

LIZZIE VELASQUEZ

La noia més valenta del món



Una història increïble. Una ànima indestructible.
Un exemple de vida per acabar amb el bullying

LA NOIA MÉS VALENTA DEL MÓN

La compassió pot transformar el món
d'una manera extraordinària

LIZZIE VELASQUEZ
amb Catherine Avril Morris

Traducció d'Aina Labèrnia Romagosa

Fanbooks

Títol original: *Dare To Be Kind: How Extraordinary Compassion Can Transform Our World*

© 2017, Lizzie Velasquez

© de la traducció: 2017, Aina Labèrnia Romagosa

© d'aquesta edició: 2017, Grup Editorial 62, s.l.u.,
Fanbooks, Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona

Publicat el 2017 per primera vegada als Estats Units per
Hachette Book Group, Inc.

Primera edició: octubre del 2017

www.fanbooks.cat

ISBN: 978-84-16716-53-1

Dipòsit legal: B. 16.878-2017

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

ÍNDIX

Introducció: Amb <i>b</i> de...	11
1. La bondat comença a casa	17
2. «D'aquella pols, vénen aquests fangs»	26
3. Forjar la resiliència	35
4. Ho són o no ho són?	43
5. Com et defineixes?	58
6. El mite de ser positius	71
7. Crisi o oportunitat?	85
8. Com em va salvar la vida un gos que es diu Ollie	101
9. Saber-ho	106
10. Les aparences enganyen	115
11. La capa	127
12. La veritat sobre la força	135
13. La fe, Déu, l'univers i miracles estranys	144
14. El punt just d'egoisme	159
15. Depèn de nosaltres	164
16. La meva loteria	173
Conclusió. Una crida a l'acció	183
Agraïments	187

El respecte comença a casa

EL PRIMER PAS PER CREAR UNA CULTURA de l'amabilitat i el respecte comença a casa. Moltíssimes vegades hi ha hagut pares que m'han preguntat: «Al meu fill li fan bullying; com el puc ajudar?».

Mai no els puc donar una resposta que els solucioni el problema, almenys no en una o dues frases. És una qüestió difícil i complicada, i a més, jo no sóc mare. L'únic que puc dir és el que he après dels meus pares i el que ells van fer per ajudar-me.

La manera com els pares es relacionen entre ells i com tracten els fills crea la «cultura familiar» de casa seva i aquesta cultura estableix les pautes de la resta de la vida d'una persona. Estic molt agraïda a la meva família perquè tots són bondadosos, tendres i donen molt de suport. Sóc perfectament conscient que no tothom té la sort que l'hagin educat d'una manera tan propera i afectuosa.

Els meus pares sempre han sabut mantenir un bon clima de comunicació. Quan em feia gran, em van ajudar a sentir-me prou segura per parlar amb ells de qualsevol cosa que em passés, fins i tot quan es tractava d'alguna cosa terrible. És crucial que els pares siguin capaços de fer això si

volen ajudar els fills perquè sàpiguen afrontar situacions difícils que es puguin trobar tant a Internet com a l'escola. És important que els fills se sentin còmodes per parlar obertament i amb sinceritat amb els pares sobre la seva vida, i no només quan les coses van bé. Quan van malament és quan és més important tenir obertes i enfortides les línies de comunicació.

Els pares defineixen la seguretat dels fills en tots els aspectes de la vida, independentment de l'edat del jove. Per més grans que ens fem, necessitem aquesta xarxa de seguretat, i un paper cabdal dels pares és que ens la puguin proporcionar.

Deixant de banda l'estructura específica d'una família concreta, des del primer dia que neix un nen es van posant els fonaments dels valors i les creences de la família. Siguem clars: hi ha molts tipus de famílies, des d'avis o altres familiars que fan de tutors dels fills fins a famílies monoparentals en què un pare o una mare, sol, cuida els fills. Els nens aprenen com s'ha d'estimar i a qui s'ha d'estimar —ja siguin parents, amics o membres de la comunitat— des de casa.

M'agrada pensar en aquests valors d'estimació i respecte com si fossin flors a les quals cal sol i aigua regularment. Per més gran que es faci un fill, continuar regant aquestes flors és responsabilitat dels pares. De vegades els pares hauran de fer servir lliçons i mètodes diferents per inculcar aquests principis i aquestes creences: alguns cops serà a través de l'amor i d'altres, superant obstacles i dificultats com a família, amb bondat i amb compassió.

Així és com es comença a casa: no només amb una conversa espontània sobre el bullying, sinó amb uns fonaments que engloben moltes altres coses. El bullying només és una petita part del tot.

Alhora, entenc que per als fills parlar amb els pares dels problemes i les inseguretats que tenen pot ser molt dur. De vegades, als fills els fa cosa admetre que tenen problemes

perquè els fa por ficar-se en un embolic, sobretot si han pres una mala decisió que els fa sentir que s'ho han buscat. Molts cops no volen admetre les coses horribles que els passen per culpa dels seus companys perquè els fa massa vergonya la manera com els tracten. Sovint, volen protegir els pares del dolor que pensen que patiran si saben que ells se senten tan ferits i tristos.

Així és justament com em vaig sentir quan em feia gran. Volia protegir els meus pares de totes les coses horribles i ofensives que els altres nens em deien cada dia i, més tard, de les coses carregades d'odi que la gent deia de mi (i em deia a mi) a Internet.

La meva generació va ser ben bé la primera en què els pares van haver de gestionar l'activitat dels fills a les xarxes socials i van haver d'esbrinar com fer de pares en aquest escenari. Els nens viuen la vida a la xarxa des de ben petits, i ara en comencem a veure les conseqüències, com ara el ciberassetjament o les diverses i perilloses violacions de la privacitat, i molt més. Per això la bondat i la compassió són més importants que mai.

La veritat és que els pares i els tutors no poden prohibir als joves que facin servir les xarxes socials, ni ho haurien de fer. Aquests límits tan estrictes no són realistes en el món en què vivim avui dia. Les xarxes socials ho impregnen tot. Són una realitat; formen part de com és la infantesa d'avui. Hi ha altres maneres de tractar els múltiples riscos potencials a què els joves estan exposats a la xarxa.

Molts nanos no s'adonen com és Internet en realitat, no s'adonen que no és senzillament un lloc feliç ple de gent maca! És clar que de gent maca n'hi ha, però també hi ha moltes altres coses i molts perills possibles.

A banda de les diverses mesures preventives que es poden prendre a Internet o a les plataformes de xarxes socials,

els pares s'haurien de centrar a establir pactes i límits a l'hora de parlar amb els fills sobre crear comptes a les xarxes socials. Per exemple, la insistència dels pares de tenir les contrasenyes dels seus fills preadolescents o adolescents només fa que aquests sentin que no tenen cap mena de privacitat. Però, potser, si un pare i un fill poden acordar que seran amics a les xarxes socials, aleshores tota la família pot estar al cas de què passa a la vida del fill.

Evidentment, pot ser que alguns fills es rebel·lin contra aquesta mena de límits i expectatives, cosa que també pot ser una perspectiva aterridora per a molts pares. Podrien témer que aquests límits facin que el seu fill s'allunyi d'ells: «I si el meu fill no em fa gens de cas?». És cert que això pot passar, però aquest nivell de rebel·lió no sorgeix del no-res. Potser els fills es porten malament i són hostils amb els pares perquè els han tractat així, o potser perquè han vist que els seus pares es relacionen així entre ells.

La cultura de sentir que es té el dret de tot ha contribuït al fet que ningú —ni nens ni adults— no vulgui rebre un no per resposta.

No hi ha dubte que els fills no volen que se'ls digui que no, tant si és «No, no et compraré aquesta pasta», «No, no has estat el millor jugador de l'equip» o «No, no et compraré un mòbil als set anys». Els pares no volen haver de dir que no als fills. Deu ser difícilíssim quadrar-se. Ningú no vol ser el dolent de la pel·lícula.

Però quan els nens es van fent grans, els pactes que han establert amb els pares sobre com afrontaran la vida a la xarxa depenen de la seva voluntat d'acceptar límits. Els pares també han de recordar que és perfectament normal que els nens i els adolescents vulguin posar a prova els límits. És una part normal de fer-se gran, tot i que espanta, i molt! Els preadolescents i adolescents tenen pressions de tota mena —socials, acadèmiques, hormonals, familiars—, de tot arreu i constantment. Els nanos es porten malament i això és propi de l'edat.

És per això que és tan important que els pares estiguin al cas de la vida dels fills, però no cal que siguin autoritaris amb ells. Fer de pare d'un adolescent no consisteix a imposar un control exagerat.

Segons la meua opinió, l'única cosa que funciona és mantenir les línies de comunicació tan obertes i lliures de judicis com sigui possible, i preparar els fills perquè siguin prou intel·ligents per poder prendre les decisions correctes ells mateixos.

Fa poc vaig conèixer una dona, que es deia Cindy, i la seva filla, l'Alanna, que passava per una depressió i patia assetjament escolar. L'Alanna i la seva mare portaven unes polseres de conjunt, en què hi havia una inscripció que els encantava: «Ets genial!». Era una connexió senzilla però potent que compartien sempre. Cada cop que l'Alanna es mirava la polsera notava aquella petita onada de seguretat i d'amor, perquè sabia que la seva mare li feia costat. A moltes adolescents els encanta portar joies i complements macos, i la Cindy havia fet l'esforç de connectar amb la seva filla en aquest nivell d'adolescent d'una manera absolutament positiva que pogués ajudar l'Alanna sempre que necessités una empenta.

Cada dia, sense excepció, porto un collaret amb la paraula *BRAVE* ('valenta'). El vaig comprar a una empresa que es diu All the Wire, després que s'emetés el documental sobre la meua vida, *A Brave Heart: The Lizzie Velasquez Story* ('Un cor valent: la història de la Lizzie Velasquez'). Per la pel·lícula i pel que he passat, el significat que té aquesta paraula en particular, *valenta*, és enorme per a mi. Portar el collaret em recorda que he de ser valenta, independentment de què em trobi. M'encanta portar coses que em recordin el que és més important per a mi. També tinc un anell amb una creu que em recorda que tingui fe, que visqui d'acord

amb les meves creences espirituals i que recordi que Déu sempre és amb mi. El meu collaret de *BRAVE* i l'anell amb la creu són dues de les meves joies preferides i no me les trec gairebé mai.

D'una manera similar a les polseres de la Cindy i l'Alanna, l'aliança d'una persona amb la família també pot ser un reforç positiu per reafirmar la seva identitat.

Per crear més bondat a casa, és increïblement important que els pares tractin els fills com voldrien que ells tractessin els altres. És com la Regla d'Or («No facis als altres el que no vulguis que et facin a tu»), però la meva versió de la Regla d'Or no consisteix només a tractar les persones de la manera com voldries que et tractessin, sinó que té a veure amb el fet de donar un tracte exemplar als altres, amable i respectuós, per mostrar-los com haurien de tractar els qui tenen al voltant.

Com he dit, això comença a casa. Els pares han de tractar els fills com voldrien que els fills tractessin la gent fora de casa. Els pares, al capdavant, són els primers i els millors models per ensenyar als fills com poden ser bones persones. Per això és tan important que els pares entenguin aquest factor, i no només els pares que volen ajudar els fills perquè els fan bullying, sinó també els pares que no volen que els seus fills es converteixin en assetjadors.

Hi ha pares que els sembla que la intimidació enforteix els seus fills i no s'adonen de totes les conseqüències terribles que això pot arribar a tenir. Per a ells és com si fos una manera de dir: «Espavila't, nen». Hi ha persones que creuen que l'assetjament és una part normal de la infantesa, tan normal, de fet, que poden arribar a no veure que certs comportaments són de bullying.

Fins i tot a mi em costa definir què és el bullying, i és que, en què penses quan penses en el bullying? El més probable és que t'imaginis un grup de nens insultant un nen més petit, més dèbil, burlant-se'n, empenyent-lo o rient-se'n. Aquesta

imatge de bullying és molt tradicional i sí que n'és una versió, però no és l'única.

Aleshores, què és el bullying? Una definició senzilla d'un assetjador és algú que utilitza la seva força, tant si és física, verbal com emocional, per ferir o intimidar algú altre que percep més dèbil que ell.

Pensa un segon en aquesta definició. Pensa com n'és, de general, i en l'abast que té. Després pensa en totes les petites coses, tots els petits esdeveniments que passen cada dia que podrien encabir-se en aquesta definició: esdeveniments que la majoria de gent pensaria que són perfectament normals i acceptables, que no qualificarien de bullying de cap de les maneres.

Quan els germans discuteixen o es barallen, la gent diu que hi ha rivalitat. Potser els germans es riuen l'un de l'altre, es diuen coses feridores i fins i tot arriben a baralles físiques per sentir-se més poderosos. Potser hi ha competència o gelosia. Siguin quins siguin els motius que s'amaguen darrere de la rivalitat entre germans, aquest fenomen pot no ser una cosa ben vista, però encara es veu com una cosa normal i corrent.

Passa el mateix amb els rituals d'iniciació en els centres d'ensenyament dels Estats Units, per exemple. Tot i que en els darrers anys molts instituts i universitats del nostre país han intentat prendre mesures per combatre'ls, les proves d'iniciació encara són molt freqüents en nois que arriben a l'institut o a la universitat o s'uneixen a una fraternitat. Això, sens dubte, passa al meu estat natal, Texas, on molts estudiants continuen considerant que aquests rituals són necessaris per demostrar que són prou homes o que són mereixedors de pertànyer a aquestes societats del campus. Fins i tot els pares sembla que ho considerin un motiu d'orgull, després d'haver passat ells mateixos per aquests rituals; pen-

sen que són la prova que els seus fills creixen i continuen la tradició.

La humiliació pública també és un dels recursos que fan servir els assetjadors. Tal com jo ho veig, quan un pare benintencionat utilitza aquest recurs per allisonar els seus fills té el mateix efecte. En el moment en què un pare avergonyeix el seu fill en públic, s'ha convertit en un assetjador.

Encara bo que la gent es pronuncia sobre aquest fenomen. Un dels meus vídeos preferits sobre aquest tema és el d'en Wayman Gresham, un pare de Florida que va penjar un vídeo sobre la seva versió de càstig i humiliació pública al seu fill, amb un gir inesperat. Al vídeo, en comptes de tallar-li els cabells, mira a la càmera i diu: «Cal començar a ser un bon pare abans que el teu fill arribi a perdre el control. Per ser un bon pare has de fer saber al teu fill que l'estimes, independentment de qui és i com és, i mostrar-li el camí amb l'exemple».

Aquest missatge realment em va encantar. El senyor Gresham té tota la raó: transmetre bondat, donar aquest bon exemple, és la millor manera d'ensenyar un fill i d'inspirar-lo perquè sigui bona persona.

Com a activista antibullying, reivindico un canvi radical, un canvi cultural. Perquè ja n'hi ha prou. Hi ha hagut massa nois que s'han suïcidat per haver patit bullying. Hi ha hagut massa joves que han mort per un ritual d'iniciació «inofensiu» per entrar a una fraternitat a la universitat. Hi ha hagut massa gent que ha quedat irrevocablement perjudicada per la crueltat d'algun inconscient.

I aquest canvi radical, aquest canvi cultural, ha de començar a casa. Mahatma Gandhi és conegut per la dita «Ens hem de convertir en el canvi que volem veure al món». Quan creixia, els meus pares realment m'ho van inculcar i jo vaig seguir el seu exemple quan vaig trobar la força per poder-me sobreposar a tot l'odi i la negativitat de la gent. Per això crec tan profundament que el canvi comença a casa.

L'amor que comparteixen els membres d'una família és essencial, i és bàsic realçar-lo independentment del que estigui passant, i encara més quan passa alguna cosa que causa una discòrdia real, profunda, en el si de la família, alguna cosa important que podria provocar una desavinença seriosa.

És com el que va dir Wayman Gresham al vídeo viral que va fer: els pares han d'estimar i acceptar els seus fills per qui són. Han d'aprendre qui són i han d'intentar entendre'ls. Obriu els ulls, el cor i pareu bé l'orella; mireu el vostre fill, escolteu-lo i estimeu-lo moltíssim mentre intenteu aprendre tot el que pugueu sobre ell. Si ho feu, l'estareu ajudant perquè pugui ser plenament ell, perquè esdevingui la persona que està destinada a ser.

Fent això, educareu un ésser humà que projectarà aquesta perspectiva oberta i tolerant al món. Serà capaç d'estimar i d'acceptar altra gent, perquè primer tu l'hauràs estimat i acceptat a ell.

Els pares que tracten els fills amb bondat i acceptació fan una veritable aportació al món.