

Collera e rancore negli adolescenti: ecco perché esplodono

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Violenti fatti di cronaca, tra cui l'assassinio di due genitori rei di criticare i cattivi risultati scolastici del figlio, ci chiedono di riflettere sull'incremento della collera/rabbia, dell'aggressività e del rancore in molti giovani.

L'adolescenza è da sempre un momento "rivoluzionario", dal punto di vista biologico e comportamentale. Fattori contestuali attivi per l'ultima generazione (25 anni), sono invece del tutto nuovi nel panorama evolutivo della nostra specie, che ha circa 8.000 generazioni alle spalle. Collera/rabbia esplodono per un trio nefasto: uso di sostanze psicoattive (alcol e droghe) ad età sempre inferiori; uso crescente dei social media, con aumento del tempo dedicato alla vita virtuale, iperstimolazione visiva e perdita di esperienze reali; progressiva riduzione delle ore di vicinanza e tenerezza con madri e padri fin dai primi mesi. Quest'ultima carenza ferisce il bisogno di attaccamento affettivo, con una percezione di solitudine – e di rabbia per "essere lasciato solo/a" – che può diventare il nucleo di un disagio emotivo dagli esiti imprevedibili. Di certo rende più difficile la maturazione dei bisogni di autonomia, di identità sessuale e di autorealizzazione.

Questo trio intercetta e complica le conseguenze del picco puberale di testosterone, da cui dipende la comparsa dei caratteri sessuali secondari, coerenti o dissonanti con l'identità di genere. La maturazione genitale, con aumento delle dimensioni genitali, può essere motivo di orgoglio o di umiliazione nel gruppo, a seconda delle dimensioni raggiunte. La comparsa di ginecomastia, ancorché transitoria, ma più accentuata in adolescenti sovrappeso od obesi, può costituire un nucleo di vulnerabilità dell'identità, dell'umore e delle dinamiche di gruppo. L'adolescente ha le prime esperienze di piacere sessuale post-puberale dove si sommano vertigini diverse: da un lato l'esperienza orgasmica masturbatoria e relazionale, spontanea o accentuata dall'uso di sostanze psicoattive come la cocaina. Dall'altro, è potente l'effetto sull'immaginario erotico dell'adolescente, e sulla sua percezione di "normalità", di video erotici trovati sul web. Il rischio è la costruzione di un "ideale dell'Io" virtuale che aumenta la vulnerabilità dell'adolescente alle défaillance e alle delusioni della vita erotica reale, mentre aumenta le aspettative nei confronti delle performances dei/delle partner. Il testosterone ha un effetto potentissimo anche sul sistema dopaminergico, che modula le emozioni appetitive e di piacere ("seeking-appetitive-lust-system"), che accendono il desiderio: di fare, conquistare, di dominare il gruppo (o meno), e l'emozione aggressiva di collera-rabbia ("anger-rage"), particolarmente esplosive nell'adolescenza e prima giovinezza. Le altre due emozioni fondamentali di paura e di panico hanno invece una modulazione soprattutto estrogenica.

Ogni emozione si esprime con un movimento: la via appetitiva con un movimento "verso" la cosa o persona desiderata, l'aggressività collerica con un movimento "contro". Se il movimento associato all'emozione non viene espresso e canalizzato, o è inibito, causa pesanti conseguenze sulla salute fisica e mentale. Il testosterone "carica" anche la via motoria (area nigro-striatale) che spiega l'aumento di energia fisica, canalizzata in attività sportive e agonistiche, oppure di guerriglia urbana, in sinergia con l'impatto del testosterone sul sistema motorio. L'eccesso di vita

virtuale e la riduzione del gioco e dello sport privano l'adolescente del fisiologico scarico motorio associato alle emozioni di comando fondamentali: questo si traduce da un lato in aumento di aggressività, collera/rabbia e rancore più difficili da controllare, dall'altro in iperattività non finalizzata e deficit di attenzione. Fattori comportamentali possono aumentare la neuroinfiammazione e la vulnerabilità cerebrale per aumentata produzione di citochine infiammatorie: tra questi, l'aumento del cibo spazzatura ("junk food"); l'aumento del peso corporeo, con incremento di sostanze infiammatorie da parte del tessuto adiposo, una vera bomba atomica biochimica; l'aumento di uso di sostanze neurotossiche, quali alcol e droghe; la riduzione del movimento fisico: un'ora di gioco aerobico e di camminata/corsa può ridurre l'infiammazione sistemica fino al 30%; la riduzione cronica del sonno, grande "calmante" naturale e potente custode della salute e della vita psicoemotiva. La carenza di sonno aumenta l'irritabilità, l'aggressività e l'intolleranza. A ciò si aggiunga il marcato ritardo, fino a dieci anni, nella maturazione del lobo frontale e, di conseguenza, della capacità di controllare gli impulsi, in particolare sessuali e aggressivi, rispetto a quanto era fisiologico cento anni fa.

Questo ritardo maturativo è multifattoriale, ma riconosce un ruolo critico alla difficoltà/incapacità di genitori, insegnanti e adulti in generale di percepire la disciplina non come repressione, ma come canalizzazione affettuosa delle energie e dei talenti del piccolo/a per farli sbocciare al meglio. La percezione di "mancanza di futuro e di opportunità", esasperata dal continuo confronto mediatico con il successo e le brillanti vite altrui, agisce infine da fattore esplosivo nelle classi sociali più disagiate e negli immigrati.

La crescente collera/rabbia dei giovani pone oggi una sfida sociale difficile e complessa su molteplici fronti: continuiamo a ballare e chiacchierare sul Titanic, o riusciremo ad agire bene e in tempo?