

Adolescència.Trencar la incomunicació

XXVI Seminari interdisciplinari

Barcelona, 26 de novembre 2007

«Com ajudar els adolescents a gestionar els sentiments»

Carme Timoneda i Gallart

Doctora en Ciències de l'Educació. Professora de la Universitat de Girona

La Doctora Timoneda va començar explicant que la seva xerrada es basava en el treball que des de fa 15 anys realitza com investigadora a la Universitat de Girona. Després va convidar als assistents a fer-se la següent pregunta: Què necessita un nen o una nena per a tenir èxit en la vida? Va explicar que la resposta no només contempla el tema econòmic: "La intel·ligència emocional és cada vegada més important, en un temps en què ha estat demostrat que la intel·ligència intel·lectual no garanteix èxit en la vida. Aquesta última podrà garantir una bona nota, un bon treball a la Universitat, però no l'èxit en la vida". Va argumentar que les noves tècniques per a accedir al cervell ens permeten conèixer com funciona la intel·ligència emocional, i que la idea és veure a cada persona com un terreny fèrtil amb diferents qualitats, motiu pel qual la tasca dels docents i el seu entorn adult ha d'enfocar-se a col·laborar per a que floreixi el millor de cadascun.

Després d'aquesta breu introducció, Timoneda va fer èmfasi en com respondre a la pregunta inicial: buscar maneres d'entendre què és el que passa en cada adolescent. "Els dubtes que tenen, la desmotivació, les relacions de parella, la comunicació, els comportaments agressius en algunes ocasions, són els temes que els adults haurien d'intentar entendre", va emfatitzar.

La Carme Timoneda va comparar el desconcert que de vegades senten els pares o educadors davant els comportaments dels adolescents, amb unes esquerdes que sense motiu aparent apareixen en una casa construïda recentment. La veritable preocupació no ha de ser la de "tapar" les esquerdes sinó preguntar-se per què han sorgit, ja que els problemes estan habitualment en el fonament. Així, el comportament dels adolescents generalment no és el problema, ja que l'origen està en l'òrgan que possibilita tots els comportaments: el cervell.

A finals de la dècada dels '90, l'investigador de la Universitat de Nova York, J. LeDoux, va fer aportacions des de la neurologia que han ajudat a entendre com es comporten les persones, a l'hora d'explicar quins són els camins que segueix un estímul que va al cervell. LeDoux va explicar que quan arriba al cervell la informació de qualsevol situació, aquesta té una entrada molt més ràpida al món emocional

que al món cognitiu. Això vol dir que primer sentim i després pensem, cosa que durant anys es va creure que era al revés.

L'òrgan que capta les emocions en l'interior del cervell es diu amígdala i és l'encarregada de processar les emocions, i en ocasions capta senyals de perill i fa reaccionar davant aquest suposat perill. Per aquest motiu en ocasions semblaria que els adolescents, i fins i tot molts adults, reaccionin d'una manera desconcertant que no pot ser entesa racionalment, ja que té una base emocional. És el que es diu comportaments immadurs, de defensa, emmascarats i tots ells són automàtics. Per això és important la gestió correcta de les emocions.

Timoneda va explicar que molts dels comportaments preocupants dels adolescents tenen el seu origen en el món emocional: conductes automàtiques, incongruents i moltes vegades provocatives. Sumat a això, els adults generalment esperen que durant l'adolescència se substitueixi la immaduresa per la maduresa.

L'amígdala que emmagatzema la memòria emocional madura durant, i fins i tot abans del naixement. No obstant això, la part del cervell que emmagatzema els records conscients és impossible que maduri abans dels 3 anys. Per això, per exemple, el fet de començar a caminar, no el recordem com una seqüència però sí el que vam sentir al donar els primers passos, ja que l'emoció sí va quedar registrada.

D'aquesta manera, durant el desenvolupament es van acumulant les emocions de les experiències que l'adolescent ha tingut i això es tradueix en les creences, que són les que expliquen què sóc, com sóc, si sóc o no capaç, etc., i tot això està en la memòria emocional. La doctora va recordar com en moltes ocasions quan se li pregunta a un adolescent com està i aquest contesta que bé, les seves expressions, tons de veu, postura, no diuen el mateix. Va explicar que el que succeeix és que el llenguatge verbal és una capacitat cognitiva, en tant, el llenguatge corporal és emocional, i moltes vegades en el cas dels adolescents hi ha contradicció.

Així mateix, les creences estan en el món emocional i l'autoestima és el que jo crec de mi, no el que entenc. En aquest sentit, si hi ha autoestima positiva hi haurà actituds positives i per tant idees racionals positives; al contrari, si l'autoestima és negativa, les actituds i idees seran negatives.

La Dra. Timoneda va aclarir que l'autoestima no està en el que un diu de si, sinó en el que realment sent respecte de si mateix; d'aquí la dificultat d'interpretació i la raó que es produeixin comportaments emmascarats.

És important per a l'educació desenvolupar allò que col·labora a controlar el món emocional, que neurològicament es desenvolupa als cinc anys. Els lòbuls frontals són molt importants en el processament de les emocions, aquí es produeix la connexió entre cognició i emoció. Davant qualsevol tipus de dificultat en el desenvolupament emocional és indiscutible la base genètica però és importantíssima l'experiència i l'aprenentatge. El lòbul frontal es desenvolupa sobretot en l'adolescència, per això és imprescindible una correcta estimulació.

Carme Timoneda va explicar que estudis desenvolupats amb ressonàncies magnètiques han demostrat que els dilemes cognitius i emocionals són diferents a nivell cerebral, ja que s'estimulen diferents zones del cervell.

Per a ajudar als adolescents a gestionar les seves emocions, Timoneda va proposar recórrer al cicle de planificació, que consisteix en fer-los veure les conseqüències que determinades accions poden comportar, ajudar-los a què es preguntin pel com i per si va bé o no. D'aquesta manera entren en joc tant la part cognitiva com l'emocional. Si l'autoestima és negativa es produeix un bloqueig i per això no s'inicia el cicle de planificació. No obstant això, la doctora va emfatitzar que el primer que necessiten els adolescents és sentir-se estimats i això implica fer-los-hi sentir. Per a això, el suggeriment és desenvolupar la comunicació emocional –empàtica– i no només racional, parlar, saber escoltar, entendre evitant jutjar, posar límits amb fermesa però no amb crits i ser coherents, ja que és cert això que un fet val més que mil paraules.

En situacions conflictives no hi ha molt a fer però es pot aprofitar el problema per a anticipar una solució i arribar a un pacte o a una negociació, sense fer ús del càstig, ja que aquest sol conduir a danys en l'autoestima i produeix actituds de rebel·lia o de falta d'adaptació en l'adolescència. També és recomanable intentar ensenyar als adolescents com saber el que volen, transmetent-los que no es tracta només de fer el que a un li agrada.

Finalment la doctora Timoneda va compartir amb els assistents una carta d'un adolescent dirigida als seus pares i educadors en la qual diu el que necessita, plantejant al seu torn reptes per als adults.

Resum de les ponències realitzat per l'equip de redacció de l'Àmbit Maria Corral