

Arxiu del dijous, 13/02/2014

Per què els adolescents són emocionalment més inestables i impulsius que els adults i els nens? I quines conseqüències té en el seu creixement personal i educatiu?

dijous, 13/02/2014

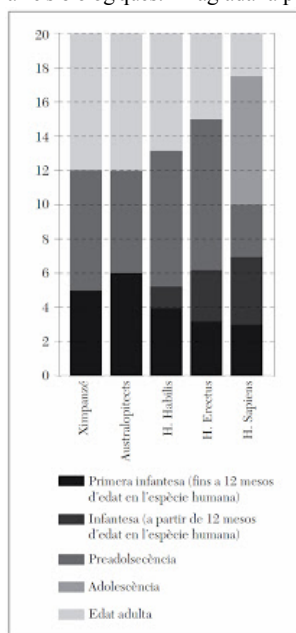


<http://lampaipse.wordpress.com/2010/01/25/la-intimitat-de-l'adolescent-per-que-callen-claus-per-parlar-hi/>

Els adolescents són com els volcans: tant aviat poden estar adormits, com de sobte fer una explosió que ho arrasi tot el seu pas, fins i tot a ells mateixos. Qui tingui o hagi tingut fills adolescents, o qui treballi amb nois i nois d'aquestes edats, segur que comprendrà què vull dir amb aquesta comparació. De reaccions imprevisibles, l'única cosa que podem preveure sobre la seva conducta és just aquesta, que són imprevisibles. Tanmateix, moltes de les seves reaccions són també fascinants, ja sigui per la cega lògica que de vegades els guia com, segons més tard, per l'aparent manca absoluta de lògica de les seves accions. I no ens enganyem, tots els adults també hem estat adolescents. Per què els adolescents són tant inestables i impulsius? Parlem una mica de què succeeix dins el seu cervell i de quines repercussions pot tenir en el seu creixement com a persones i en la seva educació.

Què és l'adolescència?

Des del punt de vista psicològic, l'adolescència es caracteritza per la **cerca de nous referents**, la **descoberta de la sexualitat**, la **inestabilitat emocional**, el **desenvolupament del pensament abstracte**, el **desafiament dels límits establerts** i la **radicalització ideològica**. És possible que algunes persones pensin que l'adolescència és ara diferent que abans. No els manca una part de raó, però només una part. L'adolescència és una etapa crucial en la vida de les persones, en què **s'acaba d'establir la personalitat individual**. És un procés complex, de vegades turbulent, amb profundes arrels biològiques i, també, culturals i socials. Es nodreix dels aprenentatges d'infantesa però va molt més enllà, catapultat per les noves vivències i els ineludibles canvis biològics. Fixeu-vos que parlo d'arrels biològiques, socials i culturals. Les biològiques són les mateixes ara que fa 20, 100, 1.000 o 10.000 anys –i més i tot, com a mínim fins l'adveniment de l'*Homo sapiens* modern, fa uns 80.000 anys–. Les socials i culturals, en canvi, són sempre diferents, perquè cada època i cada cultura té les seves particularitats. Per tant, evidentment, cada adolescència és diferent, però tanmateix totes comparteixen les mateixes arrels biològiques. M'agradaria parlar-vos d'elles.



L'adolescència en l'espècie humana i en altres primats

De: *Som una espècie violenta?*
 X. Sánchez, D. Redolar, E. Buñil, F. Colom,
 E. Vieta i D. Bueno
 Publicacions de la Universitat de Barcelona

Per començar, cal dir que l'adolescència com a etapa vital és exclusiva de la nostra espècie. No hi ha cap altre animal que passi per una adolescència. En els altres primats, com per exemple els ximpanzés, els més propers a nosaltres des del punt de vista evolutiu, els individus passen directament de la infantesa a la joventut, que forma part de l'edat adulta. En certa manera, l'adolescència ens fa ser humans –de fet, com explicaré més endavant, la inestabilitat pròpia dels adolescents està estretament relacionada a la nostra capacitat de trencar els límits establerts, és a dir, de

plantejar-nos coses noves i avançar-. És una etapa que, segons les investigacions d'antropologia social, es va anar desenvolupant progressivament dins el nostre llinatge, el del gènere *Homo*. Els *Homo habilis* i els *Homo erectus*, per exemple, tenien ja una curta etapa preadolescent entre la infantesa i l'edat adulta, però no una adolescència com la nostra pròpiament dita. Sembla que l'adolescència és patrimoni exclusiu dels *Homo sapiens*. Per què explico tot això? Doncs perquè sens dubte aquesta etapa ha d'estar relacionada amb les característiques mentals gairebé úniques de què gaudim, inclosos els processos creatius, de sociabilització i d'aprenentatge.

El desenvolupament del cervell social

L'adolescència és una etapa de gran desenvolupament neurohormonal, que afecte diverses àrees cerebrals, entre les quals les responsables de l'aprenentatge –com l'*escorça prefrontal*– i també les de l'adaptabilitat motora –especialment el *cerebel*–. Això darrer es nota molt en els moviments corporals, que es fan més fins, elaborats i complexos; per això és l'època del gran desenvolupament esportiu. També s'estableixen un gran nombre de connexions nervioses entre àrees distants del cervell (en l'anterior post, del 30/01/2014, vaig parlar de com s'estableixen les connexions neurals), la qual cosa contribueix a un gran desenvolupament de les funcions cognitives i, també, de l'adaptabilitat social, ètica i moral.

Dit d'una altra manera, a l'adolescència s'esdevé la gran explosió del **cervell social**. Per això els adolescents estan sovint més pendents de què passa al seu voltant que de què els passa a ells mateixos; prefereixen sentir-se integrats en el seu cercle d'amistat que vetllar per la seva pròpia seguretat. És l'edat de fer "bestieses", si creuen que així obtindran reconeixement social, atès que aquest és el seu principal focus d'atenció. El desenvolupament del cervell els impulsa a fer-ho així. És la manera que tenen de buscar el seu lloc a la societat i adaptar-s'hi. Això els permet establir vincles d'igualtat, però també de domini i de submissió, perquè, ens agradi o no, de forma natural els grups humans tenen components jeràrquics. Això no treu que hi hagi fortes influències culturals sobre el concepte que tenim d'igualtat o de jerarquia, però de forma natural en tots els grups humans s'estableix algun tipus d'organització més o menys jeràrquica, i l'adolescència és el moment d'integrar-se, de fer-s'hi un lloc.

Aquí cal fer un breu apunt sobre la influència de les **noves tecnologies** i de les **noves eines de relació social**, com Twitter, Facebook, etc. (haig de reconèixer amb humilitat que d'aquestes eines en saben molt més els meus dos fills adolescents que jo). Totes aquestes eines permeten tenir i mantenir un contacte social extraordinari, que és precisament el que el cervell adolescent demana gairebé tothora. Per això els adolescents hi estan tant pendents, fins el punt que es poden convertir en un clar element distorsionador dels altres aprenentatges. Hi ha qui pretén combatre-ho, però no podem, perquè el cervell els empeny tossudament a utilitzar qualsevol eina de comunicació i integració social. Per tant, combatre-ho *per se* és només una pèrdua de temps, un desgast inútil que sovint ens allunyarà de la seva realitat. Tanmateix, tampoc podem deixar que s'hi aboquin instintivament i s'oblidin dels altres aspectes de la seva vida, per la qual cosa cal que els ajudem a prendre consciència de la importància relativa d'aquest fet. La seva impulsivitat ens ho posarà difícil –ara parlaré de per què són tant impulsius–, però l'important és que ells no caiguin en la trampa d'estar pendents únicament d'això i que nosaltres no ens allunyem excessivament de la seva realitat. Sí, ja ho sé, no he aportat cap solució miraculosa, però és que no existeix. Cada adolescent és un món, i cada relació pares – fill adolescent un univers. Ara bé, conèixer què passa i sobretot per què passa ens pot ajudar a reconduir la situació dins un cert límits.

L'educació i molt especialment els models que els haguem donat fins llavors, els ajudaran a superar l'etapa, a no sotmetre's a la cega obediència de grup per un pur instint d'integració, però sovint ens farà l'efecte que el consell dels pares queda en un segon terme, amatents com estan al seu grup social. Però això no vol dir que posteriorment no recuperin part dels models que els donem amb el nostre exemple. Tanmateix, la feina educativa principal que els guï en aquesta travessa s'ha d'haver fet abans, en la infantesa, quan els pares encara són el seu centre de referència, amb un exemple de proximitat. Després, repeteixo, la maduració del seu cervell els farà estar més pendents dels altres, fins que acabi l'adolescència i tot el pòsit de la seva vida s'integri en la seva personalitat adulta.

Motivació, recompensa i funcions mentals complexes

Continuem. Durant l'adolescència també maduren altres zones del cervell, a més de les esmentades en un paràgraf anterior, com l'anomenat *nucli estriat*. Una de les funcions principals del nucli estriat és regular els **comportaments motivacionals de premi i recompensa**, la qual cosa permet que per primer cop des de que van néixer puguin tolerar un cert retard entre la realització d'una tasca i la obtenció de la recompensa associada a ella. Això no passa en els infants: abans d'arribar a l'adolescència, la recompensa ha d'anar a continuació de la tasca, per mantenir la motivació. No és que en l'adolescència aquesta capacitat maduri de cop: ho va fent a poc a poc, cada persona al seu ritme, fins l'edat adulta, on aquesta capacitat ja està, en condicions normals, plenament desenvolupada. De fet, de mitjana comença a madurar als 11 anys i no acaba fins els 31, un cop ben superada l'adolescència.

També es desenvolupa la glàndula pineal, que regula el *ritme circadiari* de vigília i son, la qual cosa **altera el ritme del son** fent que l'hora d'anar a dormir s'endarrerixi considerablement. Pel que fa a l'*escorça prefrontal*, la seva maduració els permet accedir a les funcions mentals més complexes, com el raonament, la lògica, les funcions executives i l'atenció. És, per tant, el moment dels grans aprenentatges preuniversitaris, que es nodreixen de les habilitats adquirides durant la primària però que porten els seus cervells molt més enllà, de manera exponencial. Aquesta maduració també és progressiva, i el ritme en què ho fa depèn molt de cada persona. I també afecte a la **conducte emocional associada a les situacions socials**. S'ha vist, per exemple, que els adolescents tenen menys capacitat mental per resistir les pressions emocionals que comporten les expressions facials d'aprovació o reprovació. En aquest aspecte són més vulnerables que mai, la qual cosa els fa especialment proclius a les influències externes, tant positives com negatives. Res que de ben segur no sapigueu ja, però conèixer la base neural és important per comprendre-ho.

El control emocional i la impulsivitat

Encara hi ha un altre efecte relacionat al **control emocional** que val la pena destacar. Com he dit al començament del post, l'adolescència es caracteritza per la cerca de nous referents, la inestabilitat emocional, el desafiament dels límits establerts i la radicalització ideològica, la qual cosa es tradueix sovint en, o és causat per, un significatiu **increment de la impulsivitat**. Aquest increment d'impulsivitat també té una clara base cerebral, que ve programada justament perquè es produeixi durant l'adolescència. És inevitable que passi, malgrat cada adolescent l'incrementa d'una manera diferent. Fa un parell d'anys es van identificar els circuits neurals implicats en aquest increment puntual d'impulsivitat. Resideixen en l'escorça cerebral, i s'ha vist que es desregulen lleugerament durant l'adolescència, la qual cosa justifica que els adolescents siguin més impulsius que els infants i els adults. Per això l'adolescència és l'època en què els problemes relacionats amb la impulsivitat són més freqüents –per exemple, els estirabots que tenen davant simples comentaris innocuos, les baralles per futilitats, etc.–, i justifica la seva radicalització ideològica.



Ara bé, quin sentit té aquest increment natural d'impulsivitat? L'adolescència és l'etapa de la vida en què les persones provem els nostres propis límits, la qual cosa forja la personalitat de l'adult, i **per provar els límits cal assumir riscos**. La impulsivitat va lligada al fet d'assumir riscos. És a dir, que aquest increment d'impulsivitat, sempre que es mantingui dins uns límits raonables, contribueix a formar adults personalment i socialment sans, coneixedors dels seus límits. **Però alerta!**, perquè també s'ha vist que aquestes xarxes perden eficiència de funcionament en els adolescents que consumeixen alcohol, nicotina o qualsevol droga il·legal, la qual cosa fa que la seva impulsivitat incrementi encara més, més enllà dels marges biològics preprogramats. I, en conseqüència, no puguin acabar d'establir els límits adequats que els conduiran per l'edat adulta.

Aquestes dades expliquen allò que empíricament tots els pedagogs saben: **els adolescents necessiten límits**, però no per quedar-se quietes darrera d'ells, sinó per qüestionar-los i, al mateix temps, integrar-los en la seva personalitat. A més, **el fet de trencar límits** també va íntimament lligat a la nostra **capacitat creativa**, que precisament consisteix en trencar límits intel·lectuals. I la creativitat –de la qual parlaré en un futur post– és clau per a les persones, és el tret distintiu de la humanitat. L'adolescència també és un punt d'inflexió en aquesta característica. I el fet de posar i trencar límits sens dubte hi contribueix. **La qüestió és on s'han de situar aquests límits, i com s'han de posar**. No hi ha una resposta única, perquè uns límits que col·lideixin frontalment amb el seu desig de reconeixement social només serviran per allunyar-nos d'ells. Cal religar bé la qüestió dels límits amb la necessitat intrínscita de reconeixement social; la poca capacitat de resistir pressions emocionals amb la possibilitat d'endarrerir les recompenses com a instrument motivacional; el salt cognitiu que fa el seu cervell i el gran desenvolupament del pensament abstracte amb la descoberta de la sexualitat, etc.

El proper post: L'ambient modifica la manera com funcionen els gens, sovint de manera irreversible, i marca el futur dels infants i els adolescents.