

# Sota la superfície



Anna Sintes Estévez

# Sota la superfície

Els adolescents i la salut mental

**ara**llibres

Primera edició: octubre del 2024

© Dels textos: Anna Sintes Estévez, 2024

© D'aquesta edició:

Ara Llibres

Carrer del Perú, 186

08020 - Barcelona

[www.aralibres.cat](http://www.aralibres.cat)

Direcció editorial: Joan Carles Girbés

Edició: Marta Moreno i Raquel M. Martínez

Edició de taula i producció: Mònica N. Irún

Disseny de coberta: Anna Juvé

Il·lustració de coberta: María Simavilla, representada per Pencil Ilustradores S.L.

Correcció: Paloma Martínez, Sandra Gallego i Álvaro Muñoz

Fotocomposició: gama, sl

Impressió: Estella print

ISBN: 978-84-1173-092-1

Dipòsit legal: B 15419-2024

Tots els drets reservats als titulars del *copyright*.

# Taula

<b>Introducció</b> .....	9
El llarg camí fins a l'autonomia .....	10
L'evolució de nadó a adult .....	12
I què és normal? .....	12
De què parlarem en aquest llibre? .....	15
<b>1. Canvis evolutius fins a l'adolescència</b> .....	19
Els àmbits del desenvolupament .....	19
L'estat inicial: no partim del no-res .....	20
Les capacitats preinstal·lades .....	21
La necessària interacció amb l'ambient .....	22
Les habilitats adquirides .....	25
L'ambient familiar: la criança .....	29
<i>L'estil permissiu</i> .....	30
<i>L'estil autoritari</i> .....	30
<i>L'estil democràtic</i> .....	31
<b>2. L'adolescència: etapa de canvis i reptes</b> .....	35
Què és l'adolescència? .....	35
Com és un adolescent «normal»? .....	37
Canvis i reptes .....	38
Les tres etapes de l'adolescència .....	38
<b>3. Els canvis físics</b> .....	41
Canvis cerebrals .....	41

Canvis cognitius . . . . .	42
Canvis hormonal s . . . . .	46
<b>4. Els canvis psicològics i socioemocionals . . . . .</b>	<b>49</b>
La seva pròpia història: una identitat en construcció . . .	50
<i>L'àmbit corporal . . . . .</i>	50
<i>La identitat . . . . .</i>	51
<i>La identitat sexual i el rol de gènere . . . . .</i>	56
<i>La identitat de gènere . . . . .</i>	57
<i>Identitat i vocacions . . . . .</i>	59
Un ésser incomprès: l'egocentrisme adolescent . . . . .	60
La tempesta emocional: la inestabilitat adolescent . . . . .	65
La reivindicació del que li pertany: autonomia i conflictes . . . . .	73
<b>5. Qüestionant l'establert: nous joves, nous paradigmes . . . . .</b>	<b>79</b>
Valors i aspectes generacionals . . . . .	83
La digitalització i les xarxes socials . . . . .	84
<i>La immediatesa . . . . .</i>	86
<i>El multitasking . . . . .</i>	87
<i>Protecció i privadesa . . . . .</i>	88
Viure experiències, per sobre dels béns materials . . . . .	89
L'activisme . . . . .	90
<b>6. L'iceberg de la salut mental . . . . .</b>	<b>93</b>
Què entenem per salut mental? . . . . .	94
Els darrers anys, de la pandèmia a l'actualitat . . . . .	95
Algunes reflexions al voltant de les dades . . . . .	97
<i>Menys estigma, més consciència i més educació . . . . .</i>	97
<i>Hi ha hagut un increment d'episodis? . . . . .</i>	98
<i>La identificació dels problemes de salut mental       en nens i adolescents . . . . .</i>	100

<b>7. Senyals d'alarma i prevenció</b> .....	103
Què entenem per malalties, trastorns o condicions? ...	103
<i>Com avaluem el grau de malestar</i> .....	105
<i>Classificar i etiquetar als problemes</i> .....	106
<i>Els determinants de la salut mental</i> .....	109
Els mites al voltant de la salut mental .....	110
La glamurització del malestar .....	112
La prevenció una feina de tots .....	113
<i>La prevenció al context sanitari</i> .....	114
<i>La prevenció a la família i al centre educatiu</i> .....	117
<b>8. Els trastorns en la salut mental a l'adolescència</b> .....	119
Els trastorns de la conducta alimentària .....	121
<i>L'anorèxia nerviosa</i> .....	123
<i>La bulímia nerviosa</i> .....	124
L'addicció a les pantalles .....	127
Autolesions i conductes suïcides .....	130
<i>Les autolesions no suïcides</i> .....	131
<i>La conducta suïcida</i> .....	135
Els trastorns de conducta .....	139
Trastorn límit de la personalitat .....	141
<b>9. Altres disfuncions en la salut mental dels adolescents</b> .....	145
Els trastorns d'ansietat .....	146
Els trastorns depressius .....	153
El trastorn bipolar .....	157
El trastorn per ús de substàncies .....	159
Els trastorns psicòtics .....	160
Els estats mentals de risc per la psicosi .....	164
Els trastorns de l'espectre de l'autisme .....	165
<b>Conclusions</b> .....	169
<b>Agraïments</b> .....	175
<b>Bibliografia</b> .....	177
<b>Webs i guies de consulta</b> .....	183





# Introducció

«La llibertat es revela com una forma de preparació.»

MARIA MONTESSORI, 1870-1952

«Els joves sempre han tingut el mateix problema: com ser rebel i conformar-se al mateix temps.»

QUENTIN CRISP, 1908-1999

Al món animal les cries assoleixen la independència dels seus progenitors en moments diversos en funció de la longevitat de l'espècie, les estratègies de reproducció i supervivència, l'estat de desenvolupament amb què neix la progènie o les condicions ambientals, entre d'altres. Aus, peixos i amfibis són dels més eixerits. Els periquitos necessiten poc més d'una setmana per a viure independentment, mentre que a les àguiles els calen 3 o 4 mesos per poder abandonar el niu. Un peix pallasso sol partir de les acolorides anemones uns 7 dies després de sortir de l'ou, i el pingüí es pot valer per si sol al cap de 40 dies del seu naixement.

Els mamífers, no obstant això, tenen períodes de dependència més perllongats. Els descendents del ximpanzé, el nostre parent més proper des del punt de vista evolutiu, poden trigar uns 10 anys a aprendre les habilitats bàsiques i socials necessàries per a sobreviure a la seva comunitat.

## **El llarg camí fins a l'autonomia**

La infantesa i l'adolescència dels humans s'allarga gairebé el doble que la dels ximpanzés. Els nadons humans requereixen uns 20 o 25 anys, i alguns uns quants més, per a esdevenir independents i autònoms dels seus progenitors.

Ser autònom dels progenitors representa per a un humà tenir la llibertat i la capacitat per a cuidar d'ell mateix, no només d'alimentar-se i resoldre altres necessitats bàsiques. Implica tenir cura de les pròpies necessitats emocionals, de la salut integral, saber prendre decisions importants amb autonomia i llibertat i participar de forma activa en la comunitat de la qual forma part. Són, per tant, moltes les tasques i reptes que ha de ser capaç d'afrontar per convertir-se en un membre independent i integrat a la seva comunitat.

Les causes de la llarga infantesa i adolescència tenen a veure amb aquesta multitud d'habilitats que cal desenvolupar a nivell socioemocional, i també del lent desenvolupament del sistema nerviós humà.

El cervell humà finalitza el seu procés de construcció al final de l'adolescència i inicis de la joventut, i aquest desenvolupament tan perllongat proporciona nombrosos avantatges adaptatius, però alhora fa que l'adquisició de totes les habilitats humanes adultes sigui un camí lent i progressiu que té lloc al llarg d'un parell de dècades.

A Catalunya, com a moltes altres societats occidentals, l'edat d'emancipació és cada cop més tardana. Segons informes de l'administració pública catalana, el 2020 poc més del 50 % dels joves entre els 25 i els 29 anys estaven emancipats de les seves famílies d'origen. El 2022, entre els adolescents i joves dels 16 als 29 anys, la taxa d'emancipació era del 19 %, tot i que el 80 % dels emancipats ho feien en pisos compartits.

A la Unió Europea la taxa mitjana s'eleva gairebé al 32 %, segons dades de l'Observatori d'Emancipació del Consell de la Joventut d'Espanya. Aquest informe també indica que l'edat mitjana en què els joves se'n van de casa a l'Estat és als 30,3 anys, una de les més elevades d'Europa.

La capacitat per a viure de manera independent no depèn només de la maduresa del descendent i de les habilitats que els progenitors li han aconseguit transmetre, sinó també, és clar, de variables socioeconòmiques que queden fora de l'àmbit d'estudi de la psicologia, encara que és evident que aquests condicionants ambientals influeixen en el desenvolupament humà, en la qualitat de vida i, en conseqüència, en la salut mental.

A banda, el desenvolupament humà no finalitza a la fi de l'adolescència, i la cria no esdevé adulta de sobte. El jove adult ha de seguir adquirint noves habilitats, i la joventut també està essent un període cada cop més extens en les societats occidentals actuals.

Estudis científics indiquen que l'adolescència és avui dia més perllongada del que ho era fa unes generacions, i sembla una tendència a l'alça...

La pubertat biològica podria estar avançant-se en les societats occidentals, a raó d'uns 3 mesos cada dècada, mentre que s'observa un endarreriment en les transicions de rol, com apunten alguns reputats experts en salut i adolescència.

A més, la percepció popular sobre quan comença l'edat adulta s'està desplaçant endavant, mentre que s'avança la percepció dels infants com a adolescents.

Per aquestes raons, cada cop més experts advoquen per considerar l'adolescència no com el període de transició que tradicionalment se situava entre els 12 o 13 i els 18 o 19 anys, sinó com l'àmplia etapa que va dels 10 als 24 anys, i on hi ha noies i nois amb característiques heterogènies. Poc té a veure un noi d'11 amb un de 20.

Ampliar la franja d'edat de l'adolescència té algun risc, com assenyalen alguns, i és que els adolescents poden ser vistos com a incapaçs d'implicar-se socialment i assumir rols responsables, cosa que pot soscar els seus drets de participació i endarrerir l'assumpció de responsabilitats per part seva.

Però si posem l'èmfasi en aquesta etapa com a un període únic pel que fa a l'energia, la plasticitat i la creativitat que comporta, a més d'una certa vulnerabilitat, permetria tant valorar les aportacions dels adoles-

cents exercitant la seva responsabilitat i maduresa com garantir que s'inverteix per a donar suport, sense destorbar o soccavar el seu desenvolupament cap a l'autonomia.

## **L'evolució de nadó a adult**

Del naixement a l'adulthood, i més enllà, l'humà passa per diverses etapes evolutives, durant les quals pateix nombrosos canvis físics, psicològics i socials que impliquen l'adquisició d'habilitats que li permetrà assolir els reptes característics de cada etapa.

La branca de la psicologia que estudia els processos de canvi psicològic al llarg de la vida, com es produeixen i les variables de les quals en depenen és la psicologia evolutiva. Així, estudia l'evolució de l'ésser humà «normal», és a dir, l'evolució quan no hi ha condicions biològiques que puguin alterar o interferir en el desenvolupament de la criatura, i quan les condicions ambientals, de criança i de vida també asseguruen el curs normal del desenvolupament físic, psicològic i social.

## **I què és normal?**

Donat que el terme *normal* desperta considerable controvèrsia, i fins i tot aversió en aquesta època de la divergència i la diversitat, darrerament caldria que féssim alguns aclariments, ja que no és un concepte tan incompatible amb l'actualitat com pot semblar.

En psicologia, com en l'estadística, una característica es considera normal quan unes dades, que poden ser variables, factors de personalitat, edats a les quals s'assoleix una fita, etc., es distribueixen normalment, en forma de campana de Gauss. És una corba que representa la distribució normal de les dades poblacionals. En aquesta representació gràfica, l'eix vertical fa referència a la probabilitat amb la qual apareixen les dades a la població i l'eix horitzontal són els valors de les dades en qüestió.

En aquesta distribució les dades s'agrupen al voltant d'un valor central, de manera que hi ha molts valors a prop de la mitjana i pocs en els extrems, tant al superior com a l'inferior.

També se sol fer servir el terme *normal* com a sinònim de «típic» o «mitjana». Aquest concepte fa referència al valor central d'un conjunt de dades.

A una variable que té aquesta distribució, vora el 70% de la població es troba a la zona central, és a dir, molt a prop de la mitjana; un 30% seria en els extrems inferior i superior de la normalitat, i suposarien realment molt pocs casos.

Gran part de les característiques i variables humanes es distribueixen seguint aquesta forma matemàtica, també en el seu desenvolupament. La normalitat sol ser una franja de valors, una forquilla, mai una dada concreta. És normal dir les primeres paraules entre els 12 i els 18 mesos, i tan normal és als 12 com als 18.

En psicologia diferencial també s'utilitza sovint aquest concepte de normalitat. La psicologia diferencial és la branca que estudia la diversitat humana, és a dir, les diferències entre els humans, tant a nivell individual com entre grups.

Així, la capacitat humana per a recórrer els 42.195 metres que corresponen a una maratón, en alguns pocs humans, volta les dues hores, mentre que en altres pot arribar a les cinc o més, en funció de la quantitat de *selfies* que es facin al llarg del recorregut. Els pocs humans que fan la maratón en dues hores serien en un dels extrems de la corba. Entre aquests pocs privilegiats i els que empren sis hores o més, es distribueixen els temps de la immensa majoria de mortals entregats a aquesta afició, la mitjana dels quals s'ha estimat que és de quatre hores i mitja.

Amb les capacitats i característiques psicològiques passa el mateix. La immensa majoria es troba en una posició intermèdia i uns pocs se situen molt per baix, mentre que un grapat se situa molt per dalt. Es distribueixen així la intel·ligència i la majoria de les variables de personalitat.

Així doncs, ser a la franja baixa o a l'extremadament alta en alguna variable psicològica és un privilegi o un hàndicap?

Això dependrà de les connotacions psicosocials i culturals de la variable en qüestió.

L'excelsionalitat és un àmbit complex i que, si bé en determinades variables pot suposar un avantatge individual i social, també pot comportar elevat patiment.

Òbviament, no hi hauria rècords mundials en marató ni Premis Nobel de literatura, peces musicals que han passat a la història ni obres d'art i, probablement, ni tan sols hi hauria museus si no hi hagués ésser humans amb capacitats excepcionals.

Però a banda d'aquestes excepcions, hi ha un altre significat pel terme *normal*, que també s'utilitza freqüentment en psicologia i és el que s'usa en sentit de la funcionalitat. Aquest és un significat menys matemàtic i molt més carregat de subjectivitat.

Des d'aquesta perspectiva, una capacitat, conducta o característica psicològica seria normal quan permet a la persona «funcionar bé», adaptar-se de manera saludable al seu entorn. Una capacitat que permet tenir relacions socials saludables, assolir els reptes diaris o mantenir una bona qualitat de vida és una capacitat normal, perquè permet un funcionament normal.

Aquesta accepció no està mancada d'ambivalències. Si un entorn és complex i una persona se n'adapta perfectament, la seva conducta pot ser considerada normalment adaptativa?

El que considerem normal pot tenir connotacions extremadament carregades de subjectivitat cultural. És un concepte que està influït per les normes i valors de la cultura compartida per la comunitat on vivim. Allò que es considera que és un funcionament normal en un context, pot no ser-ho en un altre.

Aquestes dissertacions sobre la normalitat anticipen un dels punts d'aquest text: descriure el que és normal en l'adolescència. Això serà des de la psicologia evolutiva i l'accepció estadística, malgrat que en determinats contextos o subgrups culturals dins la nostra comunitat pot semblar gens normal.

I allà va un espòiler: a cap adolescent li agrada que li diguin que

«és una persona normal». Durant el procés de construcció de la identitat en què està immers, es busca una manera de ser única. L'adolescent intenta, per tots els mitjans possibles, diferenciar-se dels altres: dels nens, dels adults i de la resta d'adolescents. No sabent que és i serà únic, encara que no s'esforci en absolut per ser-ho; intenta diferenciar-se, i mai es prendrà amb alegria i bon rotllo ser etiquetat de «normal», malgrat que ho sigui, o que ho pensem, i pensar-ho, dit de pas, ens tranquil·litzi.

### **De què parlarem en aquest llibre?**

En aquest llibre us explico què és el que podem esperar del desenvolupament en l'etapa adolescent. Des de la perspectiva de la psicologia evolutiva, ens permet considerar el que és normal que passi i, més o menys, quan és normal que passi, amb la consideració de la diversitat o de les diferències individuals sempre presents.

També pretenc aportar alguna informació sobre les causes del que ha de passar a l'adolescència per tal de comprendre millor determinades conductes o manifestacions. Les causes dels comportaments adolescents, tant dels «normals» com dels més diversos, mai són senzilles ni úniques.

També tracto, per tant, d'explicar el que succeeix quan allò que passa, les capacitats que es manifesten, les conductes que s'observen, etc., sembla que s'allunyen del que seria evolutivament esperable, segons el que sabem en psicologia.

A més, a aquest assaig ofereixo eines que es poden aplicar quan apareixen circumstàncies innates o adquirides i biològiques o ambientals que impedeixen o dificulten que els nens i adolescents desenvolupin totes les seves potencialitats i capacitats per convertir-se en adults saludables; o quan aquestes circumstàncies generen un malestar tan elevat que els impedeix un normal desenvolupament com a éssers humans, que els fa molt dolorós afrontar els reptes quotidians o extraordinaris de manera saludable. Aleshores caldrà apel·lar als coneixements

de la psicologia clínica o la psiquiatria infantil i juvenil, que estudia allò que es distància del que és esperable i saludable.

Des d'aquestes disciplines s'aborda la prevenció i el diagnòstic, així com l'avaluació i el tractament dels problemes de salut mental que apareixen en els nens, els adolescents i les seves famílies, i que afecten el desenvolupament «normal» en totes les seves esferes, o provoquen un malestar tan significatiu en ells o en el seu entorn que no és possible, o és molt difícil, viure amb una bona salut, entesa integralment.

Les circumstàncies que poden destorbar el camí d'un adolescent cap a la fita d'esdevenir un adult autònom i participatiu socialment poden ser molt variades: com dèiem, condicions individuals o socials, biològiques o ambientals, així com petites alteracions funcionals al sistema nerviós, esdeveniments vitals estressants impossibles de preveure, pautes de criança que obstaculitzen el desenvolupament, circumstàncies socials més o menys universals derivades d'una pandèmia de salut, etc. Però els problemes de salut mental, com veurem, solen esdevenir de la confluència de múltiples factors.

Això no treu, és clar, que no es conegui que determinats problemes de salut mental es relacionen amb causes concretes. Per això, sovint les «solucions» a aquests problemes també han de ser multi-sistèmiques.

L'etapa adolescent és una de les etapes del desenvolupament en la qual l'ésser humà és més vulnerable a patir problemes de salut mental. Això és pels nombrosos canvis i reptes que ha d'afrontar, per l'estat tan inconclús en què es troba el seu sistema nerviós, i també per factors socials, és a dir, per les elevades demandes i exigències que implica viure a una societat tan complexa a nivell cultural.

Però també és una etapa de grans oportunitats, justament per aquest potencial i plasticitat inherent que la tardana especialització cerebral atorga.

El caràcter inconclús, inacabat, del cervell adolescent li dona un enorme avantatge adaptatiu, que permet que la construcció es dugui a terme en el context concret en què ha de viure i, per tant, s'hi pugui



adaptar amb èxit, i fins i tot modificar-lo, gràcies a la creativitat que un cervell en procés d'especialització és capaç de desenvolupar.

La cultura, entesa com els valors, creences, tradicions, normes i coneixements compartits pels membres d'una societat determinada, transmesa a través de la criança i les pràctiques educatives tant familiars com institucionals, modelaran el cervell de l'adolescent que, a la vegada, intentarà canviar la cultura.



# 1

## Canvis evolutius fins a l'adolescència

### **Els àmbits del desenvolupament**

El desenvolupament durant l'adolescència, així com a les diferents etapes de la vida humana, se sol estudiar en esferes o àmbits diferenciats.

A l'adolescència es produeixen, per tant, canvis que podríem classificar en els àmbits biològic (desenvolupament puberal, neurodesenvolupament, etc.), psicològic (desenvolupament de la identitat, socioemocional, etc.) i social (desenvolupament de l'autonomia i adquisició de rols), però sabem que un canvi en un aspecte físic, com per exemple en el cos durant la pubertat, té repercussió psicològica a nivell d'imatge corporal i social a causa de la manera amb la qual els altres veuen l'infant.

Però per a entendre a què fem referència a cada esfera, diríem que parlem de canvis físics quan ens referim als canvis en el cos, al creixement del mateix o als canvis puberals.

També es podrien considerar canvi físic el desenvolupament del cervell, que es relaciona amb els canvis puberals, però també amb el comportament dels adolescents, és a dir, amb els canvis a nivell psicològic.

A més dels canvis físics, tenim els canvis en l'àmbit cognitiu, que tenen relació tant amb la intel·ligència i el llenguatge com amb la resta de funcions cognitives com són l'atenció, la memòria i les funcions executives.

El desenvolupament a l'esfera socioemocional fa referència a l'evolució de les habilitats relacionades amb l'expressió i el reconeixement

d'emocions: l'empatia i les teories de la ment, la regulació emocional i les habilitats socials, en sentit ampli.

Aquí podríem incloure també el desenvolupament del sentit d'identitat i aspectes relacionats amb la personalitat.

I, a l'últim, també se sol estudiar a part el desenvolupament en l'àmbit moral o ètic, que faria referència a aspectes de comprensió de les normes i valors socials.

Com dèiem, i és fàcil intuir, moltes de les habilitats esmentades no estan restringides ni depenen d'un àmbit concret. Tots els avenços es van entrelaçant i influint mútuament, de manera coordinada, i el que veiem és un infant que va essent capaç de fer coses cada vegada més complexes.

A l'adolescència, cal que aquest intricat procés s'hagi donat de manera adequada, per tal que el noi o noia tingui els recursos per afrontar els reptes propis d'aquesta etapa, però el desenvolupament no està conclús en cap d'aquestes esferes, i persisteix durant l'etapa adolescent.

### **L'estat inicial: no partim del no-res**

El desenvolupament humà abasta multitud de canvis, una adquisició d'habilitats que es van desplegant gràcies al fet que el nadó va interactuant amb el seu entorn, tant físic com social.

L'inconclús sistema nerviós del nadó és extremadament plàstic, de manera que la interacció amb el seu entorn li permetrà adquirir les capacitats que li seran útils en el seu context concret.

Però no ho ha d'aprendre tot des de zero. I l'adult no li ha d'ensenyar tot. L'ésser humà neix amb unes potencialitats i determinants físics, sensorials, cognitius i emocionals que fan que la tasca de l'adult de transmetre-li totes les habilitats que requerirà sigui llarga, però molt més fàcil del que ens podríem pensar.

Aquestes són les capacitats que formen part del que s'anomena «estat inicial» dels nadons, i que seria tot un conjunt de característiques

i habilitats que ja porta de sèrie i que faciliten enormement la tasca de l'adult que en té cura.

A més, l'adult també posseeix, en tots els casos i tret que es produeixin circumstàncies molt excepcionals, unes capacitats i habilitats que el predisposen a ser sensible a aquest estat inicial del nadó, i a respondre de manera sincronitzada.

Així, amb aquestes capacitats «de sèrie» en nens i adults, les coses són més fàcils, i no cal fer cap curs accelerat o mestratge en educació o desenvolupament humà per tal de criar a un fill o filla amb èxit.

### **Les capacitats preinstal·lades**

Els psicòlegs evolutius fa molts anys que saben que els nadons, fins i tot abans de néixer, tenen una sèrie de capacitats que venen de fàbrica, i que fan possible el desplegament de la resta d'habilitats que van adquirint al llarg de la infantesa i l'adolescència.

Així, amb el noutat, gairebé tot està per fer, però no tot.

De la mateixa manera, no tot és possible. Aquest estat inicial defineix el marc del que pot ser. Comporta un enorme ventall de possibilitats, però també algunes limitacions.

Aquestes limitacions són «invariants» que fan que tots els éssers humans, malgrat la gran diferència d'ambients on viuen, desenvolupin aptituds similars.

Aprenen a caminar i córrer, però no a volar. Aprenen a nedar, però no a respirar sota l'aigua o, com a mínim, no durant més de dos minuts, tret d'alguns éssers humans que, amb unes condicions físiques excepcionals i molt entrenats, aguanten entre set i deu minuts. I després, és clar, hi ha algunes persones totalment extraordinàries, com el croat Budimir Buda Sobat, que el 2021, als 54 anys, va batre el rècord Guinness mundial d'apnea amb un temps de vint-i-quatre minuts i trenta-tres segons.

Així, aprenen el llenguatge, a parlar, a escriure per a comunicar-se, i també per a crear realitats imaginàries, possibles i fantasiejades. Al-

guns creen grans obres literàries, i d'altres simplement es comuniquen amb una adequada eficàcia. Però tots els nadons, tret de problemes orgànics o circumstàncies de privació ambiental greu, desenvolupen la capacitat lingüística. I el mateix succeeix amb la resta d'habilitats que formen part del paquet bàsic de capacitats humanes, que no ho és tant, ben mirat.

Aquestes característiques invariables asseguren que el nadó esdevingui un adult, amb unes característiques moderadament similars, però amb nombroses diferències individuals.

Així, cada ésser humà és únic. Malgrat l'estat estable i més o menys limitat per la genètica i la filogènesi, cada individu neix amb una configuració genètica única i es desenvolupa en un ambient diferent. Això fa que cada un dels nadons arribi a ser un individu únic.

Com us explicaré més endavant, justament l'adolescència, com a període evolutiu entre la infantesa i l'adultesa és el moment en què hom descobreix que és únic, en el marc del procés de construcció de la seva identitat.

### **La necessària interacció amb l'ambient**

Els nadons arriben al món amb moltes possibilitats i moltes habilitats predissenyades; potencialitats que es van fent realitat a mesura que el petit interacciona amb el món humà i natural en què viu.

Aquestes possibilitats no són il·limitades, sinó que estan acotades pels límits que aporten les seves característiques genètiques i les limitacions que l'evolució ha donat a tots els membres de la seva espècie.

El disseny està construït, de manera que li venen de fàbrica les eines necessàries per a poder desenvolupar totes les seves capacitats: la intel·lectual, la lingüística, l'emocional i la social.

Un exemple el trobem en el desenvolupament de la capacitat lingüística.

Noam Chomsky postulà als anys cinquanta del segle passat una teoria sobre l'adquisició del llenguatge que va marcar una fita a la psico-

logia cognitiva de tots els temps. Segons l'autor, tots els humans tindrien de manera innata al seu cervell una mena de «dispositiu d'adquisició del llenguatge», que també anomenava «gramàtica universal», ja que contenia una gramàtica generativa, és a dir, un conjunt de regles i principis abstractes que caracteritzarien el llenguatge i que permetrien generar infinites oracions gramaticals.

Aquest autor va ser un dels primers a observar que han d'haver-hi estructures preestablertes en el moment de néixer que fan possible el desenvolupament de capacitats posteriors. Altres científics també van observar fa anys que a l'estat inicial dels nadons hi ha estructures perceptives i sensorials que fan possible l'adquisició del llenguatge i altres capacitats humanes com la cognició o l'aferrament a les figures amb qui es relacionen de manera privilegiada, perquè són figures humanes que tenen cura d'ells.

Així, està demostrat que la capacitat auditiva dels humans està establerta abans de néixer. Quan són a l'úter, la seva oïda està perfectament desenvolupada cap a les 24 setmanes de gestació, de manera que poden sentir els sorolls del món exterior i discriminen entre diferents tons. En néixer ja mostren una clara preferència per les veus que els hi són familiars, sobretot la de la mare, que fa mesos que senten.

Després, durant els primers mesos de vida, el nadó anirà identificant que els sons que sent surten de la boca dels seus cuidadors, i així anirà fent les primeres descobertes que faran possible el desenvolupament del llenguatge.

Però per a això, caldrà també el desenvolupament de la visió.

Se sap que durant el primer mes de vida l'agudesa visual dels nadons millora notablement, essent les imatges nítides als 25 o 30 centímetres. Aquesta és justament la distància a la qual els adults ens solem col·locar els nadons, quan gesticulem i els fem carantoines. Al cap de 3 mesos aproximadament reconeixerà la cara del seu cuidador principal, i imitarà algunes de les seves expressions. A més, sabem que l'acabat de néixer para una especial atenció als rostres humans, sobretot a la boca i als ulls.

Aquestes capacitats sensorials innates, junt amb un tipus d'estimulació espontàniament adequada i sincronitzada, potser també preinstal·lada a l'adult, farà que es vagi construint una diada, que potenciarà la interacció i atenció conjunta d'ambdós al voltant dels objectes i possibilitarà mesos després el desenvolupament de la cognició i el llenguatge.

Tot això, és clar, sempre que en aquesta interacció no hi competeixi amb una cangur en forma de mòbil o tauleta. És per això que els pediatres recomanen no utilitzar les pantalles amb menors de 3 anys.

El cervell de l'humà comença a desenvolupar-se durant el període prenatal, i continua durant tota la infantesa, l'adolescència i part de la primera joventut.

Se sap que tota la construcció de connexions neuronals depèn de la correcta estimulació ambiental. Així, les habilitats que l'infant va adquirint són producte de la criança i de la formació del cervell. Primer es construeixen les parts que controlen els moviments centrals de les seccions grans del cos, i després les àrees cerebrals que controlen els moviments més complexos i concrets, per exemple.

El desenvolupament del cervell té una direcció posteroanterior, és a dir, de darrere cap endavant, la qual cosa vol dir que l'última àrea que es desenvolupa és el còrtex frontal que, com veurem, està implicat en l'execució de les conductes més complexes i les habilitats més sofisticades que ha d'assolir l'adolescent.

Per tant, el cervell de l'infant està inconclús, i ho està fins al final de l'adolescència, però tant ell com els adults tenim certes capacitats prèviament «instal·lades» que impulsen interaccions privilegiades, les quals permetran el desenvolupament de totes les habilitats necessàries.

La tasca de l'adult serà, fins i tot a l'adolescència, posar a disposició del menor aquells elements de l'ambient que afavoreixin el desplegament d'aquestes habilitats.

D'altra banda, aquest estat a mig fer, a més de portar implícita una



gran vulnerabilitat per la dependència de l'adult i la seva capacitat per a decidir adequadament sobre els instruments ambientals que seran potenciadors del desenvolupament, fa possible també una extraordinària habilitat d'adaptació als diferents entorns humans.

### **Les habilitats adquirides**

A la primera infantesa, que aniria dels 0 als 3 o 4 anys, el nadó té un munt de conductes que són reflexes, o instintives, i que després desapareixen per a aparèixer de nou, però ja com a conductes voluntàries. Aquests són els reflexes de prensió (quan ens agafen la mà), de marxa, succió, deglució, etc.

A més, com vèiem, respon favorablement a determinats sons ambientals, com la veu dels seus cuidadors principals, i també al contacte físic dels adults.

Al cap de pocs mesos la motricitat és molt bàsica, però el nadó és capaç de, quan es cap per avall, aixecar el seu pesat cap, ja que aquesta part del cos creix més en les primeres fases. Mou cames i braços de manera poc coordinada, però aconsegueix cridar l'atenció de l'adult. A més, als 3 o 4 mesos pot agafar objectes amb les mans. A nivell socio-emocional, és capaç de somriure.

Lingüísticament, emet alguns sons, encara universals, és a dir, no propis de la llengua que després aprendrà, i para atenció a les veus del seu voltant.

Ja cap als 7 mesos pot gatejar, i així allunyar-se una mica de l'adult. Pot agafar objectes amb les mans i dur-se'ls a la boca per començar a explorar l'entorn. També aleshores comença a gaudir dels jocs socials, que són jocs repetitius d'alternances entre ell i l'adult. Són una manera de començar a assajar l'alternança que representa una conversa.

Més tard, cap a l'any, amb grans diferències individuals, comença a caminar. Comença, per tant, a ser capaç d'allunyar-se, ni que sigui físicament, dels progenitors o cuidadors; això sí, sempre amb un ull en

ells, i ells en l'infant. També pot dormir en una habitació que no sigui la dels pares.

En aquesta etapa verbalitza les primeres paraules, entre els 12 i 18 mesos, i justament uns pocs mesos després, a partir dels 2 anys i fins als 3, comença a desenvolupar el joc simbòlic. Aquesta és una fita molt rellevant, ja que és l'avantsala de la resta d'habilitats d'abstracció que apareixen després.

Aquest joc de rols, o imaginatiu, comença quan l'infant usa objectes per a representar situacions i rols. Així, escenifica escenes que no són presents a la realitat: un pal és el rem d'una barca, una capsula és una casa, etc. El món deixa de ser els objectes que són presents, que pot tocar i manipular, i passa a formar part del seu propi món allò que no hi és, però que es pot representar. Aquesta és la capacitat simbòlica, d'abstracció, que fa possible el desenvolupament del llenguatge i de la intel·ligència. Aquesta capacitat, com veurem, continua desenvolupant-se també durant l'adolescència.

Però en aquesta fase és també quan pot construir frases senzilles i respondre preguntes també simples. A més, pot comprendre petits contes, referits a situacions senzilles, i atendre conjuntament amb l'adult a allò que aquest li assenyala.

A nivell de la seva autonomia, l'infant a aquestes edats ja pot menjar sol, amb menor o major pulcritud, és clar; pot vestir-se si és amb roba senzilla i fàcil, sense botons ni cordills; pot endreçar algunes joguines: bé, posar-les al cubell de les joguines, i comença a controlar els esfínters durant el dia.

En l'aspecte socioemocional, comença a desenvolupar aquest vincle afectiu privilegiat que els infants creen amb els seus cuidadors, que és l'aferrament (*apego* en castellà). Quan se'ls deixa a la llar d'infants ploren per la separació dels seus cuidadors amb qui tenen vincle, però els passa amb el consol del professional que en tindrà cura.

Entre els 3 i 4 anys l'infant pot començar a usar coberts, i menja una gran varietat d'aliments, quan és incentivat a fer-ho. Pot anar al lavabo, amb una mica d'ajuda.

Pot reconèixer les emocions bàsiques, que són l'alegria, la tristesa, la por i la ràbia. Tot i que no pot autoregular-se les emocions com

els nens i nenes més grans. Quan té rebequeries perquè no vol dormir sol, o simplement no vol anar a dormir, o vol romandre al gronxador del parc quan és l'hora de marxar; en aquestes circumstàncies els progenitors que es mantenen fermes i suporten la rebequeria estoicament tenen el premi de saber que estan ajudant els seus fills a tolerar la frustració i estan posant les bases per a la posterior autoregulació de l'enuig.

Més endavant, a la segona infantesa, entre els 4 anys i els 6 o 7, que coincideix amb l'etapa prèvia a l'escola primària, l'infant esdevé un crac en les destreses motores i psicomotors: corre, salta, grimpa, agafa objectes, els tira, etc. El seu esquema corporal es va perfeccionant molt, i comença a jugar, al principi, amb jocs molt físics i amb un joc molt egocèntric.

Es pot iniciar en els jocs cooperatius, cap al final de l'etapa, i així va disminuint la participació en jocs egocèntrics. La socialització i la cooperació comença a aparèixer, tot i que pot comprendre i adaptar-se a regles encara molt senzilles.

En aquest període segueix progressant en la seva capacitat simbòlica, i aleshores pot construir narratives. El seu llenguatge té una estructura gramaticalment força adequada i pot crear escenaris imaginaris, històries, personatges, etc. Les escenes i rols que imagina ja no estan tan basades en persones que observa o imita de la seva realitat més immediata, sinó que en crea de noves. En aquesta etapa, per tant, el joc li serveix per a expressar sentiments, conflictes o practicar habilitats, que ara ja no són merament físiques, com amb el joc sensorial i motriu de les etapes anteriors, sinó emocionals i socials.

Durant aquesta etapa l'infant també aprèn a compartir, i comença a intuir-se un incipient sentit de la pròpia identitat i l'autoconcepte.

Per acabar, a la infantesa tardana, l'etapa que va dels 7 als 11 anys, l'infant viu canvis físics importants: creix molt físicament i el seu cos ja s'assembla més al d'un adult.

A nivell psicomotriu afina molt la coordinació i domina la seva pròpia motricitat. Pot practicar una immensa varietat d'esports, i gau-

deix de fer-ho. En aquesta fase l'esport li serveix per a fer amics i practicar les habilitats socials, i també l'acompanya en la creació d'una autoimatge positiva.

També és capaç de jugar a tot tipus de jocs reglats i comença a entendre, tot jugant, el valor social de les regles. En aquest context també apareix la noció de la competició, i la comparació, i amb ella també canvia el concepte que té d'ell mateix. A més, en aquesta etapa, a diferència de quan era més petit, el reforç social ja no és tan freqüent ni indiscriminat. L'entorn s'ha tornat més exigent, i l'autoestima, normalment, se'n pot ressentir.

A la primera fase d'aquesta etapa l'infant comença a utilitzar el raonament lògic, que li permet l'adquisició de tots els aprenentatges escolars com les matemàtiques, la llengua, etc. El seu llenguatge millora en estructura i en riquesa lèxica.

A nivell social, comença a tenir altres grups d'amics fora del context escolar (els veïns, els amics de l'atletisme, del cau, etc.) i l'amistat ja no es basa en aspectes físics, de proximitat o de semblança superficial amb l'altre, sinó en els valors socials i ètics.

És important per l'infant aleshores la participació en entorns comunitaris variats i diversos, com esplais i tot tipus d'activitats esportives, artístiques, recreatives, lúdiques, etc., on pugui experimentar les relacions socials amb nens i nenes d'entorns molt diferents.

En aquesta etapa, que dona peu a l'adolescència, l'infant aprèn una àmplia varietat d'habilitats socials que ja són més sofisticades, com la cooperació i la negociació, i comença a adonar-se de la diversitat que l'envolta i la importància de la tolerància, el respecte, etc.

El desenvolupament va per àmbits, com hem vist, i en tots aquests hi ha progrés fins a l'adulthood, però a l'adolescent li toca adquirir habilitats molt complexes, per la qual cosa compta amb les més bàsiques que ha adquirit durant la infantesa, si bé aquestes, malauradament, són necessàries, però no suficients. L'adolescent té el repte d'experimentar situacions absolutament noves per a ell, per a les quals no té eines, o les que té no són suficients i n'ha de construir de noves.

No obstant això, pot ser útil observar quines són les habilitats per a la vida independent amb les quals compta (i ha de comptar) per a construir-ne de noves, sobre la base d'aquestes.

### **L'ambient familiar: la criança**

Com hem vist fins ara, l'infant arriba amb capacitats innates i preinstal·lades. L'adult també té un impuls vers la protecció i la criança que fa que respongui de manera adequada a les necessitats del fill.

En general, alguna cosa greu ha de passar-li a l'adult perquè la seva manera d'educar causi, per si sola, un greu trastorn de salut mental al seu fill. Cap criança és tan patològica, i els problemes de salut mental sempre beuen de moltes fonts.

No obstant això, sí que s'han estudiat els estils educatius dels pares, ja que sembla que en funció de la seva personalitat, creences, història personal, història familiar amb els seus propis progenitors, experiències vitals, models educatius, etc., les maneres d'educar que els cuidadors despleguen per a afavorir el desenvolupament dels nens i adolescents poden generar ambients familiars molt diferents en què créixer.

L'estil educatiu és el conjunt d'estratègies que els progenitors (o cuidadors) utilitzen per a socialitzar conductualment i emocionalment els infants. L'estil educatiu té grans conseqüències en el desenvolupament socioemocional.

Els estils educatius s'han classificat en tres tipus principals, en funció de dues dimensions: el control, és a dir, el nivell d'exigència pel que fa al compliment de les normes; i l'afecte, és a dir, la receptivitat vers les necessitats emocionals dels fills. Així, com deia, s'han establert tres estils educatius principals: l'estil permissiu, l'autoritari i el democràtic.

### *L'estil permissiu*

És l'estil que sorgeix d'una elevada afectivitat i un baix control. Els progenitors marquen poc els límits, i és el fill o filla qui decideix respecte al que pot o no pot fer, mentre que les demandes i necessitats emocionals són ateses i considerades pels pares a l'hora de deixar-li o no deixar-li fer. Els pares s'adapten a les necessitats del fill, que és qui decideix. Predomina complaure l'infant i protegir-lo de les frustracions.

Aquest estil té l'avantatge que el fill se sent validat pel que fa a les seves necessitats i emocions, sent que se'l té en compte.

Però també té molts inconvenients. El principal risc d'educar evitant que els fills i les filles pateixin decepcions i experimentin emocions desagradables és caure en la sobreprotecció, la qual no els ofereix l'oportunitat d'afrontar situacions que els permetin desenvolupar la tolerància a la frustració, l'autocontrol o la gestió de conflictes.

D'altra banda, a nivell psicològic s'ha vist que un estil de criança excessivament permissiu correlaciona amb adolescents més immadurs, que tenen baix control dels impulsos, baixa competència social, poca concentració i poca capacitat per a mantenir l'esforç i les conductes dirigides a metes a mitjà o llarg termini.

### *L'estil autoritari*

És l'estil que es dona quan hi ha baixa afectivitat, és a dir, poca atenció a les necessitats emocionals del fill o la filla i elevat control i exigència pel que fa al compliment de normes i límits.

El fill té poca implicació en les normes i les decisions, fins i tot en les que tenen a veure amb la seva pròpia vida.

Els pares són qui manen, i imposen el que el fill ha de fer sense tenir gaire consideració per les seves necessitats. Prenen decisions pels fills, establint límits rígids, que fan complir mitjançant càstigs o «sermons moralistes».

Aquest estil té nombrosos inconvenients. El fill sol sentir-se poc comprès i atès, amb poca capacitat de decisió i baixa autoeficàcia, i els pares són vistos per ell com poc empàtics i flexibles. En definitiva, aquest estil, que els pares posen en pràctica amb la intenció que «el fill els respecti», sol portar a tot el contrari, i el que habitualment sent el fill és menysteniment o por vers els pares.

Això sol portar a conductes oposicionistes i rebels, i a lluites pel poder.

Els estudis sobre les conseqüències psicològiques indiquen que els nois i noies educats en aquest estil solen ser més dependents, per la poca pràctica que tenen a l'hora de prendre decisions pròpies, assumint el risc d'error. Solen ser poc empàtics, amb baixa capacitat per a la crítica i el raonament; tenen una conducta ansiosa i hostil, i solen ser més introvertits i tenir una baixa autoestima.

### *L'estil democràtic*

Aquest estil es dona quan hi ha elevat control i elevada afectivitat. Es caracteritza per una relació de respecte mutu entre pares i fills. El fill participa en la presa de decisions respecte del que pot i no pot fer, sempre en funció de la seva edat i nivell de maduresa. Això no implica que sempre se li doni la raó i que les seves demandes sempre siguin satisfetes, però se li dona l'oportunitat de compartir i justificar-les, i se li explica els motius pels quals no es poden complir, quan és així. Els pares pacten i negocien en tot allò que poden fer-ho, i es mantenen fermes i expliciten quan no es pot cedir, ja que el control l'acaben exercint ells.

Se li atorga la capacitat d'assolir independència progressiva, amb responsabilitats que també van augmentant de manera gradual.

Les normes i els límits quan el fill és més immadur són més freqüents i més fermes, i a mesura que es va fent gran i es mostra responsable es van flexibilitzant.

Els fills educats en aquest estil solen tenir una bona autoimatge i una autoestima sana, i solen presentar major maduresa social i emocional.

Els avantatges d'aquest estil són que el fill és instruït en les virtuts del diàleg i la negociació, així com en el respecte mutu.

L'inconvenient és que és difícil de practicar, requereix temps i tranquil·litat. En famílies no monoparentals, els progenitors han de posar-se d'acord, i és necessari un qüestionament i una recerca constant de l'equilibri entre la imposició dels límits i la seva flexibilització.

Actualment hi ha moltes escoles de pares i de criança que es basen en aquest estil, amb algunes modificacions i modernitzacions. En elles, com per exemple en la disciplina o criança positiva, es donen pautes als pares perquè siguin capaços de mostrar-se fermes pel que fa als límits, i alhora amables amb les seves emocions i necessitats.

Un aclariment en relació amb els estils educatius és el que té a veure amb la seva «puresa» o constància. L'estil familiar sol ser una combinació dels estils dels progenitors, en famílies no monoparentals, i, a més, poden canviar amb el temps, en una mateixa família, o modificar-se lleugerament en funció de les característiques o la conducta del fill. També pot ser que es mostri un estil en una àrea concreta (per exemple, en tot allò que té a veure amb les activitats lúdiques) i un altre de diferent quan el tema que els ocupa és un altre (per exemple, en els estudis o la vocació professional).

En general, la coherència i l'estil de criança positiva o democràtica és el més aconsellable. L'exigència positiva és la que es practica quan els pares elogien freqüentment el fill, felicitant-lo per les coses que fa bé, o que intenta fer bé, encara que no li surtin perfectament. A més, els pares es mostren tolerants amb els fracassos, oferint validació emocional dels sentiments de malestar que pugui experimentar i consells per afrontaments futurs de la mateixa situació o reptes similars. S'han de considerar les capacitats del fill i deixar que provi i s'equivoqui, però intentant que es posi reptes que són a l'abast de les seves capacitats.

És important fer correccions sense atacar, és a dir, sense personalitzar o etiquetar el noi o noia, sinó centrant-se en les conductes que pot canviar la propera vegada i orientant respecte a com fer-ho. A més, l'exigència positiva implica un nivell d'exigència moderada. Això s'aconsegueix prioritzant els objectius que es volen canviar, i no trac-



tant tots els problemes com si fossin igual d'importants i s'haguessin d'intentar canviar tots alhora.

Per acabar, de la combinació de les dimensions de baix control i baixa afectivitat surt un estil de tracte que no es pot considerar un estil educatiu, sinó una criança negligent. Ni s'atenen les necessitats afectives ni es posen ni es fan complir normes i límits. Aquesta combinació és una forma de «maltractament».

