

L'ADOLESCÈNCIA

- 1. L'adolescència
- 2. El desenvolupament personal
- 3. Les relacions interpersonals
- 4. Cap a una nova masculinitat

«Educats en el silenci, la tranquil·litat i l'austeritat, de sobte se'ns llança al món; 100 000 ones ens envolten, tot ens sedueix, moltes coses ens atrauen, moltes ens enutgen, i d'hora en hora titubeja un lleuger sentiment d'inquietud; sentim, i el que sentim ho esbandeix la bigarrada confusió del món.»

GOETHE





Citacions

«La manera més segura de corrompre un adolescent és incitar-lo a valorar més els que pensen com ell que els que pensen de manera diferent.»

FRIEDRICH NIETZSCHE

«No culpis la vida quotidiana perquè et sembli pobre, culpa't tu mateix de no ser prou poeta per adonar-te de la seva riquesa.»

RAINER MARIA RILKE

«L'amor és com una febre que arriba i que se'n va amb total independència de la voluntat.»

STENDHAL

Introducció

La **psicologia evolutiva** investiga com es desenvolupa l'ésser humà i els canvis psicològics que experimenta durant la vida. L'adolescència segueix la pubertat, i pot situar-se entorn els 16–18 anys, quan el desenvolupament físic ha acabat. El pas de la infància a la vida adulta té característiques diferents segons l'època i la cultura en què es viu.

L'adolescència és una etapa de la vida en la qual les relacions socials, l'amistat i l'amor, adquireixen gran importància. L'adolescent dirigeix l'atenció al propi cos, i ha de descobrir noves formes de ser —estil de vida, de feina, de música, de vestir—, que el satisfacin i siguin acceptables per als que l'envolten.

L'adolescència també es caracteritza per aconseguir més **autonomia**, tenir dubtes sobre la pròpia **identitat** i, de vegades, transgredir les normes. Formar un sentit d'identitat consisteix en el fet que el jove sàpiga qui és, què és el que pensa, i què vol fer amb la seva vida. En aquest temps el jove s'adona de la seva individualitat única i es planteja com desenvolupar la seva personalitat.

En aquesta unitat abordarem el creixement físic, el desenvolupament cognitiu i el desenvolupament psicològic i moral que es produeixen durant l'adolescència. És difícil precisar el final d'aquesta etapa, perquè depèn de factors psicològics i socials (per exemple, trobar feina i tenir independència econòmica, o fer una carrera universitària).



Activitats

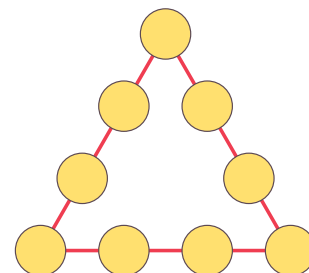
1> Veritat o mentida?

- L'adolescència no és només un procés vital com la pubertat, sinó també un estat social i cultural.
- L'adolescència és un temps de confusió.
- La maduració física i psicològica s'adquireix al mateix temps en ambdós sexes.
- La majoria d'edat s'estableix per raons polítiques i socials i no segons el desenvolupament natural dels individus.
- Una paradoxa de la vida adolescent és que s'assoleixi abans la maduresa sexual que la maduresa psicosocial.
- Tots els adolescents adquireixen l'emancipació familiar en el mateix moment.
- Durant l'adolescència, els pares exerceixen influència en l'esfera personal, i els companys, en l'àmbit social.
- L'expressió emocional és un signe de debilitat.
- Una bona autoestima permet als adolescents no ser la joguina de les influències socials.
- En general, els adolescents solen triar els seus amics o amigues entre aquells que comparteixen les seves mateixes conductes, interessos i identitats.

2> Cal dividir el quadrat següent en quatre parts iguals. El total de la suma dels quadrats de cada part ha de ser 45.

4	7	4	5	2	9
2	8	6	1	8	3
6	5	9	3	1	9
1	3	8	7	4	5
8	7	6	2	7	6
9	5	1	4	3	2

3> El triangle màgic. Escriu els números 1 al 9, un en cada cercle, de manera que la suma dels tres costats sigui la mateixa.





Comentari de text

L'energia creativa de l'amor

«En tot amor hi ha almenys dos éssers, i cada un ells és la gran incògnita de l'equació de l'altre. Això és el que fa que l'amor sembli un caprici del destí, aquest inquietant i misteriós futur, impossible de preveure, de prevenir o de conjurar, d'apressar o d'aturar. Estimar significa obrir la porta a aquest destí, a la més sublim de les condicions humanes en què la por es fon amb el goig en un aliatge indissoluble, els elements del qual ja no poden separar-se. Obrir-se a aquest destí significa, en última instància, donar llibertat a l'ésser: aquesta llibertat que està encarnada en l'altre, company en l'amor.

[...] I el mateix passa en una cultura de consum com la nostra, partidària dels productes preparats per a un ús immediat, les solucions ràpides, la satisfacció instantània, els resultats que no requereixen esforços prolongats, les receptes infal·libles, les assegurances contra tot risc i les garanties de devolució dels diners. La promesa d'aprendre l'art d'estimar és la promesa d'aconseguir "experiència en l'amor" com si es tractés d'una altra mercaderia. Sedueix i atreu amb l'ostentació d'aquestes característiques perquè suposa desig sense espera, esforç sense suor i resultats sense esforç.

Sense humilitat i coratge no hi ha amor. Es requereixen ambdues qualitats, en quantitats enormes i constantment renovades, cada vegada que un entra en un territori inexplorat i sense mapes, i quan es produeix l'amor entre dos o més éssers humans, aquests s'internen inevitablement en un terreny desconegut.

Eros, tal com ho afirma E. Levinas, és diferent de la possessió i del poder, no és una batalla o una fusió, i tampoc és coneixement. Eros és "una relació amb l'alteritat, amb el misteri, és a dir, amb el futur". "El *pathos* de l'amor consisteix en la insuperable dualitat dels éssers". Els intents de superar aquesta dualitat, de domesticar allò que és díscol i de dominar allò que no té fre, de fer previsible allò que és incognoscible i d'encadenar allò que és errant són la sentència de mort de l'amor. Eros no sobreviu a la dualitat. Pel que fa a l'amor, la possessió, el poder, la fusió i el desencant són els quatre genets de l'Apocalipsi.»

BAUMAN, ZYGMUNT: *Amor líquido*, Madrid, FCE, 2005, pàg. 21-23.

Preguntes:

1. Resumeix les idees principals del text.
2. Sense humilitat i coratge no hi ha amor, segons l'autor. No són qualitats rares d'adquirir en la societat de consum?
3. Com sabem que estem enamorats? Triem a qui estimem o seguim impulsos incontrolables?
4. Res rebaixa i envileix tant com deixar de ser estimat. Perdre la parella provoca síndrome d'abstinència?
5. Valoració crítica del text. Comentari de text.

La funesta mania de pensar

1. La psicologia evolutiva estudia les etapes del desenvolupament humà. Assenyala tres característiques de cada una de les èpoques de la vida.
2. El significat de l'adolescència varia segons les diferents cultures? Per què?
3. La postmodernitat (la nostra època) ens exigeix estar sempre disponibles per al canvi, com si la vida fos una adolescència perpètua?
4. En què consisteix el complex de Peter Pan? Per què hi ha joves que no volen créixer?
5. Els adolescents han de ser una cosa que encara no són, a força de deixar de ser el que estan sent?
6. Com és la relació entre els pares i els adolescents?
7. Com compaginen els adolescents la cultura dels pares i la dels amics? Són compatibles o impossibles de barrejar?
8. Quina és la qüestió vital que més preocupa els adolescents pel que fa a la seva personalitat?
9. Què és l'autoestima? En què es diferencia de l'egolatria?
10. L'enamorament és un ensopiment general dels sentits, excepte el del tacte? L'amor desactiva la intel·ligència o ens permet conèixer allò que sense ell no descobriríem?



«Els temps que corren no són propicis a l'admiració... Allò que és heroic, allò que és noble i allò que és esforçat, allò que és pietós o allò que és just, allò que és genial i allò que és sublim... s'encarnava en uns quants que s'oferien a tots com una cosa admirable. Ja fa molt que la forma de vida triomfant a Occident ha escombrat bona part d'això. En el seu lloc, allò que és útil, allò que és eficaç, allò que és divertit, allò que és relatiu, allò que és calculable i rendible, allò que és espectacular, tot allò que és accessible a la majoria, acapara gairebé totes les mirades.»

ARTETA, AURELIO:

La virtud de la mirada. Ensayo sobre la admiración moral, València, Pretextos, 2002.



Fig. 11.1. «L'home superior és un nen i un gran ballarí, perquè el nen no té prejudicis, és innocent, només juga amb la vida, mentre que el ballarí fa del joc un risc permanent, es passeja per la corda fluixa de l'esdevenir, fa de la seva vida un continu experimentar-se a si mateix.» FRIEDRICH NIETZSCHE.

1. L'adolescència

La **psicologia evolutiva** o del desenvolupament és la ciència que investiga els canvis psicològics que es produeixen al llarg de la vida de l'ésser humà.

L'adolescència és una etapa de trànsit entre la infància i la vida adulta. És un període marcat per les transformacions biològiques (pubertat) que permet als adolescents assolir la maduresa psicosocial, sexual i moral.

1.1 Etapa de transició

L'adolescència no és reconeguda com una etapa diferenciada en totes les cultures. Alguns investigadors consideren que és un invent creat per les societats industrials, que exigeixen major preparació abans d'assumir els rols adults.

Als països occidentals, la formació de l'adolescent per a integrar-se en la societat es basa en la instrucció escolar. El jove ha d'aprendre els valors, coneixements i estils de vida que formen la trama social i cultural.

Durant aquesta etapa, l'adolescent experimenta canvis físics i psicològics que afecten tots els aspectes de la personalitat: el vessant biològic (canvis corporals), l'estructura intel·lectual, el món afectiu (es veu sotmès a vaivens emocionals que expressa en la seva conducta), la imatge del món i el mateix sentit de l'existència. Tot adolescent busca la seva identitat, es pregunta qui és i què arribarà a ser.

□ A. Diferents perspectives

Hi ha visions contraposades entorn de la naturalesa de l'experiència adolescent. Stanley Hall va ser el primer psicòleg que va investigar aquest període de la vida al començament del segle xx. Considerava que els canvis físics influïen en la psicologia adolescent i que l'esforç que realitzen els joves per a adaptar-se a aquests canvis provocava «tempesta» i «estrès» (*Sturm und Drang*, termes del romanticisme alemany).

No obstant això, l'antropòloga Margaret Mead, que va realitzar estudis sobre l'adolescència a Samoa (1928) i a Nova Guínea (1953), va destacar la importància de la cultura en el desenvolupament, ja que en aquestes societats l'adolescència era una etapa plaent de la vida i no es caracteritzava per crisis ni tensions.

□ B. Objectius de l'adolescència

La psicologia contemporània contempla l'adolescència com un període de transformació, una metamorfosi física i psicològica que l'adolescent ha d'afrontar per a aconseguir autonomia personal i social.

Els joves necessiten superar diversos reptes:

- Desenvolupar les capacitats cognitives i emocionals. Els adolescents accedeixen al pensament abstracte i al coneixement reflexiu que els permetrà assolir una nova forma de pensar i raonar sobre les coses.
- Construir la pròpia identitat: integrar i acceptar la imatge corporal, tenir expectatives i projectes futurs. Això implica acceptar les transformacions físiques de la pubertat, redefinir les relacions familiars, aconseguir la independència emocional i la identitat sexual.
- Adquirir noves capacitats socials (relacions amb companys d'ambdós sexes i amb els adults), una moral autònoma (acceptar els valors i comprendre les normes socials), noves relacions interpersonals (inici d'una relació de parella) i exercir un rol estudiantil o laboral.



1.2 Els canvis físics i psicològics

«Estimat amic: no veu com tot el que passa és sempre un començament? I començar, en si, és sempre tan bonic! Deixi que la vida li esdevingui. Cregui: la vida sempre té raó.»

RILKE, RAINER M.: *Cartas a un joven poeta*, Madrid, Alianza, 2002.

El trànsit cap a la vida adulta no només requereix maduresa física, sinó també psicològica, canvis en la manera de pensar, ajustaments de la personalitat i del comportament afectiu i sexual. Començarem per analitzar els canvis físics i psicològics.

A. Canvis físics en la pubertat

La transformació física del cos i la maduració sexual durant aquesta etapa marquen el començament de l'adolescència. En un temps breu, els adolescents experimenten canvis físics molt acusats: el desenvolupament accelerat en pes i alçada, desenvolupament de les característiques sexuals secundàries i adquisició de la capacitat reproductiva.

La pubertat comença amb secrecions hormonals, que desencadenen un ràpid creixement, en les noies a partir dels 11 anys i en els nois a partir dels 13. Durant aquest procés, es desenvolupen els caràcters sexuals primaris (maduració dels òrgans reproductors, ovaris i testicles) i els caràcters sexuals secundaris (trets no reproductors). Mentre que en ambdós sexes apareix el borrisol púbic i axil·lar, la gran diferència és que en les noies es produeix un augment en la grandària dels pits i els malucs i en els nois apareix el borrisol facial i la veu més greu.

La pubertat pot determinar-se amb senyals objectives: en les noies apareix la menstruació, que indica la maduració sexual de la dona, i en els nois el borrisol púbic i la capacitat d'ejaculació.

La data de la **menarquia** (primera menstruació) no només depèn de factors maduratius. S'ha comprovat que, en general, s'avança a les ciutats i als països més càlids, mentre que es retarda en els països on fa més fred.

«A la vida d'un ésser humà es produeix un instant en què de sobte pren consciència de si mateix, i les seves energies s'alliberen. A partir d'aquest moment podem comptar el nostre temps, en aquest moment naixem. La llavor del geni està en totes les persones. Però no tothom és capaç de convertir la vida en la pròpia vida. La veritable genialitat és la genialitat existencial. M'atreviria a qualificar d'inútil gairebé tot el saber que no fos un saber directe sobre nosaltres mateixos.»

KERTÉSZ, IMRE: *Diario de la galera*, Barcelona, El Acanilado, 2004.

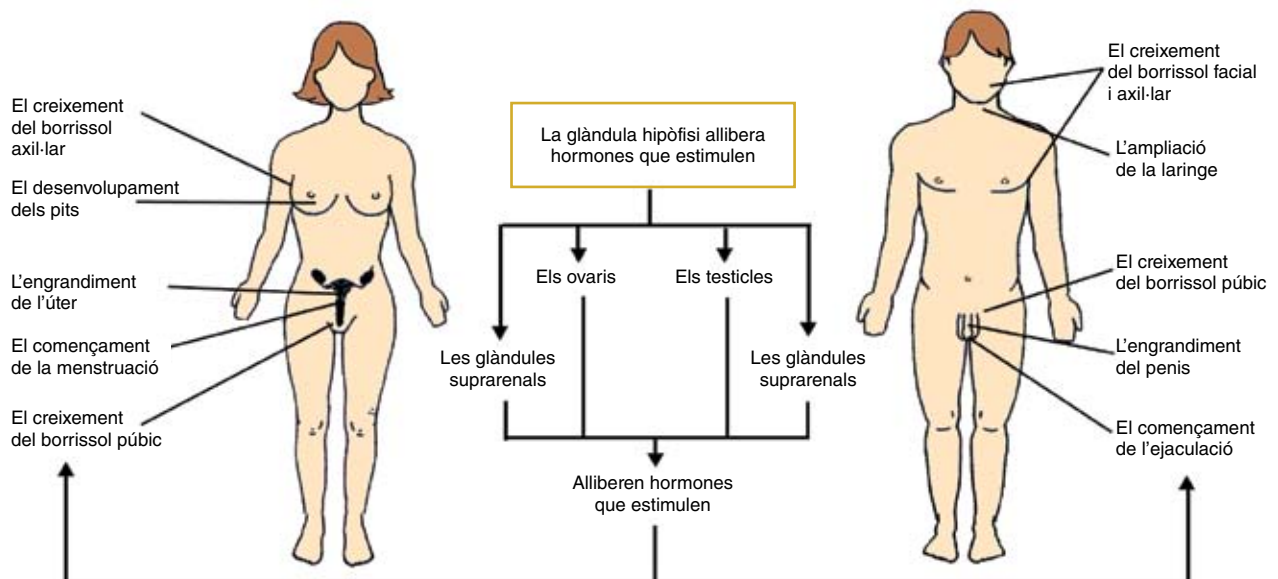


Fig. 11.2. Els canvis físics de la pubertat.



□ B. Canvis psicològics

L'adolescència segueix la pubertat, i pot situar-se entorn dels 16–18 anys, quan el desenvolupament físic ha acabat.

La imatge que els adolescents i les adolescents van elaborant del seu cos és una dimensió molt important en la progressiva construcció de la personalitat. El final de l'adolescència és difícil de precisar, perquè depèn de factors psicològics i socials (per exemple, la independència econòmica, accedir al món laboral o fer una carrera universitària).

L'adolescència és una fase de **reafirmació del jo**, l'individu pren consciència de si mateix i adquireix més control emocional. Els problemes relacionats amb el procés de creixement, el desenvolupament dels òrgans genitals i les conseqüències derivades dels caràcters sexuals secundaris fan de l'adolescent un ésser diferent, ambivalent, de vegades acomplexat i en lluita permanent amb la seva imatge corporal.

En aquesta etapa es produeix un desig d'assolir més independència i llibertat. L'adolescent vol més **autonomia** i busca noves experiències, perd la confiança bàsica en la família, cosa que fa que se senti estrany i angoixat en un món amb el qual no se sent plenament identificat. Als pares els costa comprendre que el seu fill ha crescut i necessita descobrir noves maneres de ser. L'adolescent no té una actitud de fugida, sinó de cerca, no vol marxar de casa, sinó viure-hi d'una altra manera.

Aquesta situació conflictiva origina que l'adolescent tingui un comportament susceptible, arrogant i crític, no només amb els pares, sinó amb altres figures d'autoritat. No en va, cada adolescent mira el seu interior i contempla un **món psíquic** ric en possibilitats. Reconeix la maduresa del seu pensament, sap de la seva intel·ligència pràctica i creativa, és conscient de la seva capacitat de prendre decisions i de ser responsable de les conseqüències dels seus actes i, a més, posseeix una sexualitat que l'equipara als adults.

De vegades, el **retraïment interior** s'observa des de fora com un excessiu egocentrisme, sobrevaloració personal i disconformitat amb qui l'envolta, però aquest procés és necessari perquè l'adolescent consolidi la seva personalitat, adquireixi un pensament racional i uns valors d'acord amb la seva realitat circumdant.

Aquest període introspectiu comporta una reorganització dels sentiments, mostrant la necessitat de compartir i solidaritzar-se amb l'entorn social, lloc on el jove desplegarà la seva manera de ser i estar en el món.

Crisi és una paraula desafortunada que sona a derrota, a ésser humà fragmentat en mil trossos. És possible, però també podem percebre-la d'una altra manera: com un mode natural de viure, com la clau secreta de la vida.

En la naturalesa tots els organismes travessen crisis, un canvi dona pas a un altre, una estructura vella desapareix i en neix una de nova: la tija es fa flor, la flor es transforma en fruit. Podem descriure la crisi de l'adolescència com a símptoma de creixement, no d'esgotament.

Una crisi és això: risc i oportunitat. Risc de sucumbir, de veure's estancat o aniquilat, i oportunitat de creixement, de renéixer a formes noves, que abans ni tan sols somiàvem.

Aforismes

1. La vostra pàtria sou vosaltres mateixos! La pàtria no és un lloc al mapa, sinó la viva essència de l'home. Sapigueu que en qualsevol lloc on la mirada d'un jove descobreix el seu destí en els ulls d'una noia, allà es crea la pàtria.
2. Podria destrossar aquesta estreta gàbia de conceptes en la qual em voleu empresonar.
3. Les coses no sempre van tan bé com voldria la «bondat» democràtica.
4. Estúpids! Per què permeteu que la història us imposi els poetes? Sou vosaltres mateixos qui heu de crear-los, a ells i a la història.
5. Quan posarem fi a la tirania dels fantasmes de l'abstracció per veure de nou el món concret?
6. No gastis la força punxant globus.
7. El que no floreix, es marceix.
8. Que la veritable vida no s'allunyi de nosaltres com el mar durant la marea baixa.
9. Què hauria de fer un home alliberat? Aixecar-se, fregar-se els ulls, mirar al voltant i reflexionar de nou. Qui sóc? On sóc? Quina és la meva tasca?

GOMBROWICZ, WITOLD: *Diario (1953-1969)*,
Barcelona, Seix Barral, 2005.



1.3 Recerca de la identitat

En l'obra de Lewis Carroll *Alicia al país de les meravelles*, la protagonista es pregunta: «Qui sóc?». I es contesta: «Ah, això és un trencaclosques enorme!». I també ho és per a la majoria d'adolescents i joves. La recerca d'un mateix i de la pròpia identitat suposa elaborar un projecte vital en els seus diferents contextos, que respongui a preguntes vitals com qui sóc?, què puc fer?, cap a on vaig? Aquesta recerca d'identitat es produeix en les dimensions cognitiva, afectiva i social, i origina canvis que influiran en la individuació i socialització de la persona.

Sigmund Freud va defensar que les transformacions de la pubertat originen una nova identitat psicosexual, que busca la seva pròpia singularitat i es manifesta en el pas de la sexualitat infantil a una conducta sexual adulta.

En canvi, **Erik Erikson** considera que durant l'adolescència apareix un període de crisi marcat per una vulnerabilitat i sensibilitat extremes. Cercar la identitat personal és el problema clau d'aquesta etapa vital (enfrent de la confusió), ja que permetrà a l'adolescent tenir una base ferma en la vida. Aquesta recerca consisteix a organitzar les seves habilitats, necessitats i desitjos per a adaptar-los a les demandes socials.

Erikson descriu la identitat com la integració d'un conjunt de trets i característiques personals. Els trets són els patrons habituals de conducta, com ara alegria/tristesia, intel·ligència/estúpida, introversió/extroversió. Les característiques personals inclouen els atributs físics, com el pes o l'alçada, i també la ideologia i els factors de pertinença a un grup. L'autoestima és el que penso de mi mateix i com em sento en la vida. És la capacitat que cada persona té d'establir la seva pròpia identitat i atribuir-li un valor.

L'**autoestima** es mostra en el nostre benestar interior i depèn de la família, els amics i els grups als quals pertanyem. No hi ha adolescència sense grup, sense amics. El grup és l'escenari de proves i assajos, el lloc on es busca suport i solidaritat, i serveix de reforç als aspectes canviants del nostre jo.

Quines causes poden provocar una crisi d'identitat? Els psicociòlegs n'enumeren diverses:

- La introjecció de la masculinitat o feminitat en raó del propi sexe, enfront de la confusió bisexual.
- La necessitat de fer front a diversos papers socials més exigents. Un adolescent ha de prendre decisions respecte a la relació amb la seva família, buscar una professió i abordar la complexitat de les relacions socials, l'amor i la sexualitat.
- La recerca d'un compromís ideològic enfront de la confusió de valors.
- L'adolescent té un estatus ambigu en el conjunt social. Moltes vegades els adults li exigeixen l'obediència d'un nen i d'altres volen que tingui la responsabilitat d'un adult.

En la societat tradicional, l'individu pertanyia a una comunitat que definia els seus límits i afinitats. L'entorn controlava l'individu adjudicant una professió, vincles de parentiu, una identitat sociològica respecte a l'edat i el sexe. No obstant això, en la postmodernitat, la identitat no és una cosa estable o definida per la cultura o l'entorn. Cada individu s'ha convertit en creador de la seva pròpia identitat, sempre precària i mai definitiva, perquè l'ésser humà és una realitat en perpetu esdevenir.

L'oblit d'un mateix

«Hem de pensar sempre en nosaltres mateixos? És un senyal que l'autoestima pateix. Com més avancem, més ens oblidem, per a tractar de viure, relacionar-nos, aprendre, gaudir, estimar... Per a assolir de tant en tant moments d'harmonia cal aprendre a separar-se d'un mateix i de la perspectiva que els altres tenen de nosaltres: deixar de preocupar-nos per l'efecte que causem...»

ANDRÉ, CHRISTOPHE:
Pràcticas de autoestima,
Barcelona, Kairós, 2007,
pàg. 376.

Any	Freud (desenvolupament psicosexual)	Erikson (desenvolupament psicosocial)	Piaget (desenvolupament cognitiu)
1	Fase oral	Desenvolupament de la confiança	Període sensomotriu
2	Fase anal	Desenvolupament de l'autonomia	
3-4	Fase fàl·lica		Període sensomotriu
5			Intuítiu
6	Complex d'Èdip	Comunitat i realització	Operacions concretes
7	Període de latència		
12			
16	Fase genital	Identitat personal	Pensament abstracte

Taula 11.1. Desenvolupament evolutiu cronològic, segons Freud, Erikson i Piaget.



Fig. 11.3. MIQUEL ÀNGEL: David. L'ésser humà no està predeterminat com la resta dels éssers naturals, sinó que es modela a si mateix.

«Habitem un món estrany i contradictori, un món en el qual els conflictes, la fam, la pobresa i el sense sentit es multipliquen, mentre, diuen, la riquesa global augmenta; un planeta que ja no podem veure amb els ulls gens miops però ingenus dels il·lustrats, o de la raó il·lustrada en general. No podem ser optimistes i seguir creient en el progrés sense adonar-nos en anar a dormir que som babaus. No pensem; actuem sense saber per què ho fem. Gairebé ja no sabem estimar, el desig es perd en mars somiats o virtuals. Desplacem els nostres cossos i ànimes a velocitats cada vegada més grans, ens movem sense aturador al ritme de les captures de pantalla i els automòbils; i no obstant això estem més quiets, sòlids i estupegats que en qualsevol altra època de la nostra història. Arriba a nosaltres més quantitat d'informació de la que podem metabolitzar, però no sabem.»

MORENO, ROGELIO:
La farmacia del olvido,
Barcelona, RBA, 2007, pàg. 193.

1.4 La cultura juvenil

«No hi ha cap vent favorable per a qui no sap a quin port es dirigeix.»

ARTHUR SCHOPENHAUER

Els joves són un grup de recent aparició. En les societats tradicionals, la transmissió de l'aprenentatge no requeria la separació del món adult durant diversos anys. L'escolarització massiva va contribuir a la formació de la identitat del grup. Avui la joventut és una forma de vida, els joves han edificat un món propi.

Si entenem per cultura els «valors que estableixen les senyes d'identitat grupal» o «una manera de ser i de pensar que modelen el conjunt de l'existència», llavors la cultura juvenil —amb les seves modalitats específiques— és part de la convivència social. La identificació dels joves com a grup psicosocial, encara que molt heterogeni, permet parlar avui d'una cultura juvenil, amb aquests trets característics:

- 1. Noves formes de comunicació.** Internet i les seves eines tecnològiques (el correu electrònic i la missatgeria instantània, els xats i les videoconferències) possibiliten noves formes de comunicació i socialització (creació de comunitats virtuals), de percebre l'espai i el temps, la qual cosa comporta canvis radicals en les relacions socials.
- 2. Individualització** («societat d'individus»). En la cultura postmoderna els joves renuncien als hàbits i costums vigents, per a decidir pel seu compte què volen ser o fer. Això significa rebutjar com els defineixen els altres i implica un període d'experimentació durant el qual han d'explorar per si mateixos el que volen i el que necessiten.

Els joves s'enfronten a la dialèctica sense fi entre la necessitat de seguretat i el desig de llibertat. No obstant això, cal reconèixer con el sociòleg Zygmunt Bauman que «la llibertat associada a l'autodeterminació és una benedicció i una maledicció: estimulants per als audaçs i per a les persones de recursos, atterridora per als pobres d'esperit, els febles o els indecisos».

- 3. Valoració del cos.** Es reflecteix en el culte a l'esport, els riscos i les aventures, propis del jove masculí, mentre que en les noies es manifesta per la primesa i la silueta esvelta, la forma patològica de les quals s'expressa en la síndrome de l'anorèxia-bulímia, avui tan freqüent. Aquesta actitud narcisista davant el cos és reforçada socialment per la moda i per la creació de «models» publicitaris.
- 4. Culte a la imatge.** En la societat de l'espectacle, els mitjans de comunicació i, en especial, la televisió i Internet influeixen en les visions del món que es formen els joves, així com en els estils de vida, i condicionen com es conceben a si mateixos i els seus projectes vitals.
- 5. Temps present.** Els joves viuen el present, el goig del moment, se les apanyen amb el món tal com és i mostren poc interès per la història passada.
- 6. Sensibilitat lúdica.** El culte a la sensibilitat es viu com hedonisme i narcisisme. La música està més dotada d'expressió que les paraules, que són antigues i històriques, i es desconfia d'elles. Per això, el sentiment domina sobre la paraula i la sensació sobre l'abstracció.
- 7. Consumisme.** La conversió a l'hedonisme consumista desenvolupat en les societats occidentals culmina avui en la idolatria dels valors juvenils. El consumisme es manifesta en el vitalisme atribuït a les coses, en la urgència de plaer i la set de diversió.
- 8. Nomadisme.** Davant de l'avorriment d'allò que està instituït i de la uniformitat cultural, l'evasió és una necessitat. En la nostra època, la vida no és més que un camí.



2. El desenvolupament personal

Els adolescents, a més d'afrontar els canvis físics i psicològics, necessiten desenvolupar les seves capacitats intel·lectuals, morals i emocionals, ser conscients de les creences i idees irracionals que els impedeixen adaptar-se a l'entorn, i millorar les seves habilitats socials.

Tot seguit, examinarem el desenvolupament intel·lectual i moral adolescent estudiats per Jean Piaget i Lawrence Kohlberg, respectivament. Després analitzarem tres qüestions de gran interès: les creences i idees irracionals (superar l'egocentrisme), les habilitats socials (comportament assertiu), i les relacions interpersonals, necessàries per al desenvolupament psicosocial.

2.1 Desenvolupament cognitiu

B. Inhelder i J. Piaget descriuen en l'obra *De la lògica del nen a la lògica de l'adolescent* com en l'adolescència es passa de l'estadi de les operacions concretes a l'estadi formal. Mentre que el nen només és capaç de pensar, manipular informació sobre continguts concrets i utilitzar una lògica elemental (classificació, numeració), l'adolescent assoleix l'últim estadi de la intel·ligència, el pensament abstracte.

Les característiques funcionals del pensament formal són:

- Obertura al món de les possibilitats.** L'adolescent descobreix que la vida té moltes possibilitats més enllà de la seva experiència personal. Pot distingir entre la realitat i allò que és possible, provar hipòtesis, treballar amb pensaments abstractes. De petit podia estimar els pares i odiar les paneroles, ara pot estimar la llibertat i odiar la discriminació.
- Pensament lògic.** El pensament formal es basa en proposicions, no en realitats. Un adolescent és capaç de realitzar inferències o deduccions lògiques, sense necessitat de tenir en compte les dades concretes. Per exemple, si «tot A és B» és equivalent a «tot B és A»?
- Possibilitat de raonament hipoteticodeductiu.** Imaginem un pèndol, un objecte que penja d'una corda. Podem canviar la longitud de la corda, el pes de l'objecte, l'altura des de la qual penja l'objecte, o la quantitat de força que fem servir per empènyer-lo. D'aquests quatre, quin factor determina la velocitat amb què el pèndol es balanceja? Quin científic va resoldre aquest problema?

Si volem resoldre aquest problema hem d'utilitzar el raonament hipoteticodeductiu. Aquest mètode consisteix a establir una **hipòtesi** (explicació provisional d'un fenomen), deduir-ne les conseqüències i comprovar-ho per mitjà de l'experimentació, variant un factor mentre romanen invariables els altres. Finalment, hem d'interpretar els resultats de les successives comprovacions rebutjant les hipòtesis falses.

L'adolescent és capaç d'extreure conclusions no només basant-se en l'observació de la realitat, sinó també a partir d'hipòtesis. En l'exemple anterior, l'única variable que determina la velocitat del pèndol és la longitud de la corda, i el descobriment va ser realitzat per Galileu.

- Pensament egocèntric.** aquesta forma de pensar, típica de l'adolescent, es caracteritza per concedir un gran poder a la reflexió i a l'abstracció. L'adolescent tendeix a sobrevalorar les idees com a agent de canvi social, creu que el món s'ha d'adaptar a les seves idees i no les seves idees a la realitat.

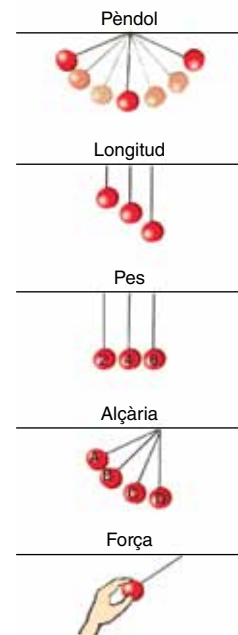


Fig. 11.4. Exercici d'oscil·lació del pèndol utilitzada per Inhelder i Piaget.

Història zen

Un jove va demanar en una ocasió a un mestre zen que li ensenyés alguna cosa sobre aquesta disciplina. El mestre va acceptar i li va oferir una tassa de te. El mestre va preparar el te i va omplir la tassa del seu hoste fins que va vessar. El jove va exclamar: «Què fa? No veu que la tassa ja és plena?». «Ah!», va replicar el mestre, «és com la seva ment, plena d'idees i concepcions errònies. Com li puc ensenyar alguna cosa sobre el zen? Abans que pugui rebre més te fresc, primer ha de buidar la seva tassa». Només si «buidem la tassa» i ens aproximem amb la ment oberta a altres formes de concebre la vida serem capaços d'entendre-les.

Una ment oberta és incondicionada. De la mateixa manera que en un recipient ple no hi cap més líquid, en una ment plena de dogmes, prejudicis i creences falses res de nou pot penetrar-hi i moltes possibilitats mentals seran malgastades.



Dilema moral 1

«Un noi dubta entre allistar-se a la Resistència, on el seu germà ha mort gran lluitant contra els alemanys, o acompanyar sa mare divorciada i sola. Segons la moral cristiana, cal estimar el proïme, però qui és el proïme en aquest cas: el poble francès en lluita contra l'invasor o la mare en soledat? Segons Kant, no s'ha de tractar l'home com a mitjà, sinó com a fi. Però si el noi s'allista a la Resistència, encara que tracti els seus compatriotes com a fi, tracta la mare com a mitjà, i si no s'allista, encara que tracti la mare com a fi, són els seus compatriotes els tractats com a mitjans.»

Quina proposta moral caldria aplicar en aquest cas?»

SARTRE, JEAN PAUL:
*El existencialisme
es un humanisme*,
Barcelona, Edhasa, 2007.

Dilema moral 2

«Un mateix es veu obligat per necessitat a agafar diners prestats. Sap perfectament que no podrà tornar-los, però veu tanmateix que no se li prestarà res de no prometre amb tota fermesa pagar en un termini determinat. Vol fer una promesa tal, però encara li queda suficient consciència per a preguntar-se: no és il·lícit i contrari al deure ajudar-se de semblant manera a sortir de la necessitat? Si crec trobar-me en necessitat de diners, els demano prestats i prometo tornar-los, tot i que sàpiga que això no passarà mai. Aquest principi de l'amor propi o de la pròpia conveniència pot, potser, unir-se perfectament amb el meu futur benestar, encara que ara queda la pregunta: és just?»

KANT, IMMANUEL: *Fundamentación de la metafísica de las costumbres*, Madrid, Tecnos, 2000.

2.2 Desenvolupament moral

L'ètica és una reflexió sistemàtica sobre la manera més adequada d'actuar i de viure la vida perquè aquesta sigui al més humana possible. La vida moral, igual que la vida psíquica de la persona, es desenvolupa al llarg del temps i culmina en l'autonomia de la consciència del subjecte, com a raó fonamental del comportament ètic. Per tant, un dels objectius de la nostra societat és l'educació moral dels joves per a aconseguir un món millor i més just.

Lawrence Kohlberg va elaborar una teoria cognitiva sobre el desenvolupament moral i també va investigar la capacitat de les persones de «jutjar moralment» certes situacions vitals. Va començar les seves anàlisis empíriques presentant diversos «dilemes morals» i classificant les diferents respostes. D'aquesta manera va arribar a determinar l'existència de sis estadis de desenvolupament de la moralitat, agrupats en tres nivells.

El que sorprèn és que Kohlberg considera que aquestes etapes són universals, les mateixes per a tots els éssers humans i vàlides en totes les cultures (va obtenir els mateixos resultats als EUA, Mèxic i Taiwan), encara que no tots els individus puguin assolir les etapes superiors

El pas d'una etapa a una altra és un procés d'aprenentatge en què s'adquireixen noves estructures de coneixement, valoració i acció. Els nens es troben en el primer nivell, només un 25% dels adults aconsegueix assolir el tercer nivell, i, dins d'aquest, només un 5% de la població adulta es mou pels motius propis de l'estadi 6.

Kohlberg va observar en una mostra d'adolescents que, en arribar als 30 anys, alguns que estaven a l'estadi 4 o 5 ara semblaven raonar en l'estadi 2. Això és el que s'espera per sentit comú, perquè sol passar que l'idealisme juvenil deixa pas a un punt de vista més pragmàtic en la vida adulta.

Què està bé i què està malament? La moralitat que tenim depèn de la societat en que vivim? Quins són els principis d'una bona conducta? En què em baso per jutjar els altres? Els nivells i estadis del desenvolupament moral, segons Kohlberg, es mostren en aquesta taula:

NIVELL I: premoral (de 4 a 10 anys). El nen és receptiu a les normes culturals.

Estadi 1. Orientació al càstig i l'obediència, les normes s'acaten per obediència i por del càstig («Si no tinc cura de la meua germana petita, em castigaran»).

Estadi 2. Hedonisme ingenu, l'acció justa és la que satisfà les necessitats d'un mateix («Et dono perquè em donis»).

NIVELL II: moral convencional (de 10 a 13 anys). Respectar les expectatives socials.

Estadi 3. Orientació cap a la concordança; es busca la conformitat amb la majoria («És el que esperen de mi i no vull decebre'ls»).

Estadi 4. Orientació cap a la llei i l'ordre («Si no complim el nostre deure, serà una catàstrofe»).

NIVELL III: moral autònoma (a partir de 13 anys). Actuar per valors universals.

Estadi 5. Orientació cap al consens social, i mantenir els drets acceptats per la societat. («Cal respectar els drets dels altres».)

Estadi 6. Orientat per principis universals, consisteix a assimilar principis ètics universals («Això és el més just», «Ho exigeix la dignitat de l'home»).

Taula 11.2. Els estadis del desenvolupament moral segons Lawrence Kohlberg.



2.3 Creences e idees irracionals

El psicòleg George Kelly considera que l'ésser humà no pot conèixer la realitat directament, només disposa d'una teoria personal que li permet actuar-hi, interpretar els fets i predir els esdeveniments futurs.

Cada individu elabora una teoria o mapa per a descriure la realitat i situar-se en el món. Les creences i idees constitueixen un factor d'estabilitat per a la nostra teoria, però fallen sovint, perquè la realitat canvia i només podem defensar-nos de creences dogmàtiques i supersticions mitjançant el coneixement racional.

Ara bé, quins motius o raons tenim per a creure en alguna cosa? Com sabem que les nostres creences són vertaderes o falses? Aquestes preguntes requereixen una justificació racional de les nostres creences.

Les **creences** són il·lusions útils que ens permeten gestionar les nostres experiències, però una tasca essencial dels adolescents és adquirir un sistema mental racional i obert, no creencial i tancat. La instal·lació racional en el món suposa romandre en un equilibri inestable, que molts interpreten com un signe de debilitat, quan precisament aquí radica la seva fortalesa.

Si no triem les nostres creences, sinó que elles ens trien a nosaltres, per la nostra incapacitat de pensar, com ens advertia el filòsof Ortega y Gasset, llavors no sabem com influeixen en les nostres vides. Quan un creient adora les seves creences és capaç de destruir la vida humana per a defensar-les.

El psicòleg Albert Ellis assenyala que hi ha maneres inadaptades de construir el món, i les creences irracionals que les mantenen són la causa dels patiments de moltes persones. Ellis va crear la teràpia racional emotiva (TRE) el 1962. El seu objectiu era ajudar les persones a pensar de forma més racional i a abandonar pensaments i creences absurds. Les creences irracionals són les que condueixen a pensaments i sentiments derrotistes, que exerceixen un efecte advers en la conducta.

En canvi, un **pensament racional** no és absolutista o totalitari, sinó coherent i verificable; produeix emocions moderades i ens ajuda a aconseguir els nostres objectius. Les idees i creences irracionals tenen aquestes característiques:

- Produeixen emocions negatives intenses i duradores.
- Exagereixen les conseqüències negatives d'un fet o esdeveniment. Són pensaments acompanyats de paraules com ara «horrible», «espantós» o «insuportable».
- Reflecteixen obligacions i demandes no realistes sobre un mateix i els altres.
- Són absolutistes i van acompanyades de paraules com "tot" («tots són uns corruptes», "res" («res no té sentit») o "mai" («aquest país no canviarà mai»).

A	B	C
Esdeveniments activadors	Creences i pensaments sobre A	Conseqüències, emocionals i conductuals

Ellis exposava el sistema ABC per a demostrar a les persones que no són els fets i esdeveniments de les seves vides (A) els que determinen les conseqüències emocionals (C), sinó que aquestes deriven dels seus pensaments i creences sobre els fets (B). Ensenyava a qüestionar i debatre les creences irracionals per a adquirir noves idees que permetin a cada persona gestionar el seu entorn social.

Idees irracionals

1. Per a un adult, és absolutament necessari ser estimat i aprovat per cada persona significativa de la seva comunitat.
2. He de ser infal·liblement competent i perfecte en qualsevol activitat que emprengui.
3. Les persones que no actuen com «haurien de fer-ho» són vils, malvades i infames i haurien de ser castigades per la seva maldat.
4. És terrible i catastròfic que les coses no funcionin com a un li agradaria.
5. Els esdeveniments externs causen gran part de la infelicitat humana i sento por i ansietat davant coses desconegudes, incertes o perilloses.
6. És més fàcil evitar que afrontar certes dificultats i responsabilitats a la vida.
7. Si alguna cosa em sembla perillosa o amenaçant, he de preocupar-me i pertorbar-me per això.
8. El meu passat és important i continua determinant els meus sentiments i conductes presents.
9. He de dependre dels altres i necessito algú més fort en qui confiar.
10. La felicitat augmenta amb la inactivitat, la passivitat i l'oci, «gaudint de mi mateix» i sense comprometre'm.
11. La qualificació global que em dono a mi mateix com a humà depèn de la perfecció de les meves accions i de l'aprovació dels altres.

ELLIS, ALBERT: *Razón y emoción en psicoterapia*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2003.

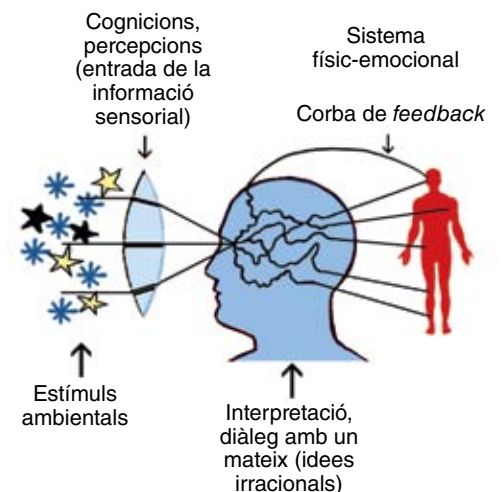


Fig. 11.5. Fets, cognicions i emocions.



Fig. 11.6. Conducta passiva, agressiva i assertiva.

«No, res de llegir, res d'escoltar, res de veure, res de buscar la veritat en la lletra impresa i en la paraula parlada, ni en les figures dels invàlids, dels orfes, dels aturats, no. Només oblidar, només oblidar ràpidament a qualsevol preu, només cridar hurra! embogits per fer callar la consciència, per no sentir la pròpia veu, només llançar-se com bojos al plaer, les mentides i el somni en una fugida impetuosa de la realitat. Només lluny de la veritat!»

ZWEIG, STEFAN:

El legado de Europa, Barcelona, El Acantilado, 2003, pàg. 286.

2.4 Habilitats socials

L'ésser humà és social per naturalesa; comunicar-se i interactuar amb els altres és una de les activitats més importants de la nostra vida, encara que existeixen moltes diferències entre les habilitats d'unes persones i les d'altres.

Les **habilitats socials** (HS) són les conductes que realitzem en un context interpersonal, quan expressem els pensaments i sentiments, els drets i desitjos d'una manera adequada a la situació i respectant els altres.

A. Característiques

- Ningú neix sabent relacionar-se amb els altres; les habilitats socials requereixen aprenentatge, sigui per experiència directa o mitjançant la instrucció.
- Les HS contenen components cognitius (percepció social, llenguatge), fisiològics (la conducta verbal) i afectius (ansietat o alegria).
- Les HS són una característica de la conducta, no de les persones. Són respostes específiques a situacions concretes. La competència social d'una persona varia en funció de les situacions.

B. Conducta passiva, agressiva i assertiva

Les relacions interpersonals són necessàries per al desenvolupament i el funcionament psicològic de totes les persones. Pensar i actuar de manera assertiva és molt diferent a mostrar conductes passives o agressives. Quines diferències hi ha entre elles?

- La **conducta passiva** és característica de les persones que no saben expressar els seus pensaments i sentiments, o ho fan sense confiança i de forma derrotista. També mostren conductes no verbals d'acord amb la seva falta d'assertivitat: evitació de la mirada, parla vacil·lant, baix volum de veu, postura corporal tensa o nerviosa.

Aquestes persones tenen una visió negativa de si mateixes, se senten incompreses o manipulades i manifesten sentiments de culpa o inferioritat per no saber defensar seus drets.

- La **conducta agressiva**, que fa ús de la força física, psicològica o emocional, condueix a la violació dels drets i sentiments dels altres. Pot ser directa, amb insults i amenaces, o indirecta, amb murmuracions malicioses. Una persona agressiva és temuda pels altres, perquè tracta de dominar els que l'envolten, considera estúpids els que pensen de manera diferent i vol aconseguir els seus desitjos a qualsevol preu.
- La **conducta assertiva** consisteix a expressar els propis drets i necessitats sense sotmetre o manipular els altres. L'assertivitat implica respecte, no servilisme. La persona assertiva manifesta els seus pensaments i sentiments en cada moment, i la seva conducta no verbal (la mirada o l'expressió facial) va d'acord amb la seva expressió verbal.

Aquesta persona es comunica de forma clara i directa, defensa la seva postura en cada situació, no evita els conflictes interpersonals, sap expressar crítiques de manera adequada i és respectada pels altres

Aquests tres estils de conducta generen diferents **conseqüències** en la vida quotidiana. L'estil passiu configura una imatge personal negativa, producte de la inseguretat en les seves pròpies capacitats. L'estil agressiu comporta unes relacions interpersonals tenses, perquè els altres el consideren poc cordial i de tracte difícil. I encara que la conducta assertiva no és fàcil, és l'única manera de fer valer els nostres drets i respectar els aliens.



3. Les relacions interpersonals

El psicòleg Howard Gardner assegura en la seva obra *Intel·ligències múltiples* que la **intel·ligència interpersonal** és la capacitat de comprendre els nostres sentiments i emocions i com influeixen en la nostra conducta. Les habilitats d'aquesta intel·ligència són l'empatia (entendre les motivacions i emocions dels altres i saber escoltar) i dirigir les relacions interpersonals (fer amistats, afrontar els conflictes i compartir valors).

Tenir relacions creatives amb altres persones és un art que s'ha de cultivar i requereix comprendre i delimitar els conceptes de desig, atracció i enamorament.

El **desig** és una pulsio arrelada en allò biològic, és sentit i viscut com la necessitat de resoldre una tensió. El desig no té prefixat el seu destí, pot sublimar-se i augmenta quan és estimulat per la publicitat. Durant l'adolescència es fa més específic i es consolida amb una determinada orientació sexual. L'atracció suposa i s'alimenta del desig. Els objectes d'**atracció** poden ser múltiples; en això es diferencia de l'enamorament.

3.1 L'atracció interpersonal

Els psicòlegs socials intenten descobrir què és gratificant, per a qui i en quines circumstàncies. L'**atracció interpersonal** és el judici que una persona fa d'una altra al llarg d'una dimensió actitudinal. Els extrems són la valoració positiva (amor) i l'avaluació negativa (odi). Hi ha moltes variables que influeixen en l'atracció entre les persones. Aquestes són les més importants:

- 1. Proximitat.** És possible que les persones properes a nosaltres ens atreguin, perquè vivim experiències comunes. Com més veiem algú, més familiar ens resulta aquesta persona i augmenta l'atracció. La proximitat no sempre influeix de forma positiva; si algú ens cau malament, la proximitat augmenta el nostre desgrat.
- 2. Aparença física.** Aquesta variable és important en les primeres trobades que establim amb una persona i quan el contacte amb algú és superficial. Per què l'aspecte físic té tanta importància? Una explicació és que hi ha el plaer estètic de contemplar algú bell, i hi ha la tendència a suposar que qui té una bona qualitat física també tindrà altres qualitats brillants. Una altra raó és que associar-nos amb gent maca millora la nostra imatge pública i augmentem el nostre estatus social.
- 3. Semblança.** Totes les persones ens assemblen o diferenciem de les altres en molts aspectes: edat, procedència geogràfica, personalitat, actituds o aficions. S'ha demostrat que l'atracció augmenta com més gran és la semblança interpersonal. Tots volen saber que les seves idees són interessants i els seus costums valuosos, perquè és un reforç per a la seva autoestima; per tant, s'esforcen perquè altres adoptin les seves idees, gustos o costums.

Els qui tenen valors o interessos diferents dels nostres són menys atractius, ja que és probable que ens provoquin disgustos, inseguretats o sentiments negatius. La semblança també té els seus límits. A les persones amb baixa autoestima no els atreuen aquells que tenen característiques idèntiques a les seves.

- 4. Reciprocitat.** L'atracció que experimentem per algú depèn de si hi ha o no reciprocitat en la relació. Altres trets molt apreciats són l'afecte i la intel·ligència, que inclouen ser considerat, amigable i feliç, tenir sentit de l'humor, saber expressar els sentiments i tenir habilitats socials.

«Hem entrat en l'era del coneixement, en la qual cal inventar contínuament per a sobreviure. No podem desapropiar aquest geni creador, petit o gran, que hi ha en cadascun de nosaltres. Cal posar el talent a treballar. Socialment estem intoxicats de mandra, fanatisme i desídia.»

GOMBROWICZ, WITOLD:
Diario (1953-1969),
Barcelona, Seix Barral, 2005.

Invitació del mag a la saviesa

«Difícil és tractar de les coses de l'Ànima si la nit és tan bella. Per això estimem-nos en la càlida hora que la volta ofereix i deixem que el món ens descobreixi les seves raons en dies venidors... als dos.»

ALONSO, RAÚL:
Libro de las catástrofes,
Barcelona, DVD, 2002, pàg. 35.



Fig. 11.7. L'atracció pot portar a l'amor i a l'odi.



3.2 Què és el amor?

«L'amor significa entrar en relació amb el misteri i acceptar que és impossible resoldre'l. L'amor no significa —ni té com a resultat— "aprehendre", "tenir", "arribar a conèixer", ni de bon tros arribar a tenir domini sobre l'objecte de l'amor ni sotmetre'l a control.

L'amor significa consentiment al misteri de l'altre, que és afí al misteri del futur: a alguna cosa "que en el món en què tot hi és, mai hi és", alguna cosa "que no pot ser-hi encara que tot hi sigui" (Levinas). El futur és sempre en una altra banda, i així succeeix amb l'altre de l'amor».

BAUMAN, ZYGMUNT:

La sociedad individualizada, Madrid, Cátedra, 2001, pàg. 193.

«Les onades del cor no esclatarien en tan belles escumes ni es convertirien en esperit si no xoquessin amb el destí, aquesta vella roca muda.»

HÖLDERLIN, FRIEDRICH: *Hyperion*, Madrid, Gredos, 2003, pàg. 66.

L'amor, l'emoció humana més intensa, ha captivat homes i dones des del començament de la història i ha estat un dels temes centrals de la literatura universal i del cinema. Però, com assenyalava el poeta Hölderlin, què val tot el que la humanitat ha fet i pensat durant mil·lennis comparat amb un sol moment d'amor?

Encara que el sentiment d'estar enamorat és inconfusible, l'amor constitueix una de les emocions més difícils de definir. L'enamorament pressuposa el desig i l'atracció i les seves característiques són les següents:

- La persona pateix un procés d'encantament.
- Desig d'una altra persona de forma exclusiva.
- Quan hi ha correspondència entre els enamorats, la relació és d'entusiasme i la ruptura es converteix en sofriment.
- La rutina i l'avorriment són els principals enemics de l'amor.
- L'enamorament va unit a un desig d'intimitat afectiva, sexual i de més compromís.

L'amor és un mite? Quan sabem que estem enamorats? Quines condicions són necessàries perquè l'amor prosperi? En les últimes dècades, els psicòlegs han investigat com sorgeixen, es desenvolupen o es desfan les relacions amoroses.

El psicòleg Robert Sternberg, en l'obra *L'experiència de l'amor*, exposa una concepció triangular de l'amor que consta d'aquests components bàsics: intimitat, passió i compromís.

- La **intimitat** suposa un sentiment de proximitat, comunicació i vinculació a la relació. Desenvolupar la intimitat significa compartir experiències i donar suport emocional, promoure el benestar i reconèixer el valor de l'altra persona en la nostra vida.
- La **passió** és la força de l'atracció física i emocional. Acostuma a viure's com una cosa inestable i produeix una visió més optimista del món i una generositat sense condicions. Sternberg considera que la passió ens excita físicament i emocionalment: tenim grans desitjos d'estar amb la nostra parella i creiem que ningú no ens farà feliços de forma semblant.

- El **compromís** significa esforçar-se per cuidar i mantenir l'amor perquè evolucioni i no desaparegui per desinterès o avorriment. Implica decisió d'estimar l'altre i voluntat expressa de mantenir aquesta relació.

Mentre que la intimitat i el compromís són relativament estables, la passió és inestable i pot fluctuar de manera imprevisible.

Sternberg admet que els elements bàsics de l'amor en estat pur pertanyen als vèrtexs del triangle. La combinació d'aquests produeix altres formes. Entre les diferents combinacions destaquen l'amor **romàntic** (Romeu i Julieta), que es dona quan les persones s'atreuen físicament i emocionalment, però sense compromís; l'amor **fatú**, que cristal·litza aviat en matrimoni sense que sorgeixi la intimitat; i finalment, un amor **complet**, que inclou els tres components, i és el més difícil d'assolir i mantenir.

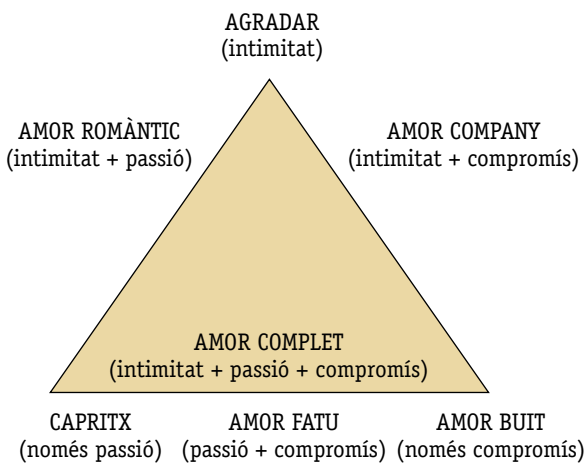


Fig. 11.8. *L'amor segons R. J. STERNBERG: La experiència del amor, Barcelona, Paidós, 2000.*



3.3 La parella

Establir una relació és anar més enllà dels sentiments: és acostar i unir diferències, és consolidar la lliure circulació en un espai que s'ha de crear o en un temps que cal inventar. Considerat l'entorn com a poc enriquidor, desitgem que la nostra parella reconegui la nostra identitat i ens ajudi en la difícil i sempre inacabada tasca de ser adults.

A. L'art de la comunicació

Un dels elements bàsics d'una relació és la comunicació. Si dues persones es comuniquen, s'organitza un cicle d'intercanvis (donar i rebre) vital per a l'existència humana. En la relació d'una parella, aquest procés pot ser agitat i dolorós o apassionant; depèn de les habilitats comunicatives i socials dels seus membres.

La comunicació afectiva té gran importància per a harmonitzar i conviure en parella. Cal saber què diem i com ho diem, què ens agrada o desagrada. Hem ser conscients de la transcendència de la comunicació en les nostres vides. Un primer pas és reconèixer els nombrosos missatges destructius que pertorben la comunicació i produeixen bloquejos en la comunicació:

- Ordenar: «Vine a les set!».
- Ridiculitzar: «Que idiota que ets!».
- Imposar solucions: «O deixes els teus amics o et deixo!».
- Criticar: «Sempre deixes les coses sense acabar.»
- Interpretar: «Estàs fent això per tornar-me boig».

Saber com dir les coses i com expressar els sentiments és qüestió d'aprenentatge. Com podem millorar la comunicació? John Gray defensa que homes i dones semblen procedir de diferents planetes. Són similars en la biologia, utilitzen les mateixes paraules, comparteixen espai i no obstant això el seu comportament, el seu «idioma» (el que es vol expressar amb les paraules) és diferent.

De vegades no en som conscients, però la comunicació, mentre hi hagi amor, és el més important en la vida d'una parella. Un defecte de qualsevol relació amorosa és la mala interpretació de les paraules i els comportaments.

Per no augmentar el nombre de parelles mortes, necessitem aprendre l'art de la comunicació.

Quin amor et tinc?

El sociòleg canadenc John Lee admet sis formes de amor, que designa amb noms grecs i llatins. Algunes relacions amoroses en participen de dues o més. L'estil amorós d'una persona no és invariable i idèntic en totes les seves relacions.

Eros: al·ludeix a l'amor basat en l'atracció física, un magnetisme sexual intens.

Ludus: modalitat festiva de l'amor. Els amants lúdics s'embran-quen en tota classe de jocs sexuals, però sense que sentin una gran afeció l'un per l'altre.

Storge: consisteix en la simpatia i l'afecte producte de la amistat. És un tipus d'amor estable, capaç de resistir les crisis, però li falta apassionament.

Mania: amor arrabassat i confús, implica deliri i turbulència emocional, s'enfila per la muntanya de l'èxtasi o llisca als avencs de la desesperació.

Pragma: és un amor més pràctic i controlat. L'amant pragmàtic busca la parella idònia tenint en la ment una «llista» de les qualitats que desitja trobar en el/la company/a.

Àgape: es basa en la tradicional concepció cristiana de l'amor, entès com un afecte sense exigències, pacient, bondadós i omnipresent.

Errors de comunicació

<i>Errors que solen cometre les dones</i>	<i>Errors que solen cometre els homes</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Intenta millorar la conducta de l'home o ajudar oferint un consell que ell no ha demanat. • Intenta canviar o controlar la conducta d'ell manifestant els seus sentiments negatius. • La dona no reconeix el que ell fa per ella, i es queixa del que no fa. • Ella corregeix la conducta d'ell i l'hi comunica com si fos un nen. • Manifesta els seus sentiments de disgust de manera indirecta: «Com has pogut fer-me això?». • Si ell pren decisions, ella el corregeix o el critica. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'home no escolta i es distreu. No fa preguntes que mostrin interès o preocupació. • Es pren els sentiments d'ella al peu de la lletra i la corregeix. Creu que ella demana solucions. • L'home escolta i, a continuació, s'enfada i, a continuació, acusa la dona de disgustar-lo o deprimir-lo. • Dona poca importància als sentiments i les necessitats d'ella. • Quan ella s'enfada, ell explica per què no té raó i no hauria enfadar-se. • Després d'escoltar, ell no parla, o s'absenta.

Taula 11.3. Els errors de la comunicació en homes i dones. Font: GRAY, JOHN: *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*, Barcelona, Debolsillo, 2004.



«Ja és hora d'elogiar les virtuts masculines que no s'adquireixen ni passivament ni fàcilment, sinó que s'obtenen a base d'esforç i exigència. En concret, a base d'autocontrol, voluntat de millorar, gust pel risc i el desafiament, capacitat de resistir l'opressió... Són les condicions de la creació, però també de la dignitat. Són patrimoni de tot ésser humà, amb el mateix rang que les virtuts femenines. Aquestes conserven el món, aquelles amplien les seves fronteres.»

BADINTER, ELISABETH:
XY. La identidad masculina,
Madrid, Alianza, 2002.

□ B. L'art d'estimar

En la societat actual les parelles són heterogènies en les seves formes, valors i expectatives. Ja no existeix la parella ideal, sinó que hi ha molts models diferents. Cada parella és fruit d'una història particular, defineix el que és acceptable, ordena el seu espai i temps, i construeix la seva identitat. A la parella fusional (centrífuga i replegada en si mateixa) li succeeix la parella fisional (centrípeta i oberta a l'exterior).

Vegem com millorar les relacions de parella:

- **Desenvolupament de la intimitat.** Suposa buscar una igualtat que no té res a veure amb l'abolició de les diferències. Esperem que els membres del sexe oposat s'assemblin més a nosaltres, que vulguin el que nosaltres volem i sentin el que nosaltres sentim. Però si oblidem que homes i dones som diferents, no ens avindrem. La intimitat també implica reconèixer el dret a demanar, a ser escoltat, poder expressar sentiments, superar la desconfiança i valorar o apreciar l'altre, sense demagògies ni manipulacions.
- **Satisfer necessitats.** Totes les persones tenim múltiples necessitats: emocionals (suport, seguretat, autoestima), afectives (verbals i de contacte), socials (compartir, estar amb amics), recreatives (fer coses, aficions), d'expressió (espai per a créixer independentment). Moltes parelles comencen la relació creient que l'altra persona farà els papers de pare o mare, de soci o sòcia, o fins i tot de terapeuta, que ens ajudarà a satisfer totes les nostres necessitats insatisfetes o frustrades fins a aquest moment de la nostra vida. Exigir que l'altra persona satisfaci totes les nostres demandes és voler tenir la lluna en un cove i esperar coses impossibles.
- **Prendre consciència.** Consisteix a assumir la responsabilitat de les nostres vides i no descarregar sobre l'altre/a les nostres pors i dificultats. Cada parella és fruit d'una història particular, herència de dues històries que s'uneixen sense superposar-se. Si culpo l'altre/a de les meves insatisfaccions o dels meus fracassos, converteixo la meva parella en un boc expiatori.
- **Crear un espai de negociació.** Abans de tenir un punt de vista comú, és molt saludable posar en comú els punts de vista diferents. Cal conèixer les diferències, el que ens separa respecte als sentiments, les necessitats o els projectes individuals i comuns. Un dels grans desafiaments en les relacions afectives és saber manejar els desacords i les diferències. Les discussions i els enfrontaments poden evitar-se si comprenem què és el que necessita la nostra parella.

Qualsevol pot ser honrat, fins i tot manifestar sentiments negatius, sense necessitat de discutir ni barallar-se. Moltes vegades no són les diferències i els desacords el que fa mal, sinó la manera com els comuniquem.

En els esports, potser la millor defensa sigui l'atac, però en les relacions de parella adoptar una actitud ofensiva o intimidatòria és un error. Altres actituds negatives són la fugida («ja ho veurem») i el fingiment («no, si no em passa res»), que a curt termini produeixen certa harmonia, però a llarg termini causen ressentiment, per no haver dit les coses o afrontat els problemes en el moment oportú.

- **Formar una relació harmònica.** L'experiència mostra que no és fàcil aconseguir una relació creativa, perquè suposa trobar l'espai, el ritme i el temps que permetin, més enllà de la trobada, aconseguir el reconeixement i respecte mutus. Dos requisits són indispensables. Primer, acceptar que l'altre/a pugui necessitar per a créixer alguna cosa diferent del que nosaltres pensem que és bo per a ell o ella. Segon, renunciar a la il·lusió de la veritat, a saber-ho tot, acceptant les seves zones de silenci i les seves platges misterioses.



Fig. 11.9. Victòria de Samotràcia, Museu del Louvre (París).



■ 4. Cap a una nova masculinitat

Pensar sobre la masculinitat suposa fer una revisió crítica del passat i del present. La visió androcèntrica —construïda des del principi de la civilització— va convertir en essència natural el que no és més que un procés de construcció històrica (contingent, cultural i arbitrari).

Què és la masculinitat? Hi ha una masculinitat universal (tipus platònic) o diferents formes de ser homes? Són pressionats els adolescents per ser «bruts, insensibles, forts, mascles»? És possible rebutjar les barreres invisibles de gènere que empitjoren les relacions interpersonals, els estereotips de la vida domèstica, l'homofòbia, la violència de gènere gratuïta: «O ets meva o no ets de ningú»?

- **Tendència feminista.** La masculinitat és una construcció social creada per a mantenir els privilegis dels homes i l'opressió de les dones, la qual cosa origina conseqüències negatives per a ambdós gèneres. D'aquí la cèlebre frase de Simone de Beauvoir: «Un no neix home, se'n fa». I si la masculinitat s'aprèn i es construeix, no hi ha dubte que també es pot canviar.
- **Tendència conservadora i tradicional.** Els homes són i han de seguir sent els protectors de les dones.
- **Tendència de grups específics.** Hi ha una masculinitat universal i diversitat d'experiències masculines, que abasta heterossexuals i homosexuals, negres i blancs, etc.
- **Tendència mítica.** Advoca per rescatar els valors ancestrals de la naturalesa masculina i actualitzar-los. Robert Bly proposa la combinació de duresa i ingenuïtat com a caràcter de l'home.

El sociòleg francès Pierre Bourdieu, en l'obra *La dominación masculina* (Anagrama, 2000), considera que «com a Prometeu, als homes se'ls ha atribuït la facultat de robar el foc als déus. El guerrer que venç l'enemic, el religiós que interpreta els déus, el don Joan que sedueix les dones, el científic que doblega la naturalesa, el tècnic que la remodela o l'*homo* econòmic que calcula quan estima i quan inverteix, tots els arquetips virils solen posar l'accent en manifestacions d'un poder humà sobre alguna cosa».

Repensar la masculinitat és una urgència. La masculinitat que semblava evident, natural i contraposada a la feminitat està en crisi. Durant segles va predominar el sistema patriarcal que ens va portar a intentar dominar la natura, la dona, les cultures «primitives» i va alimentar les fogueres de la intolerància, el fanatisme i la crueltat.

El patriarcalisme (sistema de gènere) en el qual els homes dominen les dones en tots els àmbits de la vida social i privada inclou la pràctica sistemàtica de la violència: l'assetjament a la feina, l'atac domèstic i les formes extremes de violació i assassinat.

La situació actual —desigualtat entre homes i dones—, tot i el pes de la història, la tradició i els costums, ha de canviar. Cal recórrer un nou camí per a recuperar la justícia i més igualtat (amb fets concrets: «No a la violència de gènere» o «La mateixa feina, el mateix salari»).

Els canvis socioculturals de les últimes dècades han aconseguit que les dones redefinixin el seu rol en la societat i obliguen l'home a fer el mateix. Davant la transformació femenina en curs, l'home ha perdut seguretat en si mateix, se sent indefens i acovardit, amb por i temor davant d'uns canvis del món, que ha de comprendre i assumir.



Pensament crític

Un llibre

MUSIL, ROBERT: *Las tribulaciones del estudiante Törless*, Barcelona, Seix Barral, 2002.

Robert Musil ens relata una aventura interior a *Las tribulaciones del estudiante Törless*: la crisi d'un adolescent que s'obre a la vida en una acadèmia militar anomenada W., un castell vell i fosc que congrega els fills de la burgesia, bàsicament per a preservar la joventut de les influències corruptores de la gran ciutat.

Una pel·lícula

ALFRED HITCHCOCK: *La soga*. Warner Bros, 1948.

EUA. Dur.: 80 min.

És un dia com qualsevol altre. Fa sol, la gent camina plàcidament pel carrer. Un policia ajuda dos nens a creuar de vorera. Una finestra. Se sent un crit punyent a l'apartament d'en Brandon i en Philip, algú mor. No hi ha un motiu aparent. Els assassins preparen una festa per a comprovar si són descoberts o no... Es pot assassinar només pel plaer d'experimentar noves sensacions? Un «ésser superior» pot eliminar-ne un de considerat «inferior»?



A Internet

<http://www.elkarrekin.org/elk/8marzo/recursos.htm>

Webquest realitzada per Irene González Mendizábal sobre el lloc de les dones en la història. Tradicionalment les dones han estat absents de molts àmbits de la ciència i la cultura. Aquesta *webquest* analitza per què coneixem tan poques dones escriptores, artistes o científiques, així com per què es concedeix menys valor a les aportacions de les dones a la història de la humanitat.



Activitats finals

1> Defineix els conceptes següents:

- Adolescència.
- Amor.
- Assertivitat.
- Atracció.
- Autoestima.
- Autonomia moral.
- Creença.
- Desig.
- Egocentrisme.
- Identitat.
- Intimitat.
- Irracionalisme.
- Passió.
- Pensament formal.
- Psicologia evolutiva.
- Pubertat.

2> Qüestions.

- a) Què estudia la psicologia evolutiva?
- b) Quins canvis sociològics van facilitar el naixement de l'adolescència?
- c) Com i quan comença la pubertat? Indica els canvis morfològics que tenen lloc en els nois i les noies.
- d) Com influeixen les hormones en la pubertat?
- e) Assenyalat les diferències entre la pubertat i l'adolescència.
- f) Quins objectius han d'assolir els joves durant l'adolescència?
- g) Per què alguns adults tenen una visió negativa dels adolescents?
- h) Creus que et despullaràs del pitjor de la joventut per a guanyar el millor de la maduresa? La maduresa és la capacitat d'abandonar alguns somnis?
- i) Quines diferències hi ha entre les conductes passiva, assertiva i agressiva?
- j) Més enllà de l'atracció, quins factors influeixen en la creació d'una parella?
- k) Què són les habilitats socials? Indica algunes conductes socialment inadequades dels adolescents.
- l) Explica les diferències entre la parella romàntica i la parella postmoderna.

3> Veritat o mentida?

- a) La psicologia evolutiva és la ciència que explica les manifestacions de la vida psíquica a cada etapa del desenvolupament humà.
- b) La immaduresa de l'escorça prefrontal en l'inici de l'adolescència explica la presència de conductes de risc en aquesta etapa de la vida.
- c) En la pubertat, els canvis neurohormonals provoquen un increment de la fragilitat emocional i el risc d'un humor negatiu.

- d) Els adolescents experimenten canvis no només en el desenvolupament físic i cognitiu, sinó també en el desenvolupament personal i social.
- e) La formació de la identitat comença i acaba a l'adolescència, i tots els adolescents tenen crisis d'identitat.
- f) Les creences exerceixen una gran influència en la nostra vida i es poden canviar per mitjà del pensament racional.
- g) Les habilitats socials permeten als adolescents establir una relació eficaç i satisfactòria amb els altres.
- h) Segons la teoria de R. Sternberg, totes les formes d'amor requereixen compromís amb una altra persona.
- i) Les respostes d'una persona a la pregunta «Qui sóc?» formen part de l'autoestima.
- j) L'amor té un alt percentatge d'artesanaria psicològica. La rutina i l'avorriment en són els enemics principals.

4> Debat en grup.

El cas de la jove casada

Una jove casada, poc atesa per un marit massa ocupat en els negocis, es deixa seduir i va a passar la nit amb el seu amant en una casa situada a l'altre costat del riu.

Per a tornar a casa el dia següent, molt d'hora, abans que torni el seu marit, que és de viatge, ha de creuar un pont, però un boig, fent gestos amenaçadors, li impedeix el pas. Corre llavors cap un home que es dedica a fer passar gent amb la barca. Puja al bot, però el barquer li demana els diners del passatge. Ella no té diners i, per més que demana i suplica, el barquer es nega a ajudar-la a creuar si no li paga per endavant.

Torna a casa del seu amant i li demana diners. Ell s'hi nega sense donar-li més explicacions. Recordat aleshores un amic solter que viu a la mateixa riba i que ha sentit per ella, des de sempre, un amor platònic, encara que ella mai no li correspongués. Li ho explica tot i li demana diners. També s'hi nega: l'ha decebut totalment amb aquesta conducta tan lleugera.

Llavors decideix, després d'una nova temptativa en va amb el barquer, passar pel pont. I el boig la mata...

En quin grau són responsables d'aquesta mort els sis personatges?



La torxa Retrat d'una adolescent

«No es pot reduir l'adolescència a una simple transformació fisiològica. Quina commoció, però! El desenvolupament dels òrgans genitals, l'aparició dels caràcters sexuals secundaris (els pits que es van desenvolupant en les nenes, la veu que muda en els nois...), la fecunditat que s'instal·la, el creixement que s'accelera, el cos sencer que es modifica... [...]

Però hi ha també la relació amb els pares, que ja no és la mateixa, la relació amb els amics, la relació amb la sexualitat, la relació amb un mateix i amb el món... Un es fa preguntes. Es busca. Es contradia. És l'edat dels contrastos, de les contradiccions, dels conflictes, interns també. Tot es barreja. Narcisisme i generositat, exaltació i malenconia, conformisme i rebel·lió, solitud i esperit de grup, tímidesa i excentricitat, set d'absolut i de reconeixement...

Que difícil és la vida, que incerta, que plena de dubtes! Ja no s'és un nen, ni s'és encara un adult. No s'és, s'esdevé. Un es mou provisionalment dins del que és provisional, dins del que està inacabat. És l'única eternitat veritable. Un no ho sap encara. Voldria aturar-se. Voldria avançar. Busca com pot el seu camí, entre la família i els amics, entre el mai més i l'encara no, com en trànsit dins de l'etern esdevenir.

Als 17 anys no s'és frívol. S'és impacient. S'està cansat. Els pares diuen que és a causa del creixement, dels estudis, de les vetllades massa llargues, de les nits massa breus. El que passa és que la vida cansa, esgota, decep, i es manca encara d'entrenament o de resignació.

Un s'avorreix amb freqüència. S'està ple de desitjos i inquietuds. No s'és feliç. S'està en contra de la família, de la societat, del món sencer. Un prefereix els seus somnis. Prefereix els seus ideals. És l'edat de les grans rebel·lions, [...] de les grans desesperacions (el suïcidi és la segona causa de mort entre els adolescents, després dels accidents de trànsit), dels grans sentiments, dels grans odis. Un s'afirma oposant-se.

És l'esperit de l'adolescència, que sempre diu no, i és l'esperit mateix, potser. "Quan són joves —escrivia Oscar Wilde—, els nens estimen els seus pares. Més tard els jutgen. De vegades els perdonen". L'adolescència és el moment d'aquest judici, la maduresa, el d'aquest perdó.

Però no anem tan de pressa. Primer cal jutjar, primer cal condemnar, cremar el que s'ha adorat, matar el pare, ferir la mare, trencar amb els ídols i les falses aparences, transgredir els tabús i les prohibicions. Com deia, un no neix lliure, s'hi torna.

L'adolescència és el moment d'aquest esdevenir i d'aquesta alliberament. Això fa mal. Això fa por. Això prova. Un no sap on és. Ni on va. Se sap menys el que es vol que el que es rebutja, menys el que s'espera que el que es tem. Per sort existeixen els amics, les amigues, la música, la sol·ledat! Per sort hi ha l'institut i les vacances! Un s'avorreix als dos llocs. Un aprèn als dos llocs. Per sort existeixen els llibres —per aquells que llegeixen encara— i el cinema! Per sort el temps passa i què hi farem si se'ns emporta!

Estem farts d'esperar. Es vol viure el present i no se sap. S'és al principi de tot, excepte de la infància. [...] S'és immadur. S'és exigent. S'està ple d'entusiasme i severitat. Ple de rigor i del poc més o menys. Ple d'ingenuïtat i de desesperació. S'és jove. S'és més gran. Ens hem de fotre! Ah, que lenta és la vida i que de pressa passa! [...]

[...] Una dona jove i una noia, un home jove i un adolescent, no són el mateix. Aquells han començat a envellir. Aquests no han acabat de créixer del tot. Aquells estan dins del món dels adults. Aquests es preparen per a entrar-hi, lentament, difícilment, sense creure-s'ho del tot.

Com no haurien de sentir una mica de por? Voldríem tranquil·litzar-los. La veritat és que no sabem si els hem d'envejar o de compadir. Llavors parlem d'una altra cosa. L'adolescència desanima a xerrar, i hi empeny. És l'edat dels secrets, de les confidències, dels somnis inconfessables... Els adults no hi poden accedir, i està bé així. La infància és un miracle i una catàstrofe. L'adolescència, un misteri i una promesa, però que no es podrà complir fins més endavant.»

COMTE-SPONVILLE, ANDRÉ: *La vida humana*, Barcelona, Paidós, 2007, pàg. 58-63.

Preguntes:

1. Resumeix les principals idees de l'autor.
2. L'autoestima és l'eina de la nostra llibertat i autonomia psicològica i a més ens permet resistir a les pressions i manipulacions. Hi estàs d'acord?
3. Com més aprenem, més evolucionem? Resistir al canvi és anar contra el fluir natural de la vida?
4. El context familiar ajuda o entorpeix el desenvolupament adolescent? Els amics exerceixen influències positives o negatives?
5. Els adolescents necessiten experimentar i trobar els seus límits? Recorren al risc per a superar-se a si mateixos?
6. Fes una valoració crítica del text.



L'ADOLESCÈNCIA

Període de transformació

Etapa de CANVIS:

- **FÍSICS:**
 - Maduració sexual
 - Caràcters sexuals secundaris
 - Alçada
 - Imatge corporal
- **PSICOLÒGICS:**
 - Retraïment interior
 - Reafirmació del jo
 - Cerca de noves experiències
 - Més llibertat

Poden sorgir PROBLEMES:

- Timidesa
- Recerca del risc
- Delinqüència i agressivitat juvenil
- Estil de vida i consum de drogues
- Trastorns d'alimentació
- Suïcidi

Establir RELACIONS INTERPERSONALS:

- Desig
- Enamorament
- Atracció
 - Proximitat
 - Aparença física
 - Reciprocitat
- Amor:
 - Intimitat
 - Passió
 - Compromís
- Formar una parella

Desenvolupament

COGNITIU:

- Pensament abstracte
- Raonament lògic
- Resolució de problemes
- Creativitat

PERSONALITAT:

- Descobriments del JO
- Construcció de la identitat
- Autoestima
- Autonomia personal

MORAL:

- Descobrir nous valors
- Raonament moral
- Comportament moral
- Respects a la diversitat

EMOCIONAL:

- Autocontrol
- Automotivació
- Tenir un projecte de vida
- Empatia

SOCIAL:

- Habilitats socials
- Amistats
- Relacions de parella
- Conducta sexual



Autoavaluació

1. Quina branca de la psicologia descriu i explica els canvis de conducta al llarg de la vida?
 - a) Psicologia de la personalitat.
 - b) Psicologia general.
 - c) Psicologia evolutiva.
2. El principal objectiu de l'adolescència és:
 - a) Construir la pròpia identitat personal.
 - b) Tenir feina.
 - c) Ser famosos i passar-ho bé.
3. Què és la menarquia?
 - a) L'aparició del borrisol púbic.
 - b) L'inici de la menstruació.
 - c) L'inici de l'adolescència.
4. Un canvi en la pubertat comú en ambdós sexes és:
 - a) El canvi de veu.
 - b) L'eixamplament dels malucs.
 - c) L'aparició del borrisol púbic.
5. La lògica permet a l'adolescent:
 - a) Distingir entre el que és real i el que és possible.
 - b) Centrar-se només en un aspecte de la realitat.
 - c) Treballar amb hipòtesis sobre el món físic.
6. L. Kohlberg va desenvolupar una teoria sobre:
 - a) Desenvolupament emocional.
 - b) Desenvolupament moral.
 - c) Desenvolupament cognitiu.
7. L'autoestima és:
 - a) Igual en totes les persones.
 - b) Com se sent un mateix.
 - c) La necessitat de ser diferent dels altres.
8. Segons R. Sternberg, l'amor fatu no té:
 - a) Intimitat.
 - b) Compromís.
 - c) Passió.
9. Les variables que més influeixen en l'atracció interpersonal són:
 - a) Aparença física i sentit de l'humor.
 - b) Semblança i alegria.
 - c) Aparença física i reciprocitat.
10. La teràpia racional emotiva (TRE) va ser creada per:
 - a) Lawrence Kohlberg.
 - b) Albert Ellis.
 - c) Jean Piaget.

Solució: 1. c), 2. a), 3. b), 4. c), 5. a), 6. a), 7. b), 8. a), 9. c), 10. b).