La comunicació no violenta: una eina per resoldre conflictes en la família a l'etapa adolescent

1. ADOLESCÈNCIA I PUBERTAT

Diferenciem entre pubertat i adolescència:

La **pubertat** fa referència als canvis físics que es produeixen en un període curt de temps. És un fenomen que afecta tots els éssers humans, de totes les cultures. I totes les mares i pares hi hem passat!

L'**adolescència**, en canvi, és un fenomen social i no és necessàriament universal, que tampoc té les mateixes característiques en tots els contextos culturals. És una construcció social, per tant, per tractar els problemes d'adolescents hem de tenir en compte el context que els crea i els manté.

L'adolescència implica el desenvolupament del jo i de la identitat personal que, tot i ser un procés gradual que dura tota la vida, en aquesta etapa comença a teixir-se. **Aconseguir aquesta identitat pròpia és una tasca àrdua en l'adolescència, a causa dels canvis psicofísics i la pressió social (les amistats o la colla) que l'adolescent experimenta.** De mica en mica, ha d'anar assumint responsabilitats i convertir-se en un subjecte de drets i deures. Ha d'acabar donant una resposta a **qui soc, què vull fer, què vull ser**.

Durant la pubertat s'experimenten:

- Canvis físics (creix i agafa pes, maduració sexual amb l'aparició de les característiques sexuals primàries i secundàries…).
- Canvis cognitius que donen pas al pensament abstracte. Les modificacions en el cervell afecten sobretot l'escorça prefrontal i culminen entre els 21-23 anys, aproximadament. Està implicada directament en la impulsivitat típica de l'edat, les conductes de risc, la dispersió, la inestabilitat emocional…
  Un altre canvi en el cervell és que s'està reorganitzant i fa una poda sinàptica: revisa quines connexions neuronals es fan servir i quines no; per tant, suprimeix els circuits cerebrals o connexions inactives i enforteix les actives.
- Canvis en el circuit mesolímbic, relacionat amb la motivació i la recerca de recompenses, que és influït per les alteracions hormonals associades a la pubertat. El cervell emocional marca el ritme!

Això implica que, durant els primers anys de la pubertat, es produeix un cert desequilibri entre els dos circuits cerebrals, el cognitiu i el motivacional, que pot generar certa vulnerabilitat.

2. NO PODEM NO COMUNICAR!

L'estil comunicatiu que establim a casa és un dels pilars que transmetem als fills/es: comunicació oberta o tancada, directa o indirecta, amb tabús, amb silencis, plena, amb un sol interlocutor, amb dos o més, excloent o incloent… Comunicació que informa, que censura, que acull, que exclou, que identifica, que reconeix…

En la comunicació tenim dos components:

QUÈ DIUS – El contingut: el missatge que diem literalment. Això s'anomena llenguatge verbal.

COM HO DIUS – La manera com transmetem: els gestos, les mirades, les actituds, el to de veu, etc. Això s'anomena llenguatge no verbal.

Ens podem comunicar des de:

Les relacions simètriques: aquelles en què una persona és igual que l'altra.

Les relacions complementàries: aquelles en què les posicions es complementen, una persona té un rol i l'altra l'accepta i al revés. Tot i que en un principi pugui semblar un tipus de relació poc democràtica, no sempre ha de ser així.

El RESPECTE és innegociable dins d'una família. La manca de respecte és violència i supera el conflicte. El conflicte no té violència. Una de les formes més importants de mostrar respecte és escoltant, i això **requereix temps i intenció.**

La família es pot considerar la primera comunitat on vivim. Una comunitat que construeix unes relacions més saludables si és capaç d'expressar i compartir sentiments i emocions, identificar les necessitats i cercar estratègies per donar-hi resposta de manera col·laborativa. En la petita comunitat familiar, cadascú és responsable del benestar físic i emocional de tothom, sempre en una mesura adequada a l'edat.

El sentiment de comunitat promou la pertinença, la cooperació i la corresponsabilitat entre tots els membres que la integren a la recerca d'un bé comú.[1]

- [1] Enfocament restauratiu en l'àmbit familiar http://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/una-comunitat-educativa-restaurativa-i-resilient/la-restaurativa-a-casa/

Podem parlar de diverses formes:

a) ESCOLTA ACTIVA, ATENTA I EMPÀTICA

La majoria de vegades escoltem amb el desig de respondre, però no per comprendre. En realitat, busquem la confirmació de les nostres creences, només ens fixem en les conductes que les validen i les reforcem actuant en conseqüència. Diferenciem tres tipus d'escolta:

- L'escolta atenta: mínimes intervencions. «Ah!, sí?», «Vaja!», «T'escolto», «Carai»…
- L'escolta activa: animar l'altra persona a parlar i esforçar-se per comprendre de manera respectuosa el que diu. Ens ajudarà a escoltar activament: la posició corporal, el contacte visual, escoltar sense interrompre, parafrasejar, resumir o demanar aclariments.
- L'escolta empàtica: retornar emocions i necessitats que es copsen.

b) LA COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

«L'objectiu de la CNV no és canviar les persones i el seu comportament per aconseguir el que volem; és establir relacions basades en l'honestedat i l'empatia que, amb el temps, permetran que es puguin satisfer totes les necessitats de les persones implicades». Marshall Rosenberg

QUAN… Observa i descriu els fets.

EM SENTO… Identifica com et sents en relació amb allò que veus.

NECESSITO… Identifica les necessitats no satisfetes que originen aquests sentiments. Les cartes de les emocions i les necessitats ens poden ajudar molt: *http://ensenyament.gencat.cat/ca/actualitat/coronavirus/JoAprencACasa/aprenem-conviure/reconeixement-emocions-necessitats/index.html*

PETICIÓ… Zero (En parlem?) / Reflex (Em pots dir amb les teves paraules el que t'he explicat) / Cura (Com et sents quan et dic això?) / D'acció

Cal diferenciar peticions d'exigències. Si no acceptem un NO, es tracta d'una exigència!

Una petició d'acció té més probabilitats de ser atesa si:

- Es formula de manera positiva (en comptes de: «no cridis», podem dir: «parla fluix»).
- És negociable (no és una exigència, em poden respondre «no», puc considerar una altra proposta).

c) ASSERTIVITAT

L'assertivitat ajuda a expressar adequadament les emocions. L'assertivitat implica explicar el que vols dir de manera eficaç i justa. Ser capaç d'expressar les necessitats, pensaments i sentiments propis sense ferir ningú. Una persona assertiva es respecta a si mateixa expressant i defensant les seves necessitats i drets alhora que respecta els drets i necessitats de l'interlocutor.

I QUÈ MÉS ENS POT AJUDAR?

Crítica constructiva: cal censurar conductes, no criticar persones. Cal elogiar la conducta de l'infant, no l'infant. El missatge que cal transmetre és la nostra desaprovació pel seu comportament. Cal vigilar amb les etiquetes i passar del verb ETS al verb FAS.

Missatges positius: reconeixements («això que dius em sembla molt encertat»), lloances («quina idea més creativa has tingut»), expressió de coincidències («tu i jo opinem el mateix en…, però, d'altra banda…») i aproximacions («accepto part del que dius… i hi afegiria…»).

Missatges «jo»: amb ells pretenem evidenciar els nostres sentiments, emocions i necessitats davant les conductes i missatges de l'interlocutor. «Sento frustració/abatiment/impotència quan arribo a casa i el teu plat continua a taula, necessito…».

Concretar i no generalitzar. Canviar «Ets un/a despistat/da, sempre et deixes l'esmorzar», per «Avui t'has despistat i no has agafat l'esmorzar, com ho podem fer perquè hi pensis?», o emprar «Què ha passat?» en lloc de «Què has fet?».

Parlar des de les conseqüències o responsabilitats i no des de l'amenaça.

Crear espais de comunicació nutritiva.

Gestionar el que amaga un crit.

ELS CERCLES DE DIÀLEG DINS DE LA FAMÍLIA. Enfocament restauratiu en l'àmbit familiar.

http://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/una-comunitat-educativa-restaurativa-i-resilient/la-restaurativa-a-casa/

http://xtec.gencat.cat/web/.content/centres/projeducatiu/convivencia/una-comunitat-educativa-restaurativa-i-resilient/La-restaurativa-a-casa/documents/PDF-2.1.pdf

Si volem respecte primer l'hem de donar nosaltres, i després, tornar-lo a donar un cop més, un altre i un altre, perquè cal recordar quan mirem els adolescents QUE ENCARA NO SÓN ADULTS I NOSALTRES SÍ! A vegades cal esforç constant i deixar de banda les lluites de poder. Assegurar-nos que l'adolescent sap que l'estimem i el validem.

Alguns aforismes:

- «Els éssers humans són més feliços, més cooperatius i tenen més capacitat de fer canvis quan els qui exerceixen l'autoritat fan les coses AMB ells en comptes de fer-les PER a ells o en CONTRA d'ells». Nathan Wachtel.
- «El conflicte dins de la família forma part del dia a dia. NO ÉS EXCEPCIONAL, ÉS LA QUOTIDIANITAT». MH Tolosa
- Les expectatives són la força més poderosa en les relacions humanes. Tingues unes expectatives positives i reals dels teus infants.

BIBLIOGRAFIA I ALTRES RECURSOS:

Adler Faber i Elaine Mazlish. *Com parlar als infants perquè escoltin i com escoltar perquè parlin*. Barcelona: Ediciones Medici, 2006. Català i castellà.

Daniel J. Siegel. *Tormenta cerebral. El poder y el pronóstico del cerebro adolescente*. Barcelona: Alba Editorial, 2014.

M. Helena Tolosa. *Els nostres conflictes de cada dia: Manual pràctic per a la gestió familiar diària*. Barcelona: Ediciones del Serbal, 2016. Català i castellà.