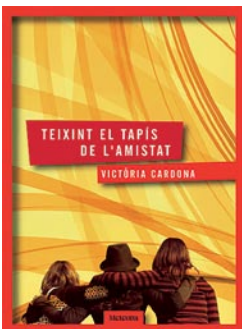


Millor amb amics

L'orientadora familiar Victòria Cardona ensenya com transmetre als fills els valors de l'amistat

TEXT IMMA MUÑOZ



TEIXINT EL TAPÍS
DE L'AMISTAT
VICTÒRIA CARDONA

AQUEST LLIBRE NO ÉS un manual amb pautes per fer amics, sinó una reflexió sobre el valor de l'amistat, sobre els beneficis que pot aportar a la nostra vida i, sobretot, sobre com formar els nostres fills perquè sàpiguen apreciar-la i cuidar-la.

ELS HUMANS "SOM ÉSSERS SOCIALS per naturalesa, així que tenim la necessitat d'obrir la nostra vida als altres". Una altra cosa és que sapiguem com fer-ho. La primera frase d'aquest text, la que va entre cometes, és de Victòria Cardona, que ha bolcat en un assaig tota la seva experiència com a professora i orientadora familiar –i també els molts anys viscuts– perquè no hàgim d'enfrontar-nos mai a les conseqüències de la segona: veure'ns sols per no ser capaços de donar i demanar afecte i confiança.

La millor manera d'evitar-ho és ser conscients de la importància d'educar els nostres fills en els valors que els permetran créixer envoltats d'amics, amb el benefici que comportarà per a la seva socialització, en les etapes de creixement i desenvolupament de la personalitat, i el benestar que els proporcionarà al llarg de la seva vida. "Si millorem en l'art de tenir amics, fins i tot ens trobarem millor, no només anímicament, sinó també físicament", assegura Cardona.

I parla de tres conceptes que seran fonamentals perquè desenvolupin amistats sinceres i desinteressades: la **confiança en si mateixos**, que els permetrà acceptar-se i acceptar; la **resiliència** (o sigui, la capacitat de sobreposar-se als cops de la vida, i sortir-ne reforçats i transformats positivament), i l'**assertivitat**, gràcies a la qual podem ser coherents amb nosaltres mateixos i respectuosos amb els altres.



“SOM **ÉSSERS SOCIALS** PER NATURALESA, AIXÍ QUE NECESSEM OBRIR LA NOSTRA VIDA ALS ALTRES”

LES BASES DE L'AMISTAT

Un bon amic és una persona a la qual li pot explicar les coses amb plena confiança i sense sentir-se jutjat.

La relació amb ell s'ha de basar en:

- La sinceritat i la discreció.
- L'escolta.
- El consol que cura: els veraders amics es reconeixen per la seva disponibilitat en els mals moments.
 - L'empatia: per comprendre de veritat l'altre hem de ser capaços de connectar amb les seves emocions.
 - La generositat: rep més qui dóna més i, com l'agraïment, fer-ho allibera endorfines i oxitocina.

ELS SEUS ENEMICS

- L'egoisme: els que el tenen exacerbats no escolten o, fins i tot, poden difondre les intimitats que els expliquem per donar-se importància.
 - L'enveja: és impossible ser amic de qui no s'alegra de tot cor de les nostres alegries.
 - L'orgull: ens fa creure que sempre tenim raó, i fins i tot mirar per damunt de l'espatlla.
 - La comoditat: porta a no moure un dit per ningú.

PEL·LIS AMB MISSATGE

PER ABORDAR EL TEMA AMB ELS FILLS, L'AUTORA PROPOSA UNA LLISTA DE PEL·LÍCULES:

- **'EL NIÑO CON EL PIJAMA DE RAYAS'** John Boyne (2006): l'amistat del fill d'un nazi amb un noi jueu.
- **'ELS CRITS DEL SILENCI'** Roland Joffé (1984), o com un periodista posa en perill la seva vida per trobar els seus amics.
- **'E. T.'** Steven Spielberg (1982): una amistat intergalàctica.
- **'TOY STORY'** John Lasseter (1995): l'amistat explicada als més petits.
- **'SEMPRE AL TEU COSTAT, HACHIKO'** Lasse Hallström (2009), sobre l'amistat eterna entre un home i el seu gos.

