

Aïllament en infants, adolescents i joves

Guia de navegació per a mares,
pares i altres figures que acompanyen
a infants, adolescents i joves amb una
problemàtica de salut mental

Un projecte de:



Amb la col·laboració de:



Les visions expressades en aquesta guia són fruit de l'anàlisi realitzat pels autors i autores i no necessàriament representen a la Federació Salut Mental Catalunya, als seus equips tècnics o a les persones que han col·laborat en els diferents tallers participatius.

Coordinació del projecte:

Bàrbara Mitats (Federació Salut Mental Catalunya - www.salutmental.org)

Ma Jesús San Pío (Federació Salut Mental Catalunya - www.salutmental.org)

Aleix Causa Bofill (Spora Sinergies - www.spora.ws)

Autoria:

Mariona Estrada Canal (Spora Sinergies)

Aleix Causa Bofill (Spora Sinergies)

Angèlica Ñañez (Spora Sinergies)

Finançament:

La Fundació Probitas finança la producció d'aquest material en la línia dels seus objectius d'oferir igualtat d'oportunitats a persones en situació de vulnerabilitat física, psíquica o emocional.

Disseny:

Odile Carabantes Martínez - dileodile.com



Reconeixement - No comercial - Sense Obra Derivada (by-nc-nd)
Els continguts d'aquesta publicació estan subjectes a una llicència de Reconeixement - No comercial - Sense Obra Derivada (by-nc-nd) amb finalitat no comercial i sense obra derivada. Es permet copiar i redistribuir el material en qualsevol mitjà i format, sempre que no tinguin finalitats comercials i no es distribueixi cap obra derivada. La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>

Índex

| | |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| Introducció | 6 |
| Orientació de la guia | 8 |
| Aïllament. De què estem parlant? | 12 |
| Quan pot ser problemàtic l'aïllament? | 16 |
| Com entendre l'aïllament? | 20 |
| Sentits que podem atorgar a l'aïllament | 24 |
| Quins efectes té l'aïllament | 28 |
| Efectes en la família | 29 |
| Efectes en l'escola | 32 |
| Efectes en l'entorn | 33 |
| Emocions i sentiments | 33 |
| Orientacions | 46 |
| Com podem tenir cura de nosaltres mateixos/es? | 52 |
| Bibliografia | 54 |

**Persones col·laboradores del grup de treball
per a l'elaboració d'aquesta guia:**

Sheila Llerena, infermera, Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Carles Bonete, treballador social, responsable de l'àrea sociocomunitària,
Federació Salut Mental Catalunya

Isabel Gómez, psicòloga clínica a CSMIJ
(Centre de Salut Mental Infanto-juvenil), Parc de Salut Mar

Glòria Cabrera, familiar, sòcia de l'associació AFEM de Familiars
de Malalts Mentals de Nou Barris

Raquel Linares, psicòloga, directora de Fundació FITA

Gemma Segura, educadora social de l'ECID
(Equip Clínic d'Intervenció a Domicili), Fundació Vidal i Barraquer

Toni Vidaechea, educador social a Hospital de Dia per a Adolescents,
Sant Pere Claver-Fundació Sanitària

Ramón Berni, psiquiatre a Hospital de Dia per a Adolescents,
Sant Pere Claver-Fundació Sanitària

Israel Bobadilla, psiquiatre, cap de servei a Hospital de Dia d'Adolescents,
Fundació Orienta

Fidel Villalonga, treballador social, responsable de projectes i qualitat,
Fundació Els Tres Turons

Marie Isabelle López, familiar, sòcia de l'associació Alba de Tàrraga

Aïllament en infants, adolescents i joves

Guia de navegació per a mares,
pares i altres figures que acompanyen
a infants, adolescents i joves amb una
problemàtica de salut mental

Introducció

Aquesta guia està destinada a les persones que acompanyen a infants, adolescents i joves que tenen una problemàtica de salut mental, especialment a les mares i als pares però també a totes aquelles figures que es relacionen o treballen amb aquesta població.

Tenir una problemàtica de salut mental és quelcom comú i habitual si atenem a les estadístiques de l'Organització Mundial de la Salut (OMS): una de cada quatre persones tindrà un problema de salut mental durant la seva vida. Per tant, és molt probable que una persona de l'entorn proper, o una mateixa, presenti una problemàtica de salut mental.

En aquesta línia, és especialment rellevant el contrast que hi ha entre la predominança que tenen les problemàtiques de salut mental i el poc coneixement que existeix sobre aquestes. A diferència d'altres situacions comunes de pèrdua de salut, no es tenen gairebé coneixements o recursos quan cal enfrontar-se per primera vegada a un problema de salut mental.

Aquest desconeixement no és casual. Per una banda, la salut mental és un tema tabú, sobre el qual no es parla obertament. Per una altra, és un tema que està travessat per molts estereotips i prejudicis negatius que ofereixen una visió completament esbiaixada de les problemàtiques de salut mental. Ambdós elements, el tabú i els estereotips, es retroalimenten entre si creant un cercle de desinformació i confusió sobre una circumstància que és habitual: tenir un problema de salut mental.

Els continguts d'aquesta guia estan dissenyats per transmetre pautes de navegació en l'acompanyament de les situacions d'aïllament i trencament de processos de socialització en infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental.

El verb navegar explica l'orientació d'aquesta guia perquè permet entendre les situacions de salut mental com quelcom variable, on les circumstàncies són canviant. Aquest fet comporta que calgui anar fent correccions per mantenir el rumb de la relació amb infants, adolescents i joves amb un problema de salut mental. Tenir pautes per navegar significa disposar de coneixements per prendre decisions que permeten establir un rumb i corregir-lo tants cops com sigui necessari davant les situacions que es viuen amb infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental.

Els continguts de la guia estan enfocats a donar orientacions per a les famílies i altres figures que acompanyen a infants, adolescents i joves. Seguint amb la idea de navegar, a través de les **situacions de salut mental**, la guia es focalitza en posar en escena aquells elements que són significatius a l'hora de donar sentit a la situació d'infants, adolescents i joves, així com aquells elements necessaris per poder traçar un rumb des del qual relacionar-se amb ells i elles.

OBJECTIUS DE LA GUIA

Aquesta guia està elaborada per ser una eina d'orientació per a mares i pares així com altres figures que acompanyen a infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental. Els objectius d'aquesta guia són:

- Donar sentit a l'aïllament d'infants, adolescents i joves quan aquest és problemàtic.
- Donar orientacions per saber navegar millor per les situacions d'aïllament d'infants, adolescents i joves.
- Fomentar la cura i l'autocura en a les mares, pares i altres figures que acompanyen a infants, adolescents i joves amb un problema d'aïllament.

Orientació de la guia

Dona coneixements per orientar a les famílies i altres figures. Conviure amb infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental pot suposar una experiència intensa i desorientadora. Aquesta guia es focalitza en donar pautes perquè les famílies i altres figures puguin construir sentits saludables per relacionar-se amb infants, adolescents i joves.

Transmet orientacions per poder crear un lloc des d'on actuar. Dóna pautes i orientacions per construir rumbos i rutes des de les quals poder afrontar les situacions de salut mental que viuen infants, adolescents i joves, i la pròpia vivència dels qui els acompanyen.

Ajuda a situar el malestar. Aporta coneixements per tal que les famílies i altres figures puguin elaborar estratègies de relació amb infants, adolescents i joves que permetin travessar el malestar, el conflicte i el patiment amb una perspectiva de cura i de suport mutu.



No és una guia terapèutica

ni té cap intenció de ser-ho. La funció terapèutica és una tasca en mans de la xarxa de salut mental i de les persones professionals. No dóna pautes per intervenir amb infants, adolescents i joves, però sí pautes per relacionar-s'hi.

No resol el malestar.

No dóna uns coneixements que permetin evitar el malestar, els conflictes i el patiment que poden generar les situacions amb infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental.

No transmet fórmules

universals. No aporta coneixements exactes que puguin ser aplicats a qualsevol situació. Aquesta guia no aporta solucions que serveixin per fer desaparèixer els efectes negatius i els problemes derivats de les problemàtiques de salut mental.



Visibilitza les necessitats de la família o d'altres figures.

Posa en relleu la necessitat que tenen les famílies i altres figures de l'entorn d'entendre i acompanyar als infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental. Atendre aquestes necessitats i donar-los una resposta suposa una millora del benestar personal. Un fet que pot revertir positivament en la millora de l'infant o jove.

S'enfoca a redescobrir

l'infant i el jove. Convida a focalitzar els esforços en descobrir les necessitats d'infants, adolescents i joves. En tenir una actitud orientada a entendre a l'infant i jove, a desentrellar l'enigma en el que s'ha convertit la situació de salut mental.

S'enfoca a donar

coneixements pràctics. Està enfocada a donar orientacions operatives que serveixin per poder prendre decisions atenent als funcionaments que té la xarxa de salut mental. Mai pot ser un element substitutiu a les consultes, tractaments i intervencions que realitzen les persones professionals de la xarxa de salut mental.

No prioritza les necessitats de la família o de les persones professionals per sobre de les d'infants, adolescents i joves.

No pretén posar les necessitats de les famílies o d'altres figures per davant de les infants, adolescents i joves que tenen o han tingut el problema de salut mental. És fonamental entendre que la guia s'ha de complementar amb el diàleg i l'escolta amb infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental.

No s'enfoca a una edat concreta.

No està estructurada segons les edats perquè pretén donar orientacions genèriques. L'edat sí és un element determinant quan s'intervé amb els infants o joves.

No pretén jutjar l'actual xarxa de salut mental.

No pretén valorar si l'actual sistema de salut està dissenyat de manera adequada a les necessitats dels infants, adolescents i joves i el seu entorn, tot i que incideix en algunes dificultats que les famílies, infants, adolescents i joves, es poden trobar en la pràctica.



Aïllament. De què estem parlant?

L'**aïllament** social és un estat en què una persona té necessitat o desig de contacte amb altres persones però és incapaç de realitzar aquest contacte. Aquest estat inclou, generalment, sentiments de soledat i/o manifestacions d'inseguretat en entorns i situacions socials.

L'aïllament és una situació que preocupa especialment en el cas d'infants, adolescents i joves perquè pot trencar amb els processos de socialització habituals en aquestes edats.

Socialització: procés a través del qual s'incorporen normes, rols, valors, actituds i creences del context sociohistòric actual.

La socialització es considera una funció bàsica per poder desenvolupar-se en el model de societat dominant. Les persones es socialitzen a través de la influència conjunta de diferents agents: la família, el sistema educatiu i els grups d'iguals, principalment, i també els mitjans de comunicació i els espais esportius, de lleure o religiosos. Quan no hi ha contacte ni relació amb els agents principals (família, escola i grup d'iguals) perilla el procés de socialització.

La socialització és complexa i evoluciona juntament amb les normes i valors de la societat. Per tant, poden aparèixer diferents agents de socialització en diferents moments sociohistòrics, com poden ser les xarxes socials en línia en el moment actual.

Es poden donar **diferents graus d'aïllament**: Pot ser que l'infant o jove no vulgui anar a l'escola i això afectarà a la socialització en els entorns educatius. Pot ser que l'infant o jove no vulgui sortir de casa i això afectarà la socialització amb els grups

d'iguals i els entorns educatius. Pot ser que l'infant o jove no vulgui sortir de la seva habitació i això afectarà, a més, la socialització amb la família.

AÏLLAMENT I NOVES TECNOLOGIES

Els infants, adolescents i joves de les generacions actuals s'han criat amb les noves tecnologies de la informació i comunicació (TIC) com a part del seu entorn natural i, per aquest motiu, se'ls anomena “nadius digitals”. Tot i així, l'ús intensiu que poden fer de les **xarxes socials i els jocs en línia** preocupen a mares i pares ja que, en alguns casos, implica que infants, adolescents i joves passin hores tancades a l'habitació.

S'han fet molts estudis per veure quins són els efectes de les xarxes socials i jocs en línia en infants, adolescents i joves. Alguns d'aquests destaquen efectes negatius com ara addicció a les pantalles, ciberbullying, l'accés a continguts inapropiats per l'edat i/o amenaces a la privacitat, entre altres. Però, d'altra banda, també s'ha vist com les **xarxes socials en línia poden afavorir les relacions socials, especialment en adolescents i joves**. Les noves tecnologies estan molt integrades en la vida quotidiana de les persones joves i els permeten compartir aficions i interessos amb moltes altres persones. Per tant, lluny de provocar situacions d'aïllament social es considera que es tracta d'una eina més en els processos de socialització de les persones adolescents, és a dir, s'han convertit en un altre agent socialitzador.

Les noves tecnologies són un agent de socialització que pot tenir els seus perills i riscos, però també els tenen els altres agents de socialització. El bullying (assetjament escolar) es pot donar a l'escola o les conductes addictives es poden desenvolupar amb el grup d'iguals, per exemple.

També s'ha analitzat si jugar a **videojocs**, ja siguin o no en línia, és a dir, compartits amb altres jugadors/es de manera virtual, fomenta l'aïllament social. És una relació que encara s'està estudiant però hi ha la tendència a considerar que no és una relació necessària, és a dir, que els videojocs no són un element que provoqui aïllament social i trencament dels processos de socialització en tots els casos, especialment perquè molts d'aquests jocs es juguen en companyia, principalment, d'altres nois i noies del grup d'iguals.


En aquest punt cal tenir en compte, però, que **si hi ha prèviament aïllament social per part de l'infant o jove sí que pot derivar en un ús extrem de videojocs** una vegada es troba confinat a casa o a l'habitació. És a dir, no hi ha generalment una relació de causalitat entre jugar a videojocs i l'aïllament però cal tenir en compte que l'aïllament és un context facilitador d'un ús problemàtic de videojocs i / o altres continguts sovint desapercebuts pels adults (pornografia, ús altament intensiu de xarxes socials, apostes en línia, etcètera).



Quan pot ser problemàtic l'aïllament? (Senyals d'alerta)

Diferenciar entre moments de replegament i intimitat que necessiten infants, adolescents i joves, especialment durant l'adolescència, i una situació d'aïllament problemàtic pot ser difícil. Però hi ha alguns senyals d'alerta que poden indicar que quelcom no va bé, sempre tenint en compte que no són senyals inequívocs, són més aviat fars que poden ajudar a orientar-se en espais inaccessibles que sovint queden fora de l'abast dels adults.

És un comportament no controlat i / o no voluntari. Aquest és el senyal més clar: quan l'infant o jove verbalitza que “no pot” sortir de casa o de l'habitació i/o observem que el fet d'afrontar situacions socials suposa un gran patiment, es tracta segurament d'un aïllament problemàtic. Les causes que l'impedeixen sortir de casa o de l'habitació poden ser vàries però és important tenir en compte que no és un comportament voluntari sinó que hi ha un impediment psicològic, quelcom que paralitza. Cal considerar, però, que no sempre els infants, adolescents i joves podran expressar amb paraules què els passa; però es poden expressar per altres vies que no són la paraula, per exemple mostrant resistència passiva, silenci, apatia, desinterès per mantenir converses amb altres persones i / o mostres d'ira o rebuig si l'adult intenta restringir l'accés a pantalles o fer-lo sortir de l'habitació. És important observar comportaments i altres expressions com ara les corporals, especialment si hi ha problemes de comunicació verbal.



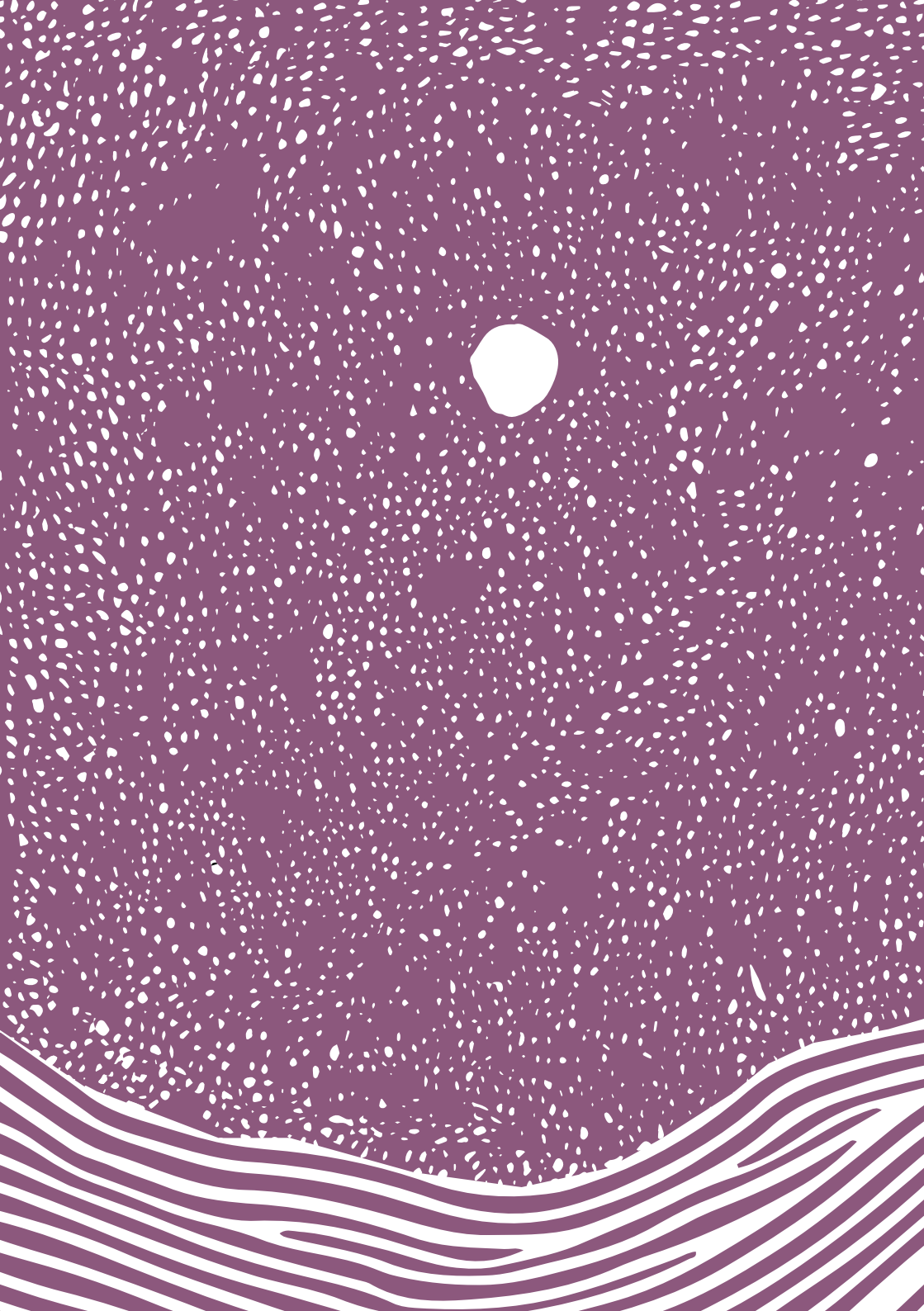
L'aïllament implica desconexió tant de l'exterior com de "l'interior". Això significa que, a més a més del fet que l'infant o jove es quedi a casa, i s'absenti dels espais on estan presents els altres iguals, hi ha una desconexió, o falta de relació, amb la família i les altres persones de l'entorn. També es pot donar una desconexió amb un/a mateix/a, de les pròpies emocions i de la situació que està vivint.

L'aïllament es prolonga en el temps. El factor temps també és important per determinar si l'aïllament és problemàtic. No és el mateix que l'infant o jove passi uns dies en què no vulgui anar a l'escola o veure el grup d'amics i amigues, per algun problema que hagi tingut, a què es quedi a casa o a l'habitació sistemàticament durant un període llarg de temps. Una situació d'aïllament puntual pot ser funcional i fins i tot "sana" però pot deixar de ser-ho si es prolonga en el temps i convertir-se en un problema, precisament, perquè a mida que passa el temps cada vegada és més difícil sortir-ne, generant interferències en la vida quotidiana.

Canvi brusca de comportament. Cal valorar el comportament de l'infant o jove amb perspectiva històrica, és a dir, considerar si ha estat habitualment una persona que preferia estar a casa i desenvolupar-hi les seves aficions o ha estat una persona que realitzava gran part de les activitats fora de casa i li agradava estar en situacions socials. D'aquesta manera es pot observar si hi ha un canvi brusca de comportament, que pot suposar un senyal d'alerta.

Diferenciar entre afició i “addicció”. L’infant o jove pot voler estar a casa o a l’habitació durant hores per desenvolupar aficions i interessos propis que no pot desenvolupar en altres espais. Aquest és un fet que no comporta necessàriament aïllament. En aquests casos cal veure, però, si hi ha un component addictiu o no, és a dir, si aquestes aficions o interessos comporten un trencament amb altres espais de relació de l’infant o jove i l’impedeixen fer activitats amb la família i el grup d’iguals.

L’aïllament apareix degut a canvis sobtats o substancials de la família. Per als infants, adolescents i joves els canvis importants, com ara canviar de barri, de ciutat o país, són situacions d’alta vulnerabilitat ja que impliquen canviar de casa, d’escola i fer noves amistats. Fins i tot aprendre una altra llengua i socialitzar-se en una altra cultura, en el cas de nois i noies que emigren. En aquests casos, es pot donar la situació que l’infant o jove faci servir l’aïllament per evidenciar la seva disconformitat amb el canvi o perquè té dificultats per adaptar-se al nou context i no troba una altra manera d’expressar-ho i gestionar-ho.



Com entendre l'aïllament?

L'aïllament de l'infant o jove pot ser la punta de l'iceberg, la conducta visible i que dóna peu a la preocupació per part de mares i pares. Però més avall, sota la superfície, hi ha malestars i problemes que poden tenir causes molt diferents i profundes.

Així doncs, és important que les mares i pares intentin esbrinar quins malestars i problemes hi ha darrere d'aquest aïllament.

El fet de saber quins són aquests problemes no farà que desaparegui l'aïllament ni el malestar de l'infant o jove i de la família. Però és important conèixer-ho i reflexionar-ho perquè ajuda a donar-li un sentit a allò que està passant i dóna pistes per gestionar millor la situació.

Conèixer el sentit o la funció que té l'aïllament per l'infant o jove ajuda també a identificar quins són els aspectes que reforcen i mantenen la conducta quan aquesta és problemàtica. Pot ser que no tingui a veure directament amb comportaments i actituds de les persones de l'entorn perquè sovint darrere hi ha diverses circumstàncies que interactuen. Per tant, no es tracta de buscar culpables o una interpretació única a allò que està passant. Es tracta, més aviat, de detectar quins factors afavoreixen l'aïllament, què es pot fer i què es pot canviar per tal de no reforçar la conducta.

Algunes actituds bàsiques que poden anar bé per donar sentit a què està passant són:

- No jutjar les intencions o vivències de l'infant o jove. Empatitzar amb ell/a. Intentar veure la situació des del seu punt de vista.
- No considerar el comportament com quelcom aïllat. La necessitat de tancar-se a casa o l'habitació forma part d'un procés, no és quelcom que el noi o noia hagi decidit fer d'un dia per l'altre.
- No banalitzar. És una situació que genera molt malestar a l'infant o jove.
- No interpretar el comportament com quelcom que l'infant o jove fa en contra d'algú o com a càstig vers algú del seu entorn.
- No considerar l'aïllament com una posició còmoda del noi/a o adolescent, sinó com un recurs de defensa davant de quelcom que no pot controlar o assumir en aquell moment. La conducta d'aïllament pot ser una mena de 'refugi interior' o un mecanisme d'evasió.
- No obviar que el silenci i la introversió, amb rutines molt rígides o bé crisis d'ira intermitents, poden indicar problemes per comunicar el propi malestar.

A l'hora d'entendre l'aïllament i intentar minimitzar els aspectes que poden reforçar el problema també és molt important tenir en compte dos factors: l'edat de l'infant o jove i el gènere.

Factor edat: L'aïllament pot tenir diferents significats en funció de l'edat i, per tant, les característiques per a considerar-lo problemàtic, i les reaccions que se'n deriven, també variaran en funció d'aquesta. Pot condicionar la gravetat de l'aïllament ja que hi ha certes obligacions i deures que estan fixades a les diferents edats, com ara l'obligatorietat d'anar a l'escola (fins als setze anys). Dels setze als divuit, tot i que els nois i noies són encara menors, no hi ha l'obligatorietat d'anar a l'institut. Així doncs, abans dels setze anys l'alarma que s'activa quan hi ha una situació d'aïllament és molt immediata perquè hi ha el mandat i la demanda de l'escola o institut. A partir dels setze anys aquesta alarma pot quedar més diluïda i pot ser que sigui més difícil problematitzar la situació ja que no hi ha aquest mandat extern.

L'edat també influeix en el tipus de relacions que estableix l'infant o jove amb la família. S'espera que els nens i nenes més petites tinguin una relació més estreta amb la família i que aquesta es vagi fent autònoma a mida que van creixent. Per tant, si un nen o nena es tanca a l'habitació i no vol tenir relació amb la família es viurà i s'entendrà de manera molt diferent que si ho fa un o una adolescent. En el cas dels infants es percep com una alarma i, en canvi, en l'adolescència es pot percebre com un comportament habitual.

Factor gènere: Els valors i les normes socials actuals encara són molt diferents per les dones que pels homes i això també afecta a l'hora d'interpretar les situacions d'aïllament. Arran dels mandats de gènere, que dicten quins són els rols, sentiments, actituds, pensaments, etc. que han de tenir dones i homes, és habitual pensar que les nenes o les noies "són més de casa", són més tranquil·les, tenen aficions relacionades amb la llar, etc. Aquestes creences estereotipades poden provocar que es consideri més "normal" que una nena o noia es vulgui quedar a casa que no pas un nen o noi i que, per tant, es tardi més a problematitzar i actuar davant una situació d'aïllament en el cas de les nenes.

També és comú que a les noies se'ls atribueixin certes característiques com ara que són més "emocionals" o més "complicades". Per tant, el fet que la noia no vulgui sortir de l'habitació es pot jutjar com una reacció exagerada cap a un conflicte amb la família o les amigues. Fer aquestes atribucions pot influir de manera negativa en la manera d'entendre l'aïllament i de reaccionar cap al problema.



Sentits que podem atorgar a l'aïllament

A continuació es descriuen els sentits més comuns i freqüents atorgats a l'aïllament, una situació que pot generar malestar, però alhora pot representar una oportunitat per prendre consciència i comprendre el patiment que hi ha darrere i quines estratègies s'han de posar en marxa.

Aïllament com a protecció

L'ansietat és una reacció habitual al llarg del desenvolupament de les persones perquè exerceix una funció de protecció. Es tracta d'una reacció d'anticipació al perill necessària per a la supervivència. També és habitual sentir ansietat davant de situacions socials com ara parlar en públic, conèixer gent nova, començar una nova feina, etc. En el cas dels nens i les nenes més petites les actituds més freqüents que presenten quan han d'afrontar situacions socials són plorar, enrabiarse i amagar-se. Pel que fa a adolescents i joves les conductes més comunes són les d'evitar participar en activitats escolars (presentacions, exàmens, classes en què s'hagi de participar especialment) i esportives.

Quan aquesta emoció és tan intensa que impedeix o dificulta el desenvolupament normal de les activitats quotidianes, esdevé problemàtica i desadaptativa. Una de les reaccions davant d'aquesta sobrecàrrega emocional pot ser l'aïllament, com una manera de buscar un espai de protecció, un refugi, on allò que genera ansietat i malestar quedi fora.

Així doncs, **el sentit bàsic de l'aïllament, quan aquest és problemàtic, és el de protecció**. Pot ser que les causes (allò que provoca la sobrecàrrega emocional) pels quals l'infant o jove sent que necessita aquesta protecció siguin diverses o, fins i tot, que no estiguin del tot clares per ell o ella. Però l'important és

tenir en compte que es tracta d'una necessitat de protecció cap a emocions que sobrepassen i que no es poden gestionar d'altra manera perquè percep una manca de recursos personals.

Aïllament com a autocàstig

L'aïllament també pot ser una reacció de l'infant o jove davant un sentiment de culpa o vergonya que ha provocat alguna situació que ha viscut. Pot ser, per exemple, que pensi que ha fet quelcom malament quan estava a l'aula o amb els amics i amigues i que el sentiment de culpa o vergonya l'impedeixi tornar a enfrontar-se a la mateixa situació. L'aïllament significa, en aquest cas, una auto imposició que permet no haver d'exposar-se de nou.

Aquest tipus d'aïllament impedeix que l'infant o jove pugui construir altres relats sobre què ha passat i relativitzar o rebaixar el patiment associat perquè ja té una explicació que ho ocupa tot i, alhora, es nega la possibilitat a rebre suport o l'apertura a altres solucions: *“ho he fet malament, ha estat culpa meva”*. Tancar-se i autocastigar-se pel que ha succeït no permet que algú de fora l'ajudi a sentir que no va ser tant greu el que va passar com per evitar l'escola o veure els amics i amigues.

Aïllament com a desconexió d'un/a mateixa

En alguns casos pot ser que no hi hagi un malestar o una situació que desborda a l'infant o jove sinó que l'aïllament respon a una falta de desig que prové d'una desconexió d'un/a mateixa. És a dir, a una manca de sentit de la vida, a la sensació de sentir-se una persona “perduda”, buida, desorientada, etc. En aquest cas, **el sentit de l'aïllament respon a la incapacitat de trobar sentit a les activitats o motivacions que l'interessen.**

Aquesta funció de l'aïllament pot tenir a veure també amb les normes socials que s'espera que l'infant o jove compleixi. És a dir, pot ser que no trobi sentit a les ocupacions que s'esperen d'ell o ella, i que la manera de gestionar-ho sigui desconnectant i aïllant-se d'aquestes imposicions.

Aïllament com a expressió de pèrdua

Darrere de l'aïllament també hi pot haver l'expressió d'una vivència de pèrdua d'un vincle afectiu. Una vivència que pot resultar insuportable i que no es troba la manera gestionar. Els sentiments intensos de pèrdues són freqüents en l'adolescència, una etapa en què les relacions són molt importants, però justament en què també es fan més freqüents els problemes de relació amb les mares i pares, companys i companyes d'escola, entorn, etc.

Aïllament com a manera de baixar expectatives

Un altre possible sentit de l'aïllament és el de baixar expectatives de la família, en aquells infants, adolescents i joves sotmesos a l'estrès constant de sentir que no arriben a les expectatives dels seus pares o mares. En aquest cas, l'aïllament es converteix en un missatge de "*no espereu gaire de mi*" i en un intent d'alliberar-se de la pressió que suposa haver d'arribar a un llistó que es percep massa alt.

Aïllament com a escapatòria a la sobre-observació

En casos en què l'infant o jove ha tingut prèviament algun comportament conflictiu pot ser que els pares caiguin en una sobre-observació de la conducta del fill o filla per voler saber què li passa o com evitar que torni a passar. **Aquesta supervisió constant pot suposar una sobrecàrrega emocional per l'infant o jove, especialment quan hi ha problemes de salut mental, i que l'aïllament a l'habitació sigui una via d'escapament.** En aquest cas, és fàcil caure inconscientment en situacions obsessives on el tancament encara provoqui més vigilància i sobre-observació per part dels pares i mares.

Aïllament com a solució temporal que es “descontrola”

L'aïllament pot ser conseqüència d'una situació que es descontrola quan la família considera el fet de quedar-se a casa uns dies com una solució temporal pel noi o noia davant una crisi emocional en principi passatgera. En alguns casos sí que pot ser una bona solució però el problema pot aparèixer quan es crea un cercle viciós donat que l'aïllament pot evitar el malestar, però alhora pot acabar generant patiment i perpetuar una situació a priori temporal.

Per l'infant o jove, a mida que passa el temps pot ser que es vagi fent més gran el malestar, especialment si anticipa les reaccions negatives que poden aparèixer quan decideixi tornar a l'escola o a veure als amics i amigues: *“Ja fa una setmana que no vaig a l'escola, ara tothom ho sap, em preguntaran i em criticaran”.*

Aïllament com a rebuig a l'escola

La necessitat de quedar-se a casa, en aquest cas, té a veure amb **una por intensa que l'infant ha desenvolupat cap a l'escola o l'institut. La fòbia escolar fa referència al rebuig prolongat que experimenten nens i nenes a acudir a l'escola.** Aquest rebuig pot estar relacionat amb alguna por vinculada a situacions que ha viscut a l'àmbit escolar (amb un professor o una professora, companys de classe, etc.) o pot ser inespecífica.

La fòbia escolar pot estar relacionada amb el trastorn d'ansietat per separació, que es caracteritza per l'ansietat excessiva que presenten els infants a l'hora de separar-se de les persones a les quals estan lligats afectivament i que no concorda amb el seu nivell de desenvolupament. Es considera que, en alguns casos, la fòbia escolar pot emascarar un problema d'ansietat per separació però es tracta de problemàtiques diferents.

Quins efectes té l'aïllament?

En primer lloc cal tenir en compte que **l'aïllament és una situació que trenca amb normes socials, amb allò que es considera “normal” o “sa” en infants, adolescents i joves**. La norma més clara que trenca és que fins a determinada edat els nois i noies han d'anar a l'escola. No només perquè hi ha un imperatiu legal sinó perquè es considera que anar a l'escola és clau i beneficiós pel desenvolupament de les persones en la societat.

Una altra norma que pesa sobre infants, adolescents i joves, tot i que no està regulada legalment com anar a l'escola, és que s'han de relacionar amb un grup d'iguals: han de tenir amics i amigues amb els qui compartir interessos i espais d'oci per tal de tenir un desenvolupament “normal” i “sa”. Altres normes, més difuses, poden ser que a certa edat es consideri que una persona jove ha de començar a tenir relacions sentimentals i, a més, que han de ser d'una determinada manera perquè es puguin considerar “sanas”. El fet de conèixer aquestes normes ajuda a veure què s'espera socialment de l'infant i jove en cada moment.

Aquest pes de la norma en infants, adolescents i joves s'afegeix a les dificultats de tenir una problemàtica de salut mental. Poder diferenciar entre la norma (l'expectativa social) i els símptomes d'un problema de salut mental pot ajudar a entendre que en ocasions el problema no és la conducta del fill o filla sinó que el problema és que no fa el que se suposa que hauria de fer, segons la norma.

En aquest sentit, no totes les persones es desenvolupen al mateix temps i de la mateixa manera. Pot ser que socialment se li exigeixi fer certes coses per a les quals el noi o noia no estigui preparat. Això pot provocar també malestar afegit en la persona jove, tant si ho fa perquè toca com si no ho fa i nota la pressió per fer-ho.

EFFECTES EN LA FAMÍLIA

L'aïllament ho ocupa tot

Un efecte força habitual és que l'aïllament de l'infant o jove acabi ocupant un espai enorme dins de casa. És a dir, que la **situació d'aïllament es converteixi en el centre i en la part més important de la vida familiar**. Aquest fet pot provocar un abandonament d'activitats, moments d'oci o altres espais de relació per part de les mares i els pares, propis de la vida adulta, per estar a casa només com a persona cuidadora. Fins i tot pot passar que mares o pares (generalment la mare) deixin de treballar per poder cuidar i estar en tot moment disponible pel fill o filla que es troba tancada a casa. Per tant, l'aïllament del fill o filla pot comportar un aïllament de la resta de la família, o part de la família.

Desacords i conflictes entre els pares i mares

Un altre efecte en la família són les **diferències, ambivalències, desacords i conflictes** entre els pares i mares sobre com actuar davant de la situació. L'aïllament incrementa i intensifica les divergències i necessitats de pactes entre els membres de la parella a l'hora d'afrontar la cura dels seus fills o filles.

La càrrega de les decisions i les possibles desavinences que poden generar entre els pares i mares poden desembocar en problemes de parella greus.

Pressió sobre les mares

L'educació dels fills i filles encara recau molt més sobre les dones i són elles les que senten la pressió i assumeixen la responsabilitat quan alguna cosa no va bé. Per tant, si alguna persona ha de deixar de treballar per fer-se càrrec dels fills o filles serà, gairebé sempre, la mare. De la mateixa manera, serà la que rebrà més les crítiques i comentaris de l'entorn per la manera com gestiona la situació, fet que provoca majors nivells d'estrès i d'ansietat.

Si la mare intenta buscar altres espais on poder desenvolupar activitats o interessos i poder-se allunyar temporalment del problema de casa pot ser que també sigui jutjada per l'entorn per desatendre les responsabilitats que se li atribueixen pel fet de ser dona.

Germans i germanes

Els altres fills o filles de la família poden viure molt malament el fet que un germà o germana estigui tancat a casa i tota l'atenció de la família se centri sobre aquest fet. Caldrà doncs, estar atents i buscar-la manera d'atendre les seves necessitats encara que existeixi una situació complexa a casa. Alguns dels efectes que pot tenir sobre germans i germanes són:

- Es pot crear un efecte contagi en els altres germans/es.
- Alguns germans/es es poden sentir desplaçats, o bé sentir que han d'assumir el rol de cuidadora del seu germà o germana aïllat.
- Poden deixar d'expressar emocions, sentiments i/o experiències que estan vivint per no ser una càrrega més a la família.
- Poden sentir ràbia i també "explotar" d'alguna manera.

- La dificultat d'entendre què li passa al germà o germana pot provocar un efecte de desorientació, especialment si no hi ha un diàleg entre la família sobre la situació.
- Els germans i germanes també poden passar per processos de dol per la “pèrdua” d'una persona que abans jugava i parlava amb ells o elles i ara es troba aïllada.

Ansietat davant de la falta de solucions

Els pares i mares també poden patir ansietat intentant trobar una explicació o una resposta eficaç a la situació en què es troba el fill o filla. Pot ser que les solucions que es pensen i es posen a la pràctica no serveixin i això afecta molt a l'estat d'ànim de la família.

Trobar solucions que millorin el patiment i el malestar per la situació d'aïllament d'un infant o jove és quelcom que pot ser lent i que requereixi més temps del que es voldria. L'ansietat que apareix en aquestes situacions pot empènyer a la família a la cerca d'una solució ràpida i així poder deixar de patir. Però la urgència no ajuda a trobar solucions, ans el contrari, dificulta poder prendre consciència del que passa, de com afecta i de quines coses es poden fer.

Demanda de visites fora de casa

Hi ha molt pocs recursos de salut mental que intervinguin a domicili així que quan la família comenci a buscar ajuda és molt probable que li exigeixin que l'infant o jove faci les visites al servei. Aquesta és una situació complicada quan es tracta d'un problema d'aïllament ja que l'ajuda comporta una acció que l'infant o jove no pot realitzar, que és part del problema.

En aquest sentit, és important saber que en alguns territoris hi ha programes d'intervenció domiciliària en els quals les persones professionals es desplacen a la casa a on es troba l'infant o jove.

EFFECTES EN L'ESCOLA

Demanda d'assistència per part de l'escola

Si l'infant o jove està en edat escolar un efecte gairebé immediat serà la interrogació de l'escola sobre el perquè no assisteix a les classes. L'escola té un encàrrec institucional així que és normal que hi hagi aquesta demanda, és el que ha de fer.

Falta d'informació i acusacions

S'ha de tenir en compte que l'escola, igual com passa en la societat en general, sovint no disposa d'informació acurada sobre la salut mental ni les professionals estan necessàriament formades per saber actuar i tractar l'alumnat amb problemes de salut mental. Pot ser que mestres i professores també es trobin desbordades per la situació i no trobin la manera adequada de gestionar-ho. Això pot desembocar en accions que poden agreujar encara més el problema.

En el pitjor dels casos poden aparèixer acusacions creuades entre escola i família: l'escola acusa els pares i mares de no fer res davant de la situació i les famílies poden culpar a l'escola de l'aïllament del seu fill o filla, més encara si es dona el cas que pateix assetjament escolar o conductes discriminatòries.

Rumors per part dels companys i companyes

Quan l'infant o jove deixa d'assistir a l'escola per un període de temps pot ser que comencin a aparèixer rumors i explicacions errònies sobre què està passant. Aquests rumors són una dificultat afegida perquè l'infant o jove retorni a l'escola o a l'institut ja que en la majoria d'ocasions estan basats en estereotips negatius, amb continguts completament allunyats de la situació i de la vivència de l'infant o jove.

EFFECTES EN L'ENTORN

Demanda d'informació per part de la família extensa o amistats

La situació d'aïllament generarà preguntes a la família (avis/es, tiets/es, etc.) i també a altres persones que tinguin relació amb l'infant o jove com ara mares i pares de l'escola. **Pot ser que es rebin preguntes inesperades per part de l'entorn, algunes en sentit negatiu.** Moltes de les preguntes aniran dirigides cap a la gestió que fa la família de la situació més que no pas cap a la situació de l'infant o jove. Aquesta demanda d'informació pot ser que generi sentiments de culpa o de malestar però la majoria de vegades la intenció és simplement poder donar sentit a què està passant.

D'altra banda, la família també es pot trobar amb preguntes que reproduïxen prejudicis sobre la salut mental (estigma). Això, entre d'altres factors, està relacionat amb la falta d'informació sobre la salut mental (és un tema tabú) i l'imaginari social negatiu i erroni que es reproduïx en mitjans de comunicació.

Judicis sobre les accions i decisions

Des de l'entorn es qüestionaran, es jutjaran i es criticaran les accions i decisions que la família està duent a terme per intentar solucionar la situació. **De sobte, tot l'entorn tindrà quelcom a dir sobre com "arreglar" la situació que viu la família.** Aquest fet pot incrementar la sensació de soledat i d'incomprensió de la família, cosa que pot portar a potenciar encara més l'aïllament.

Aquests judicis generalment tenen a veure amb els rols i actituds que s'atribueixen a mares i pares: "*l'estàs sobreprotegint, ets massa permissiva*", en el cas de les mares; "*ets massa autoritari*", en el cas dels pares.

Emocions i sentiments

Una altra conseqüència important de l'aïllament en l'entorn familiar són els efectes emocionals. És habitual i esperable que les i els familiars d'infants, adolescents i joves amb problemes de salut mental experimentin un ampli ventall d'emocions davant l'aparició de comportaments d'aïllament social. La presència d'emocions i sentiments diversos, intensos i, fins i tot, contradictoris serà una constant durant el procés de fer front a l'aïllament.

És molt recomanable, en primer lloc, prendre consciència de la presència d'aquestes emocions, reconèixer allò que s'està sentint i posar-li nom. Per aquest motiu, és necessari aturar-se, sortir de la dinàmica del fer i actuar sense parar, en la que moltes vegades poden caure els i les familiars, i intentar connectar amb allò que s'està sentint.

En segon lloc, és recomanable acceptar les emocions i sentiments com a part del procés de fer front a l'aïllament, encara que siguin emocions que d'entrada resultin socialment inacceptables com ara la ràbia envers els fills o filles, la decepció o la culpa.

En tercer lloc, buscar maneres saludables d'expressar i canalitzar aquestes emocions i sentiments és també una bona recomanació. Les emocions no expressades solen desencadenar símptomes físics propis de l'estrès. Les emocions mal canalitzades, per exemple, a través de conductes violentes o del consum d'alcohol, drogues o medicaments sense supervisió, només contribuiran a complicar encara més el problema.

A continuació hi ha un recull de les emocions i sentiments més comuns en els familiars que han de fer front l'aïllament d'un infant o jove. No pretén ser un recull exhaustiu, però pot ser d'utilitat per començar a posar ordre i noms a la tempesta emocional.

Ni la família, ni infants o joves són responsables de sentir el que senten els uns pels altres. Tampoc són responsables d'allò que ells o elles mateixes senten, més aviat són responsables del que decideixen fer amb allò que senten, en una determinada situació, amb els recursos que hi ha disponibles. Com a mesura des-estigmatitzadora, cal tenir present que les famílies i els propis joves afronten el conflicte i/o les situacions altament complexes amb les eines que tenen en aquell moment, no amb les que voldrien o necessitarien, ni amb les que puguin assumir en un futur. Per aquest motiu és important buscar l'ajuda informal (amics, persones de confiança, altres adults) i/o el suport professional específic quan és necessari, així com tenir en compte una línia temporal que pot generar canvis en un marge de setmanes/mesos, però (probablement) no immediatament.



Culpa

Un sentiment habitual entre mares i pares és la culpa davant els problemes dels seus fills/es. En el cas de mares i pares d'infants, adolescents i joves amb problemes de salut mental és un sentiment molt freqüent que s'expressa al voltant d'una pregunta habitual: *"Què he fet jo malament perquè al meu fill/a li passi això?"*

La culpa és un sentiment que endreça i dóna un sentit al que està passat: *"Jo he fet alguna cosa que ha provocat això"*. Per tant, la culpa té una funció emocional: minva la incertesa i dóna una falsa sensació de control, en la mesura que fa sentir que tot allò que succeeix està a les nostres mans. És molt desolador pensar que, davant d'una situació crítica, no es pot fer res i no es té el control. Per tant, es tendeix a anar a l'altre extrem (en tempestes emocionals el pensament es torna polaritzat, "blanc o negre"), i es pot caure en la creença que mares o pares són responsables de tot el que passa als seus fills o filles.

Si la culpa, perdura en el temps pot tenir un efecte paralitzant que no permeti actuar amb claredat. A més a més, pot tenir un efecte reduccionista, que faci pensar que les solucions i problemes passen només per una mateixa, com si una única figura pogués donar resposta a una situació complexa. La creació de solucions a les problemàtiques de salut mental passa per totes les persones implicades i per considerar els fenòmens que tenen lloc com quelcom multicausal. Per tant, una sola persona no pot tenir a les seves mans tota la responsabilitat i totes les solucions.

Un altre efecte negatiu és l'activació del cercle de culpa entre mares i pares, per una banda, i fills/es per l'altre, en el qual els pares i mares es senten culpables i, alhora, fan sentir culpable del seu patiment a la filla o fill que s'aïlla.

Davant la culpa, una primera recomanació per trencar els seus efectes negatius és reconèixer-la i posar-la en paraules, encara que sigui només per a un/a mateix/a, però millor si és amb algú de confiança amb qui es pugui compartir la tempesta emocional.

Després de posar-la en paraules és convenient canviar la pregunta “Què he fet malament?”, que no porta enlloc i que posa el focus en el passat, per la pregunta “Què puc fer a partir d’ara per ajudar al meu fill/a i canviar la situació?”. Aquesta pregunta posa el focus en el present i el futur, donant així un rumb i una direcció cap a on navegar. Afrontar la situació des del “què puc fer per ajudar” (què li va bé al meu fill o filla?), predisposa a fer noves accions i, per tant, dóna sensació de control sobre allò que volem fer.

També serà d’ajuda verbalitzar amb paraules als fills o filles que ningú no té la culpa del que està passant i que allò que es farà a partir d’ara serà pensar en què es pot fer per ajudar-lo/a i per millorar la situació. Això contribuirà a trencar el risc de retroalimentar el cercle de culpa entre els membres de la família.

Tristesa

La tristesa és un dels sentiments més bàsics davant el patiment d'algú estimat. També es dona per la pèrdua de la sensació de benestar i per la constatació que les coses no són com s'esperaven i, per tant, que les expectatives no es compleixen o no es compliran. Tot això pot estar darrere la tristesa, que apareix habitualment en els familiars de joves i infants que s'aïllen. La pregunta de "*Per què a mi?*" i la sensació d'injustícia poden estar presents constantment.

No obstant, la tristesa com a emoció té un aspecte positiu i saludable: vol dir que s'està processant la pèrdua, que s'està més a prop de l'acceptació que s'ha perdut quelcom i que s'està en situació de valorar si cal canviar alguna cosa per millorar la situació i el propi benestar.



Una primera recomanació és permetre's plorar. És comú sentir gent que diu que fa temps que no plora. És especialment comú en homes, donat que socialment el plor els està vetat; però també ho és en dones que, per la sobrecàrrega de responsabilitats familiars, senten que no poden "perdre el temps lamentant-se". No obstant això, permetre's plorar en soledat o acompanyades ajuda a disminuir la càrrega emocional de la tristesa i reconforta.

També és recomanable parlar sobre la pròpia tristesa amb algú proper, de confiança, que escolti sense jutjar i que no pressioni per aturar el plor o per evitar la tristesa.

En aquesta navegació per la tristesa és recomanable no deixar de banda les activitats que agraden i aporten benestar, perquè l'aflicció pot encallar-se en l'apatia i en el "res no té sentit". Activitats senzilles com caminar, contactar amb la natura, anar al cinema, gaudir de vídeos o programes, llegir (els programes i llibres amb temes emocionalment intensos i que poden augmentar la teva tristesa és millor deixar-los per un altre moment) o quedar per fer un cafè ajudaran a afrontar la tristesa, encara que suposi un esforç fer-les.

Si es nota que la tristesa està afectant el desenvolupament habitual de les activitats diàries quan no es pot parar de plorar, es deixa de menjar o d'atendre les pròpies obligacions, no es pot dormir, es fa molt difícil aixecar-se del sofà o del llit i predominen els pensaments pessimistes sobre el futur, és molt recomanable buscar l'ajuda d'un/a professional de la salut mental.

Ràbia

La ràbia és una altra de les emocions més habituals. Els familiars d'infants, adolescents i joves amb conductes d'aïllament poden experimentar sentiments de ràbia i enuig en moltes direccions. Es pot sentir ràbia cap al fill o filla per tenir aquest comportament, ràbia amb l'escola perquè es considera que part del problema és culpa de l'entorn escolar, ràbia amb la parella per la sensació que no s'ocupa prou del problema, amb la feina perquè no entenen la situació... i fins i tot amb la vida *“per haver-me posat en aquesta situació”*.

La ràbia té un punt activador de l'acció, és una emoció que sovint dóna l'empenta per trencar amb una situació no desitjada. No apunta a ningú, no és selectiva, afecta a tot el que l'envolta. La ràbia és una emoció bàsica per sortir d'una situació que no agrada o que no fa bé, però és una emoció que s'esgota en si mateixa i que pot esdevenir la porta d'entrada a la tristesa.

Tanmateix, la ràbia té el perill de convertir-se en ira i enfocar el malestar i la voluntat de trencar de la ràbia cap a una persona o objecte concret. La ira és selectiva, i apunta cap a allò o cap a qui es considera el culpable del malestar o patiment que s'està vivint. La ira i és el braç executor de les sentències que es deriven dels sentiments de culpabilitat. La presència constant de la ira provoca un augment del conflicte i allunya als i les joves dels adults que precisament més necessiten: les seves mares, pares o d'altres figures rellevants.

Una primera recomanació per gestionar la ràbia és buscar la manera d'expressar-la. L'expressió d'aquesta emoció està molt mal vista però és una de les que més mal fa a la mateixa persona i l'entorn quan no es canalitza de manera saludable. Especialment en les dones, l'expressió de la ràbia i l'enuig està socialment molt més penalitzada. Donar-se uns minuts en soledat per expressar la pròpia ràbia (pot ser per escrit o en veu alta, fins i tot en forma de "paraulotes") ajudarà a deixar-la sortir i disminuir la seva càrrega.

Un altre exercici molt útil és trencar coses que siguin inofensives (tipus revistes velles, directoris telefònics, papers sense importància) mentre s'expressa la ràbia. Si després d'aquest exercici vénen ganes de plorar, cal deixar també que surti. Després de permetre's expressar la ràbia, va bé anar a caminar o fer alguna activitat física.

És important evitar l'expressió de la ràbia mitjançant l'insult, la desqualificació o qualsevol altra conducta agressiva a casa i amb els fills i filles. De vegades, les paraules poden fer tant mal com la violència física, especialment en joves en una situació emocional complicada. També cal evitar afrontar la ràbia a través del consum de substàncies.



Impotència

Davant l'aïllament, les persones familiars de joves i infants poden sentir que no tenen la capacitat de fer res per canviar la situació. L'aïllament pot tenir motivacions complexes, múltiples i difícils d'entendre algunes vegades. Les mares i pares es poden sentir impotents i incapaços d'actuar per canviar la situació. Mentre la culpa i la ira poden fer caure en la falsa creença que tot està en les pròpies mans, en el cas de la impotència el sentiment és que no s'hi pot fer res al respecte.

Per redirigir aquesta sensació, és útil buscar informació (assegurant-se d'extreure-la de fons fiables) sobre l'aïllament, a què dona resposta (els sentits que té) i què es pot fer davant d'aquest comportament. També és útil contactar amb grups de familiars afectats pel problema i demanar informació als professionals de salut mental dels fills i filles.

Davant la sensació d'impotència ajudarà enfocar i recordar tot el que, fins al moment, s'ha estat capaç d'afrontar amb el fill o filla i com, amb les accions del passat, s'han superat altres situacions vitals complexes, intenses i doloroses.

Frustració i decepció

Davant un fill o filla que no vol sortir de l'habitació i que s'està perdent l'escola i altres espais de relació les mares i pares es poden sentir frustrats i decebuts perquè és una persona que *“no fa les coses que hauria de fer”* o és més “diferent” del que ells i elles estan disposats a acceptar. Es veuran forçats a replantejar-se les seves expectatives sobre els seus fills i filles i el possible sentiment que “els han fallat”.

En aquest cas és útil recordar que els fills i filles no estan per satisfer les expectatives de les seves mares i pares, encara que sigui dur d'acceptar. Els i les joves tenen una vida pròpia i la relació amb ells i elles com a persones adultes s'ha de basar en l'estima i l'afecte i no en l'obligació de donar i rebre per igual.

És molt recomanable vigilar l'expressió d'aquests sentiments de decepció davant dels i de les joves perquè pot empitjorar la seva tendència a aïllar-se cada vegada més. Serà útil revisar les expectatives que es tenen sobre el fill o filla. Alhora, és convenient posar el focus en les seves qualitats i recursos, més enllà del fet que estigui tancat a l'habitació o no vulgui sortir de casa. Els fills o filles són més que una persona que està vivint una situació d'aïllament.

Vergonya

La vergonya és també una emoció vinculada a les expectatives però, en aquest cas, és la sensació que no s'arriba a les expectatives dels altres, entenent els altres, com les persones significatives de l'entorn, i potser també a les normes i les expectatives socials. Les mares i pares de joves que s'aïllen poden sentir vergonya per la idea de quedar davant l'entorn social com uns pares i mares incompetents.

És recomanable prendre consciència si la vergonya està afectant l'estat emocional i prendre mesures. Per joves i infants ser motiu de vergonya pels seus pares i mares pot ser difícil de gestionar. Buscar informació (assegurant-se d'extreure-la de fons fiables) sobre l'aïllament amb grups de familiars i amb els professionals pot ajudar a compartir inquietuds i a rebaixar la càrrega emocional.

També és important recordar que tant pares, mares, fills i/o filles tenen dret a la intimitat, i per tant, dret a decidir amb qui compartir aquest problema.

Por i ansietat

La por i l'ansietat tenen a veure amb la incertesa sobre què passarà: Quines conseqüències tindrà el fet que el fill o filla no surti de casa durant tant temps o que no vulgui anar a l'escola? Com afectarà a les seves amistats? Pot ser que la situació empitjori i l'aïllament el porti a fer altres tipus de conductes? Aquesta por pot generar conductes exagerades, restrictives i de control sobre l'infant o jove. Per exemple, obligar-lo/a per la força a sortir de l'habitació, amenaçar de treure-li l'ordinador, no deixar de vigilar-lo/a, etc. Aquestes respostes poden ser contraproductives perquè estan més enfocades a resoldre la pròpia por i ansietat que la situació de l'infant o jove i poden acabar reforçant la tendència a l'aïllament.

Davant la por i l'ansietat una primera recomanació és identificar algú de confiança de l'entorn proper per compartir aquesta por, que sàpiga el que està passant i que sigui una persona a qui es pugui recórrer en cas de necessitar ajuda.

Si es nota que l'ansietat està afectant el desenvolupament habitual de les activitats diàries quan altera la concentració, la son o la ingesta, comporta trastorns digestius, o d'altres símptomes físics com ara palpitations, sudoracions o malsons, etc. En aquests casos, és molt recomanable demanar ajuda a un/a professional de salut mental.

Orientacions

L'aïllament és la part visible d'un problema que, sovint, és desconegut. Per tant, tot i que l'aïllament sigui allò que incomoda o que fa patir no ha de ser necessàriament el problema. **L'aïllament pot ser la solució que ha trobat el noi o noia davant d'un bloqueig o problema que està vivint.**

Com a família és important entendre i donar sentit a la situació del fill o filla però és molt recomanable orientar aquesta cerca de sentit des d'una postura de curiositat, d'investigadora amable que vol descobrir què hi ha darrere l'aïllament, ja que només a través d'una relació de proximitat i confiança amb el fill o filla es pot arribar a conèixer el problema i a entendre què està passant.

Cal evitar reaccions punitives davant l'aïllament del jove, no jutjar ni castigar. Però tampoc és positiu ignorar el problema i deixar-lo passar, doncs cal anar amb compte amb no normalitzar la situació.

És molt important, per tant, **abordar el problema i buscar ajuda com més aviat millor**, encara que només sigui buscant informació sobre aïllament si s'ha observat algun senyal d'alerta.

És crucial observar, indagar i preguntar a l'entorn per poder donar sentit a què està succeint. En aquest sentit, **és important mantenir una bona relació amb l'escola perquè el professorat i els companys i companyes de classe poden ser una font d'informació rellevant i una figura aliada per fer front al problema.**

Cal intentar no centrar-se només en el problema i que es converteixi en el centre de la relació amb el fill o filla. **Cal atendre i mirar també els aspectes “sans” i positius i tenir en compte els seus recursos** ja que són els que poden servir per “tirar de la corda”, construir solucions i treure’l de l’aïllament.

És important ajudar al o la jove a construir un relat propi que doni sentit a què està passant, a entendre on ha arribat.

Aquest relat també ha de servir per fer aflorar els recursos positius que té el o la jove així com rescatar aficions o interessos que tenia abans de caure en la situació d’aïllament. Cal tenir en compte, però, que els nens i nenes més petites tindran més dificultats per posar en paraules allò que els passa o els interessos que tenen.

No és recomanable delegar als infants o joves responsabilitats que no els pertocquen però sí que és molt recomanable tenir en compte sempre la seva opinió a l'hora de prendre decisions importants. Pot ser d'ajuda fomentar que el o la jove sigui responsable tant de les conseqüències negatives de les seves conductes, d'una banda, com d'alguns aspectes del seu tractament terapèutic, de l'altra. Són maneres d'aprendre i de fer-li veure que ell o ella són agents actius de la seva pròpia vida.

És important sortir del discurs de “s'està portant malament” ja que la intenció del noi o noia amb la seva conducta és la d'expressar un malestar. Aquest discurs, generalment, porta a mares i pares a pensar en càstigs o mesures punitives que, en lloc de millorar, reforcen i mantenen el problema, alhora que no permet recompensar el o la jove per altres aspectes de la seva vida.

Quan l'aïllament és selectiu resulta més desconcertant per la família. En aquests casos pot aparèixer la lectura “fa el que vol”, que pot obstaculitzar trobar solucions. Tot i que el fet de quedar-se a casa sembli un “guany” per part de l'infant o jove cal entendre que a la llarga és una pèrdua.

És important evitar càstigs que impedeixin al fill o filla assistir a esdeveniments agradables quan no ha volgut fer altres activitats (per exemple: “si no vas a l'escola et castigo amb no sortir el cap de setmana”).

És recomanable mantenir sempre la coherència en l'abordatge entre els adults responsables. **Una resposta consensuada entre mares i pares serà sempre més clara i significarà una referència estable en què l'infant o jove pot orientar-se.** De totes maneres, que sigui consensuada entre mares i pares no vol dir que sigui la resposta correcta o la que li convé a l'infant o jove. La coherència té una funció de pauta, encara que sigui per ser criticada pel jove.

Per buscar ajuda professional sobre el problema de l'aïllament **es pot recórrer al/ a la pediatra i al metge o metgessa de capçalera (professionals del Centre d'Atenció Primària).** Aquestes figures, generalment, demanaran que l'infant o jove acudeixi al servei per fer la visita i per això és important tenir en compte:

- Si mares o pares no poden anar amb el seu fill o filla perquè no vol sortir de casa, hi poden anar elles i començar el procés.
- Abans de fer-ho és recomanable observar al fill o filla i recopilar informació, dades i detalls per tal d'explicar-ho a la professional i que pugui treballar amb això.

- El o la pediatra, o el metge o metgessa de capçalera, seran les persones encarregades de derivar el cas a les professionals de salut mental de la xarxa pública. Un cop el cas estigui en mans de la xarxa de salut mental és recomanable preguntar per les opcions disponibles d'intervenció a domicili i/o pels programes específics d'intervenció domiciliària que pugui oferir el centre de salut mental: Programa de Seguiment Individualitzat (PSI), Programa d'Atenció Domiciliària Intensiva (PADI), Equip Multidisciplinar de Suport Especialitzat en Salut Mental (ESME).
- Cal tenir en compte, però, que aquests programes no sempre estan disponibles, o bé perquè en el territori no existeixen o bé perquè requereixen un temps d'espera.
- Si es detecta un problema en relació als processos de socialització, també es pot consultar l'equip d'atenció pedagògica, la psicòloga o orientadora de l'escola i, en el cas d'infants menors de 6 anys, el CDIAP.

És molt important no plantejar grans fites ni esperar solucions ràpides ja que la urgència per solucions immediates o grans canvis poden generar malestar. Es poden pensar i proposar als fills o filles maneres senzilles de “sortir” de casa o de l'habitació: anar a una botiga del barri per comprar quelcom, anar a casa de l'àvia, etc. És recomanable també parlar i negociar aquestes propostes, essent flexible davant d'altres que puguin sorgir.

En aquest sentit, és essencial cuidar els espais de comunicació i de relació quotidians de la família, que és on es poden parlar aquestes propostes.

Sortir de l'aïllament no és un procés lineal sinó que hi haurà passos endavant i endarrere. No serà una progressió lineal en què sempre hi haurà millores. A mida que s'avança en el procés hi haurà més consciència del què passa i això pot comportar cert malestar a curt termini però pot ser positiu a llarg termini.

Cal tenir cura dels germans i germanes, procurant espais per ells/es amb els pares i mares, més enllà del germà/na amb el problema. És important explicar què està passant i adaptar aquesta explicació en funció de l'edat del germà/na en el moment d'explicar-li la situació.

És crucial tenir sempre present que totes les persones implicades (mares, pares, germans i el fill/a que s'aïlla) tenen dret a la intimitat. És molt recomanable compartir la situació i les emocions amb les persones o en els espais que generin confiança però també cal tenir en compte que existeix el dret a no explicar-ho si no es percep o se sent així.

De la mateixa manera, **és molt important respectar la confidencialitat del fill o filla respecte a la seva situació. És recomanable no parlar de l'aïllament amb d'altres persones sense el consentiment del jove**, sobretot si es tracta d'una situació en públic. És convenient pactar amb el o la jove com i amb què es comunica la situació que s'està vivint.



Com podem tenir cura de nosaltres mateixos/es?

Quan es té un fill o filla amb una problemàtica de salut mental és molt probable que aquest fet es converteixi en el centre de les vides dels pares i mares. És quelcom habitual i comprensible. Tanmateix, les persones són més que mares o pares d'un fill o filla amb un problema de salut mental. Els adults responsables d'infants, adolescents i joves han de cuidar-se i estar en una bona condició emocional per poder fer front a la situació. Encara que sembli contradictori, dedicar temps a cuidar la pròpia salut emocional servirà per ajudar millor al fill o filla.

Cal tenir en compte, però, que en el cas de les mares fer això costa més. Les normes socials i l'entorn dicten constantment que ser una "bona mare" implica estar sempre pendent dels fills i que aquests han de ser el centre de la vida, per damunt de tot. Per tant, es pot donar la situació que l'entorn no qüestioni el fet que una mare deixi la feina per poder estar més temps amb el fill o filla; però sí que qüestioni el fet que decideixi dedicar temps a una activitat de gaudi personal.

És molt important buscar la **corresponsabilitat de les cures** entre homes i dones dins de la família, és a dir, que mares i pares s'impliquin d'igual manera en la cura dels fills o filles amb un problema de salut mental. Només d'aquesta manera les dues persones podran tenir espais i moments per cuidar-se a elles mateixes, estar emocionalment més fortes i afrontar millor la situació.

Demandar ajuda no és una debilitat, és una fortalesa. Un recurs valuós són les entitats de familiars, grups d'ajuda mútua (GAM) i entre iguals (persones en situacions difícils similars). Poden ajudar a conèixer altres famílies que estan en la mateixa situació, que no és quelcom excepcional; que hi ha gent amb qui es pot compartir els malestars sense sentir-se jutjades o qüestionades; i també per compartir recursos i possibles solucions. Si aquest tipus d'ajuda no és suficient per reduir el malestar, és molt recomanable buscar ajuda professional, com ara teràpia psicològica.

Bibliografía

Carvajal-Carrascal, G. & Caro-Castillo, C.V. (2009). Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. *Aquichan*, 9(3), pp. 281-296.

De la Calle, M., & Muñoz, M. J. (2018). Hikikomori: el síndrome de aislamiento social juvenil. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(133), pp. 115-129.

Duek, C. (2010). Infancia, desarrollo y conocimiento: los niños y niñas y su socialización. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 8(2), pp. 799-808. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77315155002>

Espinar, E. & López, C. (2009). Jóvenes y adolescentes ante las nuevas tecnologías: percepción de riesgos. *Athenea Digital*, (16), pp. 1-20.

Fernández, M. (2009). Los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes: particularidades de su presentación clínica. *PSIMONART*, 2(1), pp. 93-101.

Furlong, A. (2008). The Japanese hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people. *Sociological Review*, 56(2), pp. 309-325. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2008.00790.x>

González, C. & Inglés, C.J. (2019). Avances actuales en el rechazo escolar y otros problemas de asistencia: una perspectiva internacional. Introducción al monográfico. *European Journal of Education and Psychology*, 12(1), pp. 11-15. doi: <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i1.237>

Grusec, J. E. (2011). Socialization Processes in the Family: Social and Emotional Development. *Annual Review of Psychology*,

62(1), pp. 243-269. doi: <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131650>

Husu, H.M. & Välimäki, V. (2016). Staying inside: social withdrawal of the young, Finnish 'Hikikomori'. *Journal of Youth Studies*, 20(5). doi: <http://doi.org/10.1080/13676261.2016.1254167>

Krieg, A. & Dickie, J. (2013). Attachment and hikikomori: A psychosocial developmental model. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), pp. 61-72. doi: <https://doi.org/10.1177/0020764011423182>

Li, T.M., & Wong, P.W. (2015). Youth social withdrawal behavior (hikikomori): A systematic review of qualitative and quantitative studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(7), 595-609. doi: <https://doi.org/10.1177/0004867415581179>

Malagón-Amor, Á., Córcoles-Martínez, D., Martín-López, L. M., & Pérez-Solà, V. (2015). Hikikomori in Spain: A descriptive study. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(5), pp. 475-483.

Pérez, N. & Felipe, E. (2013). Ansiedad de separación y miedos escolares en niños y niñas de seis años. *Apuntes de Psicología*, 31(3), pp. 299-306.

Rey, C.A., Aldana, D.R. & Hernández, S. (2006). Estado del Arte sobre el Tratamiento de la Fobia Social. *Terapia Psicológica*, 24(2), pp. 191-200.

Romero, M. E. (2019). Hikikomori. Las voces silenciosas de la sociedad japonesa. *México y la cuenca del pacífico*, 8(23), pp. 123-138. doi: <https://doi.org/10.32870/mycp.v8i23.561>

Sánchez, M.M., Prendes, M.P., & Serrano, J.L. (2011). Modelos de interacción de los adolescentes en contextos presenciales y virtuales. EDUTEC. Revista Electrónica De *Tecnología Educativa*, (35).

Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2016). Riesgos y potencialidades de la era digital para la infancia y la adolescencia. *Educación Y Humanismo*, 18(31), pp. 186-204. <https://doi.org/10.17081/eduhum.18.31.1374>

Simkin, H. & Becerra, G. (2013). El proceso de socialización. Apuntes para su exploración en el campo psicosocial. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 24(47), pp. 119-142.

Tapia, M.L., Fiorentino, M.T., & Correché, M.S. (2003). Soledad y tendencia al aislamiento en estudiantes adolescentes. Su relación con el autoconcepto. *Fundamentos en Humanidades*, 4(7-8), pp. 163-172.

Tejeiro, R. (2002). ¿Fomentan los videojuegos el aislamiento social? *Eúphoros*, (5), pp. 233-238.

Yubero, S., Larrañaga, E., Navarro, R., & Elche, M. (2018). Padres, hijos e internet. Socialización familiar de la red. *Universitas Psychologica*, 17(2), pp. 88-100. <https://dx.doi.org/10.11144/javeriana.upsy17-2.phis>

ALTRES GUIES SOBRE AÏLLAMENT:

How you can help - A GUIDE FOR FRIENDS & FAMILY (Feeling withdrawn - p.12) <https://www.rethink.org/media/2465/how-you-can-help-guide-online.pdf>

Social Withdrawal - Anxiety Causes & Solutions (CalmClinic) <https://www.calmclinic.com/anxiety/symptoms/social-withdrawal>

Recursos per a familiars sobre l'ús de les noves tecnologies (SobrePantalles, Servei de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament de Granollers) <http://www.sobrepantalles.net/famili/>

Familia y nuevas tecnologías Cómo ayudar a los menores para que hagan un buen uso de la televisión, el teléfono móvil, los videojuegos e Internet - GUIA PARA PADRES Y MADRES (Javier Arza - Consejo Audiovisual de Navarra)

https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/585666/Familia_NuevasTecnologias.pdf/7c9d2399-0435-4a58-ba3c-80a7a0b19380

Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital (FAROS Sant Joan de Déu)

<https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/nuevas-tecnologias-ninos-adolescentes-guia-educar-saludablemente-sociedad-digital>

Niños y tecnología: consejos para padres en la era digital (FAROS Sant Joan de Déu)

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/ninos-tecnologia-consejos-padres-era-digital>

Social phobia - How can family and friends help? (Mind)

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/phobias/for-friends-family/#.Xcv5NW5Fyzk>

What to do if your Child is Refusing to go to School (YoungMinds)

<https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/parents-guide-to-support-a-z/parents-guide-to-support-school-refusal/>

10 School Refusal Intervention Tactics That Work (Brook road academy)

<https://www.brookroadacademy.com/news/school-refusal-intervention-tactics-that-work/>



www.salutmental.org

Un projecte de:



Amb la col·laboració de:

