



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 30/03/2020 a les 10:42

10 consells d'un psicòleg expert per aforntar la convivència amb els pares i mares



El psicòleg, educador i periodista Jaume Funes ha publicat a **Catorze.cat** El Manual de supervivència per a joves confinats amb els pares. Us deixem amb l'escrit que ha fet i que potser us pot servir per fer front a la situació que estem vivint. **Aquest és el text de Jaume Funes:**

1. A les mares i als pares els explico que no cal que es barallin amb tu per tot. A tu t'haig de dir que, com que ho necessites fer perquè et sents diferent, **has de negociar quantes batalles t'han d'aguantar** (com saps molt bé, la majoria són batalletes per temes poc importants). Pots demanar tolerància, però vigila: el pare i la mare també se senten dolguts.
2. Si tens la sort de tenir habitació per a tu, **aclareix que és el teu espai. Però deixa entrar-hi algú a estones (si més no l'aire) i surt per compartir alguna part de la teva vida.** A més d'estar confinat a casa, no facis del teu espai una cel·la.
3. De tant en tant, sorprèn el pare o la mare **preguntant-los com els va la vida**, la d'ara i la que tenien fora (és possible que abans estiguessin tan ocupats que, com que no us veieu gaire, no



tinguis ni idea d'allò que és important a la seva vida).

4. No seré jo qui et digui que no visquis entre pantalles, ja que en realitat sort en tens, d'internet i del teu mòbil, per poder descobrir cada dia que la vida segueix. Només et suggereixo que **t'aturis un moment a fer balanç del que vius a la pantalla: quant de temps passes connectat amb els amics, fent recerca real d'informació, escoltant música, veient sèries, llegint, creant i comunicant**. Així, quan et diguin "que estàs tot el dia perdent el temps amb la pantalla", podràs respondre'ls amb arguments.

5. Hauràs comprovat que el tancament posa una mica "neures" els adults i que miren d'estar superactius per no pensar. No cal que et ratllis molt, però quan estiguis tranquil a l'habitació, **destina una estona a pensar en tu mateix**. Ara pots dedicar temps a aclarir com et sents, què vius, què t'emociona. Com que sempre afirmes que els grans no poden entendre el que estàs vivint, ara tens temps per mirar d'aclarir-te i descobrir els embolics que tens per dins.

6. Estic convençut que no trobes a faltar gaire l'institut (bé, la vida de l'institut, sí). Però, el pitjor que et pot passar és que passin els dies sense aprendre més. Destina temps a descobrir i a saber: t'aniria bé preguntar-te cada nit "avui què he après?". Si mires el que la gent va difonent aquests dies a les xarxes, podràs comprovar que no tenen ni idea del que parlen, s'ho creuen tot, no saben com funciona el cos humà, confonen els sistemes polítics, no s'imaginen un món més just. Estar tancat no et pot convertir en un analfabet social o en un passota de la ciència. **No et conformis a fer (o no fer) passivament els deures que t'han enviat per internet. Neguiteja d'alguna manera els teus profes (tothom té algun "whatsapp" per connectar-hi), perquè es preocupin per tu**. Parla amb els altes de tot allò que descobriu sols: ho podreu ensenyar a qui us ensenya.

7. En realitat, els amics i amigues els tens bastant a prop: no esteu junts però feu vida junts. Ara pots comprovar com els necessites i com et necessiten a tu. Si estaves en la fase dels petons i les abraçades, la intensitat de l'estima i l'enyorança haurà de ser virtual, però no es trencarà. És possible que no tots els amics i amigues tinguin les petites comoditats que tu tens, i que el seu wifi o el pla de dades siguin pobres. **Però res t'impedeix pensar en com ajudar un amic**.

8. Haver de viure junts, inevitablement junts, malgrat l'estimació, comporta acordar formes de vida. La teva mare o el teu pare segur que han volgut repartir les responsabilitats de la casa des del primer dia o potser volen que tothom tingui un horari. I sempre t'ha carregat que estigui previst què cal fer en cada moment. No tens opció: la teva vida ara passa per acordar, pactar i recordar que la convivència a casa ha de ser fruit d'acords. **Reclama dir-hi la teva, però oblida't per unes setmanes de fer veure que no t'assabentes de què passa**, i no desgastis els pares fent que t'ho repeteixin tot massa vegades.

9. No tens classes ni de socials ni d'història ni de biologia ni... però segur que has descobert què



significa viure en un món global, sense fronteres possibles, desigual, injust. També veuràs que no tens una por especial com ara la tenen moltes persones adultes, **però hauràs descobert què vol dir viure entre riscos i què significa aprendre a protegir-se (recorda-ho quan portis una vida més o menys boja).**

10. Penso i desitjo que aviat podràs sortir de la "presó" i la vida tornarà a ser genial. En aquell moment, però, ja serà la teva vida: hauràs descobert que pots ser tu mateix. **Recordaràs que necessites els amics. Et sentiràs segur de nou perquè has pogut comprovar que tens un pare, una mare (pesats) sempre a prop.**

Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.

[consultori]5[/consultori]