



## 53\_Neurobiologia e pubertà

Avete un figlio pubescente con tutto ciò che ne consegue? Resistenza, aggressività, mancanza di voglia di fare, sbalzi d'umore, ecc. Benvenuti nella seconda fase dell'indipendenza! Dopo la cosiddetta età della sfida, segue un secondo processo di distacco del bambino dai genitori.

Come sappiamo dalla ricerca sul cervello, non è solo la ricostruzione fisica e psicologica a essere drammatica: anche il cervello subisce enormi cambiamenti durante la pubertà.

Julia Koch fa riferimento nella rivista "Der Spiegel" a diversi risultati di ricerca che dimostrano che non è necessariamente l'adolescente a impazzire in questo periodo ma le sue piccole cellule grigie. Secondo le ultime ricerche, il cervello degli adolescenti è in uno stato di caos. Da tempo si ritiene che il cervello umano maturi intorno ai dodici anni, ma in realtà un altro enorme cambiamento avviene dopo.

Con l'inizio della pubertà, miliardi di cellule e punti di contatto muoiono. In questo processo di selezione muoiono fino a 30.000 connessioni nervose al secondo (!). Vengono scartate soprattutto quelle che vengono usate raramente. A quanto pare, il cervello si separa dai disturbi per diventare adatto alle sfide della vita adulta.

**In questo periodo, molti adolescenti fanno i ribelli e hanno una spiccata propensione al rischio.**

Ciò si spiega con il fatto che non tutte le parti dell'organo pensante maturano contemporaneamente. Il centro di comando superiore del cervello ha bisogno di tempo: secondo gli studiosi del cervello, spesso ci vogliono diversi anni prima che tutto fili liscio nella corteccia prefrontale (cervello frontale), l'area del cervello responsabile della buona risoluzione dei conflitti e delle azioni ponderate. Questo fenomeno potrebbe spiegare molti giri con la macchina di papà e molti eccessi alcolici.

Secondo l'esperto di pubertà Ralf Dawirs, i genitori dovrebbero rendersi conto per tempo che lo scopo della pubertà è che l'adolescente si stacchi emotivamente dai genitori. È una necessità biologica, altrimenti non possono crescere. Il desiderio di discutere, di rischiare, di allontanarsi dal vecchio, ciò che oggi viene percepito come inquietante, è stato, secondo Dawirs, essenziale per la sopravvivenza per lunghi tratti della storia umana. "Oggi gli adolescenti vivono spesso questa fase come un periodo di divieti da parte dei genitori". All'inizio della pubertà, dice Dawirs, i bambini scompaiono in una nebbia emotiva ed è ancora più bello quando poi ne escono da adulti.

**In questo periodo gli adolescenti hanno bisogno di genitori che a volte facciano un passo indietro**

e allo stesso tempo però siano presenti nel momento del bisogno. Quando i bambini stanno bene e fanno qualcosa di significativo, non hanno bisogno di noi. Hanno bisogno di noi soprattutto quando sono in difficoltà e nei momenti di crisi. E lì non hanno bisogno dei nostri insegnamenti, ma della nostra solidarietà e del nostro sostegno. Secondo il terapeuta familiare danese Jesper Juul, i giovani hanno bisogno dell'aiuto degli adulti nelle situazioni in cui non riescono ad andare avanti da soli. Se un adulto non sa cosa dire in una situazione del genere, può pensare a cosa direbbe a un migliore amico nella stessa situazione. Anche noi adulti, quando ci troviamo in una situazione di crisi, non vogliamo ricevere lezioni, perché il più delle volte abbiamo già verificato da soli molte opzioni.

**I giovani hanno bisogno di genitori che difendano chiaramente la loro posizione, soprattutto se si tratta di un NO.**

Hanno bisogno di genitori che con le loro conoscenze accompagnino i bambini nelle loro esperienze. I confronti personali segnalano al giovane: i miei genitori sono interessati a me. I giovani vogliono che i genitori diano loro un'opinione sincera. Hanno bisogno di genitori che, da un lato, abbiano molta fiducia in loro e dall'altro, si fidino del fatto di aver educato bene il bambino fino a quel momento. Perché una cosa è certa: durante la pubertà è troppo tardi per fare i genitori in senso convenzionale.

Testo Elisabeth Kußtscher, Traduzione Martina Daviddi  
[www.familie.it](http://www.familie.it)

Pagine interessanti per i giovani e i genitori su vari temi legati alla gioventù sono disponibili sul sito: [www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)