

full d'assessorament *de* *l'escola de pares de la* **FaPaC**



L'ADOLESCÈNCIA: UNA ETAPA DIFÍCIL PER A PARES I FILLS

0. Qui, en una reunió de pares no ha sentit comentaris o queixes com aquestes: "com ha canviat la meva filla! Ens deixa sord amb la seva música! Es passa el dia davant el mirall! Fa dues setmanes que porta els mateixos pantalons! Mai no parla i quan ho fa només diu insolències; si dic blanc, ella negre. No es conforma amb res i res no la satisfà; diu que ningú no l'entén... que la deixem en pau. Ja no sabem que fer amb ella".

Certament, els pares tenim la sensació de trobar-nos davant uns fills "desconeguts". Fins feia pocs mesos, la mateixa persona era obedient, afectuosa i fàcil; ara s'ha tornat esquerpa i difícil, i més que tot, desconcertada i desconcertant. Les "tàctiques" que fins ara havien servit, semblen fracassar. Però allò que més ens dol és haver perdut la comunicació amb ells i de vegades fins i tot tenim la sensació que els nostres fills ens menyspreen.

Què està passant? una situació com aquesta, més o menys semblant, defineix un període que qualsevol família reconeix amb facilitat: es tracta de l'ADOLESCÈNCIA, que experimenten els nostres fills i que fa canviar les relacions familiars.

Ser un bon pare o una bona mare és probablement una de les responsabilitats més difícils d'assumir; ser pare o mare d'un adolescent és, sens dubte, més complex encara.

Els models de comportament que d'una manera o altra vam aprendre amb els nostres pares han evolucionat notablement. Som en un moment en què cal innovar, marcar noves regles de joc i ajustar-nos a les actuals demandes dels adolescents d'una banda, i de l'altra, hem de reconsiderar les nostres postures.

Certament, el tema és complex i extens. En un espai tan reduït com aquest, només podrem donar una visió general que ens permeti de tenir en compte alguns elements de referència per a comprendre una mica millor aquest període, i que ens ajudi a reflexionar sobre el nostre cas particular.

1. APROXIMACIÓ A L'ADOLESCÈNCIA

De les etapes del desenvolupament vital de l'individu, infància, adolescència, maduresa i vellesa, l'adolescència és segurament la que en un període de temps més curt i ràpid, presenta uns canvis anatòmics, fisiològics i psicològics més forts: creixement i transformació accelerats del cos, desenvolupament dels òrgans sexuals, canvi de veu, expectació davant una nova imatge física... etc.

L'adolescència és un període de veritable revolució interior que es reflecteix en la conducta exterior mitjançant sentiments contradictoris i intensos, inseguretats personals, retrocessos a conductes infantils, recerca d'una nova identitat com a persona, etc.

El mateix procés de l'adolescència comporta la necessitat d'allunyar-se de la dependència dels pares per cercar nous models fora de l'àmbit familiar, i, alhora, l'angoixa de perdre la protecció dels pares. L'adolescent vol recolzar-se cada vegada menys en els pares a mesura que va configurant el seu propi món personal, i intenta substituir-los pel grup d'amics. En aquest no ambient, tractarà d'explorar unes escales de valors diferents de les dels seus pares, i uns nous objectius.

Moltes vegades, el fet que l'adolescent s'associï en grups atípics, apareix com una inevitable resposta davant una vivència insatisfactòria en el marc familiar, i l'angoixa que li produeix la dificultat d'imaginar-se un futur concret.

2. LA PUBERTAT: UN COS NOU

Anomenem pubertat el període de l'adolescència en què comença el desenvolupament sexual i l'acceleració del creixement. A partir d'aquesta etapa i aproximadament durant 5 anys, es produeixen ràpids canvis d'estatura, pes, coordinació i capacitat sexual, això com l'aparició de pèl. Tot el procés és regulat i ajustat sincronitzadament pel sistema hormonal. Aquestes hormones són substàncies químiques que controlen el creixement i el desenrotllament del cos en cadascuna de les seves parts. De vegades, el creixement físic és harmònic; d'altres, es produeixen transformacions brusques.

En la pubertat hi ha un ordre dels esdeveniments diferents segons es tracti dels nois o de

les noies. Les noies tendeixen a iniciar aquest procés al voltant dels 11-12 anys, abans que els nois, que solen començar-lo als 12-13 anys. Alguns adolescents entren en la pubertat molt aviat i altres més tard. Aquestes diferències de ritmes durant l'adolescència, afecten sovint la percepció que els nois tenen de si mateixos.

Les comparacions amb altres adolescents i les opinions d'altres persones influeixen també en l'adolescent. Tant pel que fa als qui es desenvolupen aviat com als qui ho fan tard, les transformacions poden viure's amb dificultat. La imatge del cos que elaborin en l'adolescència pot durar-los tota la vida.

El nou cos de l'adolescent exigeix noves experiències, noves activitats, per tal de saber "com se sent". En una evolució normal, les desil·lusions s'aniran deixant de banda i les sensacions agradables s'aniran repetint fins que formaran patrons estables de conducta en els hàbits i en les aficions.

Es important que acceptem els pensaments i emocions -positives i negatives- dels adolescents sobre el fet de créixer. Com part d'aquest procés, els pares hem de ser conscients de com els nostres propis pensaments i opinions poden afectar-los. Per exemple, és possible que estiguem tan satisfets del seu creixement, que els deixem poc espai per a ser nens una mica més, o que potser ens sentim "incòmodes" de tenir un fill o una filla grans i atractius a casa nostra. Però cal no perdre de vista que als adolescents els ajuda de saber que pensem que són unes persones grans, responsables i boniques.

3. ADOLESCÈNCIA I SEXUALITAT

La majoria de les vegades, el tema sexe produeix un seguit d'emocions i de reaccions que van des de la broma, del somriure, fins a posar-se vermell, seriós, etc. Aquest és, però, un tema important per a l'adolescent i per als pares. D'altra banda, la disminució de l'edat de la primera experiència sexual en la nostra societat, no deixa de preocupar-nos, i més si tenim una filla, fins al punt que sovint tenim la temptació d'evadir el tema sempre que podem...

La manera d'aclarir quina és la nostra situació davant aquest fet, ha de començar per reflexionar sobre què sabem realment de la sexualitat i de l'educació sexual.

Però convé que tinguem present que els nostres pensaments i opinions, per més respectables que siguin, no tenen un valor universal. Potser descobrirem que no sabem massa coses i caldrà aprofundir en els nostres coneixements per tal que poguem estructurar millor les nostres postures.

En tot cas, el fet de no tenir uns coneixements molt amplis, no vol dir que no poguem orientar directament els nostres fills sobre la sexualitat. Segurament n'hi haurà prou si som receptius, sensibles i oberts, i l'aconsellem sobre la manera de tenir una informació més exacta.

Una qüestió que si que és important és que sapiguem fer-li entendre que la sexualitat s'inscriu en

un univers molt ample i ric de relacions entre les persones, de les quals la relació física n'és només una petita part.

Cal que els ajudem a diferenciar entre INTIMITAT com un intercanvi d'afecte, de recolzament mutu, de pensaments compartits en el marc d'una relació autèntica basada en la confiança, i INTIMITAT SEXUAL com una forma agradable d'expressar amor i afecte, que ha de ser assumida amb molta responsabilitat i que ha d'arribar de manera natural.

Alguns joves creuen que només pot haver-hi intimitat en el marc d'una relació sexual. No pensem que n'hi pot haver sense. De vegades s'inicia una relació sexual cercant la intimitat, que en no trobar-la, es pateix una gran decepció.

No hem d'oblidar, però, que els riscs emocionals dels nostres fills en aquests temes, ens són sempre propis.

4. QUI SOC? ON VAIG? QUE FARE A LA VIDA?

Durant l'adolescència, "qui soc?" és la pregunta més freqüent, formulada de manera clara o no. Segons el psicòleg Jean Piaget, aquesta pregunta apareix perquè el jove ha passat del pensament operacional al lògic, i segons el doctor S.Freud, es troba en plena "crisi d'identitat". La formació d'un sentiment "d'identitat segura" és una de les tasques més importants dels adolescents, encara que la contesta a aquesta pregunta, mai serà per sempre; es va repetint com una part del procés natural de l'evolució humana, durant tota la vida.

La "identitat" és saber qui sóc sense haver de preguntar-ho a ningú; és el sentiment profund de "ser la mateixa persona" siguin quins siguin els sentiments i comportaments en qualsevol situació. Es ser capaç de respondre amb certesa a preguntes sobre opinions o sentiments. Es no sentir-se amenaçat o insegur quan els altres hi estan en desacord.

Com a pares, hem de tenir clar que en l'adolescència tot fluctua i que el nostre "s'està fent" i per tant no podem esperar unes conductes perfectament estructurades i coherents.

No sempre és senzill poder superar els problemes de "formació de la identitat". Per això, sovint l'adolescent es defensa de l'angoixa fent servir uns models d'identitats prefabricats: uns ídols ("sóc com Michael Jackson"), una identitat negativa ("em sento com "El Vaquilla"), una intimitat sexual prematura i irresponsable... D'altra banda, poden caure en uns estats de tristor, melangia, depressió o fins i tot intents de suïcidi, que poden manifestar-se, entre d'altres, mitjançant el consum de drogues.

Els pares volem saber què podem fer per ajudar als nostres fills adolescents quan es presenten aquests tipus de problemes. Una manera, podria ser tractar de recordar què ens va ajudar quan nosaltres ho érem, qui, què ens deien, què vam fer...

4.1. Els següents passos poden ser:

- Escoltar-los atentament quan ens parlen de les seves opinions i confusions, sense adoptar una actitud de superioritat i sense criticar-los.
- Escoltar-los amb atenció quan parlen dels seus sentiments, disgustos o dissorts.
- Proporcionar-los ajuts pràctics i recolzar les seves postures, i deixar-los prendre decisions, però sense abandonar la nostra responsabilitat com a pares.
- Elogiar les activitats positives que realitzen.
- Animar-lo i recolzar-lo quan demostrï responsabilitat davant els fets quotidians de la vida.
- Respectar els seus silencis i el seu espai físic.

5. LA INTEGRACIÓ EN LA SOCIETAT: SOMNIS I EXPECTATIVES

"Quan penso què faré més endavant, què seré, la veritat és que no ho tinc gens clar. M'agradaria ser advocat o economista i tocar amb un grup de rock, però tot és molt difícil; no sé si seria capaç de sortir-me'n en uns estudis tan difícils, si després tindria feina. Per ser músic de rock fan falta diners molt aviat, i això vol dir treballar de seguida, però en què, on,... Ho veig tot molt complicat però un dia o altre m'haig de decidir... No ho sé...".

Unes llargues reflexions semblants a aquestes, són habituals en l'adolescent. Aquestes preocupacions els angoixen i els descentren.

L'actual situació de la nostra societat, caracteritzada per la crisi econòmica, la tecnificació, la massificació, la forta competència, etc., ha trencat els esquemes tradicionals en què els pares traspassàvem les nostres funcions als nostres fills que generalment treballaven a la mateixa feina o semblant i tot s'esdevenia de manera més o menys natural.

Actualment, l'adolescent ha deixat de ser vitalment necessari tant a les zones rurals com a les urbanes, i la societat tracta de perllongar la seva adolescència, per tal de retardar la seva incorporació activa en la societat. Això comporta un seguit de contradiccions:

Avui l'adolescent madura físicament abans, i adquireix més ràpidament un seguit de coneixements específics que el permetria, en principi, d'integrar-se en el món adult amb tots els drets que això comporta; a la pràctica, no podran incorporar-s'hi fins molt tard degut a la situació del treball. Les seves activitats i responsabilitats socials són frenades per unes estructures que no estan preparades per assumir la nova situació.

Les institucions amb prou feines han renovat els seus plans d'actuació per tal d'acollir l'allau de joves que any rere any cerquen un lloc de treball que els permeti de satisfer els seus desitjos de consum, i que han de conformar-se en "explotar" amb més o menys èxit llurs pares. Moltes vegades, la frustració els porta a marginar-se, convertir-se en "passotes", o avorrir-se i a reaccionar amb més o menys violència contra el sistema establert per la societat dels adults.

6. PARES I FILLS

La diferència d'edat i d'experiència entre pares i fills, sol ser més gran ara que abans. Quan comparem la conducta del nostre fill o filla de 15 anys amb la nostra, en aquesta edat, sembla impossible: ell o ella ens portarien almenys 3 anys degut a la diferència generacional, d'educació i de coneixements. Segurament ens hi trobarem més aprop i menys sorpresos, si els comparem amb nosaltres als 18 anys.

Durant aquesta etapa, molts de nosaltres contemplem els nostres fills i pensem: "Es convertirà alguna vegada aquest adolescent insòlit/irritable/avorrit/gandul/irresponsable/egocèntric.. en la classe d'adult que voldríem que fos?". Sorprenentment, en la majoria de les vegades la contesta és "sí".

Esdevenir una persona adulta, amb un cos, mentalitat, valors, amistats, noves, és força dur. Cal que passin alguns anys i que mentrestant els pares no ens angoixem ni desesperem.

Es força probable que tots els canvis que es produeixin en els adolescents alterin les relacions en l'àmbit familiar.

Els pares representàvem per al nostre fill seguretat, comprensió, amor i companyia; ara, la necessitat de l'adolescent de reafirmar-se, de mesurar les seves forces, el porta a adoptar a casa, postures dogmàtiques, autoritàries i de rebuig aparent.

Insistim que tot això és passatger, encara que de vegades llarg, que cal que els pares tinguem present que l'actitud dels nostres fills no és una resposta adreçada en contra nostra com a persones individuals, sinó que és un comportament propi de l'edat, i que té lloc davant qualsevol persona que representa l'autoritat (mestres, parents, tutors, etc.).

Els adolescents són molt sensibles a les observacions sobre el seu aspecte i el seu entorn; una broma sense pensar-la al voltant del seu vestuari, pentinat o amics, pot ferir els seus sentiments i la seva pròpia imatge. Per tant, cal que els pares reflexionem seriosament, analitzem les nostres emocions quan ens hi adreçem, i que tinguem paciència.

6.1. Alguns principis que ens poden ajudar

- No hem de defugir la nostra responsabilitat com a pare o mare, no hem de "rentar-nos les mans" davant qualsevol qüestió relacionada amb l'adolescència dels nostres fills.
- Recolzem incondicionalment els nostres fills com a persones, però reservem-nos el dret a criticar comportaments concrets i precisos, com per exemple, la manca de respecte als pactes o normes de casa, etc.
- Reconeixem davant seu que també podem equivocar-nos i rectifiquem si aquest és el cas.
- Demanem-los la seva opinió sobre els temes d'interès comú.
- No menyspreem els seus interessos del moment; mantinguem una actitud de curiositat desprejudiciada.

- Adreçem-nos-hi com a adults, sense diminutius.
- Establim i elaborem les "regles del joc" o compromisos comuns conjuntament amb els nostres fills, però sense oblidar que nosaltres som els pares.
- Desenvolupem el sentit de responsabilitat en els nostres fills, confiïm en ells, però deixem clar que podem suspendre la confiança si incompleix el compromís més d'una vegada.

7. BIBLIOGRAFIA

- Collange, Cristiane (1985), YO, TU MADRE. Barcelona: Seix Barral.
- Feduchi, Luis (1977) QUE ES LA ADOLESCENCIA. Barcelona: Gaya Ciencia
- The Open University of London (1984) ADOLESCENTES. Barcelona: H.M.B., S.A.

Autora del text: Patricia Tschorne