

TEMA 6: AMISTATS PERILLOSES.

L'amistat.

22^a sessió: L'amistat.

23^a sessió: Característiques d'un amic.



*"Donar exemple és la principal manera
d'influir en els altres. És la única manera. "*
Albert Einstein.

22^a Sessió: L'amistat.



L' AMISTAT : El primer amic que hem de tenir som nosaltres mateixos. Escollir-me a mi mateix com a amic vol dir **valorar-me positivament, fomentar la meua felicitat en l'autoestima i reconèixer que per establir una relació "guapa" amb algú haig de començar acceptant-me jo mateix tal com sóc.** La **capacitat de poder gaudir de la meua pròpia companyia en soledat**, és tan important com la d'establir relacions amb d'altres persones. Un home que no es trobi bé entre la gent, pot caure en una soledat de tipus depressiu. Però, si aquest mateix home no sap estar sol amb ell mateix, no és el seu millor amic, es converteix en un esclau de la presència dels altres. Psicològicament, cap de les dues situacions és gens aconsellable. **Aquells que no són amics de si mateixos, no poden aprendre a estar sols i buscaran malaltissament tota mena de relacions.** Es trobaran perduts en innumbrables reunions sense sentit, retindran per por relacions completament exhaurides, suportaran amics "indesitjables" perquè, en el fons, el que no volen admetre és que no estan bé amb ells mateixos. D'altra banda, si ho recordeu, ja havíem dit que **l'addicció a la companyia dels altres, el que provoca és l'efecte contrari al desitjat.** No sabem prou bé com som, fins que encetem una relació. Potser, perquè aquest mateix contacte varia la nostra manera d'actuar. Aquells que no encerten les seves relacions d'amistat és perquè pensen que l'altra persona és un ésser estrany a la seva pròpia humanitat. L'altre sóc jo mateix: amb uns **desitjos similars**, una **necessitat semblant de "carícies"**, una manca d'expressivitat que l'ofega i **moltes ganes de comunicar-se.** Començar a **compartir les meves vivències, amb sinceritat, obertament, sense vergonya**, és el trajecte més curt per començar a bastir una relació d'amistat.



ACTIVITAT 1.: LA CARTA

- **Objectius** : Permetre alliberar les frustracions amagades. Evidenciar estats de llibertat, sinceritat i creativitat més enllà de la repressió de la raó, la pressió social o el sentit comú.
- **Metodologia**: Cada participant escriu una carta a un company/a del grup (a un part del grup o a tot sencer) on hi redacta totes les coses que no ha pogut o no s'ha atrevit a dir abans.

Cada alumne llegirà la seva carta mirant als ulls a la persona a qui li ha escrit la carta.



23ª Sessió: CARACTERÍSTIQUES D'UN AMIC/GA.

Punts

ACTIVITAT 1.

Digues quines característiques han de tenir els teus amics.

Els meus amics han de tenir les següents característiques:

-
-
-
-
-
-



Els amics que compleixen aquests requisits són:

-
-
-
-

ACTIVITAT 2: QUAN PENSO EN L'AMISTAT

L'amistat és...

**Un amic és algú
que ho sap tot de tu,
i malgrat això t'estima.**
(Elbert Hubbard)

**Un amic és aquell
amb qui es pot pensar
en veu alta.**
(Anònim)

**No deixis créixer l'herba
en el camí de l'amistat.**
(Plató)

**Pren-te temps
en escollir un amic,
però sigues més lent
en canviar-lo.**
(Benjamín Franklin)

**El victoriós
té molts amics,
el vençut bons amics.**
(Proverbi mongol)

**És amic meu aquell que m'ajuda,
no el que es compadeix de mi.**
(Thomas Fuller)

**La prosperitat fa amistats,
i l'adversitat les prova.**
(Anònim)



Quan penso en l'amistat

Completa les frases següents:

Els meus amics i les meves amigues són...

Com creus que et veuen els teus amics o amigues?

Per escollir els amics i amigues em baso en...

El que més valoro dels amics i amigues és...

M'agradaria tornar a veure...

Amb els meus amics i amigues m'esforço en...

El que mai li faria a un amic o amiga és...