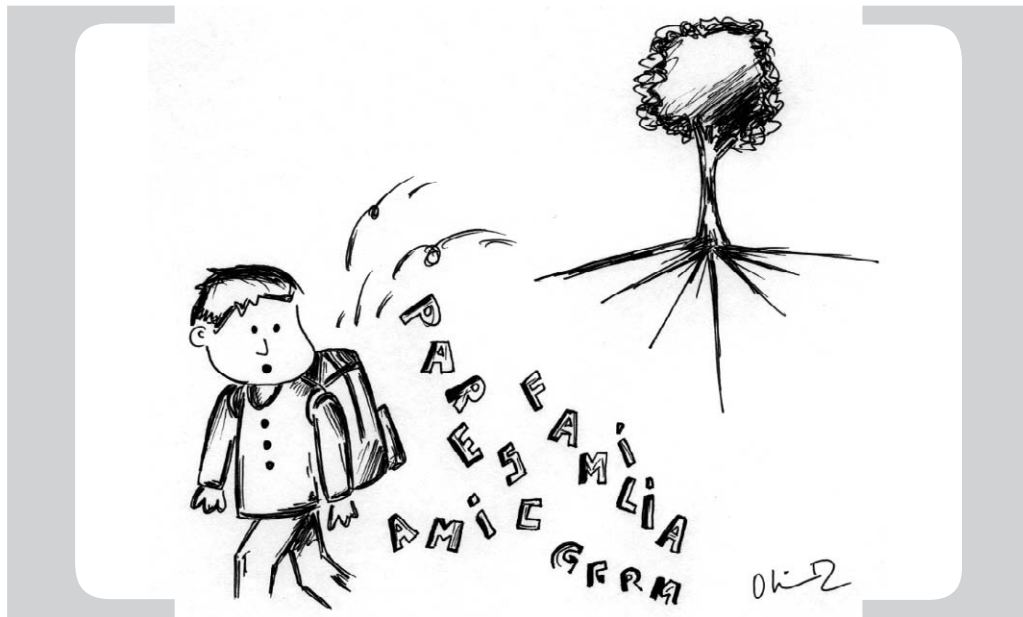


full d'assessorament de l'escola de pares de la FaPaC

COORDINADOR DEL SERVEI: MIQUEL ÀNGEL ABADIA



LES BASES DE LA FELICITAT I LA PLENITUD

CONSTRUÏM LA FELICITAT I LA PLENITUD

Un adolescent que maltracta un company o ridiculitza la seva xicota; un marit que es mostra sensible i empàtic amb la seva dona; un nen que ha deixat de somriure; un home que es mostra sincer i reconeix un error; una dona que culpa els altres dels seus problemes; un nen que s'accepta tal com és i gaudeix dels altres; una adolescent que no accepta el seu cos; un adult que se sent realitzat amb la seva vida i gaudeix del present... Totes aquestes experiències vitals formen part d'una història personal que va començar en el moment de néixer.

Els sentiments de felicitat i plenitud no s'assoleixen per atzar o de forma espontània sinó que formen part d'una història personal feta d'experiències, aprenentatges i canvis. Les persones optimistes, alegres i vitals o les persones tristes, negatives i infelices, no neixen

així sinó que es van fent a través de les experiències viscudes.

En aquest *Full d'Assessorament* intentarem abordar algunes de les experiències vitals per les quals passa un nen i que li poden ajudar a convertir-se en una persona centrada, equilibrada i feliç.

FILLS FELIÇOS... ADULTS FELIÇOS

Tots esperem que el/la nostre/a fill/a es converteixi en una persona capaç de desenvolupar una bona relació amb ell/a mateix/a, amb els altres i amb el món que l'envolta. Que sigui capaç de conèixer-se a sí mateix/a, descobrint el potencial humà que existeix en el seu interior; que sigui capaç d'acceptar-se tal com és sense deixar d'esforçar-se per a millorar com a persona. Que pugui sentir-se responsable i ser conscient que els seus actes i decisions influiran en la seva vida i en la dels altres.

Esperem que el/la nostre/a fill/a pugui desenvolupar tot això perquè experimenti la plenitud i el benestar personal. Tot adult, quan va ser nen, va rebre per part de la seva família i d'altres adults significatius una sèrie de referents i models de relació que el van ajudar a créixer i a desenvolupar la seva manera de relacionar-se amb sí mateix i amb els altres. La influència d'aquests models familiars, juntament amb la convivència i les experiències vitals, van construir una personalitat particular que determina la manera de viure i de ser al món. Per això, una de les etapes més importants del desenvolupament personal se situa en la família durant els anys d'infantesa i adolescència.

Una base familiar sòlida proporciona al nen seguretat i confiança per desenvolupar els seus recursos personals

EL PROJECTE FAMILIAR

La família constitueix el compromís de confiança social més ferma, el pacte més resistent de protecció i de suport mutu, l'acord d'amor més profund. La família és el terreny on es desenvoluparan les relacions més generoses, segures i duradores, però també serà l'escenari on es manifestin les rivalitats, hostilitats i els conflictes personals.

Una base familiar sòlida proporciona la seguretat i la confiança necessària perquè el/la nen/a pugui dedicar tota la seva energia i creativitat al desenvolupament dels seus recursos personals. La família serà el terreny en el qual els fills plantaran les seves arrels per a descobrir el món i a sí mateixos, però també trobaran els referents per a superar els reptes que planteja el creixement, la convivència i la conquesta de l'autonomia.

Per a crear una estructura familiar sòlida és necessari que els pares defineixin un espai d'hàbits i de valors compartits que han de ser transmesos als fills i que cada família establirà en funció de la seva pròpia història i circumstàncies. Hi ha valors que estan íntimament relacionats amb el sentiment de benestar i plenitud com, per exemple la llibertat, el respecte, el compromís, la tolerància, l'acceptació, la solidaritat, l'esforç, el sentit de pertinença, la comunicació, el benestar comú... El repte de cada família consistirà a trobar la manera més adequada per a encarnar, transmetre i sostenir aquests valors de manera que puguin ser incorporats pels fills en la vida quotidiana.

L'AMOR EN LA FAMÍLIA

L'amor és necessari per a viure amb plenitud. Busquem l'amor per a donar significat i sentit a les nos-

tres vides. L'amor és un ingredient fonamental de la vida de cada persona perquè té a veure amb el sentit de protecció, de pertinença i d'afecció. L'amor és la força que uneix les persones i que les fa sentir-se integrades i connectades amb elles mateixes i amb el seu entorn. Contràriament, l'experiència d'estar aïllats o separats dels altres és la principal font de sentiments d'angoixa, por, ansietat i infelicitat.

L'amor és un sentiment que requereix ser exercit amb coneixement, esforç i sacrifici, ja que hem de conservar-lo i mantenir-lo viu en el dia a dia.

L'AMOR ALS FILLS

El naixement d'un fill és una de les experiències més intenses i transformadores. Els progenitors es veuen plens d'expectatives, desitjos i sentiments mai abans experimentats. Aquest amor no només és l'expressió d'un vincle afectiu, sinó també l'expressió d'una sèrie de comportaments i actituds quotidianes. Per exemple, establir límits i fer que es compleixin, transmetre hàbits de convivència i comportament, estimular el desenvolupament del talent individual, ajudar a superar pors i dificultats, jugar amb ells, compartir, escoltar-los...

Són manifestacions concretes de l'amor dels pares que es transmet de diferents maneres al llarg de la vida, encara que l'objectiu sempre sigui el mateix: proporcionar als fills una base sòlida de sentiments de seguretat, confiança i benestar personal que els permeti desenvolupar plenament la seva personalitat.

Per conviure és necessari acceptar l'altre tal com és i no com volem que sigui

L'AMOR ALS PARES

Durant la infància i l'adolescència els pares són referents i guies a través dels quals els fills exploraran el món. L'amor cap als fills se sustenta en donar i oferir, en canvi, en els fills aquest amor es basa en la satisfacció de les necessitats de protecció, creixement i estabilitat.





Els fills estimen els pares i s'uneixen emocionalment a ells, ja que aquests nodreixen les seves necessitats d'afecte i seguretat. Un adult no serà capaç d'experimentar un sentiment de plenitud emocional autèntic si no és capaç d'estimar els seus pares, malgrat els errors que hagin pogut cometre.

LA CONVIVÈNCIA FAMILIAR

Per conuiuïre és necessari acceptar l'altre -sigui el/la fill/a o la parella- tal com és i no com volem que sigui. Acceptar la naturalesa de cada fill/a, la pròpia de l'edat a cada moment i la pròpia personalitat és un primer pas per a entendre's i respectar-se en la convivència quotidiana.

Acceptar les dificultats, les pors i les emocions negatives com la ràbia o la tristesa. No negar aquesta realitat ni considerar-la com un problema. Acceptar que el/la fill/a no és ideal i perfecte, i que ha nascut per a viure la seva pròpia vida i no la nostra. Acceptar que té els seus propis desitjos i interessos, moltes vegades diferents als nostres, i que el sentit que doni a la vida serà el resultat dels seus propis descobriments, dels seus propis encerts i errors.

Només a través d'aquesta acceptació serem capaços de veure al/la nostre/a fill/a tal com és. Acceptar aquesta realitat com a part de la vida serà el primer pas per a ajudar-lo a créixer, superar els moments de dificultat i aprendre a viure amb la major plenitud i alegria possible.

EL PATRIMONI FAMILIAR

L'amor com a principi d'integració familiar ha d'anar acompanyat de la generació d'un conjunt variat de recursos que permeti superar els reptes, els canvis i les dificultats que es generen en la dinàmica familiar (parella, fills i entorn).

Cada família generarà els seus propis recursos humans, emocionals, educatius i de valors que faran possible la viabilitat del projecte familiar i el creixement de tots els seus membres. De la mateixa manera que una família dedica temps, treball i sacrifici a generar un patrimoni material i tangible que proporcionarà estabilitat, seguretat i projecció en el futur, també serà necessari generar un patrimoni emocional i de valors que, si bé és intangible, és molt més rellevant en la construcció de la persona i dels seus recursos

interns. Aquests proporcionaran estabilitat i equilibri emocional.

Cada família ha de generar els seu propi patrimoni emocional i de valors, fonamental en la construcció de la persona

LA FAMÍLIA I EL MÓN EXTERIOR

A mesura que els fills creixen necessiten viure noves experiències fora de l'àmbit familiar que l'ajudaran a aprofundir en la seva autonomia, en un major coneixement de sí mateix i en la seva seguretat personal.

És necessari vèncer les pors i els prejudicis que ens puguin produir les experiències fora del nostre control i preparar-nos per a deixar-los volar. Els fills s'han de poder acostar a altres experiències vitals que els ajudin a ampliar els seus horitzons, el seu món afectiu i que els permeti desenvolupar el millor de sí mateixos en diferents escenaris socials. Conuiuïre amb altres nens i famílies, realitzar activitats que li permetin desenvolupar els seus interessos, talent i creativitat, els permetrà sentir-se més complets i així estaran millor preparats per a afrontar els moments crítics i difícils de la vida.

Aquestes noves relacions no són incondicionals com la dels pares, sinó que plantegen exigències socials com la reciprocitat, la col·laboració, l'ajuda mútua, etc... que són necessàries per a establir relacions equilibrades i constructives.

FILLS SANS I FELIÇOS

- Per potenciar l'equilibri emocional i l'experiència de benestar i plenitud en el nostre fill hem de tenir en compte alguns aspectes:
- El nostre fill ha de ser capaç d'expressar els seus sentiments, desitjos i opinions.
- Ha d'estimar els altres i s'ha de sentir estimat per les persones que l'aprecien.
- S'ha de deixar conèixer i no aïllar-se.
- Ha d'aprendre a establir diferents tipus de relacions: familiars, amistoses, amoroses, laborals, etc, i saber diferenciar-les.
- Ha de poder escoltar i comprendre els altres.
- S'ha de respectar a sí mateix i aprendre a valorar-se de forma positiva.
- S'ha de sentir bé amb ell/ella mateix/a.
- Ha de confiar en les seves possibilitats i recursos personals.
- S'ha d'implicar i comprometre's amb la realitat en la qual viu. Ha de desenvolupar valors de convivència, tolerància i, al costat d'altres persones, intentar transformar i millorar aquesta realitat.

- Ha de ser conscient i responsable dels seus actes, del que fa i diu. S'ha d'adonar que hi ha coses que fan mal i produeixen sofriment als altres i, per tant, cal evitar-les.

Potser ens hem de replantejar el sentit de la vida perquè es basi més en les relacions personals i en la comunicació

- Ha de tenir en compte que la felicitat pròpia també depèn del benestar i la felicitat dels altres.
- Ha d'anar guanyant, a poc a poc i dia a dia, majors espais d'autonomia personal.
- Ha d'afrontar els reptes i superar les dificultats que li planteja la vida, prenent les decisions més adequades per a ell i les persones que l'envolten.
- Ha de reconèixer i acceptar les seves limitacions, i que això no representi un dolor o una frustració insuperable. Saber acceptar el suport i l'ajuda dels altres.
- S'ha de convertir en una persona lliure, no en el sentit de fer el que vulgui quan vulgui sinó per actuar de manera responsable, compromesa i respectuosa amb els altres, lliure de pors i prejudicis. Lliure també per no dependre excessivament dels

altres, i lliure per a obrir-se a noves maneres de pensar, sentir i viure. Lliure per a poder estar sol amb un mateix sense sentir-se abandonat.

- Ha de poder gaudir de la vida i no tenir por de viure-la.

TORNAR A ALLÒ ESSENCIAL

Vivim en una societat molt exigent en la qual ens veiem amb freqüència desbordats per una sèrie de missatges: pares perfectes, fills perfectes, ciutadans i consumidors perfectes, treballadors perfectes, esposos i esposes perfectes, etc. Una societat sense temps ni espais per estar amb nosaltres mateixos i amb els altres. Un societat centrada en el consum i en crear necessitats que ens allunyen de nosaltres mateixos i dels altres i que, moltes vegades, ens fa sentir buits, fràgils i infeliços.

Potser sigui necessari replantejar-se el sentit que li donem a les nostres vides, la manera que desitgem viure, i els esforços i compromisos que estem disposats a realitzar. Es tracta de tornar a experimentar una vida familiar centrada en les persones, en la comunicació, en el goig de la trobada amb un mateix i amb els altres, i en el gaudi de les relacions personals. Buscar una cultura de les relacions humanes, del gaudi de la naturalesa, de l'assossec i de la tranquil·litat. En resum: Tornar a allò essencial per afavorir un desenvolupament humà més ple i joiós.

AUTOR DEL TEXT:

Vladimir Reinhart, psicòleg i col·laborador de l'Escola de Pares de FaPaC

IL·LUSTRACIONS:

Oliver Martín

EMPRESA IMPRESSORA:

El Tinter, sal (empresa certificada ISO 9001, ISO 14001 i EMAS)

AMB EL SUPORT DE:



FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE MARES I PARES D'ALUMNES DE CATALUNYA

Cartagena 245, àtic
Tel. 93 435 76 86
Fax 93 433 03 61
08025 Barcelona

c/ de la Rutlla 20-22
Tel. 972 21 92 12
Fax 972 22 25 60
17002 Girona

Passatge Pompeu 4, 6a planta
Tel. 973 23 23 59
Fax 973 23 23 59
25002 Lleida

Fortuny 23
Tel. 977 23 45 49
Fax 977 21 76 08
43001 Tarragona

www.fapac.cat