

## L'AÏLLAMENT EN L'EDAT MÉS DIFÍCIL. QUI ES RECORDA D'ELLS?

Antonia Arjona García

Psicòloga

Servei d'Adiccions (PMD/UPCCA-València)

Regidoria de Salut i Consum

Ajuntament de València.

Ja feia dies que en la ciutat de València feia olor de pólvora anticipant les seues festes internacionals, Les Falles. Els valencians i les valencianes tenien tot disposat per a la seua celebració, per a exposar al món els seus monuments, la seua música i el seu alegre ambient que, a més, coincidia amb la tan anhelada arribada de la primavera. Però, de sobte, tot va canviar. Es suspèn la festa i se'ns obliga a romandre a casa. Era una cosa insòlita i inesperada per a tota la ciutadania, i d'un dia per a un altre, vam haver d'adaptar-nos a la nova situació. Se van acabar els plans i la il·lusió. S'havia decretat l'estat d'alarma.

Les famílies van quedar confinades en les seues llars, sense festa, sense música als carrers i amb les eixides limitades, sense període previ d'adaptació.

Però això queda ja molt lluny.

Des de llavors hem anat aprenent a mantindre una nova forma de vida, de relacionar-nos amb els altres sense veure'ns, sense abraçar-nos, sense tocar-nos, alguna cosa que no va amb el nostre caràcter mediterrani, tan pròxim.

Molt es parla durant aquests dies de confinament, dels efectes en l'economia, l'atur, la càrrega que suposa per a les famílies, el teletreball combinat amb la funció de ser pares, els xiquets a casa, els deures, l'avorriment d'adults i el dels més xicotets de la família. Pobres xiquets i xiquetes! I ho compartisc. Pobres xiquets i xiquetes!

I els joves i adolescents? Qui es recorda d'ells?

A part de com passaran la EPAU, veig poc escrit sobre aquestes xiques i xics, sobre com els pot estar afectant el confinament en aquesta etapa tan important de la vida, la qual cosa suposa per a l'adolescència estar aïllats dels seus primers amors, dels seus amics i companys de classe.

Dubtes, perplexitat, incertesa, inquietud, malestar, les hormones pels núvols.

Què passarà amb tots ells?, com gestionen tot això?

I els pares com els ajuden?, com els mantenen a casa?

És cert, els queden les xarxes socials, les amistats virtuals, però... no és els mateix. Els falta el contacte físic, les bromes, els riures, el parlar cara a cara, l'encaixada, els besos i les abraçades, que el diuen tot i ho curen tot.

Sobreposar-se i traure bon partit d'aquesta situació és qüestió de les habilitats que hagem anat desenvolupant al llarg de les nostres experiències, valors apresos, paciència, creativitat, amicitat, empatia, alegria, optimisme, capacitat d'aprenentatge i d'adaptació als canvis, tolerància a la frustració.

És tasca dels pares ensenyar a les seues filles i fills a posar en pràctica en aquesta excepcional situació aquests valors que els faran suportar millor la pressió, fer front a les adversitats i tindre major equilibri emocional per a afrontar el futur.