi la fase del bambino in età scolare, nella quale l'espansione del cervello rallenta per selezionare le connessioni che si sono aperte nella tappa precedente, rendendo stabili e rapide quelle essenziali ed eliminando quelle inutili. Il bambino impara a concentrarsi e diventa più abile, colleziona oggetti per mettere in ordine il mondo a modo suo. Impara a leggere, scrivere e contare, fonda da rendere il più profondo possibile per poter poi costruire il resto. Sa tutto di dinosauri e pianeti, ieri sfogliava enciclopedie come Conoscere oggi clicca su app e video. I bambini di questa età diventano, se ben seguiti, diligenti e competenti. Fin qui tutto bene, poi arriva l'esplosione della pubertà in cui, al terremoto ormonale corrisponde un ritorno del cervello alla plasticità ed espansione che avevano caratterizzato l'età prescolare. L'adolescente torna bambino, ma adesso per smettere di esserlo. Stabilizzate le strutture neurali per sopravvivere ora si prepara, con l'apertura pirotecnica di corpo e mente, a vivere. Non è né malato, né pazzo. Semplicemente affronta una nuova esplorazione, ma non più in un contesto protetto: ora è lui al timone, e ogni azione che compie si riversa su di lui e non più sulla barriera genitoriale. La forte spinta di crescita gli dà il coraggio di lanciarsi come da bambino, ma adesso chi copriva gli spigoli o allontanava i flaconi dei detersivi viene messo da parte. Il paradosso educativo in questa fase è dover incoraggiare un dilettante allo sbaraglio ad andare in scena, provocando il difficile e doloroso, ma fondamentale, abbandono del nido. Quando andai via di casa a 18 anni la "colpa" era in gran parte dei miei genitori, perché proprio loro mi avevano educato a non tirarmi indietro di fronte alle sfide più ardue. I primi mesi furono duri, tra nostalgia, sensi di colpa e cibo non commestibile, ma così imparai a stare al mondo. Ma a quali esperienze incoraggiare un adolescente?

Oggi chi è chiamato a educare oscilla tra il comodo e superficiale lasciar fare tutto perché tanto ci pensa la vita, e l'ansia di controllo e protezione, che porta a sostituirsi ai propri figli nelle sofferenze della crescita. Come trovare l'equilibrio tra proteggere e liberare?

Lo sviluppo adolescenziale, ci dice la scienza, si basa su due sistemi che traghettano il giovane nell'età adulta. Il primo privilegia la parte emotiva, strettamente connessa ai cambiamenti della pubertà, ed è guidata da un'ubriacante ricerca della ricompensa. I centri neurali della gratificazione sono molto più attivi che in qualsiasi altra tappa della vita, per questo sono così forti i primi amori, i primi libri, i primi viaggi, i primi lutti... e si fissano indelebilmente nella memoria. L'adolescente cerca la ricompensa come conferma del suo essere unico al mondo e la trova soprattutto nel consenso dei coetanei, non più (in apparenza) nei genitori. È un nuovo venire alla luce accompagnato da un nuovo pianto, che questa volta non verrà calmato dal latte materno, ma dall'approvazione dei propri pari. I rischi che gli adolescenti amano correre sono dettati dalla ricerca di ricompensa sociale, non si ubriacano perché piace loro l'alcol, ma perché qualcuno li sta guardando bere. Ricordo la mia prima sigaretta a 13 anni, fumata per darmi un tono nel gruppo: quel giorno iniziai a fumare e, quasi soffocando, quel giorno smisi. Sono comportamenti tutt'altro che irrazionali, perché è esattamente ciò di cui un adolescente ha bisogno per affermarsi e scoprire, ora con dolore e ora con gioia, che le proprie azioni hanno delle conseguenze reali. Per questo è molto importante che gli educatori sappiano ricompensare gli adolescenti, per esempio essendo meno avari di complimenti: dire più spesso a un figlio "sono fortunato ad averti" o a uno studente "sono fiero di te" ha effetti sorprendenti.

A questo sistema si affianca il secondo, più lento e graduale a strutturarsi, che cerca il controllo e incanala l'energia esplosiva. Questo sistema inibisce la dispersione, struttura la capacità di pianificare, porta l'adolescente a diventare stabile e meno in balia della ricompensa immediata. Il ragazzo sperimenta così il gusto di essere padrone di se stesso, perché la gratificazione immediata è spesso fuggevole e alla lunga imprigiona, invece quella derivante da progetti impegnativi e a lunga scadenza è duratura e liberante. È la sottile, ma sostanziale, differenza che passa tra piacere e felicità. La dopamina, neurotrasmettitore della ricompensa che deriva dal piacere immediato, viene rilasciata, ad

esempio, quando riceviamo un like o un messaggio, o quando facciamo shopping. Non a caso consultiamo più spesso i social e compriamo in modo compulsivo quando siamo tristi: aumentano il battito cardiaco e la pressione, ci sentiamo vivi. La serotonina invece è il neurotrasmettitore dell'appagamento: la felicità, a differenza del piacere, è rilassante e duratura. La gioia del compimento di un lavoro impegnativo, di un amore fedele, di un'amicizia salda: è così che siamo vivi davvero, perché si tratta di una condizione interiore stabile e non di un'emozione fugace. La ricerca del piacere immediato riempie sì il cervello di dopamina, ma di volta in volta si riduce il godimento e ne diventiamo così dipendenti. Le adolescenze prolungate non sviluppano il secondo sistema, più centrato sul dare, ma rimangono ancorate a quello della ricompensa rapida, centrato sul prendere.

Non basta lasciare i ragazzi liberi di fare esperienza, perché cercheranno soprattutto quelle orizzontali, di immediata soddisfazione. Occorre offrire loro gratificazioni a lungo termine, frutto di impegno personale, per assaporare la pienezza della libertà come padronanza di sé ed esercizio di scelta. Il letto da rifare oggi riguarda le esperienze verticali che aiutano un ragazzo a diventare adulto. Quali sono? Quelle che io definisco da "bottega", perché richiedono disciplina e cura del gesto ripetuto. Attraverso questo tipo di esperienze si struttura la padronanza di sé: forza, lealtà, affidabilità, sincerità, intraprendenza, generosità... Sono esperienze nelle quali l'adolescente si afferma sperimentando le conseguenze reali delle sue azioni, senza controllo genitoriale: uno sport praticato con continuità, ancora meglio se di squadra; l'esercizio disciplinato delle emozioni sviluppato suonando uno strumento; i laboratori d'arte e artigianato, i gruppi di teatro e di lettura; tutto l'ambito del volontariato (dal doposcuola per bambini in difficoltà al servizio in una mensa); i lavori temporanei per guadagnare qualcosa. Non dimenticherò mai le tre settimane passate a fare il muratore, finito il quarto anno di superiori, per raccogliere il denaro per una vacanza-studio (i miei mi dissero: "metà la metti tu"), o il campo di assistenza in un paesino albanese subito dopo la caduta del regime comunista. Aiutavamo a costruire una scuola, davamo una mano nell'ambulatorio provvisorio, ci dedicavamo a educare i bambini. Grazie a queste esperienze capii che le mie azioni avevano un impatto reale e costruttivo sul mondo. E ne ero felice, nonostante la fatica.

I miei studenti si stupiscono che i primi quattro libri dell'Odissea siano dedicati non a Ulisse ma al figlio Telemaco. La dea Atena nelle fattezze di Mentore, amico di Ulisse, gli dice di smetterla con i pianti da bambino per l'assenza paterna. Lo incoraggia a mettersi in moto per cercarlo e, se ne avesse accertato la morte, per prenderne il posto. Telemaco scosso dal Mentore divino, senza dir nulla alla madre, si procura nave e compagni, e prende la via del mare che nell'Odissea equivale ad affrontare la morte. Il viaggio non lo porterà a trovare suo padre, ma il padre che ha dentro. Smette i panni infantili e diventa uomo. Telemaco significa "colui che combatte da lontano" ed è per me l'eroe degli adolescenti, "pazzi sanissimi" che possiamo aiutare a essere più "telemachici": combattere a distanza per qualcosa che li appagherà in modo duraturo, perché la padronanza di sé è liberante, essendo una condizione interiore stabile, rispetto alla dipendenza da immediati e sfuggenti piaceri. Leggete a voce alta quei quattro libri ai bambini e risparmierete loro molte banalità. E da adolescenti lanciateli per mare, perché scoprono che per esser felici non basta arraffare con foga la vita, ma bisogna trovare il coraggio di viverla.