



LA MENTE ADOLESCENTE

I cambiamenti che avvengono a livello cerebrale nei primi anni dell'adolescenza predispongono alla comparsa di quattro caratteristiche mentali:

1. Ricerca di novità
2. Coinvolgimento sociale
3. Maggiore intensità emotiva
4. Esplorazione creativa

Ognuna di queste caratteristiche presenta aspetti positivi e negativi

La ricerca di novità emerge da una maggiore spinta alla ricerca di gratificazioni, alimentata dai cambiamenti che avvengono nei circuiti cerebrali durante l'adolescenza.

Aspetti Positivi	Aspetti Negativi
Curiosità, progettualità e spirito di avventura, apertura nei confronti del cambiamento e passione di vivere	Ricerca di sensazioni forti e maggiore propensione al rischio. Attribuzione di importanza all'eccitazione e al brivido, minimizzando le possibili conseguenze negative. Adozione di comportamenti pericolosi

Il coinvolgimento sociale consiste nell'intensificarsi delle relazioni e dei legami con i coetanei e nel formarsi di nuovi rapporti di amicizia

Aspetti Positivi	Aspetti Negativi
L'intensa socialità favorisce la formazione di relazioni di sostegno che costituiscono il fattore che maggiormente consente di prevedere benessere, longevità e felicità nel corso della vita	Gli adolescenti che si isolano dagli adulti e si circondano soltanto di pari mostrano comportamenti più a rischio; quest'ultimo aumenta ulteriormente quando è presente un rifiuto assoluto degli adulti, della loro esperienza e del loro modo di ragionare

La maggiore intensità delle emozioni dona colore e vitalità all'esistenza

Aspetti Positivi	Aspetti negativi
Le emozioni intense possono essere fonte di energia e carica vitale	Impulsività, sbalzi di umore, reattività accentuata

L'esplorazione creativa si accompagna ad aumento della consapevolezza. Nuove capacità di pensiero concettuale e ragionamento astratto che consentono di mettere in discussione lo status quo, di affrontare i problemi con strategie fuori dagli schemi, di produrre nuove idee e creare innovazione

Aspetti positivi	Aspetti negativi
Creatività; limitazione del senso di routine	Crisi di identità; vulnerabilità nei confronti delle pressioni del gruppo dei pari; senso di disorientamento e di mancanza di scopo

Quando avevo quattordici anni, mio padre era così ignorante che non sopportavo di averlo intorno. Ma a ventuno, rimasi stupefatto di quanto fosse riuscito a imparare in sette anni.

Mark Twain

Il Cervello Adolescente

Nonostante conosciamo bene i risvolti negativi di un'esperienza, i contro, diamo più importanza ai potenziali aspetti positivi, i pro; il brivido, la condivisione di un'esperienza, il divertimento, l'eccitazione di infrangere le regole. Ora sappiamo che questa maggiore importanza attribuita agli elementi positivi deriva dai mutamenti della struttura e del funzionamento del cervello che si verificano durante il periodo adolescenziale.

Il Cervello Adolescente

Durante l'adolescenza si intensifica l'attività dei circuiti cerebrali che utilizzano la dopamina, un neurotrasmettitore che ha un ruolo fondamentale nel creare la spinta a cercare gratificazioni. Inoltre, durante l'adolescenza, il livello di base della dopamina è inferiore rispetto a quello di altre fasi di vita, mentre il suo rilascio in relazione alle esperienze compiute è maggiore, il che spiegherebbe il sentimento di noia in assenza di attività stimolanti e nuove.

Il Cervello Adolescente

La spinta a cercare la gratificazione si manifesta in tre modi:

1. Aumento di impulsività: attuare comportamenti senza un'attenta riflessione
2. Maggiore predisposizione allo sviluppo di dipendenze
3. Iper-razionalità: modo di pensare in termini concreti, esaminando le cose alla lettera senza tener conto di aspetti globali

Il Cervello Adolescente

Le neuroimmagini mostrano che, quando agli adolescenti viene mostrata la fotografia di un volto con un'espressione neutra, si attiva un'area importante della regione limbica, l'amigdala, che ha un ruolo fondamentale in emozioni come la rabbia e la paura, mentre negli adulti la stessa immagine stimola l'attivazione soltanto della corteccia prefrontale. La conseguenza è che è più facile pensare che anche un'espressione neutra sia pervasa di ostilità.

Via lenta e via rapida di informazione

Modelli di attaccamento

SICURI: ci aiutano a vivere con flessibilità, favoriscono la comprensione di noi stessi e la facilità di relazione con gli altri

INSICURI: limitano la nostra capacità di essere flessibili, di comprendere noi stessi e di entrare in relazione con gli altri

Attaccamento

Bisogno di essere visti (la nostra vita mentale viene percepita al di là del nostro comportamento esteriore), protetti (non correre rischi per la propria incolumità e non sentirsi minacciati dal proprio caregiver), confortati (quando soffriamo l'intervento del caregiver ci fa sentire meglio)



Senso generale di sicurezza nella relazione

Attaccamento

Nel corso dei primi anni di vita, questo senso di sicurezza nelle relazioni viene interiorizzato nel cervello in uno “stato della mente” sicuro. Stiamo bene con noi stessi e con gli altri e abbiamo fiducia nel fatto che i nostri bisogni saranno soddisfatti. Sentiamo di poter stabilire relazioni in cui le nostre emozioni e i nostri pensieri verranno compresi e, sapendo di poter contare sugli altri per vedere soddisfatte le nostre esigenze, le esprimiamo con umiltà e assertività, senza esagerare con le pretese credendo che tutto ci sia dovuto. Ne deriva un solido senso del Sé

Attaccamento

Se nel corso dell'infanzia abbiamo sviluppato un attaccamento sicuro, entreremo nell'adolescenza con un modello sicuro, uno stato della mente arricchito da una molteplicità di funzioni che comprendono regolazione dell'organismo (frequenza cardiaca, respirazione, digestione), capacità di sintonizzarsi sul proprio vissuto e su quello degli altri, equilibrio emotivo, flessibilità, capacità di ridurre l'intensità dei sentimenti di paura, profonda conoscenza di se stessi, empatia e saldo senso morale. Tutte queste funzioni sono rese possibili dai corretti processi di integrazione a livello della corteccia prefrontale.

Attaccamento Insicuro

EVITANTE

AMBIVALENTE

DISORGANIZZATO

Attaccamento Evitante

Non ho assolutamente bisogno di questa persona perché ho capito che non mi dà nessun aiuto quando ho bisogno di vicinanza o conforto.
Apprendimento a ridurre al minimo i bisogni di attaccamento. Avere il modello evitante come modello per le relazioni intime può potenzialmente portarci a sentirci disconnessi dagli altri e non in contatto con le nostre emozioni e i nostri bisogni. E' il senso di disconnessione del Sé che caratterizza l'attaccamento evitante.

Attaccamento Ambivalente

Incoerenza o invadenza del genitore. Difficoltà di fare previsioni (necessità di rimanere attaccati). Il mondo interno del bambino viene invaso e sommerso da emozioni e sentimenti del genitore (confusione e difficoltà di riconoscere ciò che è proprio da ciò che viene dagli altri). Il Sé è un Sé confuso e vengono amplificati i bisogni di attaccamento

Attaccamento Disorganizzato

Il caregiver è fonte di terrore per il bambino. Disorganizzazione tra circuiti tronco-encefalici (reazione di allontanamento e fuga finalizzata alla sopravvivenza) e circuiti controllati dall'amigdala (ricerca di vicinanza e contatto). Quando la figura di attaccamento è fonte di terrore si crea un senso di frammentazione nel bambino. L'attaccamento disorganizzato è fonte di diverse forme di vulnerabilità; può causare difficoltà nella regolazione delle emozioni, nella creazione di relazioni positive con gli altri e persino nella possibilità di pensare con lucidità in condizioni di stress.

Attaccamento Evitante

Narrazione evitante: insistenza sull'assoluta mancanza di ricordi riguardanti la vita familiare e, contemporaneamente, sul fatto che la vita familiare non abbia avuto alcun influsso sul proprio sviluppo. Stato mentale distanziante: si evita di dare importanza alle relazioni. Deficit dell'emisfero destro

Attaccamento Ambivalente

Narrazione ambivalente: racconto di una marea di particolari autobiografici non direttamente collegati alle domande poste dall'intervistatore. Deficit dell'emisfero sinistro

Attaccamento Disorganizzato

Narrazione disorganizzata: risposte disorganizzate e disorientate particolarmente evidenti in aree traumatiche.

Manca di coordinazione tra i due emisferi

Emozioni, percezioni, sensazioni corporee, risposte comportamentali vengono progressivamente riunite in schemi o modelli mentali che ci preparano a rispondere agli eventi futuri (Priming: preparazione o predisposizione)

MEMORIA IMPLICITA

IPPOCAMPO: gli elementi della memoria implicita vengono integrati in due forme di memoria esplicita

MEMORIA AUTOBIOGRAFICA

MEMORIA SEMANTICA

MEMORIA SEMANTICA



Riguarda i fatti e le conoscenze sul mondo.
Grazie alla memoria semantica possiamo conoscere eventi che non abbiamo vissuto direttamente e di cui non sempre conoscevamo il momento in cui sono accaduti.

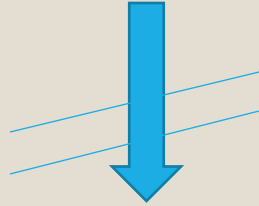
Dominanza dell'emisfero sinistro

MEMORIA AUTOBIOGRAFICA

Memoria riguardante i ricordi autobiografici.
Insieme delle esperienze compiute nella propria vita e strutturazione di un senso di Sé coerente.

Dominanza dell'emisfero destro

MEMORIA IMPLICITA



MEMORIA ESPLICITA (SEMANTICA E AUTOBIOGRAFICA)



ASPETTI DISSOCIATIVI DELLA COSCIENZA

Approccio RAIN

R

Riconoscere il trauma e il lutto

A

Accettare il fatto che sia avvenuto e che
possa essere ancora non risolto

I

Indagare con gentilezza la natura del nostro
vissuto passato e attuale

N

Non identificarsi con i vissuti e le esperienze
compiute