

Qüestionar l'autoritat dels pares

A l'adolescència els joves posen a prova els límits establerts per crear la seva nova identitat

Olga Vallejo. L'adolescència és un període de transició, una època de canvis en què els joves deixen la infància per convertir-se en adults. En general l'adolescent qüestiona els límits, encara que cada jove i cada situació familiar són diferents. El més habitual és que l'adolescència sigui una etapa desafiant on detecten incoherències dels adults del seu entorn i comencen a qüestionar-los a ells i als límits que estableix la família. És important que les famílies sàpiguen que els fills desafiaran els límits. "Hi ha tot un seguit de coses que els pares haurien d'esperar i s'hi haurien de preparar, així no interpretaran malament els canvis, es generaran menys sentiments de culpa i no s'establiran límits ni càstigs a tort i a dret", proposa Sara Desirée Ruiz, educadora social especialitzada en adolescència.

ADOLESCÈNCIES DIFERENTS

Ruiz explica que encara que al cervell hi passen una sèrie de coses compartides en totes les adolescències, no n'hi ha un sol tipus, hi ha moltes adolescències. Establir tot un seguit de pautes i límits pot ajudar els joves a viure-la millor i a créixer sent més autònoms i responsables.

L'Ignasi (54) ja ha superat les adolescències dels seus fills grans, el David (24) i la Cristina (22), i viu de ple en la dels petits, la Laia (17), el Jaume (14) i l'Andreu (13). Reconeix que els grans són molt diferents l'un de l'altre i que l'experiència de les seves adolescències també: "Ella sempre ha estat molt equilibrada. Fins i tot durant l'adolescència va ser bastant asenyada, quan s'enfadava amb nosaltres o s'enfrontava era racional", explica. En canvi al gran li va costar més trobar-se a si mateix i van haver d'establir uns límits molt clars amb les pantalles, perquè s'excedia molt. "Em neguitejava haver-m'hi d'enfrontar amb contundència quan es rebotava perquè li prenia la pantalla. Intentava

deixar-li el seu espai, però tot i així mai saps si fas el més correcte", recorda. Tot i que tenien edats molt semblants, com que les necessitats eren tan diferents van optar per establir uns límits molt personalitzats.

Sovint els joves que posen més a prova els límits, que necessiten explorar l'entorn amb més llibertat, estan més perduts, necessiten més calma, empatia, presència i disponibilitat.

Cal recordar que la seva actitud no és una provocació, sinó una necessitat, no saben com construir la seva nova identitat, no troben solucions i necessiten un adult que els ajudi a trobar-la.

L'Ignasi explica que tant amb els grans com amb les adolescències d'ara de vegades dubta si ho fan bé, encara que han après dels errors i tenen l'experiència d'educar els grans. La Laia (17), que ha estat bastant dòcil a l'hora

d'acceptar les normes fixades a casa, ha passat de la preadolescència a ser quasi adulta i fins ara l'han deixat fer perquè els ha donat confiança. El seu pare diu que ha portat una adolescència bastant tranquil·la i que estan a l'expectativa per si se li allarga.

DECIDIR QUINS SÓN ELS LÍMITS

Sempre ha d'haver-hi uns temes clau amb què s'estableixen uns límits



clars, cada família ha de decidir quins són realment importants per posar-hi límits, negociar i pactar les normes d'aquestes qüestions: "Sovint són la salut, la higiene i uns valors concrets. S'han de triar les batalles que realment valen la pena, si no és molt fàcil passar-se el dia discutint i dient que no, i és esgotador", explica Carles Ventura, *coach* de joves i conferenciant. Per a la resta de qüestions proposa confiar en els fills, perquè és impossible pactar tot el que pot passar. Recorda que s'ha de ser constant, no es pot no dir res per tenir bon rotllo quan se salten un límit i l'endemà castigar-los pel mateix, perquè llavors es mouen per terrenys boirosos que no els ajuden gens. Assegura que l'adolescència serà més fàcil si des que els fills són petits hi ha una comunicació fluida amb la família, s'estableixen normes i possibles conseqüències per quan se saltin els límits.

La família de l'Ignasi ha decidit marcar pocs límits, més enllà que cadascú compleixi les seves obligacions i s'organitzi a la seva manera, i han posat molt d'èmfasi en el respecte i la cohesió interna de la família: sopar tots junts i buscar espais compartits. Amb els fills petits de tant en tant surten els greuges comparatius, però els expliquen que cadascun



Com i per què són els límits?

1

1. Cal tenir molt clar per a què serveixen els límits

Els aporten seguretat, confiança i protecció, els ajuden a explorar el món de manera més segura. Afavoreixen l'aprenentatge, contribueixen al desenvolupament personal de la nova identitat i que les relacions socials amb els seus iguals siguin satisfactòries. També milloren la comunicació i el vincle, i ajuden a reduir els conflictes entre pares i fills. A més, quan els adolescents respecten els límits els adults se senten respectats.

2

2. Cal saber com s'han de marcar els límits

Han de ser pocs, molt clars, fermes, revisables –les necessitats són diferents quan tenen 13, 15 o 17 anys– i, sobretot, consensuats. També s'han d'establir les conseqüències si se salten els límits. És important que la comunicació sigui calmada i assertiva, dir-los que entenen les seves necessitats encara que els límits pactats s'hagin de complir.

Quan se salten els límits, els fills no ho fan per fer enfadar els pares, sinó per buscar la seva llibertat i independència

Llibres per entendre'ls i acompanyar-los

• **El privilegio de vivir con un adolescente.** Claves para educar con empatía y optimismo
De Sonia López Iglesias (Planeta de Libros, 2023)

• **Te necesita aunque no lo parezca.** Recursos para acompañar a adolescentes y potenciar su autoestima
De Sara Desirée Ruiz (Grijalbo, 2023)

• **El cervell de l'adolescent.** Descobreix com funciona per entendre'ls i acompanyar-los
De David Bueno (Grijalbo, 2022)

• **Coaching a jóvenes y familias.** Para construir un mañana mejor
De Carles Ventura (Amat Editorial, 2019)

d'ells és diferent i que tenen necessitats diferents.

PER QUÈ SE SALTEN ELS LÍMITS?

Quan els fills qüestionen l'autoritat dels pares, molts adults ho senten com un atac personal, una falta de respecte o una crida d'atenció dels fills, tot i que es tracta d'una necessitat vital d'exploració i per comprovar que els pares continuen sent els seus pilars. "No ho fan per fer enfadar els pares, estan buscant la seva llibertat, buscant la seva independència, i ho fan saltant-se alguns límits per conèixer el seu entorn a la seva manera", comenta Sònia López, mestra, psicopedagoga i divulgadora educativa. Aquesta exploració és la base per crear noves relacions i la seva nova identitat sense adults que els marquin les pautes. Alhora, els serveix per saber que continuen tenint el suport de la família: "Encara que no ho verbalitzin, les mares i els pares són les seves persones de referència". López assegura que en aquesta etapa, plena de por i inseguretats, és quan més necessiten que la família sigui al seu costat.

ALGUNS CONSELLS

Quan els fills qüestionen i troben pegues a tot pot semblar que sempre serà així, però l'adolescència, com la resta d'etapes de la vida, s'acaba. A més, a mesura que es va avançant, els joves evolucionen i van progressant. Tot i això, quan sorgeixen moments de tensió els experts coincideixen a proposar que no es posi el crit al cel. "Cal fer tot el possible per no prendre's el que passa com una qüestió personal, és cerebral", apunta Ruiz. S'ha d'intentar que no augmenti l'estrès ni el malestar emocional perquè el cervell adolescent s'estressa amb facilitat. Recomanava que l'adult respiri profundament per no deixar-se emportar per la situació, encara que

pugui ser incòmoda, i a partir d'aquí intentar que regulin l'emoció, que es calmin, sabent que estant en tensió no podran raonar i que cada adolescent necessita el seu temps. Quan la situació s'hagi calmat caldrà abordar què ha passat, tenir-hi una conversa breu, identificant la conducta que no ha estat correcta, que l'adult manifesti com s'ha sentit i transmeti la seva necessitat, què demana a l'adolescent que faci: "Si hi ha hagut una falta de respecte, ha de saber que no es pot repetir i que, encara que s'estigui en desacord, s'han de comunicar amb respecte", diu Ruiz.

Per aconseguir que hi hagi una bona comunicació familiar, López recomana aprofitar les finestres d'oportunitat quan sorgeixen converses de manera espontània. "S'han de respectar els seus silencis i quan necessiten parlar, perquè si no es tancaran. Si no els fem sermons ni interrogatoris, ells buscaran i trobaran moments per compartir converses amb els adults", recorda. Quan se senten respectats i veuen que estem disponibles serà més fàcil que expliquin què els passa o què necessiten.

Encara que hi ha converses que es poden donar per sabudes perquè s'han parlat a casa o els n'han fet xerrades a l'institut, Ventura comenta que especialment amb l'alcohol, els porros, la pornografia i els jocs en línia cal acompanyar-los i ajudar-los, perquè hi ha molta pressió social perquè en consumeixin. "Se n'ha de parlar i han de saber que som al seu costat per si ens necessiten", diu el *coach*. Si, tot i això, se salten reiteradament els límits establerts, en aquests temes i en d'altres, caldrà veure per què ho fan, si al darrere hi ha un problema d'autoestima, si ho fan per encaixar en el grup o perquè els amoenen altres temes. "I si fos necessari caldria consultar-ho a un professional".