

TEIXINT EL TAPÍS DE L'AMISTAT

VICTÒRIA CARDONA



Meteora

Victòria Cardona

Teixint el tapís de
l'amistat



Editorial
Meteora

Teixint el tapís de l'amistat
© Victòria Cardona, 2015

Reservats tots els drets d'edició per
© **Editorial Meteora SL**
Gran Via de les Corts Catalanes, 794, ent. 1a
08013 Barcelona
Tel. 93 265 56 54
www.editorialmeteora.cat
contacte@editorialmeteora.com

Primera edició: abril de 2015

ISBN: 978-84-943629-0-3
Dip. Leg.: B.7644-2015

Disseny de la coberta: Eduard Serra

Imprès a Agpograf, Barcelona

SENSE L'AUTORITZACIÓ ESCRITA DE L'EDITOR, QUEDA RIGOROSAMENT PROHIBIDA, SOTA LES SANCIONS ESTABLERTES PER LA LLEI, LA REPRODUCCIÓ TOTAL O PARCIAL D'AQUESTA OBRA A TRAVÉS DE QUALSEVOL PROCEDIMENT MECÀNIC O ELECTRÒNIC, INCLOENT-HI LA REPROGRAFIA, LA DIFUSIÓ PER XARXES TELEMÀTIQUES I LA DISTRIBUCIÓ D'EXEMPLARS D'AQUESTA EDICIÓ MITJANÇANT LLOGUER O PRÉSTEC PÚBLICS.

Anys enrere es parlava malament dels estudis perquè desposseïen els seus cultivadors del sentit comú. No hi ha viatge, no hi ha negoci, per intens, per ardu que sigui, capaç d'arrencar de mans de More els seus estimats llibres. I, amb tot, difícilment en trobaràs un altre que per a tots sigui, més que ell, home de totes les hores, l'home que s'adapta tant a la serietat com a la broma, i la companyia del qual resulta sempre agradable, aquest és l'home que els antics anomenaven omnium horarum homo, accessible per al servei, puntual per a la cita, diligent per al col·loqui i que reuneix i conjuga tanta i tan autèntica prudència amb tan pacífica suavitat de tracte.

ERASME DE ROTTERDAM

(Carta dirigida a Guillaume Budé, humanista francès, el setembre de 1521)



Introducció

L'amistat és un valor preuat que ens fa feliços i, la felicitat, tots la cerquem. La vida s'il·lumina quan tenim bons amics. Tot i això, haurem d'activar moltes qualitats personals per mantenir aquesta llum i ajudar que els nostres fills les descobreixin.

L'amistat obre la nostra vida als altres i és una de les formes de l'amor amb peculiaritats ben significatives: cal que sigui lliure, recíproca, desinteressada, benèfica, lleial. Tenim la possibilitat de triar, sense gaire esforç, la persona o persones amb qui poder compartir l'amistat, i això no passa cada dia.

Les amistats vertaderes ens ajuden a ser optimistes, positius i a viure amb més alegria, tot i les tempestes que trobem al llarg de la vida, perquè molts patiments, quan es comparteixen amb un bon amic, se suporten millor i s'alleugeren de pes.

Els bons amics no traeixen. Són amics nostres que, per aquesta agradable i desinteressada correspondència d'afectes, ens fan sentir les espatlles ben cobertes.

És cert que, obligats per aquest temps de crisi econòmica, hem d'estar més pendents d'allargar els diners per acabar el mes, de guarir el nostre cos cansat per rendir millor l'endemà o de cercar temps per solucionar tots els problemes que tenim, més que no pas de trobar espais per dedicar als amics. I és una equivocació. Tots hem conegut joves o adults que tenen dificultats per tenir amics, potser perquè alguns es refugien a les xarxes sense haver pogut ni enraonar amb els altres cara a cara, o potser perquè l'educació de l'amistat, que podem donar a casa els pares als fills, no ha rebut tota la prioritat que calia. Hem estat ocupats amb altres objectius educatius que són importants, però ensenyar la capacitat de comunicar-se amb la intel·ligència interpersonal és fonamental, tant per als fills tímids de mena com per als agosarats. No cal donar receptes per ser sempre un *simpàtic de cine*, tot i que de cinema en parlarem en alguns capítols del llibre; un podria ser antipàtic i tenir amics, perquè tots necessitem dipositar la confiança en algú.

Enmig de les acceleracions pròpies d'aquest segle, cal que ens aturem una estona i contemplem l'amistat sense pressa. Petits, joves i grans amb bona complicitat i reciprocitat amb els amics, podem guanyar el combat de la soledat, del fracàs i del cor trencat.

Parlaré de l'amistat dirigint-me als pares perquè crec que la família és l'educadora dels fills i la promotora de la sociabilitat de nens i de joves. Per tant, reflexionaré i aprofundiré sobre el do de la pròpia amistat i de les qualitats que podem viure en família per ensenyar a viure-les als fills i, també, com els nostres fills poden, amb petits actes, millorar les seves relacions amb els seus amics. Els fills, de ben petits, recullen el testimoni que donem i, quan siguin adults, traslladaran tot

el que els hàgim llegat als seus i a la societat del seu temps. Si els lleguem queixes, tindran una actitud negativa que repercutirà en una dificultat de fer amics. Si els lleguem afecte i bon humor, tindran una actitud positiva per acollir nous amics i conservar els que ja tinguin.

Escric també per a aquests nois i noies que més d'una vegada prenen, amb una benèfica curiositat intel·lectual, els llibres que he escrit de la tauleta de nit dels seus pares.

Els joves que em llegiu sabreu gaudir d'amics lleials, gràcies al que us han transmès els pares i gràcies també a totes les oportunitats que teniu de viure l'amistat a l'escola, a l'esport, a les activitats extraescolars, a les sortides de vacances o les trobades d'esbarjo dels dies festius. No hi ha cap fre per tenir bons amics. L'únic inconvenient seria si trobéssiu pel camí ximplers que us empenyessin cap a addiccions com la droga o altres conductes de risc. Aquests no serien amics, sinó uns pocavergonyes.

Per reflexionar sobre l'amistat ens recolzarem en tantes i tantes obres literàries —algunes portades al cinema— que es mouen dins el nostre cervell. Són obres fruit de la creativitat d'autors clàssics o moderns, normalment inspirades en la vida real. Caldrà destriar el que cadascú ha pensat o ha viscut o el que simplement li ha quedat gravat en l'inconscient com un substrat invisible que li serveixi com a referent i model per viure intensament l'amistat i gaudir-ne.

L'amistat és i ha estat objecte d'estudi de filòsofs del món antic, a Babilònia, Grècia i Roma, com també en el món bíblic i en el món cristià. Citarem filòsofs i pensadors, a part d'incloure llegendes, cites, faules, anècdotes, experiències personals o de personatges històrics que han donat testimoni

de lleialtat i fidelitat a l'amistat triada i als ideals amb els quals s'han compromès.

Desitjo que les meves reflexions i el que he escrit us sigui pràctic, també que ho trobeu amè, i sobretot que us sigui profitós el temps que he dedicat a fer recerca. He tornat a veure pel·lícules, he rellegit llibres, he estudiat autors clàssics i personalitats històriques, i he escoltat les persones amigues i conegudes que m'envolten, moltes d'edat i de circumstàncies ben diferents.

Amb sinceritat, haig de dir-vos que sóc una persona afortunada de tenir molts amics, amics i amigues en què es fan paleses moltes de les qualitats que esmentaré, i he tingut uns pares que han estat referents per a mi de viure l'amistat amb coherència. He rebut molt d'afecte de la meva família, i dels meus amics, i això és el que m'empeny a aprofundir en aquest tema. A tots ells dedico especialment aquest llibre.

Si millorem en l'art de tenir amics, fins i tot ens trobarem millor, no només anímicament, sinó també físicament. Tindrem goig, alegria, bon humor i ho contagiarem per osmosi al nostre entorn més proper, i el nostre entorn més proper són aquests fills que estimem i per als quals desitgem amistats que els acompanyin i que els facin feliços de per vida.

Intentarem en aquestes pàgines descobrir i redescobrir l'amistat, amarant-la sempre de qualitats i valors que la facin molt amable, per poder gaudir de la felicitat que ens proporciona saber estimar i saber-nos estimats.

Som-hi!



1. Amistat i felicitat

Poques vegades podem ajudar algú. No sabem quina part de nosaltres donar o si desitgem donar-ne cap. I, en moltes ocasions, la part que necessita l'altre no la vol. Frequentment, nosaltres no tenim la part que l'altre necessita.

NORMAN MACLEAN

L'amic és el meu altre jo. Sense amistat l'home no pot ser feliç.

ARISTÒTIL

Algun dia l'educació inclourà en el seu programa l'ensenyament d'habilitats com l'autoconeixement, l'autocontrol, l'empatia i l'art d'escoltar, resoldre conflictes i col·laborar amb els altres.

DANIEL GOLEMAN

La vida ens ofereix moltes oportunitats per trobar la felicitat sempre que en gaudim en el nostre interior i sempre que no perdem l'entusiasme i la il·lusió per dur a terme aquelles accions que donen sentit a la nostra vida. Qui té una família i viu per ella sap que el que fa pels fills no li suposa gaire esforç. Li surt espontani del cor perquè vol el seu bé i els estima. Triar el camí de la maternitat o paternitat li ha fet renunciar a altres opcions, però la seva decisió el farà feliç.

Si ens preguntem: Què vull jo de la vida? Què necessito per ser feliç? La majoria de respostes coincidirien que, en una escala de valors, l'amistat ocupa un dels primers llocs. Podríem viure sense amics? Potser sí, però com que som éssers

socials per naturalesa, tenim necessitat d'obrir la nostra vida als altres i, en l'amistat, hi trobem una forma d'obrir-la que és benefactora.

Què és l'amistat sinó una relació desinteressada, bona, recíproca i lliure que s'alimenta de la confiança i ens facilita una felicitat convivència? I en aquesta relació trobem la felicitat perquè engrandim el nostre cor per estimar i en trobem un altre que està disposat a fer el mateix per nosaltres.

A tot arreu i pertot arreu es parla de felicitat. I els que més en parlen són les mares i els pares que tenen fills. Desitgen que siguin feliços des del moment del naixement, i la contemplació del seu creixement els motiva per millorar personalment cada dia una mica més. En llatí *amicitia*, *amicus*, (amistat, amic) són derivats d'*amare* (estimar).

Qualsevol de nosaltres viu per estimar i ser estimat. Per aconseguir la felicitat mitjançant una bona convivència hem d'anar fent passes amb bon humor i il·lusió per no decaure davant les dificultats, per avançar en llibertat, per aprofitar cada dia totes les oportunitats de desenvolupament personal que trobem i compartir-les amb els altres. Som éssers socials i fent aquestes passes de millora personal és com motivarem els fills a tenir bons amics i a cercar la felicitat per aquest testimoni positiu que els resultarà atractiu. Hem de ser pares afables que llueixen amb llum pròpia i que tenen el goig d'atraure la mirada dels fills.

Per ser feliços ens hem d'acceptar i acceptar també la manera de ser del fill. Tots tenim defectes. Els fills han de veure que no som perfectes. Fer-se «el perfecte» conduiria a ser un pare o una mare rígids, autoritaris i malhumorats que farien venir ganes als fills d'escapar-se de casa. En canvi, a l'etapa

adolescent, de més inseguretat, serà un consol per a ells saber que tenim mancances com totes les persones normals, però que intentem superar-les. D'infants ens tenien idealitzats. A l'adolescència, en adonar-se de la realitat, els fem més fàcil la «caiguda del pedestal» que tots els pares vivim en l'etapa de mirar-nos amb lupa del nostre adolescent.

Us explico la meva experiència: Força vegades m'haig de desplaçar amb taxis per anar d'una banda a l'altra a fer xerrades a escoles, i els taxistes, tot i que en trobo d'optimistes i en trobo de molt rondinaires, tots, tots, tenen un denominador comú: una predilecció especial per parlar-me dels seus fills. Generalment fan esforços per facilitar-los escoles o activitats per trobar bons companys, els preocupa que no quedin aïllats o bé que, per l'experiència del taxista de «recollir» de nit nois o noies mig beguts, no entrin en el món de l'alcohol.

Amb pares d'escoles em passa el mateix que amb els taxistes: donen importància a les reunions que els faciliten les Ampes. Els veus fent grups quan s'acaba la sessió, conversen dels seus fills, es fan amics. També en converses amb adolescents em comenten com fan sempre projectes amb amics i com necessiten tenir un amic més íntim i poder integrar-se en grups. En aquest cas de l'amistat, els interessos dels adults i dels joves coincideixen, necessiten assegurar l'amistat.

Si diem que el quid de la felicitat el trobem a ser estimat i a estimar, és natural que ho demostrem amb fets.

Que no ens passi com aquell noi enamorat que escrivia a la seva xicoteta:

Per venir-te a veure travessaria muntanyes de foc, per venir-te a veure trepitjaria ganivets esmolats. Ara bé, si el dissabte plou, no et vindré a veure.

Caldrà demostrar als amics que els apreciem amb coses petites fetes amb amor, no només amb paraules o promeses que no es compleixen. És per això que reflexionarem immediatament, per als pares, sobre les emocions i la creació del vincle afectiu, i parlarem, també, del joc com un recurs per adquirir i desenvolupar capacitats afectives i habilitats socials fonamentals per tenir empatia.

Educar les emocions

Es fa palès que de ben petits haurem d'educar les emocions dels fills per tenir bons amics en un futur. I també caldrà que aquestes emocions siguin positives. L'aprenentatge de les emocions ha anat entrant amb força a casa nostra perquè els pares hem reconegut la necessitat de donar afecte per les relacions interpersonals, i està entrant més a poc a poc a l'escola, però ja hi és present. No és només el coeficient intel·lectual el que es valora per tenir bones reaccions per conviure amb els altres, són totes les potencialitats dels fills que s'han de desenvolupar i precisament em fa molta il·lusió perquè escric la guia didàctica d'una nova col·lecció de Baula de contes «I per què no?» per educar les emocions des de ben petits. Ho trobo tan important per saber interactuar i tenir bons amics!

Peter Salovey fou el primer que va segellar el terme *intel·ligència emocional* fonamentat amb les teories de Howard Gardner, l'any 1990, tot i que qui la va donar a conèixer amb més profusió fou Daniel Goleman, aproximadament l'any 1996, arran del seu llibre d'aquest mateix títol, un veritable *best seller* i de lectura molt interessant i recomanada a tots els pares.

Aquests tres professors de Harvard ens han donat prou coneixements per fiançar-nos que no es pot prendre mai al peu de la lletra el test del coeficient intel·lectual, inventat per Lewis Madison Terman, psicòleg, investigador de la Universitat de Stanford (1922-1942), en què es mesura la intel·ligència de les criatures i dels adults pel seu coeficient intel·lectual. El resultat d'una sèrie de tests, i comparant-ho amb altres nens i nenes del mateix grup i de la mateixa edat, donava la clau per saber el nivell del CI. La majoria de pares i mares de les dècades de mitjan segle xx estaven pendents d'esbrinar el numero de coeficient del seu fill o la seva filla, i els pares dels fills amb CI alt es van decebre quan els van dir que no era tan important com tenir un bon coeficient emocional (CE). Només els va quedar la tranquil·litat d'haver fet el que havien pogut, sabent que els havien valorat i estimat, i l'esperança que encara eren a temps que fossin feliços i que tinguessin prou eines per viure la comunicació interpersonal. Van sospirar assossegats.

Certament que tots sabem de persones amb un alt coeficient intel·lectual que al llarg de la seva trajectòria no demostren tantes aptituds per relacionar-se com algunes altres persones que són simpàtiques i que saben conviure millor amb tothom, tot i tenir un coeficient intel·lectual més baix. Això no treu que aquella persona intel·ligent no tingui una clarividència especial per captar alguna qüestió més ràpidament que qui té un coeficient mental més baix.

Ara els pares i educadors tenim més coneixements per educar les emocions. S'ha d'afegir als professors esmentats el nom de Ken Robinson i aconsellar-vos la seva obra *El elemento*, que ens parla sobre els elements creatius que podem descobrir els adults i els que poden tenir amagats els nostres fills perquè

els pares som els primers educadors. Hem d'extraure totes les possibilitats que tenen els nostres fills i, és clar, com més coneixements tinguem de temes educatius més ajudarem els fills a conèixer i tenir amics.

Des de fa anys que penso en aquelles possibilitats amagades que hem de potenciar i que, quan som autoritaris o sobreprotectors, ofeguem. Els fem un favor per tenir amics si els ajudem a ser creatius, simpàtics i, per tant, més agradables als altres.

S'explica que van preguntar a Miquel Àngel com havia esculpit la meravellosa obra del *David*, i ell va respondre: «Si és molt fàcil! L'escultura que ha de sortir està dins del bloc de marbre. Només és qüestió de treure amb els cops el que hi sobra».

Els pares, a cops de martell, no potenciarem cap capacitat dels fills, però amb una altra mena de cops, sí. Cops d'afecte i de respecte per les seves iniciatives, per despertar i per augmentar aquelles qualitats que tenen i que els serviran per compartir la vida amb els amics i per ser sociables.

És a la llar a on es crea amb força el vincle afectiu, gràcies al caliu de l'estima dels pares. Sense aquest vincle es necessarien ajudes externes per adaptar-se al món i, per descomptat per tenir amics. Veiem cada dia a les consultes molts casos de criatures que no han rebut amor i que, de grans, tenen veritables problemes de carències afectives. Fa ja molts anys ho van investigar els metges Carballo i Spitz que tot seguit anomenarem perquè, tot i que avui s'ha investigat moltíssim el tema de les emocions, és bo recordar tot el que ens van llegir metges amb molts anys d'investigació. La naturalesa humana sempre és la mateixa.

La necessitat de crear el vincle afectiu sempre s'ha defensat i ha quedat reflectit en antigues obres d'art de pintura, en novel·les o bé en aquells dibuixos de contes que sempre ens han parlat d'una bona relació de l'infant amb la mare, de l'àvia fent «arri, arri, tatanet» o gronxant el nét, o del moment entranable de l'al·letament dels nadons per part de la dona.

Tenim el títol del doctor en medicina psicosomàtica, J. Rof Carballo, *Urdimbre afectiva y enfermedad* (Ed. Labor, 1961) escrit anteriorment als treballs dels esmentats professors de Harvard, Salovey i Gardner, que tracta de saber crear un bon teixit afectiu amb el fill i considera la mare la més important per crear-lo.

Aquest ordit afectiu, aquesta trama, aquesta tendresa que li donarem envoltarà el fill tota la vida i li donarà serenitat i seguretat.

Segons Carballo, si no es crea el teixit afectiu es poden provocar malalties des de la infància. En aquesta mateixa línia i anteriorment a Carballo, ja René Spitz (1887-1974), metge i psicoanalista, va desenvolupar les seves investigacions seguint els principis d'una medicina preventiva inspirada en els treballs d'Anna Freud i Maria Montessori. Va realitzar estudis basats en observacions directes, que van recaure en la relació entre mare i fill durant els dos primers anys de vida de l'infant. El 1946 Spitz, amb la publicació de la seva obra *The Psychoanalytic Study of the Child*, introdueix el concepte de depressió en el món del menor.

El doctor René Spitz va aportar el que avui es coneix com la síndrome sobrevinguda en el curs del primer any de vida del nen. Va observar que els nadons de mares ingressades a la presó, quan els en separaven per fer-los entrar a la Casa

de Nens de la pròpia presó, emmalaltien i alguns, fins i tot, es morien en no poder continuar la relació normal amb les seves mares. La separació del contacte matern influïa en la seva salut.

Ha passat mig segle des de les tesis dels doctors Carballo i Spitz, però ningú no ha pogut negar el vincle que es crea entre la mare i el petit. Ningú no nega tampoc que es necessita el suport i la tendresa del pare, dels avis, dels germans i —en cas d'absència dels pares— cal una cuidadora afectuosa i, si és possible, que durant un temps llarg sigui la mateixa persona qui tingui cura del bebè.

El joc a la primera infància

Passar estones jugant amb els fills petits ajuda a reforçar el lligam afectiu i, amb el joc, les criatures, aprendran també a compartir, acció important per viure l'amistat. Els pares amb un fill únic sabem dir «ara em toca a mi i ara et toca a tu», i quan tenim més fills ells sols aprenen a jugar, a cedir i a pensar en el germà. No és només emocionant que cedeixi, sinó que aprengui a tenir iniciatives i sigui més autònom.

Coincidim metges, mestres, psicòlegs i experts educatius que els tres primers anys de la vida d'un infant són els més importants; i si bé el primer any de la vida necessita aprendre a jugar amb els seus pares, a partir de l'any convé que ho faci sol per desenvolupar la imaginació i els cinc sentits. La nostra casa aviat s'omplirà de pantalles i de jocs de consoles, els quals li proporcionaran agilitat; però mentrestant no arribi aquest dia l'habitació de joc de qualsevol infant ha d'estar plena de llibres que es puguin mullar o que produ-

eixen sons, peces per encaixar, catifes amb aplicacions que es puguin mossegar, i nosaltres, els pares, podem participar del seu joc, observar com juga i gaudir-ne amb ell i felicitar-lo pels seus descobriments.

No sé si alguna vegada ens hem aturat a pensar com d'emocionant ha de ser per al nostre fill passar d'estar ajagut a poder asseure's o d'estar assegut a caminar. És important reconèixer que aquest canvi de posició també li dóna una altra perspectiva, que a l'escola i a casa podem potenciar. No és el mateix poder estar assegut en una rotllana amb els seus companys on s'escolta una història, es canta o es mira una escenificació de titelles, que estar ajagut o només una mica incorporat: és començar a veure el món que l'envolta i l'educa amb nova mirada.

És a partir d'un any i mig o dos que els nens comencen a voler exercir la seva autonomia, que convé incentivar en comptes de «tallar-li les ales». Les iniciatives no poden ser ofegades. No fem com aquell pare que —de tan immers en el joc com estava—, acabava essent ell el protagonista i s'entestava a fer caminar unes figuretes per un camí pla quan el fill les volia col·locar al cim d'un turó fabricat per ell mateix amb una construcció.

És important que els nostres fills vagin solucionant tot sols les contrarietats del seu joc i els petits temes casolans sense una intervenció directa dels pares, tret que es tracti de conflictes extraordinaris. Han de tenir iniciatives i solucionar els seus problemes. Hem vist petits contrariats i enrabiats perquè no els deixem menjar sols, o perquè no aconsegueixen posar-se sols els mitjons. El *jo solet* va triomfant, i nosaltres no hem de contestar: «Jo ho faig més ràpid i millor».

Em sembla que a molts ens cansa veure pares que no deixen vestir-se sol el fill, que no li deixen triar la roba o que l'avisen amb poc temps quan està jugant i ha de plegar una construcció. Li estan tallant la creativitat i li adormiran moltes capacitats que li faran falta per tenir amics!

Aquesta petita faula popular mostra una nova perspectiva i un major nivell de comprensió sobre el que hem comentat de no tallar les iniciatives dels nostres fills:

Els capolls de seda

Un professor que impartia una classe de ciències al laboratori d'un col·legi mostrava als seus alumnes com ajudar un cuc de seda a sortir de la seva crisàlide fent un precís tall de bisturí. Era una tasca delicada, ja que es tractava de no danyar la fràgil papallona que es trobava dins del capoll.

Un cop acabat l'experiment, tots els nens van quedar sorpresos en comprovar que cap de les papallones alliberades no era capaç de volar.

La conseqüència és ben senzilla: les papallones necessiten exercitar les seves ales per estar preparades per al vol. Aquesta preparació l'aconsegueixen gràcies a l'esforç realitzat per trencar elles mateixes el capoll. Si amb la nostra millor intenció, tallem les iniciatives dels fills quan són petits, els privarem de la seva capacitat de volar, anul·larem el seu procés evolutiu i no promocionarem l'*element* de què ens parla Ken Robinson. Un element que el fill necessitarà en un futur per conviure bé amb els altres.

D'empatia i de personatges de novel·la

La primera pauta d'intel·ligència emocional que hem de viure per tenir amics és l'empatia, aquesta capacitat personal per connectar sincerament, amb els sentiments i les emocions d'una altra persona i per comprendre els seus arguments i els seus punts de vista. L'empatia, no és pròpiament la simpatia, que és més espontània i natural. Haurem de treballar l'empatia i potenciar-la a casa i a l'escola per ensenyar els fills a tenir amics de veritat. És natural que necessitem l'empatia per tenir respecte a totes les idees dels altres i resultar agradables ja que, normalment, de les persones negatives, agressives o poc comprensives amb les opinions dels altres, tots en defugim. Vaig fer una enquesta a un grup de pares d'una escola. Després d'anomenar sis valors, el que va ser més votat va ser el «respecte».

Les famílies que tenen més d'un fill tenen l'avantatge que els seus fills grans tenen empatia perquè aprenen a distingir el que necessita el nadó, només pel gest. També tenen una empatia més natural aquelles persones que han experimentat malalties, dolor, pèrdua de familiars, etc., o aquelles que per la seva professió estan habituats a escoltar més problemes: metges, psicòlegs, treballadors socials, orientadors familiars, mestres, etc.

I nosaltres, tenim empatia? Com comprenem els sentiments dels fills, dels parents, dels amics? Doncs normalment quan ens aturem i pensem, o quan observem a poc a poc, estem lliures de prejudicis i entenem que les persones poden tenir estats intencionals molt diferents als propis, per exemple: creences, emocions o desitjos.

Destaquem ara personatges de cine amb empatia. Ens recolzarem en dues pel·lícules sobre l'època nazi, inspirades en fets reals i en dues novel·les portades al cinema:

No ens va resultar un model d'empatia l'actitud d'Oskar Schindler, l'empresari alemany de *La llista d'Schindler*, dirigida per Steven Spielberg? Ell necessita obrers per a la seva empresa. El règim nazi li proporciona obrers jueus. Schindler els acaba coneixent i estimant de tal manera que procura salvar-los a tots, amb l'ajuda del seu amic comptable, també jueu. És magnífica la interpretació final de Liam Neeson amb l'anell que porta a la mà i que es dol de no haver-lo donat per salvar una vida més. Són jueus que s'han transformat en cone-guts, que els ha tractat i dels quals ha valorat la feina.

A *Vencedors o vençuts. El judici de Nuremberg* genera rebuig i tristesa la fredor amb què parlen els acusats en el judici. Una de las explicacions que donava el psicòleg jueu, que s'havia fet càrrec d'enraonar amb cadascun dels criminals d'aquell terrible genocidi, era que no havien tingut cap classe d'empatia amb les persones jueves, una actitud ben oposada a la d'Oskar Schindler. Les lleis que feien els nazis contra el poble jueu i contra els discapacitats excloïen el valor que té tota vida humana i tota comprensió envers cada persona.

A *To kill a Mockingbird (Matar un rossinyol)*, pel·lícula inspirada en una novel·la de la nord-americana Harper Lee portada al cinema l'any 1962, hi trobem el personatge amb empatia. L'argument és un discurs crític contra la intolerància i a favor de la justícia amb un Gregory Peck que interpreta a la perfecció Atticus Finch, un advocat tot ell integritat, consciència cívica i humanisme, com són o haurien de ser tots els advocats; en aquella època de mitjan segle passat fou proposat

com a model de l'advocacia en moltes converses i en moltes publicacions.

Pare de dos fills, Atticus intenta educar-los en el valor de l'amistat sense fer diferències ni per raça ni per posició social:

«... Mai comprens veritablement una persona fins que consideres les coses des del seu punt de vista, fins que entres dins la seva pell i hi camines dins.»

Calçar sabates és un símil força bo per comprendre l'empatia. Jo mateixa m'imagino, calçant el 37, quin mal de peus patiria si hagués de dur un 35, o com caminaria amb un 40! Sempre comportaria per a mi un esforç. En canvi, amb les meves sabates ben calçades puc ballar i ballar sense pensar que estic ballant ni sentir cansament. És com la comprensió que hom pot tenir vers els altres sense pensar que la tens: amb una mica d'observació i intuïció neix aquesta bona entesa que «balla» sola, sense fer cap esforç.

A la novel·la autobiogràfica *El riu de la vida* de Norman Maclean, portada al cinema el 1992 per Robert Redford, hi tenim una bona relació entre germans. He encapçalat aquest capítol amb les paraules del pare deprimut que creu que no ha sabut donar al seu fill el que necessitava o que bé el fill no ha sabut aprofitar el que se li oferia. Un pare que també ens diu: «Pots estimar plenament, encara que no compreu totalment». És una novel·la i una pel·lícula que ens ensenya com podem fer-nos amics, pares i fills, mitjançant les aficions practicades conjuntament; en el seu cas la pesca amb mosca. Anar d'excursió per viure el contacte amb la natura o activitats com la pesca animen a servir silencis i a contemplar.

No es pot penalitzar cap pare si, de dos fills, un li surt un simpàtic eixelebrat i l'altre un catedràtic de Literatura a Chicago. Sabem que «qui fa el que pot no està obligat a més». Tot i això, sovint, queden sentits de culpabilitat oblidant l'esperança de pensar que, sota les pedres del riu o sota les petjades que ha deixat aquest pare quan ha anat d'excursió amb els dos fills, les seves paraules, les converses i mirades de complicitat que els ha dirigit queden en la vida dels fills. Norman Maclean ho recorda prou bé al final d'aquesta vivència i ho sap descriure perfectament.

De vegades, a casa, i per culpa de l'acceleració que porta la feina de cada dia, no donem importància al disgust del nostre fill amb un company de classe o amb el seu professor o, per exemple, no vivim intensament l'alegria que ha tingut perquè ha fet un gol a l'equip contrari, i preguntem d'esma: «Com t'ha anat?», sense esperar-ne resposta. Per viure l'empatia cal comprendre quin estat d'ànim té el nostre fill. Així, el fill es troba estimat i comprès.

Per gestionar els sentiments

- L'afecte ha de predominar en la vida dels pares i serà la música de fons que acompanyarà el fill i que farà que la seva personalitat es desenvolupi harmònicament i equilibradament en totes les seves capacitats.
- No deixar tenir iniciatives mata la creativitat. Si pares i professors no ens esforcem a fomentar-les en els nostres fills i alumnes, podem perdre moltes oportunitats de regenerar la societat per manca d'idees.

- Quan el nostre fill té les típiques enrabiades a l'edat que s'inicia la necessitat d'autonomia, cal mantenir la calma, abraçar-lo suaument i observar el perquè del seu malestar.
- Quan es perd el control a l'adolescència, cal deixar passar unes hores i fer reflexionar el jove sobre el perquè d'aquell comportament que ha pogut ferir algun familiar o algú altre. A tota edat cal saber esperar.
- L'empatia és un requisit fonamental per tenir amics i, també, per reconèixer l'idioma dels nostres fills i amics, sigui el del gest, sigui el de les paraules.
- Tindrem empatia quan preguntarem a l'amic o al fill: «Com et sents?», en lloc de la frase feta: «Com estàs?»

