Arxiu del dijous, 14/05/2015

Les dificultats durant la infantesa, enforteixen el caràcter i preparen per a l'edat adulta?

dijous, 14/05/2015

www.genericviagra123.com/blog/children-facing-adversity-more-likely-to-die-an-early-death.aspx

La vida no és sempre un camí de roses, ja ho sabem, i de tant en tant, o tot sovint, es produeixen situacions que ens alteren profundament, que fan que ens plantegem moltes coses sobre nostres mateixos, la vida i la relació que tenim amb les altres persones del nostre entorn. Als nostres fills i filles, o als nostres alumnes, els passa exactament el mateix, i ho viuen i els afecta d'una o altra manera segons la seva edat, el nivell de maduresa, les experiències anteriors, l'ambient on viuen, el recolzament –o la indiferència– que reben, etc. És impossible protegir-los de totes les situacions desagradables, malgrat potser a molts pares ens agradaria poder-ho fer. Tanmateix, però, és convenient?

Hi ha una dita del gran filòsof alemany Friedrich Nietzche que afirma que «tot allò que no ens mata ens fa més forts». Possiblement la majoria coincidirem que, dit així, sense matisos, no s'ajusta a la realitat. Però de manera possiblement molt més moderada sovint es diu que hom aprèn de les adversitats, les quals enforteixen el caràcter i ens preparen per a la vida. I, d'alguna manera, conscientment o inconscient, de vegades ho apliquem als nostres fills i alumnes, quan veiem que tenen algun problema i que ho passen malament (la qual cosa sempre fa patir als pares), encara que potser ho fem més per ajudar-nos a nosaltres mateixos i per autoconvèncer-nos per no sentir-nos tant vulnerables davant les adversitats dels fills,. És cert, però, que les adversitats *enforteixen el caràcter i preparen per a la vida adulta*?

En experiment amb ratolins

Aquesta és la pregunta que es van fer uns investigadors alemanys i austríacs, i per demostrar-ho van utilitzar ratolins. Per motius obvis, aquests experiments no es poden fer en persones de manera controlada; lògicament no podem provocar expressament situacions adverses a uns infants per veure després com es desenvolupen en el seu camí cap a l'edat adulta. Però la gran semblança que tenim amb els ratolins (són els parents vius més propers que tenim des del punt de vista evolutiu, només una mica més allunyats que els altres primats), fa que els resultats es puguin extrapolar de manera raonablement significativa (mantenint sempre, per descomptat, les diferències que imprimeix la cultura). Aquest treball va sortir publicat a finals de març a la revista *Behavioural Neuroscience*. Crec que els resultats són prou interessants per tenir-los en compte.

De forma molt resumida, es van separar unes cries de ratolí en dos grups. Unes es van fer créixer en situacions adverses, i les altres beneficioses (en el sentit de neutrals). Les situacions adverses consistien a posar a la seva gàbia, de tant en tant, un mascle adult, els quals es mostren molt agressius amb els altres mascles, especialment els jovenívols, que d'aquesta manera experimenten situacions d'*estrès*. L'objectiu, per tant, de «l'adversitat» era provocar-los estrès, atès que aquesta és la manera com la nostra fisiologia respon a les adversitats, tant en nens, adolescents, joves i adults. Un cop van arribar a l'edat adulta, cadascun d'aquests dos grups de ratolins es van subdividir en dos nous grups: un subgrup de cada vivia en condicions adverses, i l'altre beneficioses. D'aquesta manera es podia examinar la resposta en l'edat adulta davant situacions beneficioses i adverses tant dels ratolins «educats» en situacions adverses com beneficioses. Finalment, a aquests ratolins ja adults se'ls va valorar el nivell d'ansietat davant les dificultats (que depèn de l'estrès) i el grau de l'anomenat comportament explorador. El «comportament explorador» reflecteix la facilitat amb què un individu assaja solucions als problemes puntuals que troba, i també permet avaluar la diversitat d'aquests assajos. Curiosament, aquest comportament explorador es correlaciona amb neurotransmissors implicats en el benestar i el plaer.

Estrès i comportament explorador

www.sheknows.com/parenting/articles/1019041/bullying-prevention-awareness-month-dont-let-your-child-become-a-bully

El resultat fou molt clar: a banda de veure que la biografia de cada individu marca la manera com es comportarà d'adult, es va veure que els ratolins crescuts en situacions estressants adverses mostraven, d'adults, un nivell molt més elevat d'estrès davant un mateix problema que els ratolins crescuts en situacions beneficioses, i un comportament explorador molt més magre. Certament, les «adversitats» d'infantesa no els havien ensenyat a gestionar millor les noves adversitats que es trobaven en l'edat adulta, sinó tot el contrari. Fixeu-vos, però, que estem parlant d'adversitats raonablement mantingudes durant la infantesa, no puntuals i esporàdiques, la qual cosa posa l'accent en els infants que creixen en entorns socials (de pobresa, violència, etc.), familiars (de desestructuració, violència, etc.) o escolars (amb assetjament, etc.) conflictius, on les adversitats es van produint amb certa freqüència.

Tanmateix, possiblement no endevinaríeu quins són els ratolins que, d'adults, gestionen millor les adversitats; és a dir mostren menys estrès i un major comportament explorador per solucionar-les. Són aquells que d'infants han tingut un ambient beneficiós, i d'adults tenen, de tant en tant (no de forma mantinguda), algun problema a resoldre**. La creixença en un ambient beneficiós els permet gestionar molt millor l'estrès, i l'existència de reptes a superar els estimula el comportament explorador, que poden dur a terme sense un estrès excessiu.**

Per acabar, cal dir que tots aquests experiments es van fer en dos tipus de ratolins, amb una diferència genètica que també es troba en les persones i que fa que alguns individus responguin millor a les situacions d'estrès que d'altres. Com és lògic suposar, els individus que genèticament poden manegar millor les situacions d'estrès no patien tant les adversitats. Aquest efecte també s'ha vist en les persones.

Unes conclusions per meditar

Dit d'una altra manera: essent molts conscients que els infants, com qualsevol persona, sempre poden tenir problemes puntuals, cal vetllar perquè tant a casa com a l'escola l'ambient en què creixen els nostres fills i alumnes no sigui advers. I, quan arriben a l'adolescència-joventud, convé que es trobin amb reptes a superar (no adversitats en el sentit negatiu de la paraula), reptes assequibles, per descomptat, els quals els estimularan aquest comportament explorador –que, repeteixo, a nivell de funcionament neural es correlaciona amb el benestar i el plaer–. Tanmateix, sempre hi haurà persones que, de natura, ho manegaran millor que d'altres, cal tenir-ho en compte, però amb l'educació i amb l'ambient que els proporcionem podem fer-hi molt, moltíssim.

El proper post: ***Els adolescents i les expressions emocionals***

With Google+ plugin by Geoff Janes