

Alba Castellvi Miquel

Educar

De l'autora
d'*Educar*
sense cridar

~~insolents~~

~~mandrosos~~

~~egoistes~~

~~desconsiderats~~

~~despistats~~

adolescents

Manual per viure sense conflictes
amb els fills i ajudar-los a créixer



Alba Castellvi Miquel

És sociòloga, educadora i mediatra de conflictes. Dona classes a la facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona i col·labora amb mitjans de comunicació. Fa conferències i cursos per a famílies i professorat. A la seva consulta ajuda a millorar la convivència familiar i les relacions entre joves i adults i les parelles. És mare d'un noi i d'una noia.

Més informació a

www.albacastellvi.cat

Contacte:

alba@albacastellvi.cat

Foto de l'autora: © Joan Manrique

Alba Castellvi ha destil·lat en aquest llibre la seva experiència com a educadora, mediatora de conflictes i mare per oferir un conjunt de consells concrets i de reflexions de gran ajuda per fer costat als fills mentre es fan grans, i alhora per poder viure amb serenitat com a pares i mares els conflictes inevitables que sorgeixen.

Un llibre pràctic per fer més agradable la convivència en família quan hi ha adolescents. Idees perquè els fills ens tinguin confiança i per ajudar-los a fer front als riscos i als reptes del seu moment vital en la societat canviant actual.

El llibre tracta també els sentiments dels pares, les dificultats per encarar els canvis, les pors i els malestars, i Alba Castellvi proporciona eines per relacionar-se amb l'adolescent d'una manera més serena. En definitiva, un manual d'estratègies per discutir menys i ser més feliços junts pares i fills.

EDUCAR ADOLESCENTS

**INSPIRA
86**

© 2021 Alba Castellvi Miquel

© 9 Grup Editorial, per l'edició
Angle Editorial
c. Mallorca, 314, 1r 2a B
08037 Barcelona
T. 93 363 08 23
www.angleeditorial.com
angle@angleeditorial.com

Disseny de cobertes: J. Mauricio Restrepo

Primera edició: octubre de 2021
ISBN: 978-84-19017-02-4
Producció de l'ePub: booqlab

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del copyright.

Alba Castellvi Miquel

EDUCAR ADOLESCENTS

Manual per viure sense conflictes
amb els fills i ajudar-los a créixer

*Al Guillem i la Cesca,
que m'han ajudat a aprendre
com educar adolescents
tot acompanyant-los en el seu camí.*

Taula

Aperitiu: notes literàries

Presentació

Introducció: els grans canvis

PART I

EL PANORAMA ADOLESCENT: CONFLICTES I RISCOS

CAPÍTOL 1

Viure junts a la mateixa casa: la convivència conflictiva

CAPÍTOL 2

El sexe mal entès

CAPÍTOL 3

El mòbil i les xarxes socials

CAPÍTOL 4

Les companyies: amics i relacions socials

CAPÍTOL 5

Alcohol, drogues

CAPÍTOL 6

La (des)motivació pels estudis

PART II

ESTRATÈGIES PER EVITAR, VIURE I RESOLDRE ELS CONFLICTES AMB ELS ADOLESCENTS

CAPÍTOL 7

Estratègies per evitar el conflicte

BLOC 1 D'ESTRATÈGIES PER EVITAR ELS CONFLICTES: MÈTODES COMUNICATIUS

Estratègia primera i primordial **La frescor**

Segona estratègia «**Cosa teva**»

Tercera estratègia «**Com ho fem?**»

Quarta estratègia «**Així o aixà?**»

Cinquena estratègia «**Em faria molt content**»

Sisena estratègia **Fer bé les crítiques**

Setena estratègia **No preguntar «Què et passa?»**

Vuitena estratègia **No aprofitar els errors per allisonar**

Novena estratègia **No parlar malament de persones properes als fills**

Desena estratègia **Validar els sentiments**

Onzena estratègia **Posar paciència a la incompetència**

Dotzena estratègia **Anul·lar el to de veu**

Tretzena estratègia **Els tres minuts a peu de porta**

Catorzena estratègia «**Que bé**»

BLOC 2 D'ESTRATÈGIES PER EVITAR ELS CONFLICTES: MÈTODES PRÀCTICS/ORGANITZATIUS

Primera estratègia «**Què t'estimes més?**»

Segona estratègia «**Time over**»

Tercera estratègia **Equip domèstic**

Quarta estratègia «**Primer l'obligació que la devoció**»

Cinquena estratègia **La república independent**

CAPÍTOL 8

Com suportar la calor dels incendis o com viure els conflictes

Primera estratègia **Regla 3³**

Segona estratègia **L'abric**

Tercera estratègia **La novel·la-refugi**

Quarta estratègia **La llista d'idees**

Cinquena estratègia **Desaparèixer**

Sisena estratègia **No creure's del tot el que diu que pensa**

Setena estratègia **Ser empàtics i assertius**

Vuitena estratègia **El conversador ideal**

CAPÍTOL 9

Com extingir els incendis o com resoldre els conflictes

Primera estratègia **Deixar-ho córrer**

Segona estratègia **Aplicar una conseqüència pactada prèviament per si es donava el conflicte en qüestió**

Tercera estratègia **Aplicar una represàlia unilateral que serveixi de lliçó**

Quarta estratègia **Dialogar**

CAPÍTOL 10

Generar confiança

Epíleg. L'adolescència i el conflicte de poder

Aperitiu: notes literàries

Abans de començar, deixem-nos bressolar per dos grans autors literaris que han contemplat la relació entre pares i fills adolescents, amb cent anys de diferència i des de dos angles diferents. Al primer text, la veu és la del pare d'un adolescent de la primera volada; al segon, la d'un fill de vint-i-un anys.

Maggie O'Farrell a *Aquest deu ser el lloc*¹

Aquesta veu que llegireu és la d'un personatge contemporani a qui els fills se li han començat a fer grans. Explica la visió d'un moment molt concret, un vespre del començament de l'adolescència. Diu:

¿Sabeu una cosa estranya que passa quan tens fills més grans de deu anys?

Que no se'n van a dormir.

Temps enrere, podies ficar-los a la banyera a les set del vespre, fer-los posar el pijama, llegir-los un conte, i a les vuit ja dormien: feina feta. La teva dona i tu podíeu aixecar el cap i mirar-vos per primera vegada en tot el dia. Teníeu dues o tres hores de marge per fer el que volguéssiu. Parlar, llegir un llibre, alguna cosa una mica més horitzontal, o senzillament delectar-vos en la idea que ningú vindria a estirar-vos la màniga per demanar-vos coses estranyes. (Una vegada vaig anotar la meva preferida: «Pare, mentre fas el sopar, ¿em pots construir un teatre de titelles?». Marithe, quatre anys.)

Però quan passen dels deu, és tota una altra cosa. Es queden rondant per allà. Es neguen a obeir quan els envies a banyar-se. Endrapen el sopar i després demanen que els continuïs alimentant: volen diversió, conversa, ajuda per a projectes que recorden de sobte, discussions sobre la paga, el destí de les vacances, la varietat de begudes disponibles. Pots intentar

escapar-te'n i amagar-te en algun lloc, en una butaca d'un racó tranquil de la casa, obrir un llibre, quan irromp algun adolescent, encès de ràbia perquè se li han trencat els cordons d'unes vambes molt especials.

És, en certa manera, més dur que totes les maniobres que has de fer per engalipar, assossegar i reduir els més petits de cinc anys, i això que jo, al seu moment, em pensava que era impossible que hi hagués res de més dur.

Josep Pla a *El quadern gris*²

Quan Josep Pla tenia vint-i-un anys i vivia amb els seus pares, va escriure, el dia 6 de setembre de 1918, una reflexió sobre les discòrdies entre pares i fills, bona mostra que la discrepància entre generacions és un fet intemporal:

La polèmica amb el meu pare és constant, permanent. No hi ha manera d'entendre's sobre gairebé res. Les generacions passen i els punts de vista, les idees, han d'ésser, per força, diferents. Tot és relatiu: socialment parlant, el que és veritat a Figueres és mentida a Perpinyà; el que en 1900 era considerat un dogma, en 1918 es discuteix.

Però tot això és potser massa objectiu, massa fred. Les diferències entre les generacions són ineluctables, ho sabem perfectament, però aquests conflictes, així i tot, es produeixen. És una ingenuïtat de contribuir-hi, però que hi contribuïm és un fet.

És com una mena de fatalitat, que la convivència accentua i acaba per convertir en un problema insoluble. Com més separada i allunyada viu la gent, més s'estima. Com més contactes té, més es menysprea.

Hi ha, a més a més, l'educació. L'educació del país exigeix de viure admirablement amb els forasters i accepta que hom visqui com gat i gos amb la família. Mentre sigui un estrany, jo puc conviure perfectament amb la persona més contrària a la meva manera de pensar. En canvi, qualsevol fotesa és un pretext per discutir amb el meu pare, agrament, per no dir iradament. És una situació que s'alimenta de les més insignificants petiteses. En certa manera, la discussió es dispara maquinalment, com si obeís a una força incontrolable, inconscient.

Els vells —la generació anterior— defensen el que és. Els joves —la generació actual— defensen el que hauria d'ésser. El meu pare troba que el món no pot ésser diferent del que és. A mi em sembla que podria ésser diferent. Els joves troben que els vells tendeixen massa a la comoditat i a la hipocresia. Els vells consideren que els joves són insensats, tabalots i imprudents. Jo sospito que, en determinats països, el criteri dels joves té una sortida més fàcil que en altres, més anquilosats, cristal·litzats i d'una estructura més fibrosa. El nostre és un país d'aquests. El llenguatge popular està saturat de locucions de vell: «Així ho hem trobat, així ho deixarem»; «A cada bugada perdem un llençol...», etc. Aquestes expressions, tan reiterades, em treuen de polleguera.

Però, en fi, considerada en fred, tota aquesta cridòria és una mica pueril. El meu pare i jo ens passem de vegades tres o quatre dies sense dir-nos res, mirant-nos de cua d'ull, a punt que se'ns dispari el mecanisme inconscient. Les reconciliacions tenen una superfície de cordialitat molt prima: no arreglen res. De vegades penso que el meu pare m'odia i em menysprea. Quan analitzo el meu sentiment, descobreixo que, en el fons del fons, l'estimo.

Tot això està pertorbat, encara, per l'opinió de l'altra gent. Als ulls de la gent, faig l'efecte d'un gandul i d'un infeliç. El primer extrem potser no és ben bé exacte. El segon és probablement cert: no tinc condicions per enfilar-me, la meva capacitat per a les coses pràctiques és nul·la, els diners no semblen fets per a mi. Comprenc que la meva família en sofreixi.

-
1. Maggie O'Farrell, *Aquest deu ser el lloc*. Traducció de Marc Rubió. L'Altra Editorial: Barcelona, 2016.
 2. Josep Pla, *El quadern gris*. labutxaca: Barcelona, 2019.

Presentació

Aquest llibre és deutor d'*Educar sense cridar*, un manual per «acompanyar els fills entre quatre i dotze anys en el camí cap a l'autonomia», com deia el subtítol. Moltes famílies que van fer aquell camí m'han demanat que les acompanyi una mica més, mentre encara conviuen amb uns fills que han crescut i ara tenen altres necessitats i altres maneres de relacionar-se. El llibre que us ofereixo està dedicat a totes aquestes famílies.

A les pàgines que venen a continuació hi trobareu idees variades per a situacions diverses. Tot i que els reptes i problemes de les famílies amb adolescents solen ser força comuns, a cada família l'escena varia i els assumptes tenen matisos, i per això us proposo múltiples estratègies per escollir en funció de la vostra realitat concreta.

Segons quina sigui l'edat del vostre fill adolescent i segons com sigui l'encaix entre la vostra personalitat i la seva també seran més adequades unes tècniques o unes altres. Algunes de les eines que us explico seran més fàcils de fer servir per famílies amb fills preadolescents o a la primera franja de l'adolescència (dels vuit als deu, dels deu als dotze anys), mentre que d'altres, i sobretot els plantejaments més generals de l'epíleg, aniran millor a les famílies que tinguin adolescents més grans.

El vostre sentir i el vostre pensar sobre els valors, la relació que tingueu establerta a casa i la personalitat de fills i pares us permetran decidir-vos per unes estratègies o altres.

També és possible que les eines que escolliu en un determinat moment us siguin útils durant un temps i que més endavant calgui optar per unes altres. Els fills evolucionen i la família també, de manera que pot passar que el que és oli en un llum en una etapa concreta s'hagi de canviar al cap d'uns mesos per aconseguir el mateix resultat.

D'aquí que un dels valors del llibre sigui l'amplitud en la gamma d'estratègies. Hi trobareu idees de diferents estils, perquè el meu objectiu és donar-vos idees variades perquè pugueu fer servir les més adients en cada cas. El que totes les eines tenen en comú, això sí, és que estan orientades a una educació respectuosa, responsabilitzadora i serena: una educació en la llibertat responsable.

Introducció: els grans canvis

Fer la seva via

Com la neu sota el sol, hi ha un moment a la vida de la família en què els nens es fonen davant els nostres ulls. L'infant que teníem desapareix i al seu lloc hi ha un noiet o una noieta que vol fer la seva i a la seva manera, que cada vegada està menys interessat per nosaltres i més pels de fora de casa i que de tant en tant contesta malament.

Si encara no us ha arribat, aprofiteu-ho i gaudiu del que teniu. Però estigueu a punt: pot ser que tard o d'hora arribi el moment que mireu el vostre fill i us pregunteu què se n'ha fet del nen o la nena que va ser i que jugava sense aturador, o on ha anat aquell infant que s'apuntava amb entusiasme a qualsevol proposta engrescadora que se li fes. Si no el veieu per enlloc, i en lloc seu ara hi ha un jovenet ajagut al sofà que no sembla tenir ganes de gran cosa o una joveneta que només s'emociona davant la pantalla del mòbil, benvinguts a l'adolescència i ben trobats a les pàgines d'aquest llibre.

Pel que fa a l'entusiasme, l'alegria domèstica, les ganes de fer coses amb els pares i alguna altra qüestió no menys important, les criatures *involucionen* quan es tornen adolescents. I, amb aquesta involució, hi ha canvis substancials dins la família.

Quan això passa, els pares ja fa uns quants anys que fem de pares. I durant aquests anys, amb l'ajuda de l'experiència i potser fins i tot d'algun llibre per aprendre'n, hem anat trobant maneres de fer que les coses funcionin més o menys bé. Amb una mica de sort, hem aconseguit que tot rutlli amb certa harmonia, que el camí que fem plegats com a família sigui prou agradable, que els revolts del trajecte no ens maregin massa. És com si amb el temps haguéssim après a conduir amb solvència el cotxe familiar, sabent com funcionen els comandaments, quina és la velocitat adequada, quina música

podem compartir durant el trajecte... I, llavors, quan ja hem fet molts quilòmetres plegats, quan tot va sobre rodes amb nosaltres còmodament al volant del vehicle, quan els nostres fills tenen dotze, tretze, catorze anys... l'harmonia es trastoca: els jovenets es cansen de fer de passatgers del monovolum familiar i volen conduir ells. Però no volen pas conduir el nostre bonic cotxe on hi cabem tots, no, sinó que el que volen conduir és ni més ni menys que el seu propi descapotable. Al qual esperen que nosaltres posarem benzina i pagarem les reparacions, l'assegurança i l'impost de circulació.

Cap a la independència

A mesura que els fills creixen volen fer més coses pel seu compte i menys, cada vegada menys, amb la resta de membres de la família. Sovint també volen prescindir de les nostres normes i actuar tal com a ells els sembla bé. I fins i tot qüestionen alguns valors essencials en la manera de fer de la nostra tribu. Els adolescents, en definitiva, volen agafar el volant i fer la seva via, sense que ningú decideixi per ells quina ha de ser la ruta. I quan els pares els recordem que hi ha un codi de circulació que cal respectar, els mostrem senyals de direcció prohibida o de direcció obligatòria i els posem algun STOP davant els nassos, els jovenets solen tocar el clàxon amb indignació i llencen impropèris que els soferts adults entomem com podem, amb resignació, amb ràbia o amb humor, segons el dia i l'hora (i el caràcter i la preparació de cadascú).

Val a dir que si no fos així tindriem un problema. Si un adolescent s'estimés més quedar-se assegut tranquil·lament al seient de darrere, sense fer-se sentir encara que fos per portar la contrària, renegar o queixar-se del que toca fer, fariem bé d'inquietar-nos per si està massa marejat pels revolts de la vida o per si té por de circular-hi. Ara, no és pas menys veritat que mentre protesten, es resisteixen i no col·laboren, fer-hi bona cara no és fàcil. Per això els pares farem bé de buscar ajuda en aquest llibre.

Sempre va bé saber què volen dir les coses. *Adolescent* ve del verb llatí *adolescere*, i vol dir 'començar a créixer'.³ Un adolescent, doncs, és algú en procés de fer-se gran. Aquesta transformació té implicacions de tota mena, que van de les biològiques a les polítiques. Les que més ens interessin en aquest llibre són les implicacions socials i psicològiques, perquè la relació entre pares i