

LA CULTURA DE L'ESFORÇ

Educació emocional, una filosofia de vida

L'esforç és necessari i bo per als infants perquè cada situació conflictiva és una possibilitat per aprendre, créixer personalment i fer-se'n responsables. Tenen el dret de sentir-se responsables dels seus actes i decisions i han de poder equivocar-se per aprendre que res ni ningú no és perfecte ni idíl·lic. L'esforç és una possibilitat per aprendre a ser tenaç i persistent quan una cosa no surt com es tenia prevista i de forma ràpida. Amb l'esforç, els infants augmenten la seva autoestima en comprovar que tenen la capacitat per resoldre els seus propis problemes i dificultats i sentir-se satisfets en aconseguir-ho.

La sobreprotecció i la manca d'esforç fomenta una personalitat feble i dependent dels adults. Facilita una baixa autoestima perquè no saben resoldre els seus propis conflictes i problemes i, fins i tot, pot potenciar un caràcter agressiu i violent perquè no toleren les frustracions.

Recordem el *Principi de la prevenció de dependències* que proposa M. Mercè Conangla: «No facis per als altres allò que poden fer per ells mateixos» (Bragavad Gita).

Els pares i mares són persones generoses que engendren fills des de l'amor i volen el millor per a ells. Els sembla que facilitant-los totes les situacions que viuen sense contradir-los i enfadar-se, i, potser, saltant-se alguns límits definits, aconseguiran el millor per a ells; i això és una equivocació. Cal acompanyar els infants des de l'amor però deixant-los espais per experimentar, afrontar, tenir reptes i també equivocar-se. Espais per sentir el goig de ser una persona autònoma, capaç d'aconseguir reptes amb el seu propi esforç i ser una persona feliç. Diu Elsa Punset: «Desde niños deberíamos disciplinar la concentración, el esfuerzo: la disciplina te ayuda a buscar lo que te gusta, a exigirte..., a buscarte tu propia felicidad».