



En aquesta Càpsula es pot llegir la 1a part de l'article

Llegir la 2a part [aquí](#)

Com pot afectar-nos la situació de confinament pel coronavirus? Part 1

Reflexions des de la Salut Mental amb una mirada particular a la adolescència

Jorge Tió

Psicòleg clínic, psicoanalista (SEP-IPA). Referent de l'Àrea Adolescència i psicoterapeuta de l'Equip d'Atenció al Menor (EAM) de Sant Pere Claver – Fundació Sanitària. Vocal de la Junta de la ACPSM-AEN Catalunya.

Una situació d'emergència com la que estem vivint ens afecta de forma ineludible, en allò personal, en les nostres relacions i, òbviament, ho està fent en tot el cos social. Està per veure quin món ens trobarem, quin món serem capaços d'anar reconstruint quan la situació d'emergència es superi, però mentrestant estem tots afectats vivint els prolegòmens d'una transició que desconeixem cap a on va.

Cada persona des de la seva particular forma de ser, des de les seves fragilitats i les seves forteses viurà aquesta situació d'una forma diferent. Aquest és un bon moment per prendre major consciència que la salut mental és cosa de tots i que el nostre benestar depèn de la nostra capacitat de cuidar-nos a nosaltres mateixos i entre nosaltres. És justament la cura el que està a la base de l'existència de les estructures socials que serveixin pel desenvolupament i el benestar dels individus que les formem. La reflexió que segueix intenta posar especialment l'accent en la situació dels i les adolescents que estan vivint també el seu particular procés de transició entre la infància i la adultesa.

La situació de tancament

Les circumstàncies concretes en les que mantenim el confinament: característiques de l'habitatge, persones amb les que convivim... influiran de forma determinant establint notables diferències, però també ho fa la nostra personalitat.

En funció de les nostres característiques personals la situació de confinament obligat pot estar més a prop de resultar-nos agradable, **claustrofilia** o desagradable, **claustrofòbia**.



“Cada persona des de la seva particular forma de ser, fragilitats i forteses viurà aquesta situació de forma diferent. És un bon moment per prendre major consciència que la salut mental és cosa de tots i que el nostre benestar depèn de la nostra capacitat de cuidar-nos a nosaltres mateixos i entre nosaltres”

Si predomina la **claustrofilia** trobarem més possibilitats d'adaptació a la situació. La casa està més a prop de viure's com a refugi, lloc en el que estar fora de perill i sentir-nos segurs. Els infants i els adults poden tendir a viure-ho així, i alguns adolescents també. El risc de la claustrofilia sorgeix quan es posa al servei d'allunyar-nos excessivament de la relació amb

els altres i amb el món que també necessitem per viure, aïllant-nos en la “nostra cova”. Per això els pares que conviuen amb adolescents amb aquesta tendència hauran d’ajudar-los a que no s’exacerbi una desconexió amb la realitat, permetent i tolerant per un costat que estiguin la major part del temps en la seva habitació, però proposant també activitats compartides que impliquin relació, com pot ser en els dinars, converses, jocs, tasques domèstiques compartides, etc... La creativitat de cada grup familiar pot aquí desplegar-se, i l’existència de complicitats i interessos compartits entre pares i fills facilitar-lo. Es pot des de veure una pel·lícula junts fins crear-la en un improvisat equip de rodatge aprofitant la facilitat que la tecnologia ens proporciona.

Si no és així, d’entrada **pot ser un bon moment per conèixer-se millor i explorar la possibilitat de compartir a través de la conversa**. Les propostes dirigides a fills i filles adolescents haurien d’apel·lar més a la seva part adulta, fent-los sentir que es compta amb ells, que no tractant-los com a nens i nenes que “han” de fer tal o qual cosa perquè ho diuen els pares. Per això pot ser d’ajuda poder tolerar les seves negatives més com succeeix amb l’elecció d’un adult, que ens pot decebre o entristir, que tractar-les com el comportament d’un infant desobedient al que cal que obligar.

“Pot ser un bon moment per conèixer-se millor i explorar la possibilitat de compartir a través de la conversa”

Si la casa tendeix a ser el refugi per l’infant i l’adult, per l’adolescent en procés de transició entre “la casa dels seus pares” i la que serà la seva pròpia si tot va suficientment bé, el refugi es **l’habitació**. Les activitats “en l’habitació” de l’adolescent també poden estar més orientades a la desconexió –videojocs, visionat de pel·lícules o sèries- o a la connexió amb els seus interessos des de la seva curiositat. Una connexió que estaria bé estimular si observem que a l’adolescent li costa més fer-ho de forma autònoma. **Conversar sobre els seus interessos pot ajudar a guiar una recerca de continguts a través de la web que pugui ser nutritiva**, o com mínim ajudar a que aquests interessos es vagin construint, inclús si ha de començar a fer-se des del reconeixement de que són escassos.

Quan en canvi el que predomina es la **claustrofòbia** la situació pot ser una mica més difícil de manegar en la situació actual. Les persones amb aquesta tendència viuen la casa com un lloc incòmode que pot arribar a resultar asfixiant. L’impossibilitat de sortir a l’exterior pot tornar-se molt difícil de resistir, i en alguns casos amb dificultats especials, com succeeix en persones amb discapacitat o trastorns mentals com els de l’espectre autista o amb importants alteracions conductuals, la possibilitat d’aconseguir la prescripció de “passejades terapèutiques” a través dels professionals responsables del seu tractament haurà de considerar-se com una alternativa a tenir en compte.

“Les propostes dirigides a fills i filles adolescents haurien d’apel·lar més a la seva part adulta, fent-los sentir que es compta amb ells, que no tractant-los com nens i nenes que “han” de fer tal o qual cosa perquè lo ho diuen els pares”

Per mitigar la claustrofòbia son vàlides les recomanacions generals que s’estan comunicant aquest dies a través de les xarxes socials:

- **L’establiment de rutines, l’exercici físic, cuidar les hores de son** – ni massa, ni massa poc – i **l’alimentació, prevenir la hiperactivitat** que pot donar-se per exemple amb el teletreball i **poder posar límits donant espai al descans, a l’entreteniment i al cultiu dels nostres interessos, establint transicions entre una activitat i altra.**
- **Establir diferències entre els dies de la setmana** fent per exemple que els caps de setmana no es segueixi la mateixa rutina que entre setmana, o que un dijous no sigui exactament como un dimecres.
- **I mantenir el contacte amb les nostres relacions socials.**

Són recomanacions que poden ajudar a gestionar millor la sensació d’un temps i un espai que es pot tornar opriment i que ens pot desvitalitzar.

“Ecoltar i permetre que el malestar es comparteixi és sempre una pre-condició a la recerca de solucions”

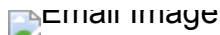
Aquí prenem també especial importància la utilització de les tecnologies per realitzar aquestes “sortides” que ara bàsicament només poden ser virtuals. La comunicació amb amics, família i relacions significatives prenem especial importància. Alguns adolescents viuen la situació de confinament com alguna cosa que tendeix a igualar-nos a tots, disminuint els seus sentiments d’inferioritat, pel que pot ser una oportunitat per que s’animin a posar-se en contacte amb gent a la que no s’atreuen a dirigir-se. És una ocasió per revisar l’agenda de contactes i connectar amb persones amb les que potser feia temps que no parlaven. Des d’aquest punt de vista estimular aquestes connexions pot ser d’ajuda també en els casos en els que l’adolescent no mostri autonomia per fer-ho pel seu compte.

Llegir la 2a part [aquí](#)

[Traducció al castellà](#) →

Enllaços d'interès:

- “La Càpsula” [¿Cómo acompañar al adolescente durante su proceso evolutivo?](#)
- Llegir més articles de “La Càpsula”
- Web [Equip d’Atenció al Menor \(EAM\)](#)
- Web [Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)



Llegir la 1a part [aquí](#)

En aquesta Càpsula es pot
llegir la 2a part de l'article

Llegir la 3a part [aquí](#)

Com pot afectar-nos la situació de confinament pel coronavirus? Part 2

Reflexions des de la Salut Mental amb una mirada particular a la adolescència

Jorge Tió

Psicòleg clínic, psicoanalista ([SEP-IPA](#)). Referent de l'Àrea Adolescència i psicoterapeuta de l'Equip d'Atenció al Menor ([EAM](#)) de Sant Pere Claver – Fundació Sanitària. Vocal de la Junta de la [ACPSM-AEN Catalunya](#).

Una situació d'emergència com la que estem vivint ens afecta de forma ineludible, en allò personal, en les nostres relacions i, òbviament, ho està fent en tot el cos social. Està per veure quin món ens trobarem, quin món serem capaços d'anar reconstruint quan la situació d'emergència es superi, però mentrestant estem tots afectats vivint els prolegòmens d'una transició que desconeixem cap a on va.

Cada persona des de la seva particular forma de ser, des de les seves fragilitats i les seves forteses viurà aquesta situació d'una forma diferent. Aquest és un bon moment per prendre major consciència que la salut mental és cosa de tots i que el nostre benestar depèn de la nostra capacitat de cuidar-nos a nosaltres mateixos i entre nosaltres. És justament la cura el que està a la base de l'existència de les estructures socials que serveixin pel desenvolupament i el benestar dels individus que les formem. La reflexió que segueix intenta posar especialment l'accent en la situació dels i les adolescents que estan vivint també el seu particular procés de transició entre la infància i la adultesa.

Relacions i convivència

Si la casa pot ser el nostre refugi o la nostra presó, les finestres i els balcons sí s'han erigit aquests dies en un símbol unívoc de la nostra **necessitat de relació i comunicació**. La situació d'emergència ha estimulat la **solidaritat social**, posant més en evidència el seu valor i el mal que un funcionament, essencialment basat en els guanys econòmics d'uns pocs, ha fet al nostre teixit social.

Però en la situació de confinament i en funció de les nostres característiques personals i la qualitat dels vincles que tenim amb les persones amb les que ens ha tocat conviure les coses poden ser molt diferents. Llegim que les taxes de separacions de parella després del confinament a la Xina han augmentat considerablement, però la convivència també pot ser una oportunitat pel descobriment mutu com els està passant a molts pares amb els seus fills petits amb els que la relació estava marcada per l'absència imposada per una activitat laboral massa exigent.

Així l'acompanyament i la presència dels altres pot ser molt agradable o transformar-se en ocasions en alguna cosa difícil de resistir. L'atenció a les situacions de maltractament i/o de violència intrafamiliar pren aquí especial importància, obligant-nos a tenir en compte els recursos assistencials que segueixen funcionant per demanar ajuda i que es consideren essencials.



“Així l’acompanyament i la presència dels altres pot ser molt agradable o transformar-se en ocasions en alguna cosa difícil de resistir”

Sense arribar a aquests extrems, poder **gestionar la convivència dosificant adequadament els moments compartits d’aquells en els que es prefereix estar sol és important**. És important per tots, però transcendental a l’adolescència, quan es dona una tendència natural a separar-se dels pares. L’habitació pren aquí de nou especial rellevància. Respectar-la resulta més peremptori encara en el confinament quan la convivència forçada redueix els nostres espais d’**intimitat**.

En les relacions en general, i especialment entre pares i fills, és normal la tendència a utilitzar a l’altre per trobar alleujament quan sentim malestar. En el millor dels casos això s’aconsegueix mitjançant la comunicació, expressant verbalment els nostres sentiments a la recerca de la comprensió i l’acompanyament de l’altre. Però els infants expressen el seu malestar moltes vegades a través de la comunicació no verbal i en ocasions amb comportaments que tendeixen a generar rebuig o esgotament en els pares. L’única possibilitat d’acompanyar la rabieta d’un infant és en ocasions simplement ser-hi, resistir les seves “agressions” i estar disponible per quan les seves capacitats d’afecció, de recerca de la relació es recuperin i es pugui dirigir cap a nosaltres de nou esperant consol.

“L’única possibilitat d’acompanyar la rabieta d’un infant és en ocasions simplement ser-hi, resistir les seves “agressions” i estar disponible per quan es recuperin i es pugui dirigir cap a nosaltres de nou esperant consol”

També els passa a alguns adolescents que no han desenvolupat encara capacitats més comunicatives de relació. Però en aquest cas ja no tenim davant un petit al que podria ser fàcil contenir físicament. Com a pares serà important en aquests casos, acceptar les nostres limitacions, contenir la ràbia que es pot sentir i no entrar en una guerra per modificar el comportament alterat dels nostres fills. **Caldrà posar límits clars per suposat a les conductes que impliquin mal cap a altres o cap a ells mateixos, però pot ser d’ajuda reconèixer també que a vegades no sabem què fer, que també podem estar cansats i necessitar cures.**

Si es produeixen situacions de conflicte i discrepàncies serà important utilitzar tot el nostre arsenal de paciència i comprensió per poder arribar a entendre el punt de vista de l’altre, negociar i poder arribar a acords. Quan això no és possible i esclata la discussió convé poder parar-la i esperar un altre moment per poder parlar amb més calma sobre el que ho ha desencadenat. Quan estem alterats no podem pensar amb tota la nostra capacitat cognitiva i no és el millor moment per esperar que se’ns ocorrin bones idees. La discussió pot generar escalades de malestar que condueixin a comportaments agressius o a la violència. És molt necessari frenar aquest tipus d’escalades.

“La discussió pot generar escalades de malestar que condueixin a comportaments agressius o a la violència. És molt necessari frenar les escalades”

Una cosa important a tenir en comptes en els conflictes de convivència és la **capacitat de perdonar i de demanar perdó**. Som humans i en ocasions ens fem mal sense voler, perdem la paciència, podem ser intolerants o excessivament exigents, en ocasions egoistes o desatents. **Poder reconèixer els errors i demanar perdó ofereix a l’adolescent un bon model de relació**. Alguna cosa amb la que poder identificar-se, lluny dels ideals de perfecció que ens puguin torturar culpabilitzant-nos, o del discurs de les relacions de poder que impregna la nostra societat i per la que reconèixer els errors és signe de debilitat.

Però per poder demanar perdó, per suposat hi ha també que saber perdonar-se. **Saber perdonar suposa no quedar atrapats pel retret o el ressentiment, fent de la culpa una**

pesada companya de viatge. I en el cas d'infants i adolescents saber apreciar els gestos de comunicació no verbal que expressen aquestes ganes de ser perdonats. Demanar perdó i perdonar són aptituds que estan a la base de la capacitat de la reparació, la qual cosa és fonamental per poder relacionar-nos en un món real en el que la frustració i la decepció són inevitables.

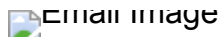
Les mateixes recomanacions generals de l'[apartat anterior](#) poden ajudar a reduir el malestar emocional i per tant els conflictes en les relacions que poden ser el seu corol·lari.

Llegir la 3a part [aquí](#)

[Traducció al castellà](#) →

Enllaços d'interès:

- “La Càpsula” [¿Cómo acompañar al adolescente durante su proceso evolutivo?](#)
- Llegir més articles de “La Càpsula”
- Web [Equip d'Atenció al Menor \(EAM\)](#)
- Web [Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)



Llegir la 2a part [aquí](#)

En aquesta Càpsula es pot
llegir la 3a part de l'article

Llegir la 4a part [aquí](#)

Com pot afectar-nos la situació de confinament pel coronavirus? Part 3

Reflexions des de la Salut Mental amb una mirada particular a la adolescència

Jorge Tió

Psicòleg clínic, psicoanalista ([SEP-IPA](#)). Referent de l'Àrea Adolescència i psicoterapeuta de l'Equip d'Atenció al Menor ([EAM](#)) de Sant Pere Claver – Fundació Sanitària. Vocal de la Junta de la [ACPSM-AEN Catalunya](#).

Una situació d'emergència com la que estem vivint ens afecta de forma ineludible, en allò personal, en les nostres relacions i, òbviament, ho està fent en tot el cos social. Està per veure quin món ens trobarem, quin món serem capaços d'anar reconstruint quan la situació d'emergència es superi, però mentrestant estem tots afectats vivint els prolegòmens d'una transició que desconeixem cap a on va.

Cada persona des de la seva particular forma de ser, des de les seves fragilitats i les seves forteses viurà aquesta situació d'una forma diferent. Aquest és un bon moment per prendre major consciència que la salut mental és cosa de tots i que el nostre benestar depèn de la nostra capacitat de cuidar-nos a nosaltres mateixos i entre nosaltres. És justament la cura el que està a la base de l'existència de les estructures socials que serveixin pel desenvolupament i el benestar dels individus que les formem. La reflexió que segueix intenta posar especialment l'accent en la situació dels i les adolescents que estan vivint també el seu particular procés de transició entre la infància i la adultesa.

Soledat

El confinament ens enfronta a una experiència de soledat, el que resulta més evident per les persones a les que els està tocant viure-ho soles als seus domicilis. Però la soledat és una vivència que també es pot sentir envoltat d'altres.

La soledat i la disminució d'activitats que ens acompanyen o distreuen **ens confronta amb una experiència d'un potencial major contacte amb nosaltres mateixos**, i un (re)descobriments del nostre cos. Aquesta connexió amb nosaltres mateixos pot obrir portes a l'autodescobriment, a l'elaboració mental, a la reflexió, a la creativitat i a l'autocura. Però en les persones en les que això resulta difícil –com per exemple en algunes persones amb trastorns mentals- es poden posar en marxa de forma involuntària mecanismes de desconexió emocional, que acabin provocant estats de **desorientació o sensació d'irrealitat**. En aquests casos l'ajuda dels altres resulta essencial, ja que és a través de la relació amb els altres que es pot restablir un mínim d'orientació o tornar a connectar amb la realitat.



“La soledat ens confronta amb una experiència d'un potencial de major contacte amb nosaltres mateixos”

Les recomanacions generals que estan repetint-se en cada apartat tenen aquí aquesta funció, sense deixar mai d'estimular l'aparició de la iniciativa pròpia a l'hora de prendre les decisions. Poder compartir el màxim amb l'altre l'elaboració i la presa de decisions en quant a què és el més convenient estimula el seu creixement, fins el nivell d'autonomia que sigui possible assolir. No comptar amb l'altre pot agreujar les dificultats doncs enviem un missatge d'incapacitació que resulta perjudicial. El contacte a través de la relació també és un potencial antídote per mitigar la sensació d'irrealitat que podria acabar desembocant en descompensacions més franques en el cas de persones amb trastorn mental.

“Quan la persona no es pot orientar des del seu interior, decidint què necessita, què vol o com cuidar-se han de ser els cuidadors els que ofereixin, amb tacte i amb respecte, propostes que tinguin en compte aquests tres aspectes”

Encara que no només succeeix en l'adolescència és especialment en aquesta etapa quan la falta de recursos interns pot fer més difícil sortir de l'**avorriment**. L'adolescent amb dificultats no troba en ocasions una altra forma de sortir de l'avorriment que no sigui a través de l'excitació, les drogues o en certs casos la violència. En la situació de confinament la majoria d'aquestes possibilitats no estan a disposició pel que, si no es troben formes de sortir de l'avorriment més creatives amb ajuda dels progenitors, l'adolescent pot **acabar refugiant-se en estratègies poc adequades com a forma d'aconseguir una major desconexió del malestar**. La utilització abusiva de les aplicacions tecnològiques que afavoreixen la desconexió pot jugar aquí aquest paper. És bo saber llavors pels pares que **aquest comportament no pot només abordar-se des de la prohibició, sinó que ha d'acompanyar-se de l'ajuda per construir maneres alternatives per sortir de l'avorriment**.

La soledat pot exacerbar també el contacte amb sentiments difícils, la tristesa, l'angoixa, la impotència, la por, el sentiment de buit o la dificultat de trobar un sentit a la vida. Com sempre **els sentiments difícils necessiten ser acceptats per poder ser transformats a través de l'elaboració personal o la comunicació amb els altres**, però en ocasions poden desbordar-nos.

“Els sentiments difícils necessiten ser acceptats per poder ser transformats a través de l'elaboració personal o la comunicació amb els altres”

Per alguns adolescents l'ús o l'abús de la **droga** és una manera de gestionar un malestar insuportable. Les drogues funcionen així a mode de falsa “automedicació”, amb la trist “avantatge” que permeten la negació de la necessitat, ja que el seu consum és habitualment racionalitzat a través d'una suposada idea d'autosuficiència i de llibertat. Es donen així en el confinament les condicions per buscar estratègies alternatives menys nocives com inclús pot arribar a ser l'administració d'una medicació psicofarmacològica. La medicació no deixa també de ser una substància química que introduïm en el nostre organisme, però la seva administració és un acte de relació que implica la cura, el reconeixement de la necessitat i el reconeixement de l'altre, elements que si són negats impedeixen a l'adolescent seguir creixent.

“L'absència de drogues en el confinament pot ser una oportunitat per reconèixer el malestar que l'abstinència desvetlla”

En casos més extrems les **conductes autolesives**, com els talls autoinfligits, també poden aparèixer com una conducta de mitigació d'un malestar insuportable. Sabem que justament les situacions de tancament i soledat fan més probable la seva aparició en persones especialment vulnerables. A la persona que s'autolesiona li resulta molt difícil comunicar el seu malestar tant per la dificultat de representar-s'ho mentalment com per la desconfiança

que tenen en la possibilitat de rebre alleujament a través de la relació amb l'altre. Quan tristament la situació de confinament ens enfronti a aquesta problemàtica amb els nostres fills la resposta ha de prioritzar la cura, atenent les ferides físiques i buscant ajuda especialitzada per atendre el malestar emocional que subjau.

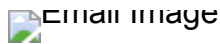
Quan el sentiment de soledat pot tolerar-se s'obre la porta al creixement personal. El contacte elaboratiu amb un mateix també pot estimular-se amb activitats que ho potenciïn, des de jocs en els que allò personal, els gustos propis, les fantasies, la imaginació, tingui un paper protagonista fins a totes les activitats relacionades amb la narrativa, escriure notes, reflexions, un diari, contes, poemes, històries.

Llegir la 4a part [aquí](#)

[Traducció al castellà](#) →

Enllaços d'interès:

- [“La Càpsula” ¿Cómo acompañar al adolescente durante su proceso evolutivo?](#)
- [Llegir més articles de “La Càpsula”](#)
- [Web Equip d'Atenció al Menor \(EAM\)](#)
- [Web Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)



En aquesta Càpsula es pot llegir
la 4a part de l'article

Llegir la 1a part [aquí](#)

Llegir la 2a part [aquí](#)

Llegir la 3a part [aquí](#)

Com pot afectar-nos la situació de confinament pel coronavirus?

Part 4

Reflexions des de la Salut Mental amb una mirada particular a la adolescència

Jorge Tió

Psicòleg clínic, psicoanalista ([SEP-IPA](#)). Referent de l'Àrea Adolescència i psicoterapeuta de l'Equip d'Atenció al Menor ([EAM](#)) de Sant Pere Claver – Fundació Sanitària. Vocal de la Junta de la [ACPSM-AEN Catalunya](#).

Una situació d'emergència com la que estem vivint ens afecta de forma ineludible, en allò personal, en les nostres relacions i, òbviament, ho està fent en tot el cos social. Està per veure quin món ens trobarem, quin món serem capaços d'anar reconstruint quan la situació d'emergència es superi, però mentrestant estem tots afectats vivint els prolegòmens d'una transició que desconeixem cap a on va.

Cada persona des de la seva particular forma de ser, des de les seves fragilitats i les seves forteses viurà aquesta situació d'una forma diferent. Aquest és un bon moment per prendre major consciència que la salut mental és cosa de tots i que el nostre benestar depèn de la nostra capacitat de cuidar-nos a nosaltres mateixos i entre nosaltres. És justament la cura el que està a la base de l'existència de les estructures socials que serveixin pel desenvolupament i el benestar dels individus que les formem. La reflexió que segueix intenta posar especialment l'accent en la situació dels i les adolescents que estan vivint també el seu particular procés de transició entre la infància i la adultesa.

Por a la malaltia, pèrdues i dols

La situació de confinament sorgeix com a resposta davant l'amenaça de la malaltia i el desbordament dels serveis sanitaris. El **sentiment de por** ens connecta amb el perill i ens permet activar respostes per protegir-nos i cuidar-nos. I això ens permet donar-li sentit al que estem fent. Però la por també pot desbordar-nos i activar estratègies defensives disfuncionals o transformar-se en angoixa.

En la infància la por tendeix a activar els sistemes d'afecció i la recerca d'ajuda en les figures parentals. No sempre passa el mateix en l'adolescència, doncs en aquesta etapa estan actius processos de separació i individualització pel que demanar ajuda pot confondre's fàcilment amb la idea de continuar sent un infant dependent dels seus progenitors. **La capacitat de diferenciar l'ajuda de la dependència és un assoliment maduratiu que no sempre s'assoleix suficientment amb l'adultesa.** Per això i per altres trets d'immaduresa que fan que a l'adolescent sempre li costi més valorar els riscos i assumir conductes de prevenció, en aquestes edats poden aparèixer actituds negadores o minimitzadores del risc. Pot ser difícil per l'entorn que acompanya a l'adolescent conviure amb aquestes actituds en una situació que està demostrant de forma tan inquietant els límits dels nostres sistemes de cura i en la que tots estem sentint por en major o menor grau, por a la pròpia mort o a la dels nostres éssers estimats. Quanta menys por sent l'adolescent, més por sent el seu entorn davant les seves conductes de risc.



Com posar límits sense perdre l'actitud cuidadora? Serà important respondre amb la fermesa adequada a les conductes que neguen els riscos, i al mateix temps recordar les dos característiques essencials que ha de reunir la manera de posar els límits a partir de l'adolescència: que siguin **raonats** incloent les explicacions i la pedagogia necessàries i que siguin **raonables**, és a dir que tinguin en compte les característiques de la situació particular, escoltant als i les adolescents per posar-nos al seu lloc i valorar la possibilitat de flexibilitzar-los o argumentar millor la necessitat de mantenir-los. Al cap i a la fi, els pares i els cuidadors també tenim límits i a partir de l'adolescència ens enfrontem al fet de no poder imposar per la força la conducta que pels motius que siguin pensem que hauria de ser l'adequada.

Per modular la **por pot ser important dosificar el nostre contacte amb la informació sobre la pandèmia atenent al risc de sobresaturació que podria arribar a esgotar-nos**. Una informació suficient pot contribuir a rebaixar el grau d'incertesa, però el seu excés sobretot tenint en compte que la novetat del problema està desbordant a tots, pot ser contraproductiu. Al igual que el nostre sistema immunitari reacciona en ocasions amb excessiva intensitat davant els agents infecciosos danyant també el nostre cos, **la ment pot sobre reaccionar davant el perill alimentant l'espiral de la por**. De nou, les recomanacions generals pel confinament ens poden ajudar aquí a desconnectar temporalment, a descansar o a connectar-nos amb major força amb les nostres capacitats per **estimular la confiança i l'esperança**.

“Per modular la por pot ser important dosificar el nostre contacte amb la informació sobre la pandèmia atenent al risc de sobresaturació que podria arribar a esgotar-nos”

Quan la por ens desborda és important poder demanar ajuda, i aquí el contacte amb les nostres relacions es fa peremptori, especialment per les persones que estan passant soles el confinament. Saber que podem comptar amb algú, pot ser suficient per sentir-nos més alleugerits més enllà de l'ús que fem de la relació. **El confinament ens fa ser més conscients de tot el que ens aporta l'existència de relacions de confiança i del mal que provoca la seva absència**. La por com a fenomen col·lectiu a nivell social ens fa a més, més dependents i susceptibles d'acceptar la falsa seguretat de propostes autoritàries.

“La por com a fenomen col·lectiu a nivell social ens fa a més, més dependents i susceptibles d'acceptar la falsa seguretat de propostes autoritàries”

La situació de confinament i la incertesa que plana sobre el futur immediat ens confronta amb **l'experiència de la pèrdua i la seva amenaça**. Per un costat, estan les pèrdues temporals a les que ens sotmet el confinament. Per l'altre, les pèrdues que poden consumir-se com passa en les doloroses situacions en les que es posa malalt o mor un ésser estimat. **L'impossibilitat d'acompanyar-nos en aquests moments ho fa tot més difícil** i són valuosos els esforços que s'estan fent per pal·liar, mitjançant la comunicació telemàtica, aquestes situacions i la trista distància en els acomiadaments finals.

“L'impossibilitat d'acompanyar-nos en aquests moments ho fa tot més difícil”

Pels adolescents enfrontar-se al sentiment de la pèrdua en una etapa travessada pels dols de la infància no sempre és fàcil. Per això, quan es viuen aquestes situacions, convé estar atents a les manifestacions indirectes del dolor depressiu que revelen la utilització d'estratègies defensives, com poden ser la irritabilitat, l'augment de l'aïllament o de la tendència a la desconexió. Poder pensar en la possibilitat que darrera d'aquests

comportaments es trobin sentiments dolorosos obre la porta a la possibilitat de la comunicació i l'empatia.

La convivència obligada d'aquests dies pot ser una oportunitat per "acompanyar-nos en el sentiment". Suposa un esforç com a progenitors atendre el sofriment i la tristesa dels nostres fills adolescents quan també estem commoguts, en una etapa vital que també pot estar marcada pels dols de l'edat, el pas del temps, les pròpies pèrdues, el creixement dels fills, i en aquesta situació en particular la possible pèrdua i incertesa sobre la nostra capacitat econòmica i de feina. La possibilitat de compartir el nostre propi patiment i preocupacions amb els nostres fills adolescents de forma comunicativa pot contribuir llavors a **trencar cercles viciosos de retrets mutus**, els ofereix una visió més realista sobre la nostra vulnerabilitat i els mostra la via de la comunicació i el recolzament.

“Compartir el nostre patiment i preocupacions amb els nostres fills adolescents de forma comunicativa contribueix a trencar cercles viciosos de retrets mutus, oferint-los una visió més realista sobre la nostra vulnerabilitat i mostrant-los una via de comunicació i recolzament”

Epíleg

La situació de confinament i distanciament social per prevenir la propagació descontrolada de la pandèmia ens està portant paradoxalment a una **major consciència del valor de la relació amb els altres, de l'autocura i dels sistemes socials de cura**. Està per veure si aquesta experiència podrà jugar també el paper d'una vacuna que ens recordi la importància d'aquests aspectes "essencials" quan el confinament es pugui revertir.

Quan el virus de l'individualisme, de l'exigència de grans beneficis monetaris, de l'abús i de l'explotació dels altres i del nostre medi ambient torni a dirigir amb la impunitat habitual les polítiques del nostre petit món que permeten entre altres coses que cada any morin sis milions d'infants menors de cinc anys per gana segons dades de la FAO.

L'esperança i la confiança són sense dubte els sentiments que millor ens poden acompanyar en aquests moments i donar-nos força per exigir els canvis que l'espècie humana es mereix quan el confinament acabi. Construir així un món més comú al que els adolescents es continuïn sentint animats a sumar-se i millorar amb les seves aportacions.

Llegir la 1a part [aquí](#)

Llegir la 2a part [aquí](#)

Llegir la 3a part [aquí](#)

[Traducció al castellà](#) →

Enlaces de interés:

- “La Càpsula” [¿Cómo acompañar al adolescente durante su proceso evolutivo?](#)
- Llegir més articles de “La Càpsula”
- Web [Equip d'Atenció al Menor \(EAM\)](#)
- Web [Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)