

LA NOSTRA VIDA és plena de reptes i dificultats. De vegades no ens sentim preparats, això ens desmoralitza i tenim por de fracassar. Per superar-ho, cal saber convertir les dificultats en oportunitats d'aprenentatge. Les dificultats no desapareixen, però millorarà la nostra capacitat de trobar solucions i sortir enfortits de l'experiència.

Les dificultats ajuden a créixer

Les persones que s'han enfrontat a situacions difícils o dures i les han superat no són persones "afortunades"; sinó persones que han aprofitat circumstàncies adverses per desenvolupar habilitats i sortir-se'n amb més experiència.

És una trampa creure que, si les coses van bé, només és qüestió de sort. Ben al contrari: és perfectament possible "provocar-se" situacions favorables, fins i tot quan van mal dades. D'això se'n diu convertir les dificultats en reptes.

CINC MANERES DE NO APRENDRE DE LES DIFICULTATS
1. Negar-les: pensar que no existeixen, oblidar-les, no parlar-ne, esquivar-les.
2. Minimitzar-les: partir de la base que som <i>superwoman</i> o <i>superman</i> i ho podem superar tot sense que ningú no ens ajudi.
3. Magnificar-les: ofegar-se en un got d'aigua, pensar-hi tot el dia, anar agafant por...
4. Queixar-se: pensar que sempre són culpa o responsabilitat dels altres.
5. Confondre's: pensar que quan arriben és per "mala sort" i que els que se'n surten simplement tenen "bona sort".

Pensa en alguna situació difícil a la qual t'has hagut d'enfrontar i contesta:

- Com et vas sentir?
- Amb quina actitud vas encarar el problema?
- Creus que te'n vas sortir bé?
- A què ho atribueixes?
- Penses que alguna vegada has aplicat alguna d'aquestes cinc maneres de no aprendre de les dificultats?

Fixa't com s'ho van plantejar un i altre i treu-ne alguna conclusió:

- La Sònia ha tingut mala sort, perquè no es pot negar que s'ha passat moltes hores buscant feina.
- El que ha passat està directament relacionat amb la manera com cadascú ha afrontat el repte de la primera feina.
- Si el Sebas ha trobat feina, és perquè algú l'ha ajudat, perquè té algú que l'ha recomanat o, simplement, perquè ha tingut sort.

Un cas per pensar: la primera feina d'estiu

Buscar una feineteta a l'estiu és un repte important en la vida de molts joves estudiants. La primera vegada pot semblar una cosa difícil. La Sònia i el Sebas, dos joves de 16 anys, s'ho van plantejar de maneres diferents...

La Sònia es va limitar a penjar el seu currículum a Internet i a repassar els anuncis dels diaris i va esperar que li truquessin d'algun lloc de treball. Es passava moltes hores tancada a casa consultant ofertes. Va rebutjar, per mal pagada, alguna cosa que li van oferir i, finalment, no va trobar feina.

El Sebas es va espavilar molt: a banda de cercar a Internet, va parlar amb molta gent: al mercat, a les botigues, amb els veïns, amb els professors de l'institut... Finalment, va trobar una feina en una botiga de roba; no eren gaires diners, però va saber aprofitar l'oportunitat, es va donar a conèixer, va adquirir experiència i va aconseguir que li asseguressin feina per al proper Nadal i altres vacances.

Com es pot treure profit de les dificultats?

Aprendre de les dificultats demana un canvi d'actitud i una certa pràctica: acostumar-se a viure cada problema en clau de repte, analitzar-lo de la manera més objectiva possible i posar-se a buscar solucions creatives. Fixa't en aquesta seqüència de cinc passos:

<p>1. RECORDAR algun problema anterior ja superat.</p> <p>Acostuma a ser útil fer memòria i treure conclusions d'alguna dificultat que ja vam superar. La nostra pròpia experiència també és una font de saber.</p>	
<p>2. IDENTIFICAR quines conseqüències negatives té.</p> <p>Quan analitzem un problema sota diferents aspectes, ens resulta més fàcil tenir-ne una visió objectiva. D'aquesta manera no ens deixem portar pel pànic.</p>	
<p>3. EXPLORAR els sentiments que provoca.</p> <p>La capacitat per trobar la solució depèn també del fet de ser sincers i reconèixer exactament què és el que sentim. Por? De què? Frustració? Tristesa?...</p>	
<p>4. IDENTIFICAR quines oportunitats s'ofereixen.</p> <p>Imaginem que animem un amic o amiga que té aquest problema. Quines són les coses positives que podem treure d'aquesta situació? Què en podem aprendre?</p>	
<p>5. PASSAR a l'acció per aprofitar les oportunitats.</p> <p>Superem la mandra! No deixem passar gaire temps entre pensar i actuar en conseqüència. Sovint els problemes empitjoren si no se'ls posa remei.</p>	

Carpe diem
Carpe diem, aprofita el dia. No deixis que s'acabi sense haver crescut una mica, sense haver estat una mica més feliç, sense haver alimentat els teus somnis. No et deixis vèncer pel desànim...

• Aquest poema és un dels més coneguts de Walt Whitman (1819-1892). Busca el poema sencer a Internet.

Per entrenar-se...

- Ara prova d'aplicar aquestes reflexions als casos següents:
 - Sortida passada per aigua. Heu preparat una acampada de cap de setmana que us fa molta il·lusió, però a l'hora de sortir plou a bots i barrals i el pronòstic és de tempestes...
 - Molt d'esforç i mals resultats. Has estudiat com mai i a l'hora de l'examen t'has bloquejat i t'ha sortit malament. Ara és segur que et quedarà per a setembre...
 - Fractura intempestiva. Justament abans de les vacances d'estiu has patit un accident i t'has trencat el fèmur: la perspectiva és passar els mesos de juliol i agost enguixat...
 - Sense feina. La teva mare o el teu pare s'han quedat sense feina i esteu passant un mal moment econòmic a casa. Volies comprar un ordinador, però ara sembla que no podrà ser...
- Feu grups, repartiu-vos aquests casos (o altres que us interressi treballar) i, després, compartiu les reflexions.