

# Fills forts i amb capacitat per superar l'adversitat

Anem al gra: la vida no és un camí de roses. Apa, ja ho he dit. Algunes persones pretenen viure negant els problemes i les adversitats seguint aquella màxima de 'viu, viu i la pena al riu'; però la veritat és que tard o d'hora l'adversitat ens vindrà a buscar i hem d'estar preparats per fer-li front. I sabeu quin és el millor moment per aprendre la fortalesa emocional que ens permetrà fer front a l'adversitat? La infància! Per Tomàs Navarro: psicòleg, autor dels llibres *Fortaleza Emocional* i *Kintsukuroi*, i col·laborador de l'associació santcugantenca *Edbuilding.org*



Foto: inezdelprado.com

**C**om volem que els nostres fills siguin capaços de gestionar les adversitats que es trobaran d'adults si no s'entrenen en la seva infància? Estimats pares i mares, no cal que aboquem als nostres fills al patiment però, de la mateixa manera, no els estem fent cap favor si no els permetem que es posin cara a cara amb la frustració i amb l'adversitat, ja que aquest aprenentatge és necessari per a poder guanyar en seguretat i sentir-te capaç d'afrontar els problemes que la vida et vagi plantejant.

Però, com puc ajudar el meu fill a aprendre aquesta fortalesa emocional? Doncs estant al seu costat i ajudant-lo a analitzar el que li ha passat. Això és molt fàcil de dir, però difícil d'operativitzar. Per això mateix, he creat un mètode per gestionar l'adversitat i per guarir les ferides emocionals; el mètode **Kintsukuroi**.

En la meva experiència professional he pogut comprovar que l'experiència per sí sola no serveix de res a no ser que siguem ca-

paços d'aprendre quelcom d'ella, d'assimilar-ho i de transferir-ho a diferents realitats i això és el que he fet, crear un mètode per poder aprendre i no tornar a caure amb la mateixa pedra.

Acompanya el teu fill a gestionar la decepció d'haver perdut el seu millor amic i de gran sabrà recompondre la seva vida després d'una separació; ajuda'l a superar la frustració i de gran podrà superar un acomiadament; ajuda'l a entendre la mort dels avis i de gran podrà fer front a la pèrdua d'una persona estimada; estigues al seu costat quan pateixi i de gran podrà fer front a la malaltia...

Ensenya'l a que tingui un estil d'atribució adequat, a que sàpiga discriminar allò que és responsabilitat seva del que no ho és, a que tingui clares quines són les conseqüències de les seves decisions i de les seves no decisions; en definitiva, ensenya'l a que es pugui reconstruir després de l'adversitat com un autèntic mestre **Kintsukuroi**, ja que qui viu la vida intensament pot patir, però de la mateixa manera pot reconstruir-se. ■