Situacions de tensió i conflicte 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:

SMC salutmental Catalunya Federació

Amb la col·laboració de:

PROBITAS



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 Caussa Bofill (Spora Sinergies - *www.spora.ws*)

Autoria:

Angèlica Ñañez (Spora Sinergies)
Aleix Caussa Bofill (Spora Sinergies)
Mariona Estrada Canal (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 tingui 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 8

Orientació de la guia 10

De què estem parlant? 14

Sentits de la tensió i el conflicte 18

Quins efectes tenen les situacions de tensió i conflicte? 22

- Efectes en la família 24
- Efectes en l'escola 29
- Efectes en l'entorn 32
- Efectes legals 34

Emocions i sentiments 36

Orientacions 48

Com podem tenir cura de nosaltres mateixos/es? 56

Bibliografia 58

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

Joana Ruiz, familiar del projecte Activa't per la salut mental

Andrea Ferri, infermera, gestora de casos de PSI (Pla de Serveis Individualitzat), Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Francisco Plazas, infermer, gestor de casos de PSI (Pla de Serveis Individualitzat), Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Mª Carmen Mariño, familiar, sòcia d'ACFAMES-Associació Catalana de Familiars i Malalts d' Esquizofrènia

Àlex Dencàs, psicòleg, coordinador clínic d'ITA Trastorns de Conducta, ITA Salud Mental

Marta Segrelles, psicòloga, responsable territorial de XarxaJoves, Federació Salut Metal Catalunya

Anna Godó, educadora social a Hospital de Dia per a Adolescents, Sant Pere Claver-Fundació Sanitària

Sònia Soriano, psicòloga clínica i psicoterapeuta, coordinadora d'Hospital de Dia per a Adolescents, Sant Pere Claver-Fundació Sanitària

Sandra Borro, psicòloga clínica a Hospital de Dia, Fundacio Orienta

Antonio Cano, psicòleg de Medi Obert de la Direcció General d'Execució Penal a la Comunitat i Justícia Juvenil, Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya

Situacions de tensió i conflicte 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 i acompanyament per saber estar i afrontar millor les possibles situacions de tensió i conflicte 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 canviants. 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:

- Entendre les possibles situacions de tensió i conflicte amb infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental.
- Donar orientacions per navegar millor per les situacions de tensió i conflicte amb infants o joves amb una problemàtica de salut mental.
- Fomentar la cura i l'autocura en mares, pares i altres figures que acompanyen infants, adolescents i joves en situacions de tensió i conflicte.

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 rumbs 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 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.

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.

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.

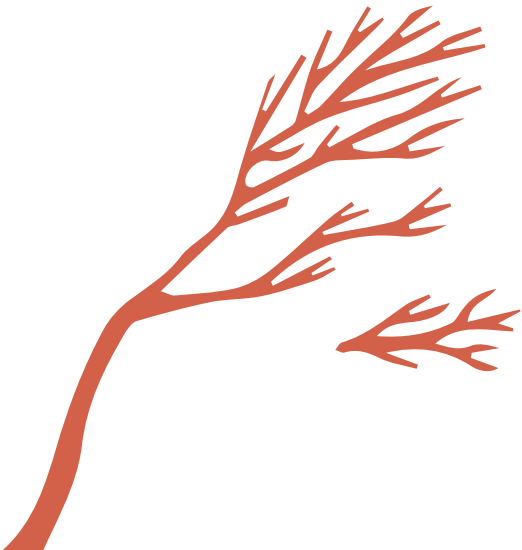
S'enfoca a redescobrir l'infant i el jove. Convida a focalitzar els esforços en descobrir les necessitats d'infants, adolescents i joves. En tenir una actitud orientada a entendre a l'infant i jove, a desentrellar l'enigma en el que s'ha convertit la situació de salut mental.

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.



De què estem parlant?

Les **situacions de tensió i conflicte** sovint generen malestar i patiment. Tothom ha experimentat aquest tipus de vivències de manera puntual en alguns àmbits en els quals es desenvolupa el dia a dia: la família, la parella, la feina, l'escola, l'entorn social, etc. El més freqüent és que siguin situacions que, tard o d'hora, s'acabin resolent per una combinació de factors: perquè es posen en pràctica els recursos per a la solució de problemes, s'aprenen noves maneres d'afrontar aquella situació, la situació que provocava el conflicte canvia, les parts troben la manera d'arribar a acords o, es talla d'arrel amb la situació i es posa distància amb el focus del conflicte, etc. Al cap i a la fi, és una condició humana buscar maneres de restablir l'equilibri o sortir de les situacions d'alerta i estrès.

Les conductes agressives són freqüents en infants i formen part del seu desenvolupament ja que es tracta de l'etapa en què comencen a formar la seva identitat, a establir la seva autonomia i a imposar-se normes i controls. Pel que fa al tipus de conductes els infants poden presentar: actituds de desafiament davant dels desitjos dels adults, desobediència a determinades instruccions, rampells, baralles amb altres nens o nenes del grup d'iguals, discussions en les quals es culpa a una altra persona d'alguna cosa que ells mateixos han comès o tendència a provocar als altres. En la pubertat i l'adolescència, desafiar les normes i posar a prova els límits forma part del desenvolupament normal en aquesta etapa i, fins i tot, són accions i actituds saludables per tal d'assolir la maduresa emocional i mental i la pròpia independència.

Tanmateix, hi ha circumstàncies en les quals viure en conflicte i tensió acaba formant part del dia a dia, quan ni les relacions ni la comunicació s'estableixen de manera fluida i les activitats quotidianes més senzilles són un estira-i-arronsa i un debat constant que pot desembocar en enfrontaments i, en el pitjor

dels casos, en agressions verbals i físiques. **Les situacions de conflicte i tensió són una de les possibles problemàtiques que generen més malestar i patiment a les famílies amb infants, adolescents i joves amb algun diagnòstic de salut mental**. Són situacions en les quals els desacords, les baralles i les discussions són la norma perquè hi ha una diferència constant de criteri entre el punt de vista de la persona adulta i les seves demandes, per una banda, i el punt de vista de l'adolescent o jove i les seves expectatives, per una altra.

Però també pot esdevenir problemàtic si el desafiament de la norma es torna constant i, sobretot, si no hi ha una reflexió i un aprenentatge per part de l'infant o jove que li permeti comprendre que les normes existeixen per garantir els drets i la convivència. Els límits ajuden a que els infants, adolescents i joves trobin contenció, entenguin el funcionament de l'entorn on viuen, i es desenvolupin d'una manera sana. Aquesta comprensió de la funció de les normes i els límits no és immediata ni fàcil. És més aviat, progressiva i lenta. Trobar l'equilibri entre la flexibilitat i els límits és un repte.

Quan les situacions de tensió i conflicte es converteixen en conductes d'agressivitat, aquestes representen una font de preocupació per a les persones de l'entorn i sovint també per les mateixes joves o adolescents que les viuen en primera persona. Es tracta de conductes que solen ser molt visibles i que estan condemnades socialment. Moltes d'aquestes situacions d'agressivitat acostumen a ser una reacció davant de figures d'autoritat que exigeixen el compliment d'unes normes, ja siguin mares, pares, professorat, monitors/es, professionals de la salut general o mental, etc. També poden ser conductes agressives dirigides cap als seus iguals, com ara amistats, germans i germanes, etc., motivades per la incapacitat de gestionar la relació, o les diferències amb aquestes persones. Aquestes conductes poden presentar-se en un ventall d'accions molt ampli com ara trencar o tirar objectes sobre els altres, donar cops de mans i peus, cridar, insultar, etc. amb la finalitat de fer mal, d'intimidar, de generar por o d'aconseguir quelcom.

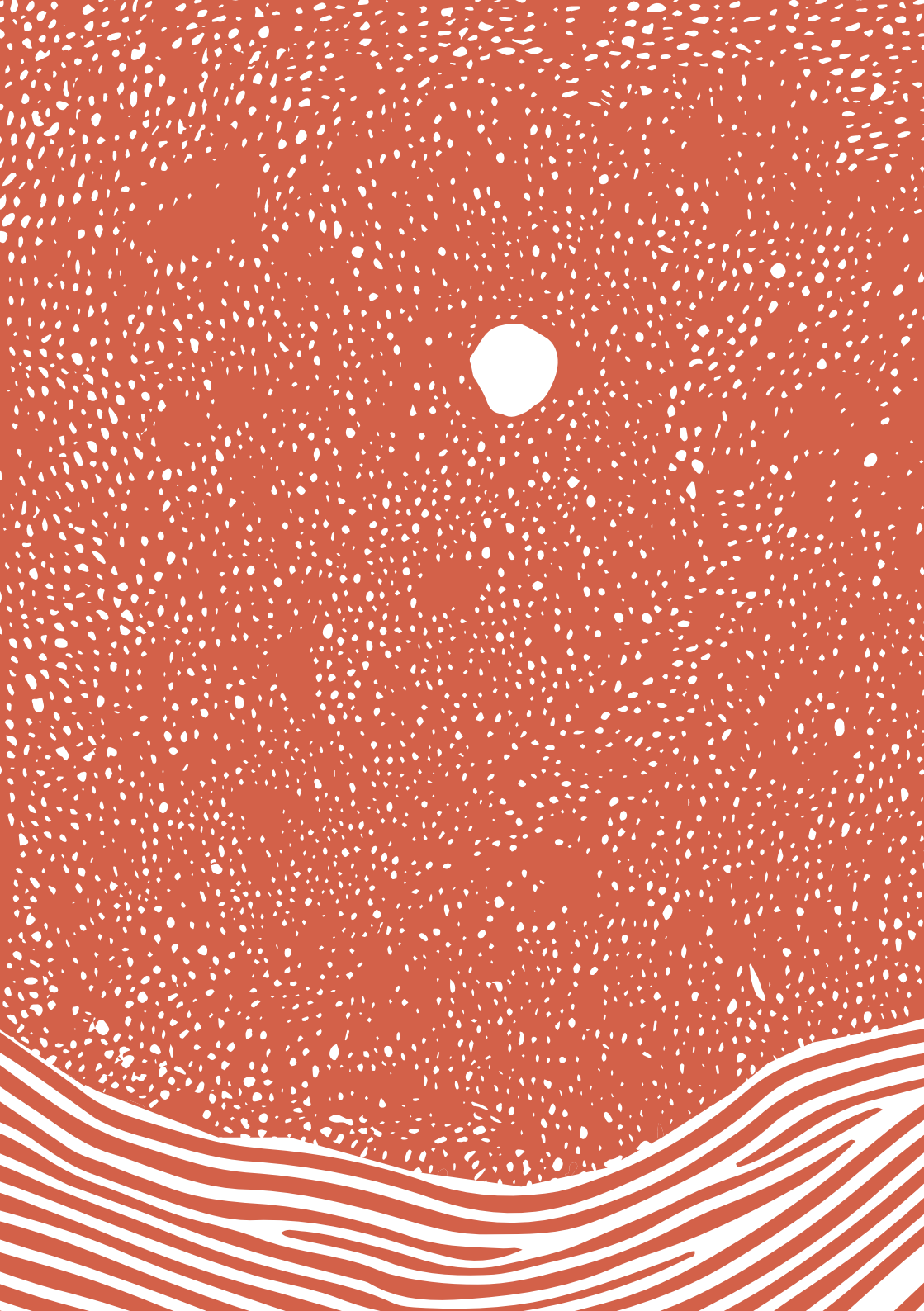
Als familiars i a les persones de l'entorn, aquests episodis d'explosió d'agressivitat els poden semblar aleatoris i sense sentit i moltes vegades no es troba una explicació per entendre què provoca l'agressivitat de l'adolescent. Això provoca la sensació, per part de les famílies, que no hi ha una lògica aparent en l'aparició de conductes agressives i aquest fet augmenta la sensació de descontrol i tensió. De vegades, encara que no hi hagi explosions d'ira, els infants, adolescents i joves poden exhibir conductes desafiants i intimidatòries constants, que posen igualment a les persones del voltant en tensió i el tracte es fa cada vegada més difícil.

L'autocura i la higiene del propi cos també pot ser un aspecte en el qual algunes d'aquestes situacions conflictives acaben manifestant-se. És molt important tenir en compte que l'adolescència és un moment evolutiu en què el cos, l'acceptació dels límits i les normes i la mirada de l'altre -com ens perceben i ens jutgen altres persones de l'entorn significatiu es posen en joc i prenen una especial importància.

El cos canvia i es pot fer estrany per les persones joves. Dutxar-se implica cuidar el nou cos i pot ser que aquesta autocura es bloquegi i el o la jove no se'n faci càrrec. Les demandes per part dels pares i mares perquè tingui cura de la higiene del seu cos es poden rebre com a intents de control. El cos es converteix en un espai on ell/a pot tenir el control (si no fa el que li demanen) i decidir sobre la seva pròpia identitat i intimitat.

L'espai públic tampoc és aliè a aquestes situacions de conflicte, ja que la norma social és molt present. Activitats tan senzilles del dia a dia com ara agafar l'autobús, fer una visita mèdica o visitar una oficina pública poden esdevenir situacions altament estressants per les mares i pares si es donen situacions de confrontació per l'oposició de l'infant o jove a seguir les normes que regeixen aquests espais públics.

Es pot establir doncs, un cercle de vergonya en els pares i mares, i de culpa en els joves, que s'activa i es retroalimenta quan han d'interactuar en espais públics, desembocant en una situació conflictiva i de gran tensió, o fins i tot d'aïllament.



Sentits de la tensió i el conflicte

Per sentits entenem les possibles motivacions que hi ha darrere d'aquelles conductes, per part dels infants, adolescents i joves, que generen conflicte i tensió.

El perquè d'aquestes conductes acostuma a ser una pregunta freqüent entre les persones que han de conviure amb un noi o noia que presenta conductes conflictives i, fins i tot, agressives.

Entendre què pot haver al darrere pot ajudar a gestionar millor les emocions i, sobretot, a saber com actuar. Cal tenir en compte que conèixer els sentits i motivacions no sempre garanteix poder aturar la conducta, però és important reflexionar-hi perquè ajuda a donar-li un sentit a allò que està passant i dóna pistes per gestionar millor la situació.

Les explicacions, circumstàncies i factors que determinen aquestes conductes són complexes i variats. El llistat que presentem no inclou totes les explicacions possibles, però es presenten les més comunes i freqüents. Cal tenir en compte també que no són sentits o explicacions excloents sinó que es poden donar a la vegada. També és important valorar que l'infant o jove no sempre podrà verbalitzar clarament quin sentit té la seva conducta conflictiva o agressiva si li preguntem.

Cerca d'identitat

En la pubertat i l'adolescència el grup d'iguals té un paper molt important i, a la vegada, és una època de conflicte amb les mares i pares, les figures d'autoritat i les normes. També és un període de confusió i de molts dubtes, amb una identitat encara en formació. Pertànyer a un grup i saber "qui sóc" poden arribar a ser reptes estressants pels joves i les conductes agressives poden aparèixer en aquests moments com a expressions de la pròpia confusió i de la tempesta emocional que implica aquesta cerca d'identitat.

Les conductes conflictives en l'espai públic poden ser intents del o de la jove de mostrar als altres una fortalesa i seguretat interna que en realitat no sent. En l'espai públic entra en joc la interacció amb les persones adultes i els iguals, dues figures fonamentals en la construcció de la identitat i els conflictes que es generen en aquest procés. Per un sentit identitari, de necessitat de pertinença i d'identitat grupal, també poden tenir lloc processos d'imitació d'aquests comportaments entre el grup d'iguals.

Regulació emocional

Un altre sentit de les conductes conflictives, especialment les que impliquen agressivitat, pot ser l'autoregulació emocional. Aquest té a veure amb un baix control de la impulsivitat i de la frustració, i amb una necessitat de descàrrega immediata per reduir una emoció desbordant com, per exemple, l'angoixa, la por o la ira i aconseguir així una sensació d'equilibri. Una explosió d'agressivitat pot servir per disminuir temporalment la vivència del malestar intern i posar-lo fora.

Crit d'ajuda

Les conductes conflictives també poden ser una manera de demanar ajuda i/o obtenir atenció i reconeixement. Pot semblar estrany, però, en alguns casos, els joves i infants poden buscar atenció encara que aquesta sigui negativa. L'atenció negativa de vegades és més intensa, exclusiva i de més llarga durada que l'atenció positiva. En qualsevol cas, un infant o jove que està cridant l'atenció fent servir l'agressivitat, pot estar demanant ajuda per algun malestar que no sap com gestionar.

Sortida d'emocions no expressades

Les conductes agressives poden ser una manera de donar sortida a emocions que causen un profund malestar intern però que no es poden expressar en paraules, ja sigui per manca d'eines de comunicació o perquè aquelles emocions no estan autoritzades per l'entorn o les normes socials. Per exemple, la tristesa o vulnerabilitat en el cas dels nois. També pot ser una expressió de situacions estressants que el o la jove viu en l'entorn social, com per exemple l'assetjament escolar, i que no sap com expressar i demanar ajuda.

Es pot donar la situació en la qual infants o joves experimentin moments de tensió i malestar fora de casa i que, després, un cop dins la llar, es doni l'explosió d'agressivitat per un petit desencadenant que fa que esclati el conflicte. Això es produeix per la incondicionalitat que suposa l'entorn proper, la seguretat que infants, adolescents i joves perceben a casa amb la família com a espai de confiança i de refugi. Encara que sembli contradictori, aquest espai de confiança pot facilitar la manifestació de les conductes agressives tot i que el rerefons de conflicte vingui de fora.

Via d'obtenció d'un guany

Els comportaments conflictius també poden ser una manera de posar en marxa recursos per a obtenir algun guany secundari, per evitar determinats fets, situacions o responsabilitats o, fins i tot, com una estratègia o intent de no perdre alguna cosa. Seria el cas, per exemple, de manifestar agressivitat per evitar anar a l'escola, afrontar alguna responsabilitat o situació que genera por o per a aconseguir que les mares i pares deixin de fer demandes i poder aïllar-se de tot allò que no es pot afrontar.

Vàlvula d'escapament

Les conductes agressives també poden ser una vàlvula d'escapament, de la pressió acumulada dins el grup familiar, per un problema de la família que no s'aborda o sobre el que no es parla amb els infants i adolescents. Aquesta situació es dóna quan hi ha evitació dels conflictes o s' invisibilitza el patiment generat per divorcis, malalties greus d'un familiar, abús sexual intra o extrafamiliar, etc.

Reacció a l'entorn social

Les conductes conflictives i de tensió també poden ser una reacció davant la por i l'angoixa que genera l'espai públic en alguns i algunes joves. L'espai públic es conforma principalment de la mirada dels altres i la pressió a sentir-se jutjades pot ser molt estressant per infants, adolescents i joves. Els i les adolescents són molt més susceptibles als judicis negatius per tot el que comporta l'etapa que estan vivint. A més, sovint poden ser joves amb experiències negatives de rebuig i discriminació per part de l'entorn social pels seus antecedents de salut mental.

Quins efectes tenen les situacions de tensió i conflicte?

Un efecte important és el **prejudici social que relaciona les problemàtiques de salut mental amb l'agressivitat i la perillositat**. En els mitjans de comunicació, les pel·lícules, les sèries de televisió, etc. però també en l'imaginari col·lectiu, es vincula les persones que tenen una problemàtica de salut mental amb l'agressivitat i amb reaccions violentes sense que hi hagi dades empíriques que ho corroborin. A més, la "violència" per part de les persones amb un problema de salut mental es percep com més aterridora, ja que es considera que és irracional, que no té cap mòbil ni explicació coherent. Aquesta percepció, igual com la idea que les persones amb problemes de salut mental són més agressives, està basada únicament en prejudicis.

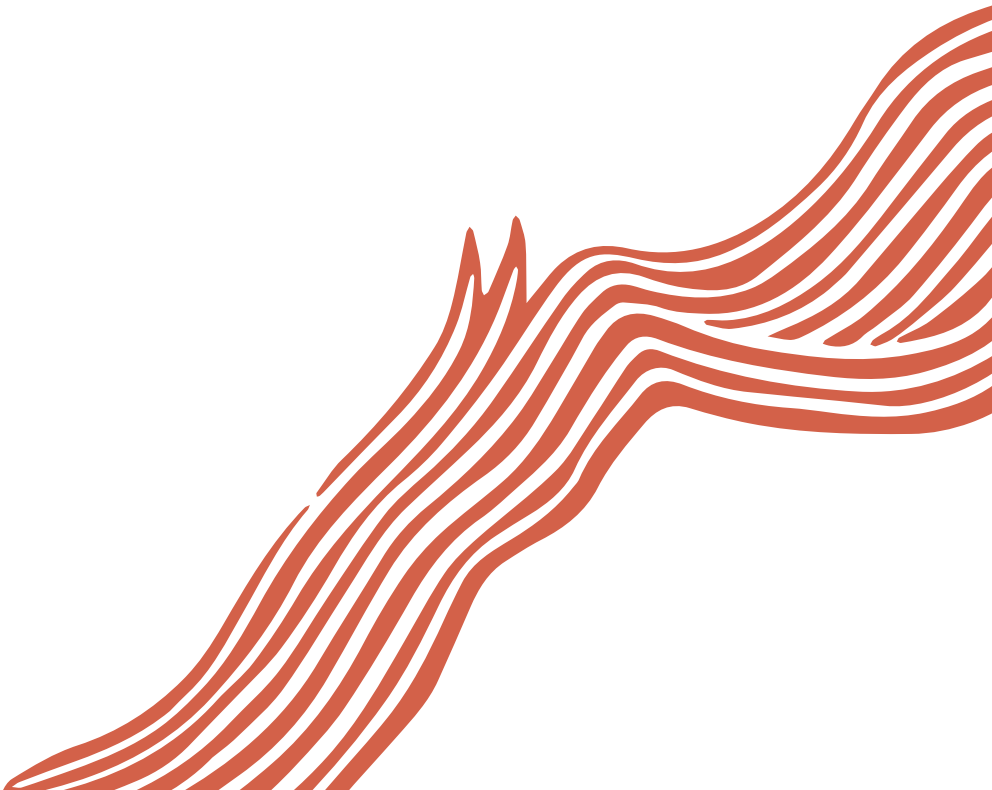
Es tracta, doncs, d'una falsa creença. **Les persones que tenen un trastorn mental no són violentes ni agressives**, ans el contrari, acostumen a ser les víctimes de les agressions o la violència d'altres. Per tant, l'agressivitat és una conducta humana que pot estar present tant si hi ha un trastorn mental com si no.

Aquest estereotip que vincula la salut mental amb l'agressivitat i el perill té un alt impacte estigmatitzant i discriminatori pels nois i noies que tenen o han tingut un diagnòstic de salut mental. En els casos en els quals infants o joves amb una problemàtica de salut mental manifesten comportaments agressius es pot produir una falsa confirmació del prejudici i afegir més pressió al jove i al seu entorn familiar.

La família també pot viure l'estigma i la discriminació pel fet de tenir relació amb algú que té una problemàtica de salut mental. L'efecte més clar d'aquest contagi social és el distanciament de la xarxa social propera. Algunes amistats poden deixar de visitar, de trucar als pares o mares o evitar fer activitats conjuntament.

Aquesta evitació també es pot patir a l'escola, altres pares i mares poden allunyar-se de la família i desaconsellar als seus fills i filles tenir-hi relació.

A continuació, es mostren els efectes més concrets que poden comportar les situacions de tensió i conflicte, a casa, a l'escola i a l'espai públic.



EFECTES EN LA FAMÍLIA

Sensació de vulnerabilitat dins de casa

Generalment, la llar representa un espai de seguretat i de recer, però **quan es donen conductes conflictives, intimidatòries o agressives dins de casa, aquesta pot deixar de ser segura i convertir-se en un espai on la família se senti vulnerable**. Les conductes agressives i conflictives generen por, no només en el moment en el qual es produeixen sinó també quan s'anticipen, basant-se amb la percepció o l'experiència prèvia.

A més, moltes vegades, la sensació de vulnerabilitat s'agreuja quan els membres de la família no entenen el sentit de les conductes intimidatòries o agressives, no saben amb què estan relacionades, a què responen, o bé si la conducta serà creixent o decreixent.

Qüestionament de l'autoritat dels pares i mares

Les conductes de tensió i conflicte qüestionen l'autoritat. Les mares i pares poden sentir que el fill o filla no els està respectant i experimentar emocions i pensaments socialment no acceptats, com ara "*es comporta com un tirà*".

En aquests casos, la mirada de l'entorn també pren importància, doncs les mares i pares poden sentir-se jutjats pel fet de sentir i verbalitzar emocions i pensaments socialment no acceptats cap als propis fills o filles, augmentant la càrrega emocional amb la pressió pel "*què diran*" i què pensarà l'entorn sobre la situació. Un fet que pot incrementar encara més la vivència de qüestionament.

Reaccionar amb agressivitat

Un altre efecte possible és que els pares i mares reaccionin amb agressivitat (física o verbal) cap al fill/a, en un intent de reafirmar la seva autoritat. En ocasions, aquesta conducta es dóna com a reacció instintiva de contenció i protecció o perquè hi ha un desbordament emocional i no es troba una altra manera de gestionar la situació. Això, lluny d'ajudar a resoldre el problema, pot agreujar el sentiment de culpa i impotència i no garanteix que l'agressió de l'altre s'aturi. Ans al contrari, és probable que incrementi la tensió i es desbordi del tot la situació.

La preocupació ho ocupa tot

Un efecte força habitual és que les conductes de tensió i conflicte de l'infant o jove acabin ocupant un espai enorme dins de casa. És a dir, que aquests moments **es converteixin 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 dedicar més temps a la gestió d'aquestes situacions. Fins i tot, pot succeir que la mare o el pare (generalment la mare) deixin de treballar per poder cuidar i estar disponible.

Desacords i conflictes entre els pares i mares

Les diferències, ambivalències, desacords i conflictes entre els pares i mares sobre com actuar davant la situació és un altre dels possibles efectes. Les conductes de tensió, conflictivitat, intimidació i/o agressió dins de casa per part d'un dels fills o filles intensifiquen les possibles divergències i necessitats de pactes entre els membres de la parella a l'hora d'afrontar la cura dels fills o filles.

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

Germans i germanes

Els altres fills o filles de la família poden viure molt malament el fet que un germà o germana tingui conductes intimidatòries i/o agressives 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:

- Sentir enuig i ràbia per aquesta situació que viuen com a injusta, ja que la conflictivitat del germà o germana es converteix en el centre de la vida familiar i de l'atenció dels pares i mares.
- Sentir culpa quan s'hi tornen, quan en algun moment reaccionen de males maneres i, fins i tot, també de forma agressiva.
- Sentir por per si ells o elles desenvolupen també un trastorn mental amb conductes conflictives i agressives, com un "efecte contagi" amb el seu germà o germana. Aquesta és una creença que cal atendre per apaivagar l'angoixa que pugui sentir el germà o germana.
- Intentar passar el menys temps possible a casa, per evitar un espai que es percep com hostil, i evitar estar presents en les situacions conflictives. Per exemple, els germans o germanes poden fer moltes activitats extraescolars o fora de casa. Pot ser positiu potenciar que els germans i germanes tinguin oportunitats de gaudir de situacions satisfactòries per ells/es, fer la seva pròpia vida i buscar figures de suport fora del nucli familiar (altres familiars, amistats, etc.). Però també s'ha de potenciar i compatibilitzar perquè puguin estar còmodes i sentir un espai de confort a casa.
- No voler portar amics i amigues a casa per la sensació de vulnerabilitat o per vergonya.

- Sentir-se parentalizats, és a dir, assumir el rol de cuidador/a del seu germà/na. És una dinàmica que sovint no se li para massa atenció però que cal evitar. És fonamental la participació de germans i germanes en les responsabilitats familiars i en la relació entre germans/es, però no com a persones responsables. Els germans o germanes poden percebre matisos que els pares o mares no detecten, i per tant, són membres clau de la família a l'hora de construir solucions als problemes familiars. Tanmateix, cal evitar que acabin assumint responsabilitats o rols que no els pertoquen perquè els pares i mares no poden o no saben gestionar la situació.

Pressió sobre les mares

L'educació dels fills i filles encara recau molt més sobre les dones 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.

Ansietat davant de la falta de solucions

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

Trobar solucions que millorin el patiment i el malestar associats a la conflictivitat de l'infant o jove és quelcom que pot ser lent i que requereixi més temps del desitjat. L'ansietat que se sent en aquestes situacions empeny a la família cap a la urgència per trobar una solució i, d'aquesta manera, deixar de patir. Però la urgència no ajuda a trobar solucions, ans el contrari, dificulta poder prendre consciència del què passa, de com afecta la família i de quines accions es poden emprendre.

EFECTES EN L'ESCOLA

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 actuar de manera adequada davant de la situació i les famílies poden culpar a l'escola de la conflictivitat del seu fill o filla, més encara si es dóna el cas que pateix assetjament escolar o conductes discriminatòries.

Pot acabar passant que els i les joves amb problemes de conductes agressives i conflictives siguin **prejutjats a l'escola com a persones perilloses o problemàtiques i que se'ls "etiqueti" de manera no-formal, i aquesta etiqueta tingui efectes en situacions no vinculades directament amb la conducta agressiva**.

Els enfrontaments família/escola tendeixen per definició a incrementar el grau de tensió i la intensitat de les crisis d'agressivitat, degut a la combinació de frustració, manca d'expectatives, desencaix entre el grup d'iguals, capes de pressió acumulatives o una suma de factors que generen espais emocionals (a casa i a l'escola) que el jove pot percebre progressivament com a més hostils i / o poc contenidors. **Cal tenir present en tot moment el circuit de recompensa i reforç que es genera a través de l'atenció negativa (el conflicte genera espais d'atenció individual, intensiva i sovint més llarga o reiterada). És molt important no reforçar aquest cicle, en la mesura en que sigui possible**.

La sortida del circuit escolar

Els nois/es amb conductes conflictives i agressives també poden presentar aquestes conductes a l'escola, tot i que **no sempre passa**. També pot passar que el/la jove visqui situacions de tensió i de malestar a l'escola o l'institut que acabin desembocant en tensió i conflicte quan arriba a casa.

Un efecte molt negatiu que poden tenir les conductes conflictives i de transgressió a l'escola és que **el noi o noia sigui exclòs del circuit escolar**. El fet que els conflictes tinguin lloc a la institució escolar afavoreix que el/la jove associï el seu malestar o patiment emocional als centres educatius. Això pot tenir efectes negatius en el rendiment i, a llarg termini, aquest desajust pot derivar en fracàs escolar i abandonament. Aquestes situacions s'han d'intentar evitar i trobar mecanismes per la continuïtat de l'escolaritat dels nens i joves.

També es pot donar el cas que la institució escolar no trobi la manera de gestionar la situació i que acabi expulsant als nois o noies, degut a la sensació de falta de capacitat per atendre la situació per la saturació del centre o la falta d'eines com a professionals. Si això succeeix, quan el noi o noia té setze o més anys, pot passar que ja no es reenganxi al sistema escolar perquè ja no hi ha obligació. Cal fer èmfasi en la generació d'itineraris educatius realment viables, tant adaptats a la situació i perfil com sigui possible. La manca d'expectatives, els fracassos reiterats o l'avorriment tendeixen a reforçar les crisis d'agressivitat i a retroalimentar la tensió. És important implicar el/la noi/a en la presa de decisions si té més de quinze anys, procurant evitar l'abandonament definitiu del seu projecte formatiu / prelaboral; la finalitat no ha de ser imposar un criteri, si no generar una alternativa amb una expectativa raonablement exitosa (sigui dins del circuit educatiu formal o sigui en un circuit prelaboral), dins de les seves circumstàncies.

Companys i companyes

Les conductes conflictives, de tensió i agressivitat poden tenir efectes negatius pel que fa a les relacions amb el grup d'iguals, generant que els altres del grup els rebutgin a causa d'aquestes conductes. Els nois i noies que presenten conductes agressives poden esdevenir, al seu torn, agredides per altres persones del grup d'iguals com a reacció davant la seva conducta agressiva.

Els i les joves amb problemes d'agressivitat acostumen a estar involucrats en situacions de *bullying* o assetjament escolar, tant com a víctimes com a agressors. En el cas en què els i les companyes de classe els aïllen i els deixen de banda, per considerar-los problemàtics, poden respondre amb més agressivitat i conflicte davant dels sentiments que això els produeix.

EFECTES EN L'ENTORN

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

Les situacions de tensió i conflicte generaran curiositat en la família extensa (avis/es, tiets/es, etc.) i també en 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, algunes en sentit negatiu, **dirigides cap a la gestió que fa la família de la situació més que en relació a l'estat de l'infant o jove**. Aquesta demanda d'informació pot generar sentiments de culpa o de malestar tot i que, moltes vegades, la intenció d'aquest tipus de preguntes és simplement entendre què està passat.

D'altra banda, la família també pot rebre preguntes que reprodueixen els prejudicis i estigmes sobre la salut mental, en gran part per la manca d'informació acurada sobre aquest tema. Les idees negatives i distorsionades sobre els trastorns de salut mental estan molt esteses en la societat en general. Això pot contribuir al fet que la família del noi o noia amb un problema de salut mental i conductes conflictives hagi d'afrontar en algun moment preguntes incòmodes carregades de prejudicis sobre les conductes i trastorns que el noi o noia presenta.

Judicis sobre les accions i decisions

Des de l'entorn es poden qüestionar i criticar les accions i decisions de la família per intentar solucionar la situació. Els pares i mares poden arribar a sentir que de sobte tot l'entorn opina sobre com "arreglar" o solucionar la situació que estan vivint. Aquest fet pot incrementar la sensació de soledat i d'incomprensió de la família.

Generalment, els judicis 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, o "*ets massa autoritari*", en el cas dels pares.

Efectes a l'espai públic

Les transgressions i conductes conflictives a l'espai públic són una de les situacions que generen més tensió i sobrecàrrega en les famílies. **La mirada de l'altre, la vergonya i el trencament de la norma social** són factors que pesen molt en aquestes situacions i en les solucions que intenta desplegar la família.

Quan es donen aquestes conductes a l'espai públic hi ha dos factors que pesen especialment: la urgència i el temps. És a dir, s'espera que com a mares i pares es doni una solució immediata o ràpida a allò que està passant per tal que no s'allargui en el temps (perquè incomoda) i, en ocasions, l'entorn explicitarà aquesta incomoditat interpel·lant a la família en la mateixa situació.

Certament, existeixen unes normes socials que a priori no es poden trencar, però sí que podem flexibilitzar-les i desenvolupar estratègies perquè afecti el menys possible, sent conscients que el fill o filla no podrà complir sempre i de manera estandarditzada les normes de comportament en l'espai públic, ja sigui perquè li resulta difícil o perquè no s'adeqüen a les seves necessitats, i no perquè ell o ella no vulgui o perquè els pares i mares no estiguin fent tot el que haurien de fer.

EFECTES LEGALS

Algunes situacions de conflicte, especialment les agressions, són situacions que trenquen amb les normes socials i estan penalitzades socialment. En aquest sentit, el rebuig social envers les agressions també pot estar acompanyat, en alguns casos, de regulacions legals que penalitzen certes conductes agressives tipificades en el codi penal. Els menors d'edat són legalment responsables dels seus actes a partir dels 14 anys d'edat (incloent episodis agressius envers animals, mobiliari o persones). En casos d'episodis agressius comesos per menors d'edats inferiors, els responsables legals seran els progenitors o el tutor legal, en representació del menor (els menors de 14 anys poden ser denunciats, però no jutjats, perquè són inimputables; qualsevol mesura reparatòria es dirigirà als progenitors).

Certs episodis i conductes agressives es consideren legalment punibles (delicte penal o falta) i estan penats per la llei, són denunciables davant la Fiscalia de Menors. Així doncs, una conseqüència que poden tenir les situacions de tensió i conflicte és la possibilitat que hi hagi denúncies en cadena quan aquesta desemboca en conductes agressives intermitents o successives, especialment quan aquestes són greus o bé el problema acaba desbordant-se i hi ha una preocupació justificada quan ja no es pot garantir la pròpia integritat física, la dels germans i germanes (o altres persones de l'entorn), així com el benestar dels animals de companyia de la família.

L'ingrés a un Centre de Justícia Juvenil no és automàtic ni immediat; per ingressar-hi cal que el menor consti d'un expedient de denúncies greu, reiterat i amb pronòstic d'empitjorament sense ingrés i / o delictes molt greus (delictes de sang, agressions sexuals, etc). Una denúncia d'un fet concret NO equival a un ingrés a un Centre de Justícia juvenil: genera un itinerari re-educatiu que s'inicia amb mediacions, mesures reparatòries dictades per la Fiscalia, etcètera, però per dissuadir el noi si es donen episodis d'alta agressivitat, amenaces, extorsions o intimidacions greus dins del domicili.

Malauradament, recórrer als cossos de seguretat o vies judicials davant situacions d'agressivitat no és cap garantia de solució al problema que té la família, encara que de vegades sigui inevitable fer-ho. La intervenció judicial pot complicar encara més la situació que viuen els pares i mares en relació al seu fill o filla. Tanmateix, algunes conductes agressives són punibles per la llei i, en aquests casos, quan la conducta agressiva posa en perill la integritat dels membres de la família, fa insostenible la convivència, es repeteixen al llarg del temps i és cada vegada més greus, la família es pot veure obligada a denunciar la conducta del o la jove davant la llei.

La denuncia pot contribuir al fet que el o la jove entengui i prengui consciència que les seves accions tenen conseqüències que van més enllà de l'àmbit familiar, i en les que també hi ha involucrades institucions amb una autoritat superior a la de la família. A més, la denúncia esdevé un registre que evidencia davant el sistema que en el marc de la família s'està donant una situació crítica. No obstant, el fet de denunciar genera sentiments extrems i controvertits i molt malestar en pares i mares. Traslladar el problema a l'àmbit de les institucions, i en concret a les judicials, pot comportar més esforç, més sobrecàrrega emocional i, de vegades, més sensació de solitud. Prendre una decisió en aquestes situacions no és gens fàcil, convé buscar assessorament previ per part de serveis especialitzats o altres famílies.

De la mateixa manera, **és important que els pares i mares siguin conscients que reaccionar amb agressivitat en situacions conflictives també pot tenir conseqüències legals**. Algunes respostes agressives que puguin tenir pares, mares o altres figures, en mig del desbordament emocional que suposen les situacions de tensió i conflicte, poden estar tipificades com a conductes punibles per la llei. Els nois i noies també poden denunciar als seus tutors o adults responsables si reben maltractaments i agressions per part d'aquests.

Emocions i sentiments

Una altra conseqüència important de la conflictivitat 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 conflictius i/o agressius. La presència d'emocions i sentiments diversos, intensos i, fins i tot, contradictoris pot ser una constant durant tot el procés.

És molt recomanable, en primer lloc, prendre consciència de la presència d'aquestes emocions, reconèixer allò què 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 gestió de les situacions conflictives, 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 a conductes conflictives i/o agressives d'infants, adolescents i joves. 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 els 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.

Por i Angoixa

La por i l'angoixa tenen a veure amb la incertesa que pugui passar alguna cosa greu. Les mares i pares davant les conductes de conflicte i/o agressivitat poden sentir por per la idea que es tornin a repetir o pel pensament que la situació se'ls escapi de les mans i algú prengui mal. Aquesta por pot generar accions vers als infants, adolescents i joves d'evitació, per una banda, o bé de confrontació, de restricció i de control, per l'altre (com ara treure-li el mòbil, aïllar-lo dels amics i amigues, no deixar de vigilar-lo/a, etc.). Aquestes accions per part de les persones adultes responsables són habitualment contraproduents i poden contribuir a augmentar la situació de tensió permanent en la vida quotidiana.

Davant la por i l'angoixa 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 la que es pugui recórrer en cas de necessitar ajuda.

Una altra recomanació és buscar informació sobre les situacions de tensió i conflicte amb infants, adolescents i joves que ens ajudi a entendre millor el fenomen. Contactar amb grups de familiars afectats també pot ser de gran ajuda.

Si es nota que l'angoixa 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 palpitacions, sudoracions o malsons, etc., és molt recomanable demanar ajuda a un/a professional de salut mental.

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 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 fills.

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 genera situacions de tensió i conflicte.

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 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 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 minimitzar 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 dóna 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 tenen conductes conflictives i/o agressives. 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 conflictives poden experimentar sentiments de ràbia i enuig en moltes direccions. Es pot sentir ràbia cap el 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 allò o cap a qui es considera el culpable del malestar o patiment que s'està vivint 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 les conductes conflictives i/o agressives, les persones familiars dels joves i infants poden sentir que no tenen la capacitat de fer res per canviar la situació. Aquestes conductes poden tenir motivacions complexes, múltiples i difícils d'entendre algunes vegades. 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 sobre les conductes conflictives, a què donen resposta (els sentits que tenen) 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.

Una altra recomanació és recordar tot el que, fins el moment, s'ha estat capaç d'afrontar amb el fill o filla per tal d'adonar-se que s'han pogut superar altres situacions vitals complexes, intenses i doloroses.

Confusió i desorientació

Els comportaments conflictius, agressius i de transgressió són difícils d'assumir, perquè a més de generar por per la sensació d'amenaça a la integritat, posen a les persones en un estat defensiu, com a reacció natural davant els atacs i la tensió permanent. Per tant, a moltes mares, pares i familiars totes aquestes conductes que generen tensió i conflicte els poden deixar en un estat de confusió i desorientació, en la mesura que suposa una contradicció amb els sentiments i creences envers els fills i filles. Poden sentir que les agressions i els conflictes són quelcom personal en contra d'ells i elles i no entendre el per què de les reaccions dels infants o joves.

Per començar a posar les idees en ordre, la cerca d'informació sobre aquest tipus de conducta i, sobretot, grups de familiars que puguin transmetre la seva experiència ajudarà a entendre millor el problema. No tots els grups de familiars poden ser útils per a les famílies, és important que els grups no s'encallin en el victimisme i la queixa, un fet que no ajudarà a la família a orientar-se davant les situacions de tensió i conflicte del fill o filla. Els grups de suport són útils en la mesura que permeten descarregar i compartir solucions.

Frustració i Decepció

Davant l'aparició de les conductes conflictives i transgressores les mares i pares es poden sentir frustrades i decebudes perquè el/la filla o fill no és tal i com estan disposats a acceptar. En aquest cas, es veuran forçats a replantejar-se les seves expectatives sobre els fills i filles i el possible sentiment que aquests "els han fallat". Pot irrompre la dura sensació que no és el fill o filla que es desitjava i les conductes poden trastocar molt la confiança mútua en la família.

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

És recomanable estar atents a l'expressió d'aquests sentiments de decepció i frustració davant dels nois i noies amb conductes conflictives perquè pot impactar en la seva autoestima, sovint afectada ja de per sí pel rebuig de l'entorn. Serà útil revisar les expectatives sobre el fill o filla. Alhora, és convenient posar el focus en les seves qualitats i recursos més enllà dels comportaments conflictius. Els fills o filles són més que una persona conflictiva, transgressora i/o agressiva.

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 de les persones significatives del propi entorn, ni potser tampoc a les expectatives que estableixen les normes socials. Les mares i pares de joves amb conductes conflictives i transgressores poden sentir vergonya per la imatge social del fill o filla i per quedar davant l'entorn social com uns pares o mares incompetents.

És recomanable prendre consciència si la vergonya està afectant l'estat emocional i prendre mesures. Pels joves i infants ser motiu de vergonya pel seus pares i mares pot ser difícil de gestionar.

Buscar informació sobre situacions de conflicte i agressivitat en grups de familiars i amb els professionals pot ajudar a compartir inquietuds i a rebaixar la càrrega emocional. També és important recordar que tant el pare com la mare, així com el fill o filla, tenen dret a la intimitat, i per tant, dret a decidir amb qui compartir aquest problema.

Orientacions

És important que **en les famílies es parli de la frustració, els problemes, el dolor o el conflicte com a part de la vida i de la necessitat d'acceptar-los**. En aquest sentit, és molt important ampliar el vocabulari emocional i trobar paraules o referents per facilitar que cada persona de la família pugui comunicar i entendre què està sentint, amb les pròpies paraules i recursos. També és essencial minimitzar l'emoció expressada en la comunicació, evitant l'hostilitat, el criticisme i la sobreprotecció.

En situacions de conflicte i tensió, sovint el raonament no serveix per capgirar la situació. En els moments d'explosió de l'agressivitat, d'estat de shock i de canvis sobtats d'actitud i d'emoció no és recomanable intentar enraonar, és més útil intentar disminuir els danys i conseqüències de les conductes agressives i protegir-se si és necessari.

Les conductes conflictives, de transgressió i agressivitat no es poden convertir en un tema tabú. S'ha de perdre la por a parlar sobre aquestes situacions i les conseqüències sobre la família. És recomanable parlar amb el fill o filla tenint en compte que la persona adulta és la responsable de modular les emocions perquè els infants i adolescents no tenen la suficient maduresa i estabilitat emocional per fer-ho. Per tant, és important parlar sense assetjar, amb serenor i modulant les emocions i les paraules, buscar el millor moment per comunicar-se i fer-ho de forma clara i serena. Si en algun moment no se sent el missatge que es vol comunicar és recomanable esperar. Si es té la sensació que, com a persona adulta, tampoc es disposa de l'estabilitat emocional o maduresa per fer front a una situació tan complexa, és recomanable buscar ajuda professional.

Després de superar la situació conflictiva, és recomanable parlar seguint algunes orientacions:

- Parlar dels **sentiments generats per la situació** en comptes de jutjar la conducta del noi o noia. És a dir, que la persona adulta parli de com s'ha sentit i després li pregunti al noi o noia com s'ha sentit ell/a. Es tracta de que el l'infant o jove sigui capaç de posar-se en el lloc de l'altre (empatitzar) i entendre com s'ha sentit la persona adulta per la seva conducta.
- Parlar sobre **l'origen del conflicte**, què els ha portat fins aquí.
- Parlar de les possibles **conseqüències negatives de la seva conducta**.
- Intentar generar **empatia amb el noi/a** encara que sigui difícil per les emocions negatives acumulades després del conflicte.
- Preguntar-li **què necessita per tal que no es repeteixin aquestes conductes** i com se'l pot ajudar a aconseguir allò que necessita.

Les emocions que puguin aparèixer durant les situacions de tensió i conflicte s'han d'abordar com més aviat millor. Totes les emocions, especialment la tristesa o la ira, són estats més abordables quan no hi ha sobrecàrrega o aclaparament emocional.

Si el fill o filla no dóna peu a ser interlocutor/a, malgrat el seu malestar i el patiment, és recomanable buscar una altra persona de l'entorn que sigui de la seva confiança i amb qui sí que vulgui parlar. Les mares i pares poden estar presents més endavant, quan es presenti un bon moment per connectar.

No és recomanable delegar als infants o joves responsabilitats que no els pertoquen 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 recomanable identificar els **detonants de situacions de conflicte i agressivitat i minimitzar-los**. Pot ser útil anticipar-los tenint en compte les experiències ja viscudes i ser capaç de fer petits canvis per no repetir patrons de conducta que poden provocar les situacions conflictives. Molt sovint les famílies identifiquen situacions quotidianes com, per exemple, passar molta estona davant les pantalles amb vídeos jocs, dormir poc o estar en llocs amb massa soroll, com a situacions que incrementen la irritabilitat dels infants o joves i els riscos de desencadenar situacions de tensió i conflicte. Tanmateix, si no podem controlar el detonant de la situació conflictiva, almenys podem decidir com afrontar la situació i gestionar la pròpia reacció.

També és recomanable **identificar què va bé als nois i noies** per estar millor i en un estat emocional més saludable, i fomentar-ho. Per exemple, aficions, esport, activitats artístiques, dormir les hores suficients, etc. Això ajudarà també als pares i mares a canviar el focus de la seva atenció, que acostuma a centrar-se en els aspectes negatius de les conductes dels fills o filles, i dirigir-lo als recursos i qualitats positives dels infants, adolescents i joves.

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.

El procés d'afrontar i superar les situacions de tensió i conflicte no és lineal i té alts i baixos. Les conductes conflictives, transgressores i agressives no segueixen un patró lògic i esperable de comportament. Poden aparèixer com a explosions i són, sovint, imprevisibles. No hi ha solucions màgiques ni perpètues i pot succeir que una estratègia que ha funcionat en algun moment deixi de funcionar més endavant o viceversa. Si durant una temporada la situació havia millorat i de cop tornen els comportaments conflictius no vol dir que tot l'esforç fet hagi estat en va. Cal mantenir la calma i recórrer els recursos i aprenentatges desenvolupats durant tot aquest temps.

És molt important tenir cura dels germans i germanes. S'ha de poder parlar amb ells/es sobre les situacions de conflicte i tensió i donar-los informació adequada a l'edat. També cal escoltar què pensen i senten ells i elles sobre la situació, per tal que percebin que disposen d'un espai emocional disponible per poder expressar-se sense tabús. Cal evitar, per tant, deduir que és massa petit/a i no se n'adona, que no cal explicar-li-ho o que si no fa preguntes és perquè no vol saber-ne res.

Pot ser positiu potenciar que els germans i germanes tinguin oportunitats de gaudir de situacions satisfactòries per ells/es i fer la seva pròpia vida, i buscar figures de suport fora de l'entorn familiar. Però també s'ha de potenciar i compatibilitzar perquè puguin estar còmodes i sentir la llar com un espai de confort.

També és recomanable evitar que els germans/nes intervinguin en el moment que hi hagi alguna explosió d'agressivitat És recomanable que els pares i mares busquin un temps en exclusiva pels germans/nes i que facin activitats amb ells/es. Que sentin que també són importants.

És crucial tenir sempre present que totes les persones implicades (mares, pares, germans i el fill/a que presenta conductes conflictives i/o agressives) tenen dret a la intimitat. És molt recomanable compartir la situació i les emocions amb les persones o 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 dels seus comportaments 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 qui es comunica la situació que s'està vivint.

Les conductes que generen situacions de conflicte, tensió i agressivitat són la part visible d'un problema de fons que potser no es coneix. Com a família, és important poder entendre i donar sentit a què li succeeix al fill o filla. Les conductes conflictives i transgressores, encara que siguin allò que incomoda, no han de ser necessàriament el problema. Pot ser que sigui la solució que ha trobat l'infant o jove 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, 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.

És important comptar amb la família extensa i figures de suport en l'entorn familiar i d'amistats per explorar i triar aquelles persones que millor poden acompanyar. Les persones que no jutgen, que escolten, que tenen consciència de la intimitat, tenen disponibilitat, inspiren confiança, etc. són els i les millors acompanyants o figures de suport quan s'està passant per situacions de tensió i conflictivitat amb els fills i filles. És important considerar el grup d'iguals.

Els càstigs desmesurats o no relacionats amb la situació conflictiva no són gens útils en els casos de conductes conflictives i/o agressives i, a més, poden intensificar la mala gestió de l'afectivitat i la manera d'expressar emocions dels i de les joves amb problemes de salut mental. És important, però, marcar límits i establir línies vermelles que ningú de la família pot travessar estretament vinculades amb les situacions que s'intenta millorar.

Quan es presenta la situació de conflicte i, fins i **tot, d'agressivitat és útil intentar** continuar amb el pla previst, sense deixar que la vergonya i la mirada dels altres afectin l'estratègia marcada per contenir la situació. És recomanable aguantar amb paciència, explicant els motius al noi/a i mantenir la calma. Si no, la conflictivitat i l'agressivitat es poden instrumentalitzar, fixant el precedent pel jove o infant de que són conductes que es poden utilitzar com a estratègia per aconseguir quelcom.

També existeix la possibilitat que els conflictes d'agressivitat i la tensió s'originin en el temperament del noi/a. Hi ha adolescents que es mostren més calmats o introvertits, extrovertits, dòcils o dominants. Si el fill/a ha demostrat des de molt curta edat trets durs de caràcter, la tasca s'ha de centrar en com **educar-lo en estratègies i eines pròpies** per poder assolir un millor encaix persona-entorn: treballar el llindar d'estrès, el control d'impulsos, educar en la gestió del fracàs i la frustració, la gestió de l'avorriment, de la ira i l'enuig, així com la cura del que el noi/a percep com a més vulnerable. La persona no pot escollir com se sent, però sí que pot entrenar com vol reaccionar per ser més adaptativa.

Per gestionar situacions de pèrdua de control és aconsellable demanar **ajuda professional per aprendre estratègies d'afrontament**. Un treball i entrenament previ pot ajudar a detectar factors desencadenants i actuar abans que l'hostilitat arribi al seu punt àlgid. Un cop passat el moment de màxima intensitat, la fase de refredament, també és propícia per intentar dialogar, però sovint no és útil intentar-ho en els moments d'alta càrrega emocional. Existeixen programes formatius específics que ajuden a comprendre els comportaments agressius i a posar en pràctica tècniques per afavorir processos de canvi i per aprendre a buscar alternatives consensuades amb el jove, per si es tornen a produir situacions de risc de desbordament o de pèrdua de control.



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.

Demanar 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.

Bibliografia

Contini, N. (2015). Agresividad y habilidades sociales en la adolescencia: Una aproximación conceptual. Psicodebate. *Psicología, Cultura y Sociedad*, 15(2), pp. 31-54. DOI: https:/doi-org.are.uab.cat/10.18682/pd.v15.533

Cornellà i Canals, J. & Llusent i Guillamet, A. (2014). *Agresividad y violencia en el niño y en el adolescente*. Programa "Salut i Escola". Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, Girona, España. Recuperado de: https://www.sepeap.org/wp-content/uploads/2014/02/Ps_inf_agresividad_violencia.pdf

Dorado, M., & Jané, M. C. (2002). La conducta agressiva a l'escola infantil. *Suports: revista catalana d'educació especial i atenció a la diversitat*, 6(1), pp. 4-12.

Erro, J. (2016). Saldremos de esta. Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis. Granada, España: Biblioteca Social Hermanos Quero.

Esturgó, M.E. (2015). Relació entre competències socioemocionals i conductes disruptives a l'educació primària (Tesis Doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona, España.

Fèrriz, M. L. (2010). Vull un mòbil!: Com educar els nostres fills en les noves tecnologies. Badalona, España: Ara Llibres.

Fresán, A., Robles, R., Cota, M., Berlanga, C., Lozano, D. & Tena, A. (2012). Actitudes de mujeres estudiantes de psicología hacia las personas con esquizofrenia: Relación con la percepción de agresividad y peligrosidad. *Salud mental*, 35(3), pp. 215-223. Recuperat de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000300005&lng=es&tlng=es

Gallego, A. (2011). La agresividad infantil: una propuesta de intervención y prevención pedagógica desde la escuela. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 33, pp. 295-314.

García, A. T. (2017). *Desgranando la agresividad adolescente: relación con variables familiares y escolares* (Tesis Doctoral). Universidad Nacional de Educación a Distancia, España.

Gutiérrez, P. & Morales, F. M. (2016). Diferencias en agresividad infantil percibida en función del sexo: evaluación para el afrontamiento/prevención de conductas agresivas. En Gázquez, J. J., Molero, M. M., Pérez-Fuentes, M. C., Simón, M. M., Barragán, A. B. & Martos, A. (Eds.), I*nvestigación en el ámbito escolar: Un acercamiento multidimensional a las variables psicológicas y educativas, Volumen II*, pp. 67-71. Almería, España: ASUNIVEP.

Imaz, C., Gonzáles, K.G., Geijo, M.S., Higuera, M.B.N. & Sánchez, I. (2013). Violencia en la adolescencia. *Pediatría Integral*, 17(2), pp. 101-108.

Loza, M. J. & Frisancho, S. (2010). ¿Por qué pegan los niños? Creencias sobre la agresividad infantil en un grupo de profesoras de educación inicial. *Revista peruana de investigación educativa*, 1(2), pp. 59-86.

Marca, K. A. (2019). La ansiedad infantil por separación y la aparición de conductas agresivas en niños de 4 a 7 años del Centro Integral Santa María de la ciudad de La Paz (Tesis). Universidad Mayor de San Andrés, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Bolivia. Recuperat de: https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/23003

Martín, F. (2019). Reflexiones sobre una lacra social: la agresividad infantil. *La Albolafia: Revista de Humanidades y Cultura*, (16), pp. 183-198.

Martínez, R. & Rovira, M. (2001). Agressivitat i adolescència. Un problema social? *Papers*, 65, pp. 47-79.

Mind (2018). *Anger*. Mind for better mental health, UK. Recuperat de: https://www.mind.org.uk/media/34727111/anger-2018-pdf-version.pdf

Vásquez, J., Feria, M., Palacios, L. & De la Peña, F. (2010). *Guía Clínica para el Trastorno Negativista Desafiante*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.

ALTRES GUIES SOBRE TENSIÓ I CONFLICTE

Saldremos de esta: Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis - Javier Erro
http://www.infocop.es/pdf/saldremos-de-esta.pdf

How to cope with Anger - Mind
https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anger/for-friends-and-family/?o=6271#.XW93N_ZuKUk

Responding to Anger – YoungMinds
https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/parents-guide-to-support-a-z/parents-guide-to-support-anger/

Para prevenir la agresividad infantil (Folletos de ayuda a padres i madres) - Jesús Jarque García
https://familiaycole.com/wp-content/uploads/2014/06/05-folletos-para-prevenir-la-agresividad-infantil.pdf

Claves para controlar impulsos agresivos en niños - FAROS Sant Joan de Déu
https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/claves-controlar-impulsos-agresivos-ninos

Cómo ayudar a los niños pequeños a canalizar su agresividad. Estrategias para padres para manejar la agresividad en los niños pequeños - Zero to Three
https://www.zerotothree.org/resources/1857-como-ayudar-a-los-ninos-pequenos-a-canalizar-su-agresividad

Taller - Seminario: Cómo poner normas y límites en la infancia y la escuela y técnicas para mejorar la conducta en los niños - Lola Pérez Bravo, Universidad Autónoma de Madrid
https://www.mariamontessori.net/wp-content/uploads/2014/08/Taller_seminario-2014-2015.pdf



www.salutmental.org

Un projecte de:

SMC salutmental Catalunya Federació

Amb la col·laboració de:

PROBITAS