

L'adolescència i les seves vicissituds



Entrevista realitzada per RADIO CORNELLÀ

A Marian Mesa Valladeras i Yanina Pepe Zanello

Psicòlogues del CHMC PSICOLOGIA.

Sabem que l'adolescència és un període de grans canvis físics i emocionals. Però, com afecten realment aquests canvis al desenvolupament de l'adolescent? Sabem què està succeint en l'adolescència actual? Avui en l'espai de l'Entrevista de Ràdio Cornellà, abordem un tema fonamental per a la salut mental i el desenvolupament dels nostres joves: l'adolescència i les seves vicissituds.

És l'adolescència una etapa fràgil?

Podríem dir que és una etapa vulnerable, no en el sentit de feblesa, sinó per la intensitat i complexitat de les transformacions que tenen lloc. El cos canvia, a vegades de manera abrupta, i amb ell s'altera la manera en què l'adolescent es percep i és percebut. Aquesta nova imatge corporal pot viure's com a estranya o fins i tot invasiva, el cos es converteix en un mapa en construcció, ja no és el mateix de la infància però tampoc és encara un cos adult, i això té un enorme impacte en la identitat, en la relació amb un mateix i amb els altres.

Pensem, per exemple, en un adolescent que evita mirar-se al mirall o que comença a controlar de forma compulsiva la seva alimentació com una manera d'intentar regular el que internament es torna caòtic. Aquest cos que canvia no sols és una cosa estranya, sinó que es transforma en un veritable camp de batalla simbòlic: es disputa entre pulsions que desperten, mirades externes que jutgen i un narcisisme que necessita reafirmar-se. No és un canvi només físic, sinó profundament subjectiu, on cada marca del cos pot tornar-se un signe d'acceptació o de rebuig. Amb això certifiquem que en aquesta etapa es produeixen afectacions, crisis, que no són

més que un “DESEQUILIBRI”; un perd l'equilibri en el qual es venia mantenint, per tant, aquestes crisis venen a mobilitzar-nos i, així, repercuteixen en la salut mental. Cal esmentar, a més, que en aquesta etapa es reactiva una separació simbòlica de les figures parentals. Les figures d'inclinació canvien, hi ha un procés exogàmic, el cercle social ve a ocupar un lloc un lloc prioritari

Com ha canviar l'adolescència actual respecte a les generacions anteriors?

Moltíssim. Abans els canvis eren més graduals. Avui els adolescents estan submergits, com descriu el sociòleg Bauman, una societat líquida, veloç, que no els dóna temps a digerir el que viuen. Les xarxes socials generen una sobreexposició constant que posa a prova la seva identitat. L'adolescent d'avui se sent observat

Però, avui dia, aquest “trobar-se en un auditori” on tothom et mira és literal: viuen en un escenari virtual on la mirada de l'altre - i no un, “milers” de seguidors - és constant.

Les xarxes queden plenes de vides exposades, validacions amb *likes* o crítiques als comentaris, tot fa que augmentin les comparacions i això genera una enorme pressió, ansietat per a l'adolescent que

per a l'adolescent: ja no és només “vull sortir amb els meus amics”, sinó que es produeix un veritable procés de dol: deixar enrere la infància per a llançar-se a un món més adult. A vegades aquest procés s'expressa en petits gestos com rebutjar sortir amb la família, sentir vergonya que els pares et portin a l'institut o et recullin d'una festa.

contínuament. El que abans era una fantasia, com si es trobessin en una espècie d'auditori imaginari, on creure que el que a ell o ella el preocupa és també objecte de preocupació per a tots els altres. Creuen que els altres presten tanta atenció al seu aspecte i conducta com ell mateix se'n presta. Hi ha un excés de tendència a pensar en si mateix, sentir el convenciment que allò que els succeeix és únicament a ells.

constantment ha de lluitar no solament amb el seu procés intern sinó amb una necessitat de validació i una hiperconsciència de la imatge.

Actualment, les dades són alarmants: un informe recent de l'OMS indica que els trastorns de salut mental afecten 1 de cada 7 adolescents al món, i en països com Espanya, el 20% dels adolescents entre 12 i 18 anys ha

pensat en el suïcidi alguna vegada. A més, veiem una sexualització precoç, accés a substàncies cada vegada més joves, i una dissolució dels límits. Tot això suma una càrrega emocional difícil de sostenir.

Aquí potser fer al·lusió a sèries com "Adolescència" de *Netflix*, de la que tant s'ha parlat últimament, sobre com ens confronten amb realitats incòmodes sobre la joventut actual, els adolescents de l'era digital. La trama segueix en Jamie, un noi de 13 anys acusat de l'assassinat d'una companya de classe, explorant temes

com l'assetjament escolar, la solitud i la influència de comunitats en línia que promouen ideologies extremistes. Si bé aquesta sèrie en particular ens permet obrir una infinitat de debats i reflexions, prenguem-ne almenys l'efecte que tenen les xarxes en les noves generacions i l'abisme tan gran que existeix entre aquestes noves generacions i els adults.

Com condiciona això la salut mental de l'adolescent?

Com hem esmentat, l'adolescent es troba en un estat de transformació, de canvis fisiològics, psíquics i fins i tot de pensament. Però aquests canvis, encara que abruptes, formen part d'una etapa del desenvolupament fonamental per a la formació de l'individu, tant a nivell social com emocional, com ho il·lustra tan bé la pel·lícula d'*Inside Out 2*, quan s'activa el botó de la pubertat.

És sa transitar aquests canvis, acomiadar-nos d'aquesta part més infantil i anar descobrint i construint els nous gustos, idees i creences. Començar a tenir més intimitat, a triar el propi estil de roba i què volem estudiar, etc.

El problema apareix quan no hi ha recursos simbòlics per a tramitar les tensions d'aquesta etapa i el malestar comença a buscar altres vies: ansietat, depressió, trastorns de la conducta alimentària, autolesions. Sovint, quan l'adolescent no pot posar en paraules el que li passa, ho expressa amb el cos. No perquè vulgui cridar l'atenció, com a vegades es pensa, sinó perquè el cos es converteix en l'únic lloc aquest patiment pot inscriure's. Les autolesions, per exemple, poden funcionar com

un intent desesperat de nomenar l'innomenable, de regular un dolor intern. Són el que podríem pensar com actes que parlen quan no hi ha paraules que ho aconseguixin.

El consum de substàncies també ha augmentat com una forma d'anestesiari el patiment. No és estrany veure adolescents que alternen moments d'eufòria i un buit insuportable. Estem veient també un increment de psicosis induïda per drogues com el cànnabis, que en cervells en desenvolupament pot tenir efectes devastadors.

Què poden fer els pares per a acompanyar els seus fills?

És una pregunta complicada, perquè, com hem anat comentant, l'adolescència és cada cop més llarga i més complexa. Els seus inicis s'estan donant amb molta antelació, deixant poc marge a la pubertat, i acaba més tardanament, si és que acaba. Amb tot això, i també tenint en compte la diferència generacional, potser diria als pares que el més important és ser *"prou a prop com per a cuidar i prou lluny com per a no envair"*. No des del control, sinó des d'una presència disponible. Escoltar sense jutjar. No minimitzar el que senten amb frases com *"això no és res"* o *"als meus temps no passava"*. Els adolescents necessiten saber que hi ha adults que no s'espanten, que poden contenir fins i tot quan ells mateixos

estan desbordats. Per això els límits han d'existir, però no com a càstig, sinó com a contorn que dona seguretat.

A vegades acompanyar significa sostenir la incertesa sense tenir totes les respostes. No es tracta d'"arreglar" l'adolescent, sinó de no deixar-lo sol en el seu procés.

Això també implica poder afirmar-se com a adults, no des d'un rol autoritari però tampoc confosos amb ells. L'adolescent no necessita un col·lega més, necessita figures de referència que puguin marcar un límit sense perdre l'escolta, que puguin dir "no" sense trencar el vincle. És a dir, una autoritat que no imposi, que doni suport. Un adult que, tot i no tenir totes les respostes, pugui acompanyar en la incertesa sense enfonsar-se.

Quan ens hem de preocupar? Quines senyals ens indiquen que l'adolescent necessita ajuda professional?

Algunes senyals d'alarma són l'aïllament extrem, canvis bruscos d'humor, conductes autolesives, caiguda del rendiment escolar o abandonament d'interessos.

També hem de parar atenció si hi ha alteracions del son o l'alimentació o si es detecten conductes de risc com consum de drogues, relacions sexuals sense protecció o exposició a reptes virals perillosos. I, per descomptat, mai subestimar comentaris sobre la mort o el suïcidi, tot i que puguin

Per acabar, **com a reflexió final**, podríem dir que l'adolescència no és un problema a solucionar, sinó un procés que necessita temps, escolta i adults que no s'espantin davant del caos necessari del creixement. Podríem acomiadar-nos amb algunes preguntes que convidin a reflexionar sobre "l'Adolescència i les seves vicissituds":

Quin espai donem avui als adolescents per a fer, per a equivocar-se, per a construir el seu propi camí sense tantes exigències ni etiquetes?

Com a adults, estem disposats a escoltar de debò, sense voler arreglar, sense por a allò que els adolescents puguin dir o callar?

semblar "bromes"; a vegades és l'única manera que troben per a demanar ajuda.

També, en la línia de la pregunta, estaria bé poder matisar el que implica el portar a un adolescent al psicòleg. "Matisar" perquè l'espai terapèutic no és només un lloc on es resoldrà un problema, sinó també un lloc on l'adolescent pot començar a pensar el que, de moment, no pot ni dir ni entendre. Un lloc on alguna cosa de l'impensat pot prendre forma, sense judici, sense pressa. A vegades n'hi ha prou que hi hagi algú que escolti de veritat perquè el malestar comenci a trobar altres sortides.