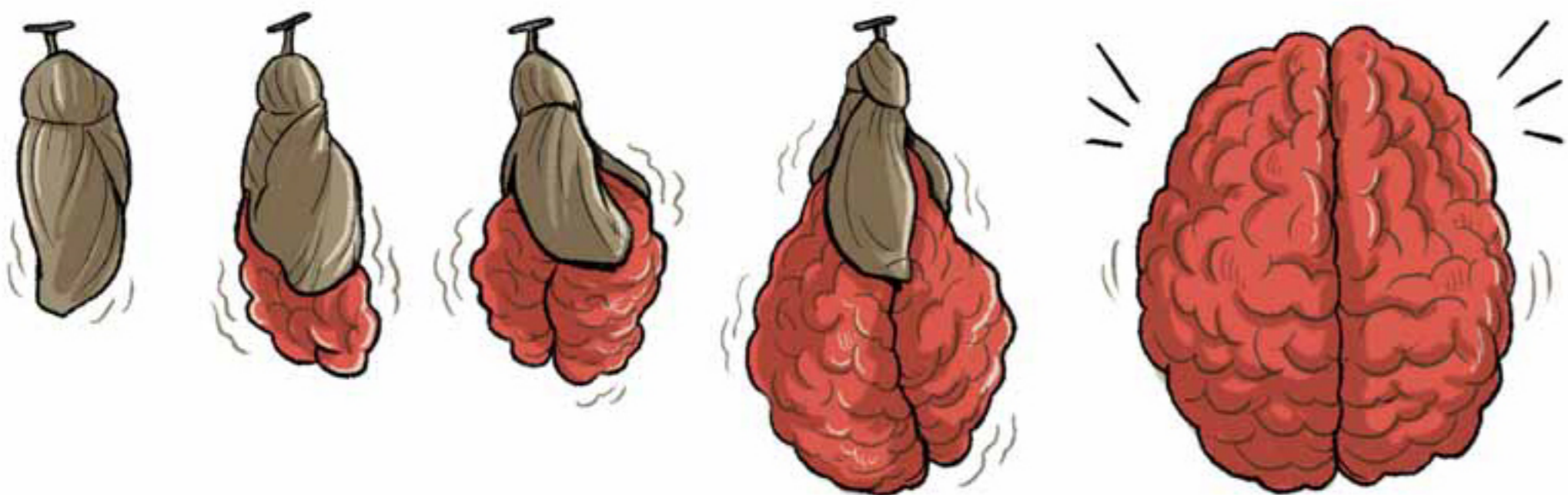


L'adolescència és una etapa fascinant de la vida. Pot ser meravellosa i, també, complexa.

"[...] adolescent, / no saps prou bé / lo bonic que és el teu cos, / per fora i per dintre. / Per fora és tot poesia / i per dintre és misteriós / [...] / Ets el futur de la humanitat", diu la poetessa catalana Imma Costa.



Durant l'adolescència, el cos canvia. Ho fa per fora, però sobretot el que més es modifica és el cervell. Cal deixar enrere els comportaments infantils per poder adquirir l'empoderament i la capacitat de reflexió i de decisió propis de la joventut. El cervell canvia tant que es pot comparar amb una metamorfosi. Quasi com la dels amfibis, que passen de capgròs a granota o a salamandra. O la dels insectes, que canvien de larva a papallona o a libèl·lula. Ells canvien el cos i el cervell. Nosaltres canviem, sobretot, el cervell. Es perden moltes de les connexions neuronals que mantenien els comportaments d'infantesa i s'adquireixen les connexions que ens permetran ser joves i adults.

És una etapa que només tenim les persones. No hi ha cap altre animal que tingui adolescència. Tots els mamífers passen per una etapa infantil que els serveix per aprendre coses del seu entorn, i quasi directament es converteixen en adults. Durant l'evolució de la nostra espècie, en els *Homo habilis* i els *Homo erectus* es va afegir una segona infantesa, perquè havien d'aprendre moltes més coses. I en els *Homo sapiens*, que som nosaltres, s'ha hagut d'afegir, a més, l'adolescència per poder aprendre moltes més coses i, sobretot, perquè es multipliqui la capacitat de pensar, reflexionar, prendre consciència dels altres i de l'entorn, de qui som i de qui volem ser. I a més, fer-ho de manera creativa. L'adolescència ens fa humans.

Tanmateix, també és misteriosa i complexa, pels canvis que es produeixen al cervell. **L'amígdala** cerebral, que és la zona que genera les emocions, es torna hiperreactiva. Això vol dir que els adolescents manifesten les seves emocions més ràpidament i amb molta més intensitat. Tan aviat riuen com s'enfaden, es motiven o es preocupen.



D'altra banda, **l'escorça prefrontal**, que genera i gestiona els comportaments més complexos, com ara la capacitat de reflexionar, de planificar, de decidir de manera conscient i de gestionar les emocions, perd eficiència. S'eliminen les connexions neuronals que els feien ser infants i adquireixen les dels adults. Però mentre això passa, es produeix un cert garbuix que fa que els costi més reflexionar i gestionar les emocions. Un desordre similar al que es pot veure a l'habitació de molts adolescents.



Finalment, hi ha una altra zona del cervell, **l'estriat**, que els empeny a buscar sensacions noves i a trencar els límits establerts. Genera percepcions de recompensa, de benestar i de plaer. Per això els adolescents busquen quines activitats i actituds els fan sentir més a gust. Assaig i error. I tornar a començar. Per madurar correctament, el cervell adolescent necessita límits, i voldrà saltar-se'n alguns.

En conjunt, aquestes tres zones del cervell formen el triangle de l'adolescència: emocions a flor de pell, poca eficiència per gestionar-les i reflexionar i moltes ganes de provar coses noves. Precisament per això, els cal tenir l'oportunitat de reflexionar i de conèixer les seves emocions, perquè el cervell pugui anar madurant de mica en mica.

I els adults, pares i mestres, els podem ajudar molt. Acompanyant emocionalment la seva cerca d'identitat, generant espais estimulants on puguin descobrir qui són i què els motiva, i donant-los bons exemples de reflexió, de gestió emocional, de capacitat per mantenir l'esforç i continuar aprenent, i de motivació personal i respecte pels altres. L'adolescència és una etapa imprescindible de la vida, poètica i misteriosa, el futur de la humanitat.

