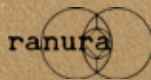


Ja no és bebè

9 claus per acompanyar l'adolescència

NÚRIA RAMOS GELI

L'adolescència és
una de les etapes més
fascinants de la vida.
Contradictòria, sí, i per
això mateix, apassionant.
Per acompanyar-la cal
entendre-la. Som-hi?



p·len
EDICIONS

Ranura és una cooperativa que es dedica a l'acompanyament a infants, adolescents, famílies, adults, parelles i professionals, a les comarques de l'Alt Empordà i la Garrotxa. A través de les teràpies humanistes i d'una mirada integral a les persones i als seus processos vitals, té com a missió aportar una mirada amorosa cap a les infàncies i adolescències per construir un món amb un futur on totes les persones puguem ser lliures i valorades, independentment de la nostra edat i la diversitat de les nostres realitats. Més informació a www.ranura.org

Ja no és bebè

9 claus per acompanyar l'adolescència

NÚRIA RAMOS GELI



p·l·en
EDICIONS

Ja no és bebè. 9 claus per acompanyar l'adolescència.

Primera edició: novembre 2025

© Dels textos: Núria Ramos Geli (Ranura)

© De les il·lustracions: Aida I. de Prada (Pol·len edicions)

© D'aquesta edició: Pol·len edicions i Ranura



www.pol-len.cat info@pol-len.cat

c/ Pere Serra, 1-15 08173 Sant Cugat del Vallès

Correcció: Mar Carrera (Pol·len Edicions)

Disseny i maquetació: Pol·len edicions

Impressió: Qpprint (Catalunya)

Dipòsit Legal: B 22096-2025

ISBN: 978-84-10255-97-5

Els textos i imatges continguts en aquest llibre es distribueixen sota una llicència Creative Commons en la modalitat de Reconeixement-No comercial-Sense obres derivades.



Llibre ecoeditat. Tota la informació ambiental a la darrera pàgina del llibre.

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	5
01 ETAPES I NECESSITATS	9
02 CURES	17
03 LÍMITS I NORMES	25
04 LES COSES D'ADULTES SÓN DE LES ADULTES	33
05 EXPECTATIVES I ACCEPTACIÓ	41
06 LES RELACIONS SOCIALS	47
07 XARXA	55
08 GESTIÓ DE CONFLICTES	59
09 SOM MODEL	65

INTRODUCCIÓ

Quines són les primeres paraules que et venen al cap quan penses en l'adolescència? Pots tancar els ulls i, sense pensar-hi gaire, dir les quatre paraules que et sorgeixen? Sense vergonya, sense jutjar-les, fes-ne mentalment una llista (o escriu-les en un paper, si t'ajuda).

És molt possible que alguna d'aquestes paraules tingui una càrrega pesada i una connotació negativa: «caos», «descontrol», «conflicte», «frustració»...; i, alhora, alguna tingui una connotació positiva: «diversió», «aventures», «risc»... I, en realitat, tot és relatiu, perquè les aventures, el risc i la diversió no només són paraules «positives», i el descontrol, el conflicte i la frustració no només són «negatives».

Comprendre l'adolescència és essencial per poder acompanyar-la. És una etapa que sovint relacionem amb el conflicte i els malestars, ja que és un

etapa de transició entre la infància i l'edat adulta en la qual vivim molts canvis i, per tant, crisis.

Socialment, quan parlem de l'adolescència acostumem a fer comentaris carregats de negativitat: «Ja se sap, els adolescents». Com si fos una etapa en la qual donem per perduda la persona i les possibilitats de parlar-hi, de raonar-hi, d'entendre'ns. Aquestes pàgines que comences a llegir, i esperem que a subratllar, volen ser una ajuda per a totes les qui acompanyeu persones adolescents a casa.

El que trobareu escrit en els propers apartats transmet la nostra manera de mirar i atendre les adolescències, però també la nostra manera d'acompanyar les famílies d'adolescents i joves. Esperem que us sigui útil.



01. ETAPES I NECESSITATS

En aquest primer apartat, volem comprendre l'etapa adolescent d'una manera amena i senzilla, i que t'ajudi a reflexionar. No volem negar les dificultats que acompanyen l'adolescència, sinó donar-hi espai i entendre-les millor: per què és necessària aquesta crisi, d'on surten les dificultats i com les podem atendre?

11

Per iniciar aquesta reflexió, et proposem que pensis en això: quan vas decidir tenir fills, vas pensar en l'adolescència? T'imaginaves uns nadons formosos i suaus, unes criatures juganeres, rialleres i afectuoses que t'admirarien i estimarien i que voldrien estar sempre amb tu? Vas pensar que arribaria un dia en què el teu fill o filla et rebutjaria, es riuria de tu o no voldria passar temps amb tu?

I és que, quan som adolescents, no som tan agraïts, no demostrem tant el nostre afecte, de vegades sembla que tinguem espines i hàgim perdut

aquella suavitat del començament. «M'han canviat la meva filla, ja no la reconec; el que li agradava ja no li agrada; el que compartíem ara li sembla ridícul». Doncs sí, és molt possible que els interessos, les necessitats i les preferències hagin canviat o estiguin canviant. És molt possible que vulgui passar molt poc temps amb tu. És molt possible que no es deixi abraçar o rebre petons amb facilitat.

I tot això es deu al fet que l'adolescència és la transició cap a l'adulthood, i això significa que la persona cada vegada necessita més autonomia. Si quan era un nadó necessitava la teva presència les vint-i-quatre hores del dia —i aquesta presència cada vegada s'ha requerit i s'ha necessitat menys—, quan arribem a l'adolescència hem de trencar amb la dependència de la família; és el més esperable, el més saludable, i com adultes, la primera feina és acceptar que això ha de ser així.

L'adolescència té tres etapes: la pubertat, l'adolescència nuclear i la joventut; dura aproximadament dotze anys i es donen diversos canvis cerebrals que afecten la conducta i la forma d'estar al món.

La pubertat

La pubertat és l'etapa en la qual la persona comença a desvincular-se de la família i tendeix a cercar un millor amic o una millor amiga, amb la qual se sentirà que entre les dues són una. Aquest amic o aquesta amiga és la que ajudarà l'adolescent a separar-se de la dependència cap a la família.

La pubertat és una etapa de dol, ja que comencem a ser conscients que ja no som criatures i anem perdent la innocència. El cos ens està canviant molt ràpid i les nostres necessitats i els nostres interessos, també. Veiem a les persones que ens han cuidat amb molts defectes que fins ara no vèiem. Poden aparèixer terrors nocturns i sentiments de solitud, si no trobem aquest amic o amiga amb qui fusionar-nos. La rebel·lia en aquesta etapa sol ser passiva:

—Renta el plats —diem al nostre fill o filla.

—Sí, sí, després ho faig.

(Aquesta conversa pot ser eterna).

També apareix el desordre en l'habitació, el desordre en la cura del cos i en les responsabilitats. Aquest desordre és, molt sovint, una necessitat de

mantenir cert control sobre les seves coses, davant de tot allò que canvia sense que ell o ella ho vulgui.

Adolescència nuclear

L'adolescència nuclear comença un parell d'anys després de l'inici de la pubertat i es caracteritza per una rebel·lia més activa:

—Renta el plats —diem al nostre fill o filla.

—Ui, no, passo, que ja ho vaig fer ahir.

(Aquí acostuma a començar una discussió).

14

També canvien les necessitats relacionals: ja no és tan important aquella amiga íntima, sinó que ara és el grup el que defineix la identitat de l'adolescent. Per tant, si no troba un grup en el qual pertànyer, els sentiments de solitud poden ser molt intensos.

L'etapa nuclear ve acompanyada de més intensitat emocional, que pot comportar canvis sobtats de l'estat d'ànim i sense motiu aparent. A més, la propensió al risc i el fet de sortir-se dels límits familiars i socials són molt característics d'aquesta etapa. Hi ha una cerca de la novetat.

Recordes com va ser per tu això quan eres adolescent? Dedica una estona a recordar com eres quan tenies quinze anys, què t'agradava i què odiaves, què somiaves i què et frustrava.

La joventut

La darrera etapa és la joventut, que comença aproximadament als divuit anys. Quan s'arriba a la joventut, el grup de l'adolescència nuclear acostuma a perdre protagonisme, ja que aquí el més important és la pregunta: Quin lloc ocupo al món? Fixeu-vos que per fer aquesta transició cap a l'adulthood, hem passat de la dependència de la família a la dependència a una amiga; d'aquesta, a la dependència al grup; i, d'aquesta, a cercar el nostre lloc al món. Ens sembla molt bonic que les persones tinguem aquest procés tan definit. A la joventut poden aparèixer altra vegada moments de més tristesa i de dolor i, alhora, una necessitat d'implicació social i un compromís més alt. També és l'etapa en la qual les persones tornem a mirar a la família, i aquesta

vegada hi podem començar a veure aspectes positius altra vegada, després d'haver-nos rebel·lat de la manera que necessitàvem.

És important no acabar aquesta secció sense explicar que moltes persones no poden viure l'adolescència prototípica, ja que en el seu entorn es donen situacions que no ho permeten. Per això, volem donar-los un espai aquí. Hi ha adolescències fora de la norma, que descriurem tot seguit:

- Adolescència amputada: persones que tenen responsabilitats d'adults durant aquesta etapa perquè es troben en entorns molt repressius o perquè els falta algun membre de la família. Això genera molt malestar per no poder viure el que tocava.
- Adolescència avortada: hi ha un creixement físic, però no psicològic, per una negació dels canvis que s'estan produint. Dos exemples serien l'anorèxia (la no acceptació dels canvis físics i el fet de voler controlar-los) i l'aïllament social.
- Adolescència tardana: és aquella adolescència que surt passats els vint anys en aquelles persones que van haver d'avortar la seva adolescència.

- Estat mental adolescent: persones que, tot i passar totes les etapes, no surten de l'adolescència passats els vint-i-cinc anys, els trenta o els quaranta; et sona?



02. CURES

Tenir cura de les persones adolescents pot suposar una càrrega important, ja que no solen agrair tot allò que fem per a elles. Com dèiem al primer apartat, per poder fer la transició cap a l'edat adulta, les persones necessitem passar per una etapa de rebuig cap a les figures cuidadores, que majoritàriament solen ser les mares i els pares. Durant la infància, acostumem a tenir idealitzades les persones que tenen cura de nosaltres, i amb l'arribada de la pubertat, comencem a qüestionar el que fan, el que diuen, el que pensen, o com es vesteixen, entre d'altres coses. Et sona?

Podem dir que tenir cura d'adolescents és una tasca que ens requereix d'un *amor incondicional* encara més gran que durant la infància. I què vol dir aquest amor incondicional? Vol dir que, faci el que faci, seguiràs mostrant-li amor. Vol dir que, encara que faci una gran pífia, sentirà que l'amor cap a ell

o cap a ella no canvia. Vol dir que, quan hagi de renyar-lo o de renyar-la, parlaràs de la seva conducta, no de la seva persona. Et poso un exemple: és diferent dir «ets un mentider», a dir «has dit una mentida i això em fa mal». Un altre exemple: és diferent dir «ets una pesada», a dir «quan insisteixes en això se'm fa difícil tenir paciència».

Evidentment, partim de la idea que totes ens equivocarem diverses vegades (moltes!), i això enllaça amb un segon punt important a l'hora de tenir cura d'adolescents: acceptar l'error i disculpar-nos quan hem fet mal a la persona, quan l'hem jutjada, quan no l'hem escoltada i hem pressuposat coses... T'és difícil disculpar-te amb el teu fill o filla adolescent? Què t'ho impedeix? En canvi, li demanes que es disculpi cada vegada que s'equivoca?

Moltes de nosaltres hem sigut educades per figures cuidadores que seguien estils més autoritaris i distants, i això vol dir que en la majoria de cases no sentíem cap disculpa per part d'elles, sinó al contrari; massa sovint ens havíem de disculpar nosaltres si no volíem rebre més conseqüències. El model educatiu més estès era l'autoritari. Algunes de nosaltres hem perpetuat aquest model, encara

que ens fes mal, perquè no sabem fer-ho d'una altra manera.

Potser a tu et passa el contrari, que et fa tanta por fer mal al teu fill o a la teva filla que et costa enfadar-te amb ell, o ho evites completament i li permets coses que potser no li convenen; això et permet tenir-hi una relació més *guai*. Si t'identifiques en això, segurament és perquè et mous en un model educatiu indulgent, que sovint és una resposta reactiva de les que ens hem criat en cases autoritàries: no volem fer com els nostres pares i volem que els nostres fills se sentin lliures, però el pèndol toca un extrem que tampoc és el que necessita el nostre adolescent.

Estem parlant de models educatius que ens ajuden a comprendre com actuem i quin efecte poden tenir aquests en els adolescents; ara bé, és important entendre que no estem sempre en el mateix model i podem moure'ns-hi segons el moment. Partim de dos eixos: l'autoritat i el diàleg. Trobar l'equilibri entre aquests dos conceptes és la fita ideal. Els ideals no han de ser un objectiu estàtic, sinó que són camins en els quals anem aprenent i transitant.

Aquest estil més equilibrat es diu *autoritzatiu* o democràtic, i precisament hi ha la paraula autoritat a dins perquè no hem de perdre de vista que els i les filles necessiten sempre saber que les figures cuidadores són les que tenen l'autoritat. Això no vol dir que fem un mal ús d'aquesta autoritat o d'aquest poder, sinó al contrari. Indagarem més en això en l'apartat dels límits.

El nostre estil educatiu, doncs, definirà la nostra manera de limitar i de comunicar-nos amb els i les adolescents que estem acompanyant. Parlem de la comunicació, que és la base de qualsevol relació humana; durant l'adolescència, cal tenir molta cura de la comunicació per no generar ambients de més confusió, tensió i malestar. Recordem que els i les adolescents viuen les coses que els passen amb molta intensitat emocional; per tant, la nostra manera de comunicar-nos-hi pot ser un factor que augmenti la inestabilitat o que la redueixi.

Les persones adultes cuidadores hem de ser factors de modulació i de regulació emocional. Com acostumem a dir, el nostre cervell i el nostre sistema nerviós estan al servei dels seus, que s'estan desenvolupant i que per això necessiten estabilitat i

contenció per part nostra. Si davant d'una situació en la qual l'adolescent té poca regulació emocional nosaltres també ens alterem, això farà que la seva possibilitat de calmar-se es redueixi. Som agents estabilitzadors, i no és fàcil, perquè també ens passen coses en el pla personal: se'ns desperten records de la nostra adolescència sense ser-ne conscients, vivim amb estrès molta part del nostre temps i això ho tenim molt normalitzat... i moltes altres raons; cadascú té les seves.

Per tot això, se'ns fa imprescindible ajudar-te a connectar amb la teva adolescència, perquè partint d'aquesta connexió puguis comprendre millor l'adolescent que estàs cuidant. Et fem unes preguntes que esperem que et siguin útils per a aquesta reflexió, i t'aconsellem que trobis estones per respondre-les amb calma, en un espai per a tu:

- Descriu la teva adolescència amb dues o tres paraules.
- Quines emocions ocupaven més espai en aquella època?
- Com era l'ambient a casa teva?, i a l'institut o a la feina?

- Quins són els moments més difícils de la teva adolescència?, i els més divertits o gaudits?
- Quin estil educatiu tenien les persones que et cuidaven?
- Com t'afectava en aquell moment aquesta manera d'educar-te?
- Com t'afecta aquest estil a l'hora de tenir cura d'un adolescent?
- Quines limitacions tens com a cuidadora?
- I quines són les teves grans virtuts a l'hora de tenir cura de l'adolescent?

Massa sovint mares i pares d'adolescents s'obliden de com era ser adolescent, ja que és una etapa en què es viuen esdeveniments que ens fan mal. La nostra naturalesa humana fa que vulguem tapar aquells sentiments o les seqüeles que van deixar. Aquesta és una invitació a dedicar temps a connectar amb la teva adolescent interior, que segurament va patir algunes coses, i gairebé segur que també va gaudir i aprendre molt d'aquella etapa.

Per tenir cura d'una altra persona, cal tenir cura també de nosaltres mateixes. I no és una feina que ens toqui fer soles: encara que la cultura occidental ens hi porti cada vegada més, sabem que només en

comunitat i dins de xarxes de suport ens en sortirem realment. De vegades, aquestes xarxes no ens sostenen prou; de vegades, ens hem quedat soles davant del repte de cuidar i això ens ho complica més. No sabem encara com refer aquests llaços que abans ens unien amb les veïnes, la família extensa, les amigues, etc.. Podem mirar cap a d'altres llocs del món on aquestes xarxes no només existeixen sinó que són imprescindibles per a la subsistència de comunitats; no són una elecció, sinó que són una obligació. Podem observar barris de les nostres ciutats on encara existeixen aquestes xarxes, o als vincles que es donen en alguns pobles entre les veïnes, que no tenen tant pudor per entrar a la vida de les altres i donar un cop de mà. Tampoc volem romantitzar-ho; no hi ha cap model perfecte, però sí que tenim clar que el model de la família nuclear i de l'autosuficiència ens ha portat a sentir-nos cada vegada més soles i això ni ens ajuda a nosaltres ni ajuda les persones adolescents a les quals cuidem.



03. LÍMITS I NORMES

Dèiem que una de les claus de les cures són els límits. T'imagines viure sense límits? O al contrari, us imagineu viure amb tants límits que no poguéssim expressar qui som? Potser has viscut aquest darrer escenari alguna vegada.

Sovint, en parlar de límits, normes, càstigs i conseqüències, barregem tots aquests conceptes en una coctelera i en surt un combinat completament imbevable. Per això, el primer que volem fer és aclarir conceptes. Els límits són normes, pautes o restriccions que s'estableixen per guiar el comportament i les decisions d'una persona. Les conseqüències passen de forma natural (si em parles malament em sabrà greu), mentre que els càstigs són el que passa quan no se segueixen les normes (si arribes una hora tard a casa demà no sortiràs).

En un moment en què el cervell està en plena explosió i no hi ha pràcticament percepció de perill

o de risc, els límits es fan imprescindibles per a la regulació de la conducta adolescent. Són els que permeten modelar una alta impulsivitat que caracteritza aquesta etapa. Pensar que les persones adolescents poden decidir lliurement i amb responsabilitat és producte de creure que encara són infants i que, per tant, volen complaure els pares; o de pensar que ja són adults i són conscients de les conseqüències dels seus actes. I, ep!, a qui tingui tendència a ser indulgent i li costi posar límits, l'adolescent anirà agafant espai i possiblement s'extralimitarà.

28

Posar límits als i les adolescents és un dels grans reptes que tenim, perquè el cervell adolescent no pensa en les conseqüències; no pensa en el demà o en les limitacions. El cervell adolescent els condueix a pensar que poden amb tot, que tindran temps de fer-ho a darrera hora i alhora treure bons resultats. Per tant, els límits són això, limitadors de la seva percepció d'omnipotència, i per tant, molestos.

Ara volem parlar d'allò que hem de tenir en compte a l'hora de posar límits. Han de ser clars, coherents i cal transmetre'ls amb empatia; són tres aspectes clau perquè ens funcioni posar-los. I tot i així, no vol dir que seran ben rebuts.

Què vol dir que siguin clars? Doncs que quan posem un límit, ha de ser consensuat amb els diferents adults que tenen cura de l'adolescent; l'hem d'haver reflexionat i l'hem de transmetre de forma precisa.

Què vol dir que siguin coherents? Vol dir que si posem un límit que no té consonància amb el que està passant o amb la conducta de l'adolescent, perdrem la nostra coherència amb ell/a i la nostra solidesa. Recordem que en l'adolescència és molt important la coherència.

Finalment, transmetre'ls amb empatia vol dir que quan els posem entenem que generen enuig, tristesa o confusió, i ho podem expressar. Això és la mentalització: «Sé que ara no t'agradarà el que et diré; sé que t'enfadaràs perquè t'he de dir que no pots sortir; entenc que et posi trista no poder fer el que vols...».

Cal diferenciar quins seran els límits rígids dels límits flexibles que tenim a casa. No totes les adolescents necessiten els mateixos límits; per això dèiem que han de ser coherents. Per exemple, si la nostra adolescent és responsable amb els estudis, s'esforça i és bastant exigent per treure bones notes, no serà coherent que li demanem que cada dia dediqui dues

hores a estudiar, oi que no? Perquè ja ho té incorporat; i si en algun moment es relaxa una mica, fins i tot podem estar contents que ho faci.

Els límits rígids són aquells amb els quals «anirem fins al final». Si per mi el més important és que les sabates estiguin al seu lloc, que a les nou del vespre deixi el mòbil i que cada vegada que acabem un àpat reculli la taula i renti els plats, posaré tota la meva energia a què es compleixin aquestes tres coses. Però si hi ha deu o vint coses que per a mi són *impepinables*, la meva energia s'esgotarà i entrarem en dinàmiques d'un fort malestar.

30

Ens agradaria que ara paressis un moment a fer una llista de tot allò que estàs demanant al teu adolescent de forma rígida:

- que tingui l'habitació ordenada
- que estudiï cada dia
- que tingui una o dues tasques assignades i les faci
- que vagi a les extraescolars
- que tregui bones notes
- que estigui de bon humor quan arribi a casa
- que els matins vagi ràpid a fer-ho tot i que no es descuidi de res

- que es mengi l'esmorzar que s'emporta a classe
- que s'acabi el dinar i el sopar
- que no faci servir tant el mòbil
- que no entri a algunes pàgines concretes
- que no surti tant amb els amics
- que surti de casa
-

I ara, sigues sincera, quanta energia et queda al final del dia quan vols que faci tantes coses? No seria millor escollir les tres o quatre d'imprescindibles? És imprescindible per tu que tingui l'habitació ordenada? És imprescindible que s'acabi el dinar i el sopar cada dia? Si haguessis de decidir uns límits rígids, quins serien?

I ara parlem de les conseqüències, que és allò que passa quan no complim els límits. Si el meu cotxe va a 120 km/h per l'autopista no tindrà conseqüències, però si passo dels 132, els radars ho detectaran i llavors hauré d'assumir la conseqüència. Amb els adolescents és important que les conseqüències siguin creatives i coherents amb el fet en si mateix. És coherent que per arribar tard al vespre es quedi sense mòbil dos dies? És coherent que per no haver estudiat no pugui sortir amb els amics? Depèn, oi?

Sempre diem que la vida social és intocable, que és important no posar conseqüències que treguin vida social a l'adolescència, perquè seria com prohibir a un infant jugar. Les necessitats de socialització són necessitats bàsiques i hem de procurar no treure-les, tot i que les puguem limitar en alguns casos. Prohibir a l'adolescent que es relacioni amb certes persones segurament només aconseguirà que hi vulgui estar encara més.

32

És important que puguem fer una reflexió conjunta, primer els adults i després amb l'adolescent, sobre quines són les conseqüències coherents als fets que hagin passat. Podem pensar en conseqüències que siguin creatives i que promoguin passar temps de qualitat junts: m'haurà d'acompanyar a comprar si no ha fet la feina que li tocava a casa, haurà de preparar l'esmorzar el dissabte per a tota la família si ens ha faltat el respecte... són accions que reforcen el vincle entre la persona adolescent i nosaltres.

És important transmetre que la criança sovint es basa en l'assaig i l'error, ja que cada persona necessita coses diferents; i nosaltres també som diferents, per tant, és important treballar-se la flexibilitat. Potser

mai de la vida m'hagués pensat que acabaria fent-li un treball al meu fill per tal que aprovés l'ESO i ho estic fent, perquè veig que ara i aquí, és una necessitat per a ell aprovar-lo, i no ho està podent fer sol. Potser mai m'hagués imaginat que parlaria amb el meu fill sobre videojocs que em semblen terribles, i mostraria interès per coses que no m'agraden, però si em vull mantenir a prop d'ell, el millor que puc fer és interessar-me pel que a ell li agrada. Aprofundirem en això en la secció de les expectatives, però ens semblava important apuntar-ho aquí, ja que la flexibilitat és una virtut que nosaltres també els hi ensenyem a ells.

33

Però sobretot, no confonguem flexibilitat amb inconsistència, incoherència o passotisme. Hi ha coses que sí o sí han de passar, perquè els adolescents necessiten que els protegem.



04. LES COSES D'ADULTES SÓN DE LES ADULTES

Què vol dir que les coses de les adultes són de les adultes? Vol dir que no hem de parlar de coses nostres a les adolescents amb qui convivim? Vol dir que no els hi podem dir que estem tristes o que estem preocupades? Vol dir que les hem de mantenir al marge dels nostres problemes, que no els hi explicarem quan tinguem un conflicte amb un amic o amb la parella? Ens referim a saber diferenciar què és oportú que transmetem i què no. Moltes de nosaltres vam créixer en un model en què el món dels adults i el món de les criatures estaven completament separats. Els nostres pares i mares van viure encara més aquesta separació, fins al punt que moltes vegades els adults no sabien què vivien els seus fills i filles, i a la inversa.

Les darreres generacions hem pendulat cap a un altre costat: ara sembla que tot es pot parlar, tot es pot preguntar, tot és una decisió d'equip.

Quan parlàvem de límits a l'anterior apartat ja anomenàvem aquesta tendència social i cultural en el món occidental.

I què passa en aquest lloc en el qual estem ara? Passa que molts adolescents estan confusos, han agafat molt de poder per opinar sobre les coses dels adults, i fins i tot per decidir sobre temes que no els pertoqueu. Tenir cura d'adolescents també és saber mantenir-los al marge de coses sobre les quals no han d'opinar, ni molt menys decidir. Per exemple, no han de decidir en què ens gastem els diners a casa.

36 Infants i adolescents necessiten que les persones adultes es facin càrrec de les seves coses amb responsabilitat, que busquin entre les adultes el suport que necessiten per gestionar els malestars, les inquietuds i els assumptes dels quals s'han d'ocupar, i mantinguin les petites de la casa al marge d'aquests assumptes que no els pertoqueu.

Infants i adolescents necessiten que les persones adultes prenguin les seves decisions sense haver de consultar-les als seus fills i filles; també aquelles decisions que tenen a veure amb ells i elles (per exemple, si ha d'anar a l'institut o no; o a quina hora ha de tornar a casa quan surti de festa).

En aquest punt és important aturar-nos i reflexionar al voltant d'aquesta pregunta: qui pren les decisions a casa?

Si el vostre estil educatiu és més autoritari, segurament les preneu les adultes sense escoltar l'opinió de les adolescents. Si el vostre estil educatiu és indulgent, segurament les prenen les adolescents en funció dels seus desitjos, a partir d'un diàleg amb vosaltres. Si el vostre estil és negligent, segurament les prenen també les adolescents, però sense que ni tan sols hàgiu tingut aquest diàleg, ja que d'alguna manera, elles van a la seva i vosaltres a la vostra. Si el vostre estil és autoritzatiu, les decisions les preneu vosaltres després d'haver escoltat prèviament l'opinió de les adolescents i d'haver sospesat les opcions en una reflexió entre les adultes.

Els i les adolescents necessiten que les adultes prenguem les decisions, encara que no ho sembli. La seva tendència és prendre decisions sense nosaltres. De fet, moltes vegades ens adonem que ha començat la pubertat quan comencen a dir: «He quedat amb en tal a les sis». En lloc de preguntar: «Puc quedar amb en tal a les sis?». La feina de les adultes és acompanyar aquest moment d'autonomia

amb límits i normes que siguin coherents i que cuidin.

Aquest és un dels punts importants en aquest tema: les decisions les prenem les adultes. I l'altre punt important i imprescindible de parlar és com gestionem les coses d'adultes entre nosaltres. Dèiem que hem de ser responsables de cercar suports entre altres adultes, i per què ho diem? Doncs perquè ens trobem massa adolescents que saben massa coses dels seus pares; coses que els amoïnen, que els fan sentir impotents i que fan que les persones adolescents no puguin centrar-se en els seus propis assumptes. Els fills i filles han de poder mirar endavant, mirar la seva pròpia vida, el seu futur, els seus projectes. I serà molt difícil fer-ho si pensen que els seus pares i mares els necessiten, si pensen que no se'n podran sortir, o que els han d'alegrar la vida, o que directament s'han d'ocupar de resoldre temes d'adults.

38

Un exemple molt clar d'això és quan hi ha conflictes entre les persones que cuiden l'adolescent, entre pares o entre familiars. Massa sovint l'adolescent coneix tots els detalls de la gestió d'aquells conflictes: saben que el pare no està

passant els diners de la pensió, o que la mare prefeix sortir amb els amics que estar amb els seus fills, o que una vegada, quan eren petits, l'àvia va dir que el seu pare era un gamarús i irresponsable. Penseu que aquestes informacions aporten alguna cosa al benestar dels joves de casa? Penseu que una noia de catorze anys ha de saber si el seu pare porta més o menys diners a casa, o si la seva mare ha decidit sortir amb els amics? Què n'ha de fer d'aquesta informació, com la podrà entendre i gestionar?

La realitat és que saber les coses de les adultes fa mal. Massa sovint són els mateixos adolescents que pregunten, que volen saber, que es volen ficar en aquests assumptes, i quan és així ens hem de preguntar què hem fet nosaltres per generar aquesta necessitat de control.

Posem un cas pràctic que potser ens ajuda a comprendre millor com ho podem fer quan ens trobem en situacions així. Imaginem-nos una parella amb una filla. La parella ha discutit per un tema seu de relació: A pensa que B és egoista. La filla també ha discutit amb B per un tema de l'institut i es dirigeix a A en busca suport. Quan li explica la situació, A li diu: «És que tens raó, B és

molt egoista, a mi també m'ha passat això i em sento igual que tu, t'entenc perfectament». Segurament l'adolescent se sentirà compresa, ja li han reafirmat el seu sentiment. Ara bé, això ajudarà a reparar el conflicte entre A i B? Proposem una alternativa: «Em sap greu que t'hagi passat això, entenc que estiguis enfadada, potser d'aquí a una estona podreu tornar a parlar-ne, ja saps que de vegades B necessita una estona...».

Ara atureu-vos un moment. Us proposem que anoteu mentalment un parell de situacions en les quals penseu que no heu sabut protegir al vostre adolescent de les coses de les adultes.

40

Tenim bones notícies! El que no hem sabut fer en un moment determinat, podem provar de reparar-ho. Podem tornar a parlar amb l'adolescent, fer-nos càrrec d'allò que vam fer o no vam fer, i expressar-li que sentim haver-lo posat pel mig dels nostres assumptes. Com li voleu expressar aquesta reparació? Agafeu-vos una estona per escriure-li. Podeu donar-li o no el que heu escrit, però segurament fer-ho us ajudarà a posar ordre en els pensaments i sentiments que teniu.



05. EXPECTATIVES I ACCEPTACIÓ

Arribem a l'equador i pensem que parlar d'expectatives pot ajudar-vos. Les persones inevitablement generem expectatives: vull anar de viatge per desconnectar, li diré això a la meva amiga perquè em doni suport, aniré a aquella festa i em divertiré. I la vida de vegades té uns altres plans per nosaltres: vaig de viatge i tot i així no aconsegueixo desconnectar, li explico a la meva amiga i no em dona suport, vaig a la festa i m'avorreixo.

Si amb coses menys importants tenim expectatives, amb la criança aquestes se solen amplificar. Ja abans de tenir criatures pensàveu en com serien, oi? Físicament, de caràcter, quines serien les seves inquietuds o aficions. I igual que la vida té altres plans per a nosaltres, la vida d'altres persones, encara més. Fills i filles tenen les seves pròpies inquietuds, valors i gustos. Què passa si la meva filla adolescent, a qui jo he criat amb valors de solida-

ritat i cooperació, es mostra de forma egoista amb nosaltres i amb les seves amigues? Què passa si el meu fill adolescent, a qui jo he portat a la muntanya i he apuntat a mil tipus d'esports des de petit, no vol fer gens d'esport i es passa el dia parlant de tots els diners que farà treballant de youtuber?

Pot frustrar bastant veure que allò al qual hem dedicat molt d'esforç no ha tingut el resultat que esperàvem. I aquesta frustració es pot convertir en ràbia, rebuig o subestimació a les coses que li agraden a ell o ella.

44 Cal recordar que en l'adolescència hi ha una necessitat de diferenciar-se de la família; això farà que, de vegades, l'adolescent busqui fer el contrari del que s'espera d'ell precisament per poder fer aquest procés necessari cap a la seva autonomia. Així que, com més rebuig cap a cert aspecte generi, més ganes tindrà de donar-li espai.

En relació amb això, és important que puguem reflexionar sobre què pensàveu que implicava el fet de ser pares o mares. Pensàveu en tenir un nadó en braços?, en ensenyar a les vostres criatures a anar amb bicicleta?, a sortir junts a caminar els diumenges en família? Alguna vegada vau pensar que

tindríeu un adolescent tancat a l'habitació parlant hores i hores per telèfon i que després no voldria parlar amb vosaltres? O un adolescent que quasi no para per casa perquè només vol estar amb la seva colla?

Molt sovint sentim com les persones diuen: «M'agraden molt els nens, vull tenir fills.» Poques vegades sentim que diguin: «M'agraden molt els adolescents, vull tenir fills.» En canvi, l'adolescència és una etapa igual de llarga que la infància, i de vegades més i tot.

En aquest apartat, ens agradaria que poguéssiu reflexionar sobre les expectatives que teniu i contrastar-les amb la realitat. Podeu començar frases com ara: «Jo volia que el meu fill fos..... i en canvi és». De què us n'adoneu després d'escriure aquestes frases? Com us fa sentir adonar-vos que la persona que vosaltres havíeu projectat és diferent?

Tot seguit, ens agradaria que féssiu el mateix exercici amb vosaltres mateixos, en relació amb la vostra adolescència. «Els meus pares/mares volien que fos..... i en canvi vaig ser.....».

Com et sents després d'haver escrit sobre les expectatives que senties dels teus pares/mares envers tu? Recordes com era per tu sentir que no complies amb el que volien? Creus que el teu adolescent s'està sentint de forma similar?

Després d'aquests exercicis de reflexió sobre les expectatives, ens agradaria que dedicéssiu un temps a escriure una carta sentida al vostre fill o filla adolescent. Us presentem un guió que pot servir-vos per endreçar la informació que ja teniu a dins. Aquesta carta li podeu fer arribar o no, segons com us sentiu més còmodes i segons com veieu que està la relació en aquest moment.

46

1. Com vaig / vam decidir tenir-te.
2. Com em vaig sentir durant l'embaràs / procés d'adopció / acolliment.
3. Com va ser la primera vegada que et vaig agafar en braços.
4. Què és el que m'ha costat més / el que m'ha costat menys com a pare / mare.
5. Si ara tornessis a néixer, quines coses canviaria.
6. El que m'agrada més de tu és...
7. El que em costa més d'acceptar de tu és...
8. Coses que no t'he dit sobre la meva adolescència.

9. Com m'imagino la nostra relació d'aquí a cinc anys.

Desitgem que hagi estat una experiència sentida i que us hagi servit. De què us adoneu? Us serveix per connectar o reconnectar amb l'amor?

I abans d'acabar, us proposem mirar enrere: us recordeu de quan vau ser mares o pares i us passàveu estones simplement contemplant la criatura que dormia, que jugava amb els seus peuetes o simplement observava el seu entorn amb curiositat? Recordeu com era aquesta manera de contemplar el que sentíeu en aquells moments? Recordeu si connectàveu amb un amor incondicional, amb una admiració genuïna? I ara us plantejem: com seria fer-ho ara? Proveu de mirar i contemplar el vostre adolescent sense fixar-vos en què està fent, simplement mirar-lo a ell, a aquesta vida que heu vist créixer. Feu-ho sabent que encara li queda la major part de la seva vida al davant, i que el que està vivint ara és necessari per a créixer i fer-se autònom.



06. LES RELACIONS SOCIALS

Si en la infància diem que el joc i les relacions que s'estableixen a partir d'aquest són essencials, en l'adolescència el que és essencial són les relacions socials amb els iguals. No és cap sorpresa que durant l'adolescència i la joventut, les relacions amb iguals passen a ser prioritàries en el pla de la necessitat emocional. El camí que recorrem per a poder ser autònomes és el següent: a la infància depenem de la família; en la pubertat, d'un amic o d'una amiga que es converteix en la «mitja taronja», a través de la qual ens sentim completes; en l'adolescència nuclear és el grup d'amics i d'amigues el que passa a ser el centre; en la joventut necessitem diversificar, no dependre tant d'un grup en concret, sinó buscar més llocs de pertinença. És un camí de l'individu al món.

Això vol dir que sempre passa així? No! Aquest seria el camí ideal; recurrent-lo, anem assolint més

autonomia. Molt sovint hi ha malestars emocionals quan no trobem aquell amic o amiga especial a la pubertat (vull ser la persona més important per a algú), quan no tenim un grup d'amics i d'amigues a l'adolescència (vull tenir un grup de referència i sentir-me inclosa), quan busquem i no trobem llocs en els quals els nostres valors són compartits (vull sentir que no soc l'única que pensa això que per mi és tan important). Moltes de les crisis d'identitat a l'adolescència venen donades per aquesta mancança, ja que és a través d'aquestes etapes relacionals que jo em puc definir i identificar. I com afecta tot el que hem explicat a les persones que cuidem els i les adolescents?

L'aspecte més prioritari és que hem de dedicar una energia especial a fer el dol quan deixen de dependre de nosaltres, quan el que nosaltres diem (aparentment) ja no és important o quan prioritzen relacions amb altres persones en lloc de passar temps en família. Ens trobem amb pares i mares que porten molt malament aquest canvi; per això, recomanem sempre tornar a pensar en quan nosaltres vam esdevenir adolescents, moment en el qual, gairebé de sobte, la família va passar a un segon o

tercer pla. Algunes preguntes ens poden ajudar en la reflexió:

- Com recordes que vas viure les relacions en la teva adolescència?
- Vas tenir dificultats per trobar aquell amic especial o el grup d'amics?
- Com van reaccionar els teus pares / mares quan vas començar a voler estar més amb altra gent que amb ells (si això és el que vas viure)?
- Senties culpa per no voler estar amb ells?
- Quan veus ara el teu adolescent vivint això, t'hi identifiqués?

Al llarg d'anys acompanyant famílies ha estat molt curiós veure pares i mares preocupats perquè els seus adolescents només volen estar al carrer i amb amics, i en la mateixa proporció pares i mares preocupats perquè els seus adolescents no surten gairebé mai de casa. I quan podem ajuntar aquestes famílies i parlen entre elles, ens adonem que molt sovint ens fixem en el que no tenim i no valorem el que sí que tenim. Creus que et passa el mateix?

Si ho lliguem amb la secció anterior, segurament teniu expectatives en relació amb com ha de relacionar-se un adolescent per ser feliç. Potser també

esteu projectant el que per vosaltres va ser important. Per exemple: jo vaig ser una adolescent molt activa, que només volia ser a casa quan els adults no hi eren per poder convidar els amics, i que em passava els caps de setmana sortint de festa, anant a la muntanya, organitzant activitats socials. Fantàstic, aquesta va ser la meva experiència. I què passa si l'adolescent de casa no dona gaire importància a les activitats a l'aire lliure, té dos amics comptats amb qui hi queda una vegada al mes i la resta del temps només vol remenar l'ordinador o mirar sèries? Segurament em serà més difícil entendre que això el faci feliç. És possible que sigui feliç fent això? Totalment.

Un exemple al revés: jo vaig ser una adolescent estudiant, amb pocs amics però bons, bastant familiar i molt responsable a casa. I què passa si la meva adolescent es despreocupa dels estudis, té moltes relacions superficials que van canviant cada dos per tres, i no vol fer gairebé cap activitat amb la família? Segurament em serà difícil d'entendre i de gestionar.

Per això, és tant important que, igual que amb altres temes, siguem molt conscients del que vam viure, que aquella va ser la nostra experiència i és

fantàstic que fos així, però que les altres experiències també són vàlides.

A més, en aquest punt és important fer esment al fet que les relacions han canviat significativament amb les xarxes socials actuals. Quan nosaltres érem adolescents potser vam tenir algunes experiències a través de xats, però el gruix de les nostres relacions eren a través de trobades presencials; sense telèfons mòbils no teníem les possibilitats que tenim ara. Hem pensat mai en com hagués estat la nostra adolescència amb els mòbils i les possibilitats que tenen ara? Pensem que és bo fer aquesta visualització: com hagués estat jo amb les xarxes socials?, com haguessin canviat les meves relacions? I tampoc cal que ho portem molt enllà: com han canviat les meves relacions els darrers quinze anys, amb aquestes noves possibilitats?

És important que com a adults acompanyem les adolescents a poder-se relacionar, facilitar aquestes relacions, i alhora, parlar-ne, preguntar amb curiositat i sense jutjar: com és la teva relació amb la tal? Què és el que més et molesta de la qual? Em vols explicar què t'agrada d'en tal? Hi ha alguna cosa que t'està fent mal i voldries canviar?

Hi ha adolescents que només troben relacions en línia, i això acostuma a ser perquè o bé tenen massa por de relacionar-se en persona, o bé perquè la seva identitat està més marginada socialment i les xarxes els hi permeten trobar gent semblant o afí a ells. Diríem que això està malament? No ho podem dir, perquè gràcies a això almenys es poden relacionar amb més seguretat. Ens agradaria que fos d'una altra manera? Segur que sí. Però les conseqüències emocionals d'haver patit assetjament, o d'haver quedat exclosa del grup que t'agradava, o de que de cop i volta tots els teus amics et deixin de banda són molt greus en l'adolescència. Per aquest motiuensem que el millor que podem fer és acompanyar l'adolescent en allò que necessita, ens agradi més o menys. Sabem que la teoria és més fàcil que la pràctica, i que genera molt malestar a les famílies veure l'adolescent patir, perdre's experiències, o posar-se en embolics relacionals. No obstant això, us animem a què pugueu acompanyar l'adolescent d'aquesta manera i alhora que sigueu conscients de la dificultat que implica!



07. XARXA

Després de parlar de la importància de les relacions socials en l'adolescència potser us pregunteu quin paper hi juga la família. En aquest apartat volem parlar-vos del vincle amb la família extensa i altres persones que poden ser un suport tant per a les adolescents com per a les adultes que les acompanyeu.

Els darrers anys s'està parlant molt de la crisi del model de família nuclear, tot i que encara és el model dominant i segurament tardarà dècades a que això canviï. La família nuclear (pare, mare i fills) està en crisi i cada vegada hi ha més separacions, perquè veiem com les adultes (sobretot les mares) s'esgoten de sostenir els fills mentre van a treballar cada dia; alhora, cada vegada la família extensa i les amigues ocupen un paper més secundari. La càrrega mental de la majoria de mares és tan gran que la criança es converteix en un pes enorme, en una segona feina que no està remunerada i que tampoc està valorada.

Per als adolescents són molt importants les relacions de confiança amb altres persones adultes que no siguin els pares o les mares, perquè sabem que és una etapa en la qual necessiten distanciar-se'n. El paper que poden jugar-hi amigues, oncles i avis és crucial tant per a descarregar mares i pares com perquè l'adolescent tingui persones adultes amb qui poder parlar de les seves coses.

Us recordeu si vau tenir aquestes figures en la vostra vida adolescent? Una tieta enrotllada, un amic dels pares amb qui fer broma i parlar de cotis, l'àvia que no et jutjava per com anaves vestida tot i que no li agradés... Si vau tenir alguna figura així, què va ser el més important que us va marcar?

Igual que pot ser molt positiu per als adolescents tenir referents adults que no siguin les persones amb qui conviuen, pot ser difícil quan aquestes referents no hi són. Perquè les persones adolescents necessiten separar-se de les adultes amb qui han fet el vincle primerenc per poder trobar la seva identitat i acabar fent-se autònomes. Per tant, si no existeixen altres figures, pot restar una mancança de relació amb adults amb qui poder compartir experiències, confidències o simplement veure altres maneres de

funcionar. També cal parlar de les necessitats de les famílies de tenir suports en aquesta (i en totes) les etapes del desenvolupament. La criança és una feina no remunerada i massa sovint poc gratificant, sobretot a l'adolescència, quan aquella personeta que abans t'admirava ara es riu de tot el que dius, rebutja les teves mostres d'afecte i menysprea els teus consells. Ep!, que potser a tu no et passa, doncs enhorabona, perquè és molt dur viure aquest rebuig.

Per això és tan important comptar amb suports dintre i fora de la família, per poder expressar els malestars que genera acompanyar l'adolescència, per no sentir-nos tan soles, per rebre consells que potser ens serveixen, etcètera.

I ara us preguntem: sentiu que teniu aquests suports? Si és que no, els trobeu a faltar? A on els podríeu trobar?



08. GESTIÓ DE CONFLICTES

Ai, els conflictes! Com ens agradaria viure sense ells, oi? En la teoria, sabem que són necessaris per aprendre, créixer i evolucionar. En la pràctica, en general, ens fan por perquè ens porten a viure emocions i sensacions d'inseguretat, de pèrdua de control, que connecten directament (tot i que molt sovint inconscientment) amb dinàmiques de la nostra pròpia infància i adolescència.

61

Els conflictes són oportunitats si sabem què fer amb ells. Quines paraules et venen al cap quan penses en conflictes? A nosaltres les de baralla, por, enuig, abandonament, violència, rancor... Són paraules dures, i això és perquè hem viscut la duresa d'estar en conflicte, o de viure conflictes d'altres que ho convertien tot en una baralla.

A l'adolescència els conflictes agafen una magnitud especial, ja que com hem anat dient, les emocions en l'adolescent són més intenses. I si les

seves emocions són més intenses, les seves reaccions també, i de retruc les nostres també ho seran, a no ser que aconseguim un estat de centrament i calma propi dels monjos budistes...

Sovint després d'un conflicte podem dir: aquí l'he cagat, no hauria d'haver dit això, m'he passat amb aquest comentari, hauria d'haver respirat i fins i tot sortit de l'habitació. També podem quedar-nos amb la sensació que l'altre té la culpa de tot: mira que jo li he parlat bé, jo només he dit la veritat, és ell que no s'assabenta. Evidentment, la segona opció és vàlida durant una estona, però si realment volem aprendre alguna cosa d'aquella situació haurem de recórrer a les nostres parts més sanes i compassives per a poder mirar el conflicte des d'una perspectiva més àmplia.

62

I si estem parlant de conflictes amb les adolescents de casa, no ens hem d'oblidar que nosaltres som les grans i per tant, les que hem de tenir més recursos per a gestionar aquestes situacions. No són relacions simètriques entre dues persones adultes que, a priori, tenen al seu abast recursos de gestió similars. Són relacions entre una adulta (o més) i una persona que està en ple creixement i desenvolup-

pament físic, emocional i social. Per això, les adultes tenim molta més responsabilitat a l'hora de gestionar els conflictes, encara que això ens molesti.

Tornant al subapartat dels límits i al de les expectatives, hem de recordar que si el que pretenem és que l'adolescent de casa faci tot el que nosaltres voldríem que fes, ens acabarem frustrant molt i per tant, el conflicte estarà assegurat. Hem de veure a què li donem prioritat i per què estem disposades a lluitar fins al final, i quines coses potser no són tan importants ara, i en conseqüència, podem deixar córrer.

Bé, i què fem quan tenim un conflicte?, us deveu preguntar. Cada situació és única i és bo poder-la analitzar amb temps per a poder extreure'n el millor. Podem posar alguns exemples.

Arribes a casa cansat de la feina i et trobes que l'adolescent ha deixat la cuina desordenada després de fer-se el berenar. A més, s'ha acabat el pa i ja penses que hauràs de tornar a sortir per comprar-ne per a demà. Vas cap a la seva habitació i està allà amb una amiga xerrant i escoltant música, pixant-se de riure. Potser et pots aturar abans de trucar a la porta? Fes un parell de respiracions lentes, recorda't que estàs cansat de la feina i de la setmana en

general. Truca a la porta i digues-li, primer de tot: Què, com ha anat el dia? Demana-li que surti un moment de l'habitació i explica-li que has arribat cansat i t'has trobat la cuina feta un desastre. Digues-li que vas a canviar-te i a relaxar-te una mica i que quan acabis, vols que la cuina estigui ordenada. Pregunta-li si vol anar a comprar el pa amb la seva amiga o vol que després hi aneu junts. Què us sembla?

Alguns pensareu: a sobre que ha gastat el pa, li dones l'opció d'anar-hi tu amb ell? I nosaltres us respondrem: aprofitem totes les ocasions que ens deixin per compartir temps amb els adolescents de casa!

Alguns direu: potser es mereixia l'esbrincada davant de l'amiga. I nosaltres us direm: a l'adolescència el grup és el més important, i ser renyat davant dels amics es viu amb molta vergonya i pot portar a reaccions difícils de gestionar.

Potser encara penseu: sí home que li preguntaré com ha anat el dia després del que m'he trobat! I nosaltres us direm: mai heu deixat la cuina desordenada, i sobretot quan esteu amb altra gent i prioritzeu la relació a l'ordre?

Us ha servit aquest exemple?

És important tenir en compte que els conflictes per als que heu passat molt sovint amaguen conflictes més profunds que tenen a veure amb necessitats.

Analitzant l'exemple, potser la persona adulta té la necessitat de tenir més temps per a marcar unes normes de convivència amb l'adolescent, o potser necessita estar una estona sola, fer alguna activitat que li agradi, que ajudi a la transició de la feina i arribar a casa (que no oblidem que la criaça és una feina també). Potser l'adolescent necessita mostrar als seus amics que és rebel com ells, o despreocupat, o necessita passar molt temps amb els seus amics i per això s'oblida d'ordenar la cuina després de berenar. Conèixer i atendre aquestes necessitats és, en si mateix, el gran repte en la gestió de conflictes.



09. SOM MODEL

Per acabar aquest llibret sobre l'acompanyament a adolescents ens és important posar èmfasi en el que hem anat transmetent (o almenys aquesta ha estat una de les nostres intencions) al llarg dels apartats: les adultes som el model. Les paraules serveixen de poc si no van acompanyades de fets. Sembla obvi, i ahora sabem que allò obvi de vegades no és tan fàcil de portar a la pràctica.

En parlar d'adolescència, la coherència agafa una dimensió encara molt més important. Quan els adolescents veuen injustícies, inconsistències i incoherències en les adultes, perden la confiança cap a aquestes persones. Per això és tan important treballar en aquest aspecte com a famílies acompanyants. A la consulta amb adolescents i famílies veiem moltes incoherències en aquest sentit, i sabem que és natural; per aquest motiu us volem convidar a revisar i a observar quines actituds teniu vosaltres

diàriament que si les tingués l'adolescent de casa us semblarien nefastes.

Quantes vegades no escolteu el que us diu algú perquè esteu mirant el mòbil? O feu veure que no el sentiu perquè no us interessa el que us està dient?

Quantes vegades preneu decisions per al vostre propi interès i no mirant el bé comú?

Quantes vegades no compliu amb el que heu dit que faríeu?

Quantes vegades poseu excuses per no complir amb aquests compromisos?

Quantes vegades no us feu càrrec de la vostra responsabilitat quan teniu conflictes?

68

Som humanes i fallem, vivim en contradiccions, i vivim en un context que sovint ens estressa i ens és difícil gestionar les pressions que vivim en la nostra quotidianitat. Per tot això, reconèixer la nostra humanitat, els nostres errors, i les nostres limitacions és el regal més gran que podem fer-nos i fer a les persones que ens envolten, i sobretot, a les persones que estan en ple desenvolupament.

Així, el primer amb el que podem ser models és mostrar a les adolescents que som imperfectes, reconèixer els nostres errors, assumir la nostra

responsabilitat. De vegades pensem que com que ja ha passat molt de temps no cal parlar d'allò, disculpar-nos i admetre que vam fer malament. Potser per a algunes persones és així, però a la majoria ens agrada que les persones amb qui ens vinculem i ens han ferit, tard o d'hora ho reconeguin. En aquest punt us convidem a fer una llista de vegades i de maneres en les que has ferit el teu adolescent, i potser fins i tot li pots escriure una carta on li ho expliquis, i d'aquesta manera, ajudar-lo a entendre que disculpar-se és de savis. És un exercici que requereix de temps i dedicació; no tinguis pressa.

Seguint amb el modelatge, un tema sobre el qual veiem molta incoherència és amb l'ús de substàncies psicoactives (inclòs l'alcohol). Hem vist durant anys pares i mares preocupades perquè l'adolescent beu alcohol el cap de setmana, no se sap divertir sense emborratxar-se o fumar porros. Ai, quin tema! A les persones que beveu alcohol, pot ser que els vostres fills us hagin vist arribar a casa, obrir la nevera i agafar una cervesa, i dir: «Per fi!». O potser han vist com en totes les celebracions hi ha alcohol i que aquest fins i tot sembla un xic protagonista. Així, si vosaltres relacioneu el relax o

la celebració amb substàncies d'aquest tipus no és estrany que ells també ho facin. Això vol dir que no podem consumir davant de les criatures? No estem dient això, estem dient que cal prendre consciència i mantenir la coherència sobre com acompanyem aquest consum, quines expressions utilitzem, com el normalitzem, i fins i tot, com el valorem socialment nosaltres i la nostra família. Com seria fer una celebració, de tant en tant, sense cap mena de substància? Com seria obrir la cervesa i no fer cap comentari, simplement beure-la?

70

Les adolescents són un reflex de la societat, en formen part, són més vulnerables perquè estan en ple desenvolupament cerebral, i per tant, absorbeixen tot el que veuen al seu entorn.

Passem a un altre exemple que ens preocupa molt a les que treballem amb adolescents, que és l'alimentació. Els trastorns de conducta alimentària han augmentat moltíssim els darrers anys; també és cert que hi ha més detecció, però amb les xarxes socials, la imatge s'ha convertit en el centre de les vides de milions de persones. Hi sumem, a més, el fet que en l'adolescència la imatge és essencial per a l'autoestima, ja que ens dona identitat, pertinença

o no pertinença. Massa sovint veiem noies i nois preocupadíssims amb la seva imatge, que comencen a fer restriccions d'aliments essent molt petits, o que s'obsessionen a tenir certa corporalitat. Quan rasquem i parlem sobre com es menja a casa, dels hàbits alimentaris i de l'esport de les famílies, observem com molt sovint els mateixos adolescents són conscients que la forma com els seus pares es relacionen amb el menjar els ha afectat.

Famílies que no mengen carbohidrats a l'hora de sopar; pares i mares que fan comentaris constantment del seu propi cos o dels cossos dels altres. Comentaris de compensació: demà haurem de menjar verdura; hem de sortir a caminar després de menjar; fem el dejú intermitent per reduir greix... Tota aquesta cultura d'obsessió per al cos afecta moltíssim les generacions més vulnerables.

Per tot això us animem a revisar i a repensar com us relacioneu amb aquests temes, treballar-los vosaltres i així, descarregar el pes que poseu a sobre dels i les adolescents que acompanyeu.

Viure amb coherència no és una tasca senzilla per a ningú; per això, no hem d'oblidar ser compassives, reconèixer la nostra pròpia vulnerabilitat i

demanar l'ajuda que puguem necessitar per transitar aquestes dificultats que tenim, com a persones, com a mares i pares, i també com a parelles.

«Si el Pol·len és el coneixement, el nostre objectiu és transferir Pol·len des de les autores a les lectores, on germina fent possible la producció de llavors, i aquestes, multipliquen el(s) coneixement(s)»

En el procés d'elaboració d'aquest llibre hem seguit criteris d'ecoedició amb l'objectiu de reduir l'impacte ambiental de la

producció i assegurar l'aplicació de pràctiques de protecció del medi ambient. Com veureu en la pàgina següent, tres criteris són verificats per l'Institut de l'Ecoedició i són:

Producció local: el llibre ha estat imprès en el seu territori de distribució.

Ús de paper FSC: el paper està certificat.

Càlcul i comunicació de la petjada ecològica.

A més a més, en aquest llibre, hem aplicat els següents criteris:

Ecodisseny. En el disseny d'aquests llibres hem tingut en compte aspectes com utilitzar mides estàndard per estalviar paper, o utilitzar poques pastilles de color.

Gestió ambiental. Treballem amb organitzacions que disposen d'un Sistema auditat de Gestió Ambiental.

Impressió digital/offset. Per les característiques del llibre, hem optat per la impressió en sistema digital, estalviant així 140 grams de CO2 equivalent per exemplar.

Llicències d'obra. Aquest llibre es distribueix sota una llicència Creative Commons en la modalitat de Reconeixement-No Comercial-Sense Obres Derivades.

Banca ètica. Només treballem amb entitats financeres definides com a ètiques: Triodos Bank i Coop57.

Bon viure. En aquest projecte les persones estan al centre. Això vol dir que em pres mesures de satisfacció, de conciliació, de benestar, de flexibilitat i de felicitat, combinant les necessitats del col·lectiu i de les persones que en formem part.

Compensació. Les emissions de CO2 equivalent derivades d'aquesta publicació han estat compensades a través d'un projecte de custòdia del territori amb criteri: El Serrat de Barneres.

Si vols saber tots els criteris d'ecoedició que apliquem a Pol·len edicions en general, visita el web: www.pol-len.cat/ecoedicio

Pol·len edicions, sccl som una editorial cooperativa que pensem l'ecoedició com una manera d'entendre els llibres, de veure'ls i sentir-los, de pensar en els boscos i en els ecosistemes com a part dels llibres, de pensar en els llibres com a part de nosaltres, de pensar en nosaltres com a part d'una Terra, comuna.



bDAP202500253

Amb aquest segell, l'Institut de l'Ecoedició certifica que aquest títol ha estat imprès seguint criteris d'ecoedició:

- producció local
- ús de paper certificat FSC
- càlcul dels impactes ambientals i publicació dels estalvis (motxilla ecològica)

Pots trobar més informació a institutecoedicio.cat

Títol: 9 claus per acompanyar la adolescència

Editorial: Pol·len edicions scc

Autoria: Núria Ramos Geli

Any: 2025

MOTXILLA ECOLÒGICA

Aquest quadre resumeix l'impacte ambiental d'aquest exemplar, des de la seva creació fins que t'ha arribat a les mans i fins que acabi la seva vida útil.



PETJADA
DE
CARBONI
(g CO² eq.)

216

36



RESIDUS
GENERATS
(g)

26

4



CONSUM
D'AIGUA
(L)

7

0,96



CONSUM
D'ENERGIA
(MJ)

7

1



CONSUM
DE
MATÈRIES
PRIMERES
(g)

116

16

Aquests són els ESTALVIS que hem aconseguit generar en aquest exemplar mitjançant criteris d'ecoedició*

* Respecte una publicació comuna



La petjada de carboni d'aquest exemplar és equivalent a la petjada emesa per Google durant 0,43 mil·lsegons d'operació.



Aquesta guia forma part de la sèrie de tres publicacions elaborades amb Ranura que ens ajuden a atendre allò que ens ocupa. Sense judici, amb amor i amb respecte.



A banda, i d'aquesta temàtica, et podrien interessar els contes:

I aquí, qui mana?
La por de la Daniela
Qui cuida a qui?

Escrits per Laia Panyella Carbonell i il·lustrats per Adur Larrea.

I'OBSEVATORI

Quines són les paraules que et venen al cap quan penses en l'adolescència? És possible que alguna d'aquestes paraules tingui una connotació negativa: «caos», «descontrol», «conflicte», «frustració»... I, alhora, alguna tingui una connotació positiva: «diversió», «aventures», «risc»... I, en realitat, les aventures, el risc i la diversió no només són paraules «positives», i el descontrol, el conflicte i la frustració no només són «negatives».

En aquesta guia hi trobaràs la nostra manera de mirar i atendre les adolescències, i també la nostra manera d'acompanyar les famílies d'adolescents i joves. Esperem que et sigui útil.



Núria Ramos Geli és treballadora social, terapeuta Gestalt i traumaterapeuta. Està especialitzada en l'acompanyament a persones adolescents i joves, així com en la formació i supervisió de professionals.



PVP: 10€



www.pol-len.cat

bDAP202500253