



LA SOLIDARITAT... UN BON REMEI!

ENRIC SEGARRA BOSCH

Nº 14

**EL CORONAVIRUS
DIVERSOS**

LA SOLIDARITAT... UN BON REMEI!

Nº 14

ENRIC SEGARRA BOSCH

Desembre 2020

ÍNDEX

EL CORONAVIRUS

DEU PETITES HISTÒRIES DE GRAN SOLIDARITAT PEL CORONAVIRUS
EL QUE EL VIRUS ENS ESTÀ EXPLICANT
SIS REFLEXIONS ARRAN DE LA COVID-19
UN DECÀLEG A TALL DE VACUNA
MORIR PER XARANPIÓ EN ELS TEMPS DEL CORONAVIRUS
BENAUANCES DE LA PANDÈMIA

PERSONES

SOPHIE SCHOLL
I VA PROMETRE EL MAR (ANTONI BENAIGES)
LA LLUM DE LA SELVA (ISIDRE NADAL BAQUÉS)
PETER NORMAN, HEROI PER ACCIDENT

ALTRES SOLIDARITATS

EL TITÀNIC DEL MEDITERRANI
EL COMERÇ POT SER JUST
ORIGEN, EVOLUCIÓ I SITUACIÓ ACTUAL DE LES CASTES A L'ÍNDIA

REFLEXIONS

TU, JO I LA HUMANITAT
TOTS ELS CIUTADANS SOM MODELS
ELS JOVES ACTUALS NO SÓN PITJORS QUE ELS ANTERIORS
LA BASE DE LA RESOLUCIÓ DE CONFLICTES
UNA PETITA REFLEXIÓ SOBRE LA SOLIDARITAT DES DE NGOVAYNA (CAMERUN)
PROVERBIS I REFRANS AFRICANS

REFLEXIONS BREUS

PRIMER VAN AGAFAR
CADA ROSTRE ÉS UN MIRACLE
CARTA D'UN NEN A TOTS ELS PARES DEL MÓN
DUBAI I ETIÒPIA
ELS CONVENÇUTS
ESTÀS A PUNT?
EL OCELLET I LA POSTAL D'AGRAÏMENT
SI POGUÉS TORNAR A EDUCAR AL MEU FILL
PATATES DINS LA MOTXILLA
COM ANUL·LAR UNA PERSONA
DIGNITAT I VERGONYA

ELS SUDARIS NO TENEN BUTXAQUES
LA LEGITIMITAT DEL PODER
PRENT-TE TEMPS
TANCA LA PORTA
UNA COLLA DE MALPARLATS
D'EDUARDO GALEANO:
LA DESMEMÒRIA
ELLES PORTEN LA VIDA EN EL PEL
LA DIGNITAT I L'ART
LA POR MANA
LA POR GLOBAL

EL DIABLE ÉS ESTRANGER
FÀBRIQUES
SEGURETAT
EL TEIXIDOR
LA PORTA
DIA DELS POBLES INDÍGENES
ELOGI DEL SENTIT COMÚ
DESAPAREGUTS
EL VIAGTGE
DIA DE NADAL
EL SISTEMA

CONTES

CONSTRUIR PONTS EN LLOC DE TANQUES
FERIDES A LA SORRA
LA GERRA ESQUERDADA
LA PORTA I ELS CLAUS
UNA FAMÍLIA I UN RUC

UNA VEGADA HI HAVIA DOS GATS
VA PASSAR EN UN AVIÓ
SIGUES CAFÈ
EL MISTERI DE L'ELEFANT
PODEM ARREGLAR EL MÓN

MALEÏDES GUERRES

LA VIOLÈNCIA GENERA MÉS VIOLÈNCIA
DESERTAR, UNA ACCIÓ PACIFISTA

HEM DE PARLAR DE...

HEM DE PARLAR DE LA TEVA DEPRESSIÓ
HEM DE PARLAR DEL TEU ASSETJAMENT ESCOLAR
HEM DE PARLAR DE LA TEVA IRA
HEM DE PARLAR DE LA TEVA VELLESA
HEM DE PARLAR DE LA TEVA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

(Al Llibre no. 12 hi ha també "Hem de parlar de la teva malaltia" i al no. 13 "Hem de parlar de la teva addicció")

EL CORONAVIRUS

DEU PETITES HISTÒRIES DE GRAN SOLIDARITAT PEL CORONAVIRUS A CATALUNYA

diaridegirona.cat 17-3-2020

Els ciutadans ofereixen el seu ajut per fer de cangurs, passejar els gossos o fer la compra.

Consultes mèdiques gratuïtes per internet, estudiants que s'ofereixen a fer de cangurs dels fills del personal sanitari, veïns que fan la compra dels que no poden o fins a concerts gratuïts des de la terrassa són algunes mostres de solidaritat com a resposta social al coronavirus. Aquí van deu petites grans històries de solidaritat:

Especialistes gratuïts per ajudar a no saturar urgències.

José María Gil-Vernet, especialista en urologia de la clínica Teknon, ha explicat a Efe que va decidir oferir-se per consultes gratuïtes telemàtiques per posar el seu granet de sorra a l'hora d'alleugerir les urgències perquè aquests dies puguin dedicar-se a assumptes realment greus. "La meva tasca és respondre les consultes i en els casos que poden esperar dues setmanes donar algunes indicacions i missatges de tranquil·litat", ha explicat. Així, les urgències queden per allò realment greu.

Estudiants de medicina mobilitzats.

Els futurs metges ja estan posant en pràctica la seva vocació de servei públic fins i tot abans de llicenciar-se. La Paula, de 20 anys, estudia segon de carrera i aquests dies està donant suport al col·lectiu mèdic trucant a donants habituals de l'hospital Clínic perquè no decaiguin les reserves de sang. Altres companys tindran cura aquests dies dels fills del personal sanitari desbordat als centres mèdics o s'ocuparan de la feina més burocràtica als hospitals.

Xarxes veïnals per ajudar els més vulnerables.

Les xarxes de solidaritat entre veïns s'han anat posant en marxa, sobretot a través de Telegram, per donar suport a la gent més vulnerable, però també per oferir assessorament. Entre altres exemples, la "Xarxa" de suport a Gràcia, on el jove Miquel Riano intenta buscar assessorament laboral als acomiadats les últimes hores a conseqüència del coronavirus.

Els gossos mai han tingut tants cuidadors.

A ningú li fa mandra treure el gos des que va començar el confinament pel coronavirus, encara que la majoria de les persones ho fa amb responsabilitat i només surt el temps necessari. Amb tot, no tenen tan bona sort les mascotes de les persones vulnerables, gent gran o que han de treballar més hores del compte. A l'Empordà l'entitat animalista "Lola" s'ofereix per treure el gos a qui no pugui fer-ho.

Els veïns del 1r-5a, algú necessita baixar a la farmàcia?

L'Anna i en Joan, a l'Eixample Dret, s'han presentat a la resta del veïnat a través d'un cartell a l'ascensor per proposar optimitzar les sortides al supermercat i la farmàcia, pensant especialment en la gent gran. La Montse, de 81 anys, al tercer, ho ha llegit i s'ha emocionat. El cartell a l'ascensor és la seva major interacció social des de fa dies i l'oferiment per al supermercat, la seva salvació.

La comunitat xinesa, en primera línia de provisió urgent.

Tot i que el paper higiènic s'hagi posicionat com el producte més buscat al supermercat, si hi ha dos productes difícils de trobar aquests dies són les màscares i els gels desinfectants. La comunitat xinesa a Sabadell (Vallès Occidental) ha fet una donació a la policia local. Igualment, a Badalona (Barcelonès), una associació xinesa ha donat material a l'ajuntament.

Algú necessita un psicòleg?

Óscar Blázquez, psicopedagog clínic de Barcelona, s'ha ofert, com tants altres professionals, a través de Twitter per ajudar a gestionar l'ansietat i altres trastorns aquests dies. Cada tarda "obre" la seva consulta a Skype. A més, va llançant missatges positius a través de xarxes socials perquè no decaigui l'ànim de la població en general, però sobretot per donar seguiment a les persones que haurien d'estar seguint els seus tractaments d'ansietat i depressió i que s'han vist alterats.

I qui es preocupa pels sense sostre?

Des del Sindicat d'Habitatge de Raval, a Barcelona, Helena Martín ha explicat a Efe la difícil situació que viuen les persones sense llar en aquests dies amb la majoria de menjadors socials i llocs per higiene tancats. Mentre intenten alleujar les necessitats dels sense llar dirigint a llocs alternatius reclamen a l'Ajuntament de Barcelona que posi a la seva disposició els hostals i hotels que ara no estan ocupant turistes.

Que no faltin les donacions de música...

La soprano Begoña Alberdi "aixeca" el teló del seu balcó del carrer París cada dia a les 20.00 hores per oferir una òpera improvisada als seus afortunats veïns de l'Eixample, una iniciativa a la qual s'estan sumant a tot Catalunya músics professionals i amateurs. També els catalans Santi Balmes (Love of Lesbian), Silvia Pérez Cruz o Carlos Sadness han donat concerts a través de les xarxes socials les últimes hores.

...ni les de bon humor.

Óscar Sáenz, còmic i organitzador de diversos dels micros oberts de comèdia més importants de Barcelona, ha decidit que l'humor no podia parar pel confinament i ha decidit entretenir gratuïtament totes les nits a qui decideixi passar-se pel seu compte d'Instagram @soyoscarsaenz. "En el món real no puc tenir un 'Late night', però en aquest món apocalíptic sí", diu entre rialles.

I mentre, els nens confinats a casa penjen de les seves finestres i balcons dibuixos de l'arc de Sant Martí amb el lema "Tot anirà bé". Doncs això, tot anirà bé.



EL QUE EL VIRUS ENS EXPLICA: UNA REFLEXIÓ QUE ARRIBA D'ITÀLIA

Joan Josep Isern blocs.mesvilaweb.cat

Em consta que aquests dies hi ha gent que està reflexionant profundament en tot el que ens va passant —em refereixo als aspectes filosòfics de la pandèmia del coronavirus, no als mèdics— i estic segur que d'això en sortiran conclusions i lliçons decisives de cara als propers anys.

Com diuen a les pel·lícules: res no tornarà a ser igual.

Un dels primers exemples seria aquest article que em va arribar ahir. L'escriu la psicòloga italiana Francesca Morelli i apareix a 'Vita', una publicació digital amb un comitè editorial de nombrosa presència d'entitats de caire social, humanista i cristià. Detall que exposo, senzillament, per completar la informació prèvia al text.

El que el virus ens està explicant.

Francesca Morelli (10 de març de 2020)

Crec que l'univers té la seva manera de reequilibrar les coses i les seves lleis quan se les distorsiona.

El moment que estem vivint, ple d'anomalies i de paradoxes, fa pensar...

En una època en què el canvi climàtic, causa dels desastres ambientals, ha arribat a nivells preocupants s'ha decidit, primerament, bloquejar Xina i a continuació uns quants països més; l'economia ha entrat en col·lapse, però la contaminació ha baixat de manera considerable. L'aire millora, s'utilitza la mascareta, però es respira...

En un moment històric en el qual s'estan reactivant a tot arreu certes ideologies i polítiques discriminatòries, amb una forta atracció per un passat que fou miserable, arriba un virus que ens fa adonar que en un instant, podem ser nosaltres els discriminats, els segregats, els bloquejats a la frontera, els portadors de la malaltia. Encara que no en tinguem cap culpa. Encara que siguem blancs, occidentals i ens desplacem en "business class".

En una societat basada en la productivitat i el consum, en la qual tothom corre catorze hores cada dia darrere de no se sap ben bé què, sense dissabtes ni diumenges, sense festius al calendari, de manera inesperada hem de frenar.

Quiets a casa, dies i més dies. Comptant les hores d'un temps del qual havíem perdut el valor, mesurable, si no en compensacions, en diners. Sabem ja què n'hem de fer?

En una època en què, perquè així ens hi veiem forçats, el creixement dels nostres fills el deleguem sovint a altres figures i institucions, el virus tanca l'escola i ens obliga a trobar solucions alternatives, a unir novament pares, mares i nanos. Ens obliga a refer la família.

En una dimensió en la qual les relacions personals, la comunicació, la sociabilització es juguen preferentment en el no-espai virtual, en les xarxes socials, creant-nos una falsa il·lusió de proximitat, el virus ens retira l'autèntica proximitat, la de debò: que la gent no es toqui, res de petons i abraçades, tot a distància, en el fred del no-contacte.

A partir de quin moment havíem donat per amortitzats aquests gestos i el seu significat?

En una fase social en la qual pensar només en un mateix ha esdevingut la norma, el virus ens envia un missatge clar: l'única manera de sortir-nos-en és la reciprocitat, el sentit de pertinença, la comunitat, saber que som part d'una cosa més gran de la qual s'ha de tenir cura i que pot tenir cura de nosaltres. La responsabilitat compartida, sentir que de les teves accions depèn no només el teu destí, sinó el de tots els qui t'envolten. I que tu depens d'ells.

Deixem de buscar culpables, de demanar-nos qui n'és el responsable o per què ha passat tot això i preguntem-nos què és el que podem aprendre'n, crec que tots plegats tenim molt per reflexionar i per comprometre'ns.

Perquè és evident que amb l'univers i les seves lleis estem en deute. El virus ens ho està explicant; i a un preu molt alt.



SIS REFLEXIONS ARRAN DE LA COVID-19

Jordi Armadans Gil - jordiarmadans.wordpress.com

1. Aquests dies veig gent enfadada, d'altra que es queixa molt i, també, gent tenint molt clar què cal fer (a vegades, com passa sovint, dient exactament el contrari): S'equivoquen! No ens parlen clar! Caldria fer això! Caldria fer allò! Hi ha massa histèria! Hi ha massa tranquil·litat! Tot és molt exagerat! No estem actuant prou!

No ho sé. Diria que ens costa assumir, amb totes les seves conseqüències, que viure és complicat. Que la condició humana és precària. Que no ho sabem –ni ho sabrem– tot sobre tot el que tenim i ens passa. Que hi ha incerteses. Moltes. I que no paren (ni pararan) de sortir-ne. Com la COVID-19. És lògic reaccionar bé, a temps i encertar-ho tot davant un virus nou sobre el qual no en sabem res fa 4 mesos? Una mica de calma no només en no histeritzar-nos, sinó en assumir que no ho podem saber tot (ni nosaltres, ni la comunitat mèdica, ni la científica, ni els governs, ni els mitjans de comunicació). La incertesa i la fragilitat no són, només, conceptes teòrics interessants. Defineixen la nostra vida i el nostre món.

2. Sembla que assistim a una pandèmia notable. És possible que, d'aquí a uns mesos, tot estigui sota control i que en 3 anys ni ho recordem. O no. Però semblar clar que, de moment, patirem. Fins i tot encara que la majoria no tinguem la malaltia, en patirem les conseqüències (de la malaltia o de les mesures per a contenir-la): socials, econòmiques, culturals, relacionals. Tothom veu les seves. Pel que fa a mi (perquè s'entengui que no parlo asèpticament), i més enllà dels impactes personals i familiars, penso en FundiPau i m'espavero en imaginar alguns impactes sobre compromisos i coses previstes, sobre campanyes i activitats (tant necessàries i urgents!), sobre recerca de recursos econòmics, etc. Però no podem pretendre que el món rebi una sotragada com aquesta i no ens afecti. Ens afectarà. És clar, les actuacions governamentals que es facin -i les propostes d'actuació que es llancin des de diversos sectors- haurien de partir d'una evidència: aquest món és desigual, amb gent, sectors i països que viuen en condicions privilegiades i d'altres que viuen en condicions precàries (i precaritzades). Els esforços i sacrificis que calgui fer per afrontar la malaltia s'haurien de repartir raonablement i no haurien de recaure, principalment, en qui menys té i més pateix.

3. És innegable que la COVID-19 ha aparegut en un moment complicat. On els discursos de la por, del tancament de fronteres -físiques i mentals-, del menyspreu cap als altres, etc. són el pa de cada dia. En aquest context, una pandèmia com aquesta pot reforçar la distància amb allò compartit, la desconfiança, el tancament en nosaltres, les pors i el rebuig als diferents. Fa patir.

4. Però també podem aprofitar-ho per a mirar cap a l'àmbit de les cures (que sempre considerem secundàries), imaginar i desenvolupar dinàmiques de solidaritat i d'acompanyament o adonar-nos del nostre paper en tot plegat. Per exemple, a vegades sembla que hem d'evitar contagiar-nos i potser caldria mirar-s'ho, també, en el sentit d'evitar contagiar. Les mesures de contenció no haurien de ser vistes en clau de 'defensa' sinó de responsabilitat col·lectiva. Que hi hagi persones que puguin morir per la COVID-19, que el sistema de salut es pugui col·lapsar, que les i els professionals de la salut es puguin veure desbordats emocionalment i física, etc. Mirar d'evitar tot això és ser responsable. I potser, mirant-ho així, ens anima a fer-ho millor.

5. La COVID-19 també ens demostra la falsedat d'aquells discursos (alguns, innocents i despistats, d'altres, interessats i contaminants) que ataquen allò públic. Quan hi ha problemes seriosos de caire global, que ni els mercats ni la mirada individual i autoreferencial poden solucionar, es fa evident la necessitat de tenir un bon sistema públic. I no ho hauríem d'oblidar. Aprofitem aquesta experiència per tenir-ho ben present i evitar que ens venguin falòrnies: tenir un bon sistema públic, democràtic, robust, modern, amb bons coneixements i amb capacitat d'intervenció, té a veure amb resoldre problemes que ens afecten. Problemes concrets. I, a vegades, urgents. Desmantellar els sistemes públics (de salut, d'educació, de benestar, etc.) ens deixa, literalment, a la intempèrie.

6. Preocupem-nos, sense alarmismes ni exageracions, per la COVID-19 perquè és una amenaça real que ja tenim, ara i aquí. Però, si us plau, no siguem insensibles, ni cretins, ni carallots. D'amenaces reals i amb conseqüències duríssimes per a molta gent, en tenim moltes: hi ha milions de persones que moren, i d'altres que pateixen greument, per manca d'alimentació, per pobresa extrema, per malalties perfectament curables, per violacions brutals de drets humans, per guerres devastadores, per violència de gènere, etc. etc. Tenim a tocar de casa nostra gent fugint de l'horror a qui hem rebut amb indiferència i filferros i, ara, directament amb porres, gasos i trets. Preocupem-nos per la COVID-19, sí, però fixem-nos, d'una punyetera vegada, en la quantitat de dolor, patiment, desesperació i frustració que hi ha al nostre món de cada dia. I fem-hi, també, alguna cosa.

UN DECÀLEG A TALL DE VACUNA (Coronavirus)

Josep M. Fisa – Revista L'Agulla

Primer. Les coses que passen i que ens passen, sempre tenen una causa o, si més no, tenen possibles lectures de per què passen. Personalment, crec que és un avís d'abast global. Avís que ens ha de fer pensar que no estem fent les coses bé en l'àmbit global i local.

Segon. La pausa obligatòria que ens ha caigut a sobre és com aquella frase, no sé si pedagògica, però prou efectiva que diu: “Nen, al racó de pensar”, després de moltes amonestacions i de molts arguments rebutjats per la criatura.

Tercer. Els danys col·laterals, a més dels malalts i dels morts, seran molt importants i greus com ja podem observar i témer: el dany econòmic portarà acomiadaments més o menys arreglats, atur, fallides, desànim, desesperació.

Quart. Hi va haver la crisi econòmica del 2008 que va provocar també un daltabaix per a moltes famílies, a més de retallar fortament “la societat del benestar”. I es va parlar d'una lliçó que calia aprendre, molt centrada en la bombolla immobiliària. La lliçó no s'ha après.

Cinquè. No caiguem en la trampa de les falses solucions que només tocaran l'epidermis del problema. Estem en una situació de malaltia personal i col·lectiva, global. No cal buscar laboratoris secrets ecocides. Nosaltres som el laboratori.

Sisè. Tenim la gran oportunitat de fer una PAUSA global seriosa i replantejar-nos què estem fent i com estem vivint i si volem un futur emmetzinat o una humanitat rehumanitzada.

Setè. Aprofitem aquest temps per Repensar. Repensar-nos. Compartir les nostres reflexions. Valorar totes les dades dels científics, que són com els profetes de vells temps, que ens diuen que potser “encara hi som a temps” de donar un cop de timó.

Vuitè. Realment hi ha una consciència global, uns efectes devastadors globals, però també un sentiment comú solidari que ens pot portar a nous plantejaments: sobre el treball, sobre les relacions familiars, sobre l'ús del temps i de l'oci, sobre el paper de cada persona, de cada professió, de cada col·lectiu, de cada poble.

Novè. Les xarxes ens han obert un camí encara “inexplorat”. Potser podrem tornar a caminar pel carrer i aturar-nos i parlar sense estar enganxats al mòbil. Potser ens adonarem que vivim en espais socials que hi són per a retrobar-nos com a persones que saben mirar-se i fer-se abraçades. Potser recuperarem el debat sincer i la conversa amable. Potser ens adonarem que a més dels productes de proximitat hi ha persones de proximitat.

Desè. Podríem dir que és un segon avís per a navegants. El cant de les sirenes ens pot tornar a engalipar i, encegats i seduïts, podrem anar cap a nous esculls encara més perillosos. Ara, com diu el temps quaresmal, és un temps de noves oportunitats. Un temps favorable al canvi d'estil, de costums, de maneres. La humanitat serà solidària o no serà.



MORIR PER XARAMPIÓ EN ELS TEMPS DEL CORONAVIRUS

Iñaki Alegria 21-5-2020 https://elpais.com/elpais/planeta_futuro.html*

L'autor viu una epidèmia a Etiòpia que s'acarnissa amb els nens més vulnerables davant un silenci internacional que li fa més por que la mateixa malaltia.

Una més. No hi ha dubte. La veig entrar per la porta sostinguda per la seva mare, amb els ulls tancats coberts per una secreció groguenca i una tos que fuig de la seva boca. M'acosto, amb el seu permís aixeco amb delicadesa la samarreta buscant un exantema pel seu tronc, acosto la meua mà a la seva pell per a poder palpar-ho i poder sentir com crema el seu cos.

Febre, conjuntivitis, tos i exantema (erupció cutània). No necessitem res més per a confirmar que es tracta d'un cas més de xarampió. Ella és la Frehiwot. És la dotzena nena que apareix amb els mateixos símptomes des que hem començat el dia, i només són les onze del matí. Ahir més de vint nens amb aquests símptomes. Xifres que es mantenen així des de les últimes setmanes.

L'Hospital Rural de Gambo en el qual ens trobem, situat al sud del país, a la regió de l'Oromíia, es troba col·lapsat i desbordat. Ha augmentat més del doble l'atenció en urgències, i els nens ingressats més del triple, la qual cosa ens obliga a ingressar a dos nens per llit i en alguns casos fins i tot a triplicar-los i improvisar lliteres en els passadissos, per dir-ho d'alguna manera. La nostra capacitat d'ingrés és de 45 nens i estem tenint més de 120 nens ingressats.

No obstant això, enmig de la foscor hi ha una llum que brilla, i és la del compromís del personal sanitari amb el qual aprenc cada dia i al que admiro, transmetent calma, serenitat i sensació de control. Vull aprofitar aquestes línies per a dedicar-los el meu aplaudiment i sincer reconeixement a la gran labor que estan realitzant. Són els herois invisibles i infravalorats d'aquesta epidèmia silenciada.

Hem reorganitzat l'hospital per a adaptar-nos a aquest augment de casos de xarampió. En un pavelló les nenes i nens amb complicacions respiratòries, la gran majoria pneumònia, al costat del subministrament de cilindres d'oxigen que necessiten. I en un altre els casos més greus que requereixen vigilància intensiva de personal mèdic i infermeria. Com el de la Meseret.

La Meseret es troba postrada al llit, connectada a través d'un tub a un cilindre d'oxigen que li subministra el gas de la vida a través d'unes cànules pels orificis nasals. La petita inspira profundament mobilitzant tots els músculs del seu cos com si cada respiració fos l'última. Cada inspiració profunda és una batalla guanyada, un alè d'aire que es converteix en energia per a la següent inspiració. La batalla no s'atura. La mort aguaita robant l'aire, tancant les vies respiratòries.

La jove Meseret va ingressar fa quatre dies amb un xarampió greu complicat amb afectació respiratòria. Lluita contra la mort en cada respiració trobant-se cada vegada més extenuada en un partit sense descans ni temps mort. En cada respiració se li dibuixen les costelles clavant-se en el pit, signe de l'esforç al límit dels músculs per a obrir tot el possible la caixa toràctica i poder expandir al màxim els pulmons esprement cada glopada d'aire. Esprem els seus pulmons tatuant el vorell de cada costella en la seva negra pell. Un, dos, un, dos, un, dos... Els músculs intercostals, subcostals s'estan extenuant. Amb totes les seves forces estén el coll cap a l'infinit, intentant inhalat la quantitat més gran d'oxigen possible, esprement l'horitzó. Però de poc serveix.

L'aire preuat, l'aire que dona vida, l'or en forma gasosa, l'oxigen; és un recurs escàs als hospitals rurals com Gambo. M'agradaria poder oferir a la Meseret tot el suport respiratori que necessita. Però tenim pocs cilindres d'oxigen i no disposem de cap respirador.

Ara mateix hi ha disset nens que requereixen oxigenoteràpia però no disposem de disset cilindres, situació que ens obliga a optimitzar els recursos. Davant aquesta situació, no ens queda més remei que calcular tots els que necessiten oxigen i prioritzar entre els que estan més greus i tenen possibilitat de supervivència. Una d'elles és la Biftu, que continua lluitant per aconseguir aire esprement els seus músculs i pulmons en cada respiració.

És una situació molt dramàtica, és una emergència humanitària de la qual ningú parla. Hem de prioritzar als nens i adults que més ho necessiten. Quan milloren els ho retirem per a benefici dels que han empitjorat. Estem sofrint una epidèmia silenciosa, que no apareix en els mitjans de comunicació.

I vull convidar-vos a parar. A aixecar la mirada de les nostres quatre parets i alçar la mirada més enllà del nostre melic. Perquè mentrestant, la vida segueix, comença i acaba en altres llocs, com a Etiòpia, on nenes com la Meseret o la Biftu lluiten per respirar, per culpa d'un virus anomenat xarmpió que es podria haver evitat amb una vacuna, i tractat de manera òptima si es disposessin de suficients recursos sanitaris i oxigen.

No estem davant una malaltia desconeguda que no sabem evitar, ni amb una elevada mortalitat entre persones grans. Ens trobem davant una malaltia ben coneguda, que afecta principalment nenes i nens, i per a la qual existeix una prevenció en forma de vacuna molt eficaç. Estem davant l'epidèmia silenciada de xarmpió.

Desnutrició, pneumònia, deshidratació, xarmpió, tuberculosi, malària, VIH... continuen sent els assassins de les nenes i nens menors de 5 anys en les zones rurals d'Etiòpia i de molts altres països del continent oblidat i silenciats.

Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut, la pneumònia infantil és avui dia el major assassí infecciós de nens, cobrant-se 800.000 vides a l'any, la qual cosa equival a una vida cada 39 segons. Etiòpia es troba dins de la llista dels cinc països del món amb una mortalitat per pneumònia més elevada en menors de 5 anys. Tampoc oblidem l'esgarriosa xifra d'Unicef que ens diu que cada 5 segons mor un nen per desnutrició en el món.

D'altra banda, la pandèmia comença a aguar Etiòpia on els casos confirmats comencen a augmentar i s'estan desenvolupant mesures de contenció per a evitar una tragèdia en un país on més de dos terços de la població no té accés a aigua potable. Però aquesta és una altra història que serà contada en una altra ocasió...

****Iñaki Alegria Coll** és un pediatre barceloní que treballa a l'Hospital General Rural de Gambo, Oromia, Etiòpia. <https://cooperacioambalegria.co/>*



Meseret

BENAIURANCES DE LA PANDÈMIA

- Felices les persones que tenen com a professió la neteja, perquè fan viables els espais per a la vida i ens recorden que la higiene és la primera i més bàsica de les prevencions.
- Felices les persones que tenen cura, a casa o en un centre, de la fragilitat que ens és més estimada, en tota circumstància i arriscant la seva salut.
- Felices les persones que estan passant en solitud tot aquest confinament. Tant de bo que se sentin estimades per tots.
- Felices les persones professionals de la salut, perquè posen amb molt d'esforç els seus coneixements i les seves habilitats al servei de la salut de tots, i ens ensenyen el valor de la generositat.
- Felices les persones la feina de les quals no es veu perquè no sabem de logístiques, però que amb imaginació, rigor i disciplina aconseguen eixamplar els espais de la cura i la solidaritat i vetllar per la seguretat de tots.
- Felices les persones que fan recerca, perquè el seu estudi ens retorna l'esperança.
- Felices les persones que treballen al camp, perquè de la seva atenció a la natura surt l'aliment imprescindible.
- Felços els homes i dones que són mestres i professors i que fan sentir el seu caliu als més petits i als joves, més enllà dels coneixements.
- Felços els treballadors i treballadores que, des de casa i sovint amb mitjans escassos, procuren que continuem disposant dels serveis necessaris i que l'economia no s'enfonsi.
- Felices les persones que han perdut la feina, o que no poden arribar a fi de mes, perquè ens recorden que per fer possible la justícia de Déu hem de canviar moltes coses de la nostra forma de viure.
- Felices les persones que s'ocupen aquests dies de vetllar perquè els infants se sentin estimats, que l'alegria que creen els il·lumini la vida.
- Felços els homes i dones que fan feines poc valorades i mal pagades: repartint paquets, reposant prestatgeries, despatxant, conduint, perquè ens han retornat el sentit de l'agraïment.
- Felços els homes i dones que des de les administracions públiques, des de les Esglésies, des dels mitjans de comunicació mostren el seu interès per allò que ens passa i, en circumstàncies adverses, ens expressen la seva proximitat.
- Felices les persones que voluntàriament s'impliquen en aquesta crisi per estar al costat dels qui més pateixen, perquè ens fan viure la plenitud de l'amor.
- Felços tots els ciutadans i ciutadanes que, cadascú en les seves circumstàncies, s'esforcen per actuar amb esperit cívic i solidari, i tots els cristians i cristianes que, a més, pregunten i viuen la presència amorosa de Déu de tantes i tantes maneres diferents.
- Felices les persones que es dediquen a la política i que amb humilitat prenen decisions difícils amb honestetat i posant el bé comú per damunt del propi prestigi i interès, perquè en la senzillesa hi ha la veritat.
- Felços els presos, els malalts, els qui no tenen papers, els maltractats, els refugiats, els que viuen al carrer, perquè Jesús és sempre al seu costat.



PERSONES

SOPHIE SCHOLL

ca.wikipedia.org

Sophie Magdalene Scholl, més coneguda com a Sophie Scholl, (Forchtenberg, Baden-Württemberg, 9-5-1921 – Munic, 22-2-1943) va ser una dirigent i activista del moviment de Resistència La Rosa Blanca a l'Alemanya nazi. Al moment de la seva detenció era estudiant de biologia i filosofia a la Universitat de Munic. El seu nom està inscrit al Walhalla dels alemanys il·lustres.

Infància.

El 1932, la Sophie va començar secundària en un col·legi per a noies. A dotze anys se la va convidar a entrar a la Lliga de Noies Alemanyes (BDM), organització femenina de les Joventuts Hitlerianes, igual que a la majoria de les seves companyes de classe. No obstant això, el seu entusiasme inicial va anar transformant-se gradualment en actitud crítica. Ella estava al corrent del punt de vista també crític del seu pare, dels seus amics i d'alguns professors.

Durant la guerra.

L'arrest dels seus germans i amics el 1937, per participar il·legalment en el Moviment Catòlic de les Joventuts Alemanyes, la va marcar fortament. Va comprendre la visió agressiva del nazisme i des d'aquest moment es va fer tenaç opositora a la dictadura de Hitler.

Tenia talent per al dibuix i la pintura i, per primera vegada, va entrar en contacte amb els anomenats “artistes degenerats”. Igualment era una àvida lectora que va desenvolupar un creixent interès per la Filosofia i per la Teologia. Tot això constituïa el seu món alternatiu al món nacionalsocialista.

A la primavera de 1940 va finalitzar els seus estudis de secundària. El tema del seu examen va ser “La mà que mou el bressol, mou el Món”.

En agradar-li els nens, va començar a treballar com a professora del jardí d'infància a l'Institut Fröbel d'Ulm-Söflingen. Una de les motivacions per haver triat aquesta ocupació va ser l'esperança que li fos reconegut com a servei alternatiu al Servei Alemany del Treball (Reichsarbeitsdienst, RAD), requisit obligatori per accedir a la Universitat. No va anar així i, a la primavera de 1941, va començar un període de sis mesos en el servei auxiliar de la guerra, com a professora d'infermeria a Blumberg. El règim de tall militar la va portar a pensar intensament sobre la situació política i va començar a practicar la resistència passiva.

Després dels sis mesos en el RAD, el maig de 1942 es va inscriure a la Universitat de Munic com a estudiant de Biologia i Filosofia.

El seu germà Hans Scholl, que estava estudiant Medicina allí, li va presentar als seus amics, els quals, encara que van ser coneguts a la llarga per la seva postura política, inicialment es reunien pel seu comú interès per l'art, la música, la literatura, filosofia i teologia —també tenien la seva importància les excursions a la muntanya, esquí i natació— i sovint assistien a concerts, representacions d'obres i conferències.

A Munic, Sophie es va reunir amb un bon nombre d'artistes, escriptors i filòsofs, especialment Carl Muth i Theodor Haecker, que van ser importants contactes per a ella i les seves creences cristianes. La pregunta que més debatien era sobre com havia d'actuar un individu sota una dictadura.

Durant les vacances de l'estiu de 1942, Sophie Scholl va haver de realitzar treballs de guerra en una planta metal·lúrgica d'Ulm. Al mateix temps, el seu pare estava a la presó per un comentari crític que li va fer a un empleat sobre Hitler.

La Rosa Blanca.

Van començar a aparèixer a Munic diverses pintades a les parets i pamflets a la Universitat sobre un moviment oposat a la guerra, denominat "La Rosa Blanca". Sophie es va sentir atreta immediatament per aquest moviment i fins setmanes després no es va assabentar que el seu germà Hans Scholl i els seus amics eren els membres d'aquest grup, que havia començat amb cinc integrants i es va estendre ràpidament per tota Alemanya. Va ser Sophie l'encarregada de captar el Professor Kurt Huber per al moviment.

Amb la seva aparença inofensiva i discret atractiu, Sophie es va encarregar de traslladar a altres ciutats propaganda del moviment i ajudar a conformar cèl·lules en l'àmbit nacional. La Gestapo, policia política nazi, va orientar aviat les seves recerques contra el grup, encara que sense tenir una pista.

Hans Scholl i la seva germana Sophie lideraven a la resta del grup, que incloïa a Christoph Probst, Alexander Schmorell i Willi Graf. El professor Kurt Huber va preparar les dues últimes sèries de pamflets que van distribuir els nois.

Els homes de la Rosa Blanca eren veterans de guerra, perquè havien lluitat tant en el front francès com en el rus. Havien estat testimonis de les atrocitats nazis, tant en el camp de batalla com en l'Holocaust, i eren conscients que el revés que la Wehrmacht havia sofert a Stalingrad podria eventualment portar a Alemanya a la derrota.

Després d'un llarg interval d'inactivitat en la segona meitat de juliol de 1942, la Rosa Blanca va prendre una postura més enèrgica contra Hitler el febrer de 1943, repartint les dues últimes sèries de pamflets i pintant eslògans antinazis per tot Munic, principalment en les portes de la Universitat ("Fora Hitler!").

L'última distribució va tenir lloc a la Universitat, el matí del 18 de febrer de 1943, fent-la coincidir amb la sortida de classe dels estudiants.

Amb la majoria dels pamflets ja repartits en llocs importants, Sophie Scholl va prendre la decisió de pujar les escales fins a dalt de l'atri i llançar els últims pamflets sobre els estudiants. Va ser vista per un conserge, qui era membre del partit nazi, i va tancar les portes de l'edifici de la universitat amb els germans Scholl dintre, mentre trucava per telèfon a agents de la Gestapo, que van arrestar els germans Scholl. Els altres membres actius van caure aviat en batudes que van fer als amics de Hans i Sophie, sent sotmesos a interrogatori tant el grup com tots els relacionats amb ells.

Execució.

La Gestapo va col·locar una presonera política alemanya, de nom Elsa Gebel, per espionar a Sophie amb la intenció d'obtenir més noms de membres del grup. No obstant això, Elsa va ser captada pel moviment i va canviar les seves conviccions sobre la dictadura, a la qual no va proporcionar cap informació. Després de la guerra, va adreçar una carta als pares de Sophie, fent-los saber que, durant els cinc últims dies de vida de la seva filla, li havia canviat tota la seva manera de pensar i l'havia marcada per sempre.

Els Scholl i Probst van ser els primers a comparèixer davant el tribunal, el 22 de febrer de 1943. Roland Freisler, Jutge Suprem del Tribunal del Poble o Volksgerichtshof d'Alemanya, els va acusar de traïció i van ser condemnats a morir en la guillotina aquest mateix dia. Estranyament, als Scholl i a Probst se'ls va permetre compartir sols diversos minuts abans que es complís la sentència. Les seves últimes paraules, just abans de ser portada a la guillotina, van ser: "Els vostres caps cauran també".

Els altres membres clau del grup van ser decapitats més tard aquell estiu. Amics i col·legues de la Rosa Blanca, aquells que havien ajudat a preparar i distribuir els pamflets, així com recaptar diners per a la vídua i fills petits de Probst, van ser sentenciats a penes de presó entre els sis mesos i els deu anys.

Tot i això, l'organització va continuar operant, va elaborar un setè pamflet i va créixer en cèl·lules clandestines amb l'objecte d'augmentar la resistència contra el règim nazi.

Al cinema.

En anys posteriors, els Scholl han estat immortalitzats al cinema i al teatre, sent l'actriu alemanya Lena Stolze qui va interpretar a Sophie Scholl en "La Rosa Blanca" i en "Els últims cinc dies", on es narren els últims cinc dies entre Sophie i Elsa Gebel.

Al febrer de 2005 va sortir a la llum una nova pel·lícula sobre la figura de Sophie Scholl: Sophie Scholl - Die letzten Tage, on l'actriu Julia Jentsch interpreta a Sophie. Basada en entrevistes amb supervivents i

transcripcions que van romandre ocultes en els arxius de la RDA fins a 1990, va ser nominada a l'Oscar a la millor pel·lícula estrangera el 2006.

Actualment "La Rosa Blanca" és sinònim de lluita per la llibertat i molts carrers, parcs, avingudes i escoles d'Alemanya porten el nom dels germans Scholl.



I VA PROMETRE EL MAR...

Maria Coll – Revista Valors (valors.org)

Veureu el mar!”, va sentenciar el professor Antoni Benaiges davant dels seus alumnes de l’escola de Bañuelos de Bureba (Burgos) l’hivern de 1936. Aquella era una promesa ferma, possible i viable. I, de seguida, la il·lusió va créixer entre els infants. Però el juliol de 1936, mentre preparava el gran viatge, tot es va estroncar.

El català Antoni Benaiges, nascut a Mont-Roig del Camp el 1903 i llicenciat a l’escola Normal de Barcelona el 1929, havia estat destinat a aquesta petita localitat rural, de dos-cents veïns, 58 cases i 32 nens, l’any 1934. Abans havia exercit de suplent a un centre de Madrid i de titular a una escola de Vilanova i la Geltrú, on havia après el mètode pedagògic Freinet, un sistema que apostava per l’educació com a eina d’integració social, treballava les necessitats i inquietuds dels nens i nenes segons la seva realitat i aplicava mètodes moderns com la impremta escolar, el text lliure, el diari escolar o la correspondència interescolar.

Entusiasta d’aquesta pedagogia, Benaiges va decidir aplicar-la al centre de Bañuelos de Bureba. De la seva butxaca va comprar una impremta i va proposar als nens publicar dues col·leccions de petits quadernets –Gestos i Recreo– fets a partir de dibuixos i textos de les seves reflexions. En definitiva, una mostra de la seva visió del món. Els temes que s’hi tractaven eren molt diversos: la família, l’amistat, la població, les festes, els jocs... I el dia que va descobrir que els seus alumnes no havien vist mai el mar, van dedicar una publicació a com s’imaginaven què havia de ser. La van titular: El mar. Visión de unos niños que no lo han visto nunca. Aquesta no va ser la única novetat que el català va implementar. També va comprar un gramòfon, perquè els nens aprenguessin a ballar.

Un testimoni de l’època, Jesús Carranza, explica: “Ensenyava els nens a pensar. Els nens estaven contents perquè van canviar un mestre que pagava amb la vara i els castigava durament per un que els portava d’excursió, els ensenyava i, fins i tot, els comprava menjar”. Però la forma educativa de Benaiges ben aviat va desagradar algunes famílies conservadores del poble i a les autoritats locals. Només necessitaven una excusa i aquesta va arribar el 18 de juliol de 1936.

L'endemà del cop d'estat militar contra la República, Benaiges va ser detingut, acusat "d'indigne, antisocial, immoral, viciós, comunista i anarcosindicalista", torturat i, finalment, afusellat. El 29 de juliol les seves restes van ser enterrades a la fossa comú de Montes de Oca. I tot el material de l'escola va ser cremat.

Els seus alumnes no van poder veure el mar, però mai van oblidar aquell mestre que els va ensenyar a somiar, que els va respectar i els va oferir el seu amor per l'educació. Benaiges va deixar escrit: "Els nens no poden ser allò que un vol. No són coses. Han de ser segons els valors que amaguen. Això mateix, ells mateixos. Que pensin, que sentin i que estimin. Deixem que siguin nens. Respectem-los en tot moment".



LA LLUM DE LA SELVA

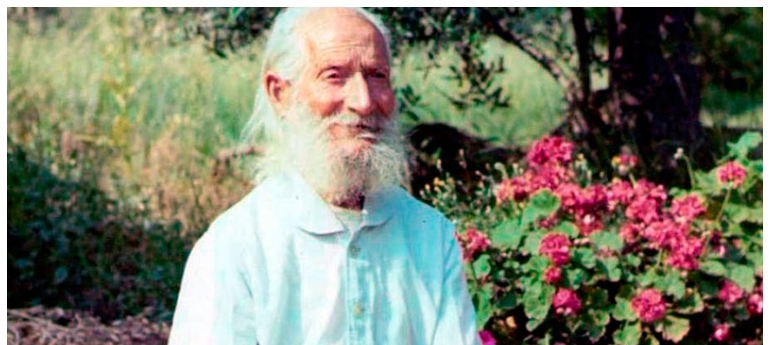
Xavier Garí de Barbarà – Revista Valors (valors.org)

Llum de la Selva era el sobrenom d'Isidre Nadal Baqués, que va néixer cap al 1877 a Barcelona i morí el 1963 als voltants de Sabadell. Llum era un home original, alternatiu, ermità, místic i pacifista, que va créixer en els horts de Montjuïc i va treballar fins que començà la urbanització per a l'Exposició Internacional de 1929. Va ser llavors que Nadal, amb la seva companya, es traslladà als afores de Sabadell, on s'establí i adquirí les terres de Can Rull, la perifèria de la capital vallesana. Hi plantà arbres i tota mena de vegetals, construï la seva casa i creà un lloc natural de trobada amb persones que passaven per allà o l'anaven a buscar expressament.

En aquell indret s'hi practicava la solidaritat, la sostenibilitat ecològica i la participació, a través de la Granja Natura que després anomenà "Jardí de l'Amistat". Nadal trobava en la naturalesa la font d'inspiració per a la Pau entre pobles i persones, i esdevingué també una referència clarament contrària a la dictadura franquista. Per als veïns i veïnes de Sabadell que el van conèixer, parlar de no-violència era parlar d'Isidre Nadal. La seva experiència en el seu Jardí de l'Amistat era un model de com les persones es podien relacionar amb l'ecologia urbana, l'alimentació sobre l'àmbit de proximitat i les formes d'autogestió social.

Els postulats de Llum de la Selva tenien com a finalitat l'autosubsistència a partir de colònies agràries i artesanals, i després passar a un règim de vida espiritualista basat en l'estudi de la naturalesa i del cosmos, sense la mediació dels diners. Durant els anys, i malgrat els canvis de la ciutat, van ser moltes les persones de la ciutat, i també d'altres vingudes de fora, que es van acostar a Llum de la Selva per conversar, compartir un dinar, meditar o practicar algun esport. El que més atreïa la gent de Llum era justament la serenitat i la pau espiritual que emanava, així com la seva predicació senzilla i autèntica de la pau universal.

Morí de gran i va marxar tal com va viure: en pau i amb molta pau. Llum de la Selva fou un cas singular de pacifista espiritual i social a Catalunya, que va viure com a ermità prop d'una gran ciutat, i que propagava un estil de vida que ell feia realitat. La seva vivència personal profunda la basava justament en la pau entre les persones, amb la naturalesa i sobre el món sencer.



PETER NORMAN, HEROI PER ACCIDENT

Ramon Radó – Revista Valors (valors.org)

La fascinació humana per les xifres rodones ha fet reaparèixer el nom de Peter Norman. Els cinquanta anys dels Jocs Olímpics de Mèxic (1968) han retornat les imatges d'un jove blanc, més aviat baixet, al podi dels dos-cents metres llisos. Amb ell hi havia Tommie Smith i John Carlos, amb els punys alçats en senyal de protesta per la segregació racial als Estats Units.

El jove blanc era Peter Norman, un professor d'Educació Física australià que havia començat a córrer d'adolescent. Era aprenent de carnisser, però el seu pare va manllevar unes vambes per entrenar-lo i el va convertir en atleta olímpic. Smith i Carlos eren dos dels millors atletes del món i tothom donava per fet que un d'ells s'enduria la medalla d'or. Però ningú comptava que Norman també fos allà. De fet, va passar-se bona part de la cursa en sisè lloc, però al final va remuntar i va acabar en segona posició. A l'ombra de la història, Norman va jugar un paper clau perquè la foto fos una realitat. Entre el final de la cursa i l'entrega de medalles, Smith i Carlos van explicar-li què volien fer. Al podi, es des-calçarien, lluirien una insígnia del Projecte Olímpic per als Drets Humans, es posarien guants negres i farien la salutació del "black power".

Ell no només hi va estar d'acord, sinó que va demanar si tenien una insígnia també per a ell. I va ser Norman qui, quan Carlos va adonar-se que s'havia deixat els seus guants a la vila, va proposar que com-partissin el parell de guants de Smith, un a la mà dreta i l'altre a la mà esquerra. "No va aixecar el puny, però va donar un cop de mà", va resumir-ho Smith. Quan va començar l'himne es va fer el silenci absolut. I després van venir els xiulets, els crits i els insults racistes...

Els dos atletes negres van ser expulsats de l'equip olímpic i retornats als Estats Units. Norman es va poder quedar als Jocs, però el seu calvari particular va començar quan va tornar al seu país. Van rebre crítiques per haver-se posicionat en contra del racisme i van convidar-lo a rectificar en diverses ocasions, tot i que ell sempre s'hi va negar.

Quatre anys després, no el van convocar per als Jocs de Munic tot i haver fet la marca necessària diverses vegades. Va deixar la competició, va caure en la depressió i l'alcoholisme. L'any 2000, en la cerimònia inaugural dels Jocs de Sidney, es va convidar a desfilat tots els medallistes australians. Tots menys un: ell. Norman va morir l'any 2006 d'un atac de cor. Sis anys més tard, el Parlament australià va aprovar una declaració en què es disculpava amb Norman i lloava el seu coratge en aquell podi dels Jocs de Mèxic.



ALTRES SOLIDARITATS

EL TITÀNIC DEL MEDITERRANI

Maria Coll – Revista Valors (valors.org)

L'enfonsament d'un vaixell sempre és una desgràcia. Sens dubte. Però és davant de les grans adversitats que les persones mostren els seus valors. I, en aquest sentit, la història del Sirio, més conegut com “el Titànic del Mediterrani”, n'és un clar exemple.

El buc, de nacionalitat italiana, havia partit de Gènova i s'encaminava a Buenos Aires. Era un vaixell construït a Glasgow i veterà: havia fet el seu primer viatge transatlàntic el 1884 i havia creuat l'oceà 135 vegades. Formava part de la companyia Navigazione Generale Italiana (NGI), que també volia sucra del negoci de la immigració. Homes i dones que feien cap a Amèrica a la recerca de fortuna.

El naufragi del Sirio es va produir davant del Cabo de Palos, ubicat en el municipi de Cartagena, i molt a prop de les illes Hormigas, on, a només tres metres de profunditat, hi ha una gran pedra de 200 metres de llarg. Una trampa mortal per a qualsevol vaixell. La nau italiana, per causes que encara es desconeixen, va xocar contra aquesta roca; tot apunta que es va tractar d'un error humà.

Eren les quatre de la tarda del 4 d'agost de 1906. En aquell moment la majoria dels passatgers feia la migdiada. L'estrèpit va posar tothom en alerta. Oficialment al Sirio hi viatjaven 1.300 persones, una xifra inexacta perquè es té constància que en cada port el capità havia permès, per un mòdic preu, l'embarcament de passatgers il·legals. Polissons que, a diferència dels viatgers de primera, s'amuntegaven a les bodegues. En un moment, la coberta es va omplir de gent. Tothom corria, cridava i intentava localitzar sortides de salvació. Ningú organitzava res. Un únic bot salvavides que es va llançar al mar es va enfonsar perquè estava massa ple. Però, fins i tot en aquest context, hi va haver mostres de solidaritat. Un jove va salvar la vida gràcies al bisbe de São Paulo, que li va deixar el seu salvavides. El cos d'aquest religiós va aparèixer trenta dies més tard a les platges d'Algèria.

Mostres de solidaritat.

Des de terra, la gent del poble va veure la catàstrofe i no va dubtar en mobilitzar-se. Els pescadors van traslladar els supervivents en les seves pròpies barques a la platja de Poniente de Cabo de Palos, localitat on vivia una trentena de famílies. Allà els van oferir roba i menjar. Un turista a la zona explicava: “Rics i pobres van donar tot allò que tenien i només arribar a terra, tots els naufrags, eren vestits. Les botigues venien sense cobrar. Se'ls va oferir cafè preparat pel Casino i van ser distribuïts per les cases del poble”.

Quan al vespre van arribar dos remolcadors des de Cartagena, els vilatans ja repartien el sopar als supervivents. A l'aigua, dos vaixells, un francès i un anglès, van negar ajuda al Sirio per por de xocar també amb la gran pedra. Altres vapors van llançar alguns bots salvavides. Però, només un, el pailebot El Joven Miguel, dirigit per Vicente Buigues, conegut contrabandista de la zona, va actuar.

La nau, que venia de Dènia rumb a Cartagena, va apropar-se suficientment al vaixell semi-enfonsat per crear un pont de rescat amb cordes i taulons de fusta. Si una embarcació desapareixia, arrossegava l'altre. El perill era evident. Buigues, fins i tot, va pujar a la coberta del Sirio i, fent ús de la força d'una arma, va organitzar la situació; cosa que no havia fet el fugat capità Giuseppe Piccone. D'aquesta manera, un home que mai s'havia calçat unes sabates, va arribar a salvar 450 persones.

Aquell dia, entre 223 -xifra donada per la companyia d'assegurances- i 440 persones van perdre la vida, però més de 600 van salvar-se gràcies a l'heroïtat i la solidaritat de la gent senzilla de Cabo de Palos. Fins fa uns anys, quan les ONG encara no actuaven al Mediterrani, aquesta història es considerava l'operació de salvament marítim més gran feta per civils.



EL COMERÇ POT SER JUST

Juanjo Martínez (Oxfam Intermón) – Revista Valors (valors.org)

Què és el Comerç Just? Tothom entén els termes per si sols. I molta gent li afegeix un sentit concret quan es llegeixen conjunta-ment els dos termes. Però quant d'actualitzat i unificat està en aquest sentit? Avui, a tot el món ens estem unint per promoure la Carta Internacional del Comerç Just, que reafirma els valors fonamentals del Comerç Just i defineix una visió comuna cap a la consecució dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS). El comerç internacional, practicat a la manera convencional, no genera els canvis necessaris per assolir els ODS. Fins i tot en algunes àrees s'ha retrocedit, com ara l'augment des de fa tres anys del nombre de persones que viuen en situació de malnutrició, després de molts anys reduint-se, segons l'informe sobre la Seguretat Alimentària i la Nutrició al món que acaben de llançar diferents agències de l'ONU; o l'augment de la iniquitat en els ingressos, que reflecteix el també recent Informe sobre la Desigualtat Global.

La Carta Internacional del Comerç Just explica una visió diferent: la d'un món en el qual la justícia, l'equitat i el desenvolupament sostenible són al centre de les estructures comercials i dels models de negoci, perquè, a través de la seva feina, milions de persones puguin tenir mitjans de vida dignes que desenvolupin tot el seu potencial humà. La Carta Internacional defineix com, a través del Comerç Just, es pot aconseguir un creixement econòmic inclusiu, proporcionar feina decent i millora de salaris i ingressos, donar poder a les dones, protegir els drets dels nens i la inversió en la propera generació, fomentar la biodiversitat i el medi ambient, incidir en les polítiques públiques, i involucrar la ciutadania en la construcció d'un món més just.

A nivell global hi ha més de quatre mil organitzacions que estan avantposant les persones i el planeta a l'interès econòmic a curt termini. I així, més de 2,5 milions de persones estan treballant en infinitat de productes, des dels alimentaris fins als tèxtils. WFTO és la comunitat global per a totes elles, verificant el seu treball i donant-los suport en el seu camí cap al desenvolupament econòmic inclusiu. Fairtrade International és l'organisme més important en la certificació de productes de Comerç Just. A nivell estatal són gairebé una trentena les organitzacions que venen impulsant aquestes activitats, amb el suport de la Coordinadora Estatal de Comerç Just.

La Carta, impulsada per Fairtrade International i per la WFTO, ha estat reconeguda per un gran nombre d'organitzacions d'àmbit global, nacional i local, com cooperatives, empreses socials, ecologistes, moviments camperols i entitats solidàries.

El moviment global de Comerç Just apel·la a les autoritats, a les empreses i a tots els ciutadans i ciutadanes – en tant que consumidors i consumidoras– a conèixer aquesta Carta Internacional i a contribuir a aquest sistema comercial que construeix cadenes de subministrament i models de negocis que no deixen a ningú enrere.

En consumir productes de Comerç Just s'està reclamat una transformació de les regles internacionals del comerç i s'està contribuint a un desenvolupament més just i sostenible, atorgant així una oportunitat al compliment dels ODS que fa anys es van aprovar.



ORIGEN, EVOLUCIÓ I SITUACIÓ ACTUAL DE LES CASTES A L'ÍNDIA

sonrisasdebombay.org

En nombroses ocasions se'ns pregunta pel pes que té el sistema de castes a l'hora de dur a terme la nostra acció i relació amb les comunitats dels slums amb les quals treballem. És per això que avui volem centrar la nostra atenció en aquesta qüestió.

Si ens remuntem històricament al seu origen, el sistema de castes està present en la societat índia des de fa aproximadament 3000 anys. Aquest arrelat mètode d'organització divideix jeràrquicament al total de la població en multitud de grups, encara que podem diferenciar quatre castes principals a més d'una infinitat de subcastes.

Aquesta diferenciació comunitària es deu principalment a causes religioses, atès que l'hinduisme estableix que els éssers humans han estat creats de les diferents parts del cos del déu Brahma, creença que proporciona als habitants de l'Índia diferents graus de puresa i, en funció d'ella, s'estableix la classificació.

El sànscrit o llengua divina de l'hinduisme manifesta en el seu llibre sagrat més antic aquesta estratificació social, i denomina a les castes com varna i a les subcastes com jati. En ell també trobem les quatre castes principals denominades com a Bramans, Kshátriyas, Vaishyas i Shudras. Si parem atenció al significat de varna, és a dir, color, podríem creure que es tracta d'una diferenciació ètnica, no obstant això, és una qüestió de representació de colors.

- Bramans: s'associen amb el color blanc, vinculat a la puresa; d'acord amb l'hinduisme, van sortir de la boca i el crani de Brahma. Representen la intel·ligència. Es tracta d'un conjunt constituït per sacerdots, metges i intel·lectuals, situats en la cúspide de la piràmide.
- Kshátriyas: associat al color vermell, representant de l'energia, va sortir dels braços de Brahma. Aquest grup està format per reis i guerrers.

- Vaishyas: tribu vinculada al color groc o color de la terra. Es creu que va sortir de les cuixes de Brahma. Aquest grup està format per amos de terres i comerciants.
- Shudras: representats pel color negre, tonalitat associada a la foscor. Segons l'hinduisme van sortir dels peus de Brahma per a treballar per a la casta anterior, així doncs, el formen treballadors i pagesos.

En la part més baixa de la societat hindú es troben els dàlits o oprimits, denominats també intocables, mancats de casta, igual que ocorre amb les poblacions tribals.

La paraula varna també significa classificar, ja que al principi la població es dividia en classes en funció del treball que pogués exercir cadascun, però amb el temps les classes van derivar en castes. D'aquesta forma, el treball s'heretava, igual que ocorre en l'actualitat amb la casta, també hereditària. Avui dia, no és possible canviar de casta tret que sigui mitjançant una dedicació a la vida religiosa, és el que es coneix com a shadus o ascetes hindús, o a través de la mort, ja que els hindús creuen en la reencarnació i el karma, i, segons aquesta suposició, el seu comportament actual definirà la seva casta quan es reencarnin.

El sistema de castes indi va quedar abolit en la Constitució de 1950, i pretenia evitar la discriminació i abusos dels estrats inferiors. No obstant això, diversos estudis afirmen que el sistema de castes és el responsable de la pobresa índia, i en la pràctica, la diferenciació entre castes continua vigent, especialment en les zones rurals. Els dàlits continuen sent considerats com a impurs i continuen sent avergonyits públicament, sotmesos a les castes superiors. Malgrat tot, actualment existeixen polítiques estatals per a frenar l'exclusió i discriminacions que ocasiona el sistema de castes, a més de quotes destinades als membres més discriminats.

Des de Somriures de Bombai contribuïm amb el nostre treball a la lluita contra la no discriminació, i ho fem a través de gestos que poden semblar més insignificants però que contribueixen a canviar mentalitats i a trencar tòpics i prejudicis. Per a combatre la pobresa i la desigualtat és necessària una reforma estructural i amb el nostre programa d'incidència política avancem en aquesta línia, així com amb les nostres campanyes de sensibilització. Però no ho dubtem, també calen petits gestos, que podem realitzar tots i totes, que fan la diferència i que contribueixen a construir una societat més justa. Amb el vostre suport seguirem amb la nostra particular revolució dels somriures.



REFLEXIONS

TU, JO I LA HUMANITAT

Revista Valors (valors.org)

Hi ha notícies que ens repelen. Homes decapitant a altres homes. Homes violant a dones. Homes autoimmolant-se en mercats i sales de concerts. Joves disparant indiscriminadament en universitats. La llista és llarga. Però totes aquestes accions tenen una cosa en comú: el protagonista de la història és un home. Un ésser de la nostra mateixa espècie que ens sorprèn per la seva crueltat.

Per altra banda, en canvi, de vegades hi ha notícies que ens emocionen pel seu alt grau de compassió, solidaritat, empatia. Homes disposats a sacrificar-se pel benestar dels altres. En aquest sentit, també serien centenars els actes d'altruisme que podríem exposar. I, doncs, com descriure l'humà si tan és capaç de cometre actes que ell mateix descriuria d'humans com d'inhumans?

La humanitat evoluciona. Per exemple, gràcies a la lluita de moltes persones alguns valors han esdevingut drets. Amb el temps, individualment i col·lectivament, hem après a ser humans, però mai ens hem desempallegat de la part fosca de la nostra espècie. Al final de la Primera Guerra Mundial tothom va perjurar que la història no es repetiria, però anys més tard els soldats tornaven a morir al cor d'Europa i a diferents punts del planeta. I, des d'aleshores, les guerres han estat continues. Potser ens hem de rendir a l'evidència que l'home és un ésser de clarobscur, però no podem deixar de treballar perquè els valors positius siguin majoritaris.

L'home, que s'autodefineix com un ésser intel·ligent i emocional, és capaç de cometre accions de barbàrie contra la seva pròpia espècie que fins i tot un animal, basant-se en l'esperit de defensa i protecció de la manada, no faria. És evident que el fet de reconèixer-nos humans ens aproxima, però de vegades la imatge no és suficient, hi ha molts altres elements que ens separen: la religió, la cultura, les fronteres, etc. Per això ens preguntem: És possible establir uns valors mínims definitoris de la condició humana assumibles i defensables per totes les grans cultures i cosmovisions del món amb la voluntat de construir una noció conjunta d'humanitat? La Declaració dels Drets de l'Home va ser un intent en aquest sentit, però potser ha arribat el moment de fer un pas més o reivindicar seriosament un text que sovint no es contempla.

Segurament plantegem més preguntes que respostes, però el camí de la humanització de la humanitat és llarg i infinit i en aquest moment, quan es torna a parlar de xoc de civilitzacions, creiem necessari preguntar-nos: què tenim en comú els éssers humans? Realment és possible parlar d'Humanitat?



TOTS EL CIUTADANS SOM MODELS

Revista Valors (valors.org)

Els darrers mesos hem vist exmembres de la classe política, de la Casa Reial, de la banca, del món empresarial, sanitari i cultural asseguts davant de la justícia acusats de corrupció; un fenomen que posa en dubte la credibilitat de les institucions. Així, doncs, en un context com aquest, no és estrany que el valor de l'exemplaritat sigui reivindicat amb força.

És un valor bàsic pel creixement de l'home, tenint en compte que una de les principals vies de l'aprenentatge de l'ésser humà és la imitació. De petits, ens fixem en els altres per aprendre a caminar o a parlar i, de grans, la conducta dels altres també ens serveix de referència en el moment de prendre decisions o comportar-nos.

Quan sol·licitem als nostres líders socials, polítics, religiosos o culturals que siguin exemplars, els demanem una forma d'actuació pública digna de ser imitada, és a dir, que actuïn amb fidelitat a les lleis i de forma ètica; que tinguin excel·lència moral. Però és aquesta petició un grau d'exigència molt alt o la condició mínim que haurien de tenir si volen ostentar un càrrec públic? I això ens porta a una altra pregunta: Què hem de considerar exemplaritat pública? Només aquella que suposadament tenen les persones amb influència social?

De vegades exigim exemplaritat exclusivament a referents socials visibles sense mirar-nos al mirall. La vara de mesurar només serveix per a aquells que apareixen als mitjans de comunicació, però ens oblidem que nosaltres podem ser models d'exemplaritat per la resta de ciutadans, pels nostres fills, pels nostres amics, pels companys de feina... Un mestre, un monitor, un catequista, un pare o una mare també són models a imitar. És evident que el seu grau d'influència és menor, però ningú es desempallega de l'exemplaritat. En aquest aspecte, no hi ha diferència entre esfera pública i privada. Tothom, bo o dolent, és exemple de vida i, decidir cap on cau el pes de la balança, és la nostra decisió.

L'exemplaritat demana coherència, responsabilitat, humilitat, justícia, prudència... No és fàcil. I en una època en què els lideratges també estan en crisi, trobar models de referència encara és més complex. Cal condemnar enèrgicament la corrupció i tot acte èticament reprovable, però no podem oblidar que tot ésser humà és fràgil i vulnerable. No podem exigir als referents públics allò que nosaltres tampoc practiquem, una hipocresia molt comuna en aquesta societat. La recerca de l'excel·lència ètica, la voluntat de ser models d'exemplaritat, hauria de ser objectiu de tot ciutadà, independentment del nostre grau d'influència.



ELS JOVES ACTUALS NO SÓN PITJORS QUE ELS ANTERIORS

Els joves d'entre 8 i 22 anys són més cauts, estudiosos i responsables que la generació de joves anterior, i fumen, beuen i es droguen menys que els dels anys noranta.

Molta gent està convençuda que els joves d'ara són mandrosos, irresponsables o uns disbauxats. Uns altres creuen que seran una generació destrossada pels telèfons mòbils, o pensen que estan en perill per motius de tota mena: per la seva falta de valors, per sortir massa, per no jugar al carrer i fins i tot per no llegir. Són temors antics i comprensibles, perquè els pares han evolucionat per a preocupar-se, però la realitat dels joves actuals és molt diferent i menys catastrofista.

La generació actual de joves és una generació cauta. Els nascuts entre 1997 i 2012, que ara tenen com a molt 22 anys, es distingeixen per ser menys problemàtics que els de la generació anterior: fumen poc, beuen menys, consumeixen menys drogues i surten menys de nit; semblen més responsables, són més estudiosos, més familiars i millors companys; i encara que segurament sofreixen més ansietat, semblen més sans i es declaren més feliços. Tot això pot sostenir-se amb estadístiques a les quals no prestem suficient atenció:

- El percentatge de joves que fumen amb 15 o 16 anys s'ha dividit per quatre des de 2002. A penes són el 5%.
- En dues dècades s'ha reduït a la meitat el consum de cocaïna, èxtasi, al·lucinògens i amfetamines.
- Els adolescents beuen menys: només el 8% pren alcohol cada setmana, una tercera part que en 2006.
- Només el 26% dels joves entre 15 i 24 anys surt de nit gairebé tots els caps de setmana, enfront del 64% de 1996.
- L'abandonament escolar s'ha reduït (del 31% al 18% actual) i hi ha més universitaris (el 40% està a la universitat entre els 20 i els 24 anys, mentre que el 2005 eren el 28%).
- El 89% dels joves llegeix llibres, enfront del 72% de 2006.
- Només el 12% diu haver sofert bullying, comparat amb el 24% que deia el mateix el 2002.
- Mengen més verdura, menys dolços i molts menys refrescos ensucrats. No estan ni més grassos ni més primos que el 2002.
- Són més feliços. Sense més. Els adolescents que estan molt satisfets amb la seva vida han passat de ser un 28% a ser un 44% des de 2002.

Llavors, per què existeix tanta dissonància entre l'aparent realitat de les dades i les pors que percebem? Hi ha un problema gegantesc de memòria. Fa deu anys ens preocupava el boom del botelló, però l'hem oblidat ara que ha passat de moda. Un altre exemple arquetípic són les drogues. Van ser un problema gravíssim en els anys noranta, que els pares havien de témer amb raó: l'any 2000, una de cada 56 morts de xavals entre 15 i 19 anys es devien a sobredosis. Aquestes morts s'han reduït des de llavors i són set vegades menys freqüents, que és una diferència abismal. Però aquest avanç mai el celebrem, simplement canviem aquella por per una altra, i encara que els nous temors solen ser menys greus, aquest progrés ens passa desapercebut.

També és natural que tinguem por a allò nou. Per als pares és inevitable mirar enrere i pensar: "Si jo em vaig criar de certa forma i tot va acabar sortint bé, com no em preocuparé si els meus fills fan les coses d'una altra manera?". A ningú li agraden els experiments amb els seus fills. És igual que sapiguem que els experiments són constants: als anys setanta vam posar als nens davant de la tele, als vuitanta els vam donar videojocs i ara usen mòbils.

Moltes preocupacions amb els adolescents es poden unir als canvis tecnològics. És alguna cosa que hem vist amb els llibres, la ràdio, la televisió i ara les xarxes socials. El 2019 sabem que ni les pel·lícules d'acció ni els videojocs van fer més violents a la generació de joves anterior, però això no ens tranquil·litzarà. Tampoc confiarem del tot en els experts com Orben, que va dir clarament que no creu que els telèfons estiguin destruint una generació.

Als adults ens inquieten els joves, quan no ens irriteren directament, per una tercera raó que potser és la fonamental: que no podem entendre'ls. No comprenem que es passin el dia veient Internet, creiem que els

convindria ficar-se al llit abans i sabem amb absoluta certesa que no haurien de patir per una parella que té 16 anys. Però és ingenu pensar que podem jutjar res d'això passats els quaranta. En una baralla generacional, els adults tenim l'avantatge d'haver estat adolescents abans, però no ens enganyem: d'això fa dècades!

Les dades que s'esmenten al principi diuen que la generació actual de joves és més cauta que l'anterior. Em sembla probable. Però del que estic segur és que seran millors del que pensen els seus crítics, no perquè crec que són excepcionals, sinó perquè crec que són normals i corrents. Com em deia Orben, "preocupar-se pels adolescents és part d'un cicle que es repeteix des de la Grècia antiga". Per això fins m'atreveixo a predir el seu futur: crec que aquests adolescents creixeran per a convertir-se en adults convencionals que miraran els joves de 2050 amb estranyesa.

Resum d'un escrit de Kiko Llaneras a El País i elpaís.com del 29-12-2019.



LA BASE DE LA RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

Eduard Vinyamata – Revista Valors (valors.org)

La Conflictologia o Resolució de Conflictos es fonamenta en els valors de l'anomenada No Violència, corrent filosòfic, pragmàtic i vivencial que té com a referents a en Gandhi, Tolstoi i molts altres, a més de les expressions col·lectives dels jainistes, budistes, quàquers, a més d'altres. Contraris a la violència en qualsevol de les seves formes expressives: violència física, psicològica, estructural, verbal, judicial, política, econòmica o filosòfica exercida contra un mateix o contra l'entorn social i natural.

Si la violència es pot definir com tot allò que pugui significar provocar un mal com la limitació de la llibertat, l'engany, atemptar a la dignitat, produir un mal físic o psicològic, la No-Violència seria exactament el contrari, és a dir, procurar pel Bé en qualsevol de les seves expressions. La No-Violència es fonamenta en el respecte radical a la vida i la seva integritat i, a més de ser un valor essencial és, conseqüentment, una forma de comportament.

Un altre valor de la Conflictologia consisteix en una visió i una pràctica realista i pragmàtica. Els conflictes violents són fets greus que afecten la vida de les persones i de les societats: guerres, assetjament, crueltat, mobbing, enganys... de manera important. No es tracta de descriure la violència únicament, òbviament cal també trobar solucions pragmàtiques sense el recurs a la violència.

Els mètodes de resolució de conflictes es fonamenten en el coneixement pluridisciplinari sobre la violència, el crim, la guerra i el conflicte i l'actuació resolutiva, sense cap mena de violència, se centren en les causes i els orígens dels conflictes. Causes psicològiques, històriques, econòmiques, estructurals, dèficits educatius o comunicatius. Les seves aplicacions són en tots els àmbits, fins i tot també en els conflictes armats. Els seus

resultats són molt més barats, ràpids, definitius i respectuosos amb els Drets Humans i la dignitat de les persones respecte als mètodes violents tradicionals.

La disciplina de Resolució de Conflictes trenca amb la lògica establerta convençuda que és l'ús de la força la que contribueix a solucionar els conflictes. La realitat ens demostra tot el contrari: crim, guerra, conflictes arreu, que mai troba solució sinó, com a màxim, els ajorna a un cost molt elevat en vides, patiments de tota mena i despeses multimilionàries.

Sense el fonament ètic i filosòfic no podem entendre la Conflictologia ni, per tant, podem establir mètodes i tècniques d'intervenció. Sovint els professionals de la Mediació obvien les aportacions de la Conflictologia i pretenen aplicar tècniques per solucionar casos de conflictes familiars o interpersonal. La Mediació va ser creada dins de les comunitats quàqueres, sense que cap llei la determinés, deixant als valors el principal element per resoldre conflictes. Avui la Mediació és una simple tècnica, sovint mercantilitzada, que encareix i allarga els processos de solució dels conflictes en què intervé com va succeir abans amb l'anomenat Arbitratge.

La Conflictologia significa un canvi radical dels valors establerts com són la justificació de la violència, el guany o una lògica lineal que menysprea les causes i se centra en els símptomes sobre els quals actuar sense més. A vegades l'antropologia o la filosofia ens mostra que les causes dels conflictes són, justament, una concepció determinada que prefigura una cosmovisió en la qual l'ésser humà és al centre de tot o és el baró el que defineix aquest ésser humà i la resta de formes de vida, la femella, els animals i el medi ambient són "coses" al servei i a l'abast de l'home baró. I aquesta qüestió justifica tota mena de barbaritats.

Durant la conquesta americana per part dels espanyols, per exemple, només era depositari de l'ànima el baró, el que facilitava tractar com a simples objectes a dones, negres i nadius que per definició no tenien ànima. Aquesta idea ha evolucionat una mica, encara que continuem pensant que la natura ens pertany i, per tant, no dubtem en fer ús de la mateixa encara que l'abús ens perjudiqui la salut i l'economia, per exemple.



UNA PETITA REFLEXIÓ SOBRE LA SOLIDARITAT DES DE NGOVAYANG (CAMERUN)

El meu amic Enric Segarra m'ha demanat compartir amb vosaltres el que significa "solidaritat". És d'aquestes paraules tan grans que poden significar tot i res, que poden estar plenes de contingut fins al punt d'impulsar una vida sencera, o que poden ser usades en discursos totalment buits de significat.

Ngovayang és una petita missió, una vall entre muntanyes, al sud de Camerun. Aquí convivim els pigmeus Bagyeli –uns 3.000 en el món, tots viuen aquí–, diferents poblacions bantús –principalment Ngumba, Fang i Basa–, dos missioners Oblats –un de la RD del Congo i un altre de Nigèria–, un diaca camerunès i quatre germanes de la Puresa de Maria –dues germanes congolese i dues germanes espanyoles.

Per a mi, la solidaritat està estretament lligada a l'amistat. És veure en l'altre –com diu Stephan Zweig en la seva genial novel·la– els ulls del germà etern. Veure en l'altre a una persona com jo, ni més ni menys, amb el mateix dret a viure una vida digna, a estudiar, a curar-se quan està malalt, a gaudir d'aigua potable... a somiar, a tenir una feina, a participar en la construcció de la societat, a formar una família, a desplaçar-se on vol, a tornar a la terra amb dignitat... a ser, simplement, un ésser humà.

La solidaritat és una forma d'amistat. I l'amistat és acceptar els altres tal com són, en la dignitat del que són, pel que són en si mateixos. És estimar en cada ésser humà a tota l'espècie humana, però estimant a cadascun en particular.

La solidaritat, en aquesta petita vall, està feta de coses petites: netejar junts el col·legi per a preparar demà la vinguda dels nens, compartir junts un àpat o una fruita del camp, aprendre a dialogar en una llengua nova perquè expressa la visió del món d'una altra persona, el seu pensar i sentir... està teixida de noms i rostres concrets. Alguns d'aquests rostres són els dels nens de CM2 (6è de Primària) que després de més de dos mesos fora de les aules per la Covid19, tornen per a preparar els exàmens de fi de curs. Amb ells us deixo...

Escrit de la Gna. Victoria Braquehais per a lasolidaritatunbonremei.com



PROVERBIS I REFRANYS AFRICANS

Iñaki Alegria Coll, en el seu llibre "L'últim cooperant", diu: "Ens recordem d'Àfrica per a parlar de misèria, fam, tristesa, misèria negra i riquesa blanca. Però això no és Àfrica. Àfrica és... Què és Àfrica? Podríem començar desglossant Àfrica en cadascun dels països que la integren. I en cadascun trobaria al seu torn una infinitat de noves realitats, diferents, indescriptibles... Us convido a descobrir Àfrica".

www.africanidad.com Refranys interpretats per Antumi Toasijé

Els refranys i proverbis són font de coneixement i transmissió de la nostra cosmovisió. Oferim una mostra d'aquestes meravelloses mostres de saviesa popular africana sempre aplicables a la vida quotidiana. Al costat de cada refrany referim la cultura o el país al qual pertany i, a sota, una breu interpretació.

No és bo que les dents renyeixin amb la llengua. (Baulé)

Els qui depenen els uns dels altres han d'entendre's.

S'admira als carners on falten els toros. (Fulani)

La mediocritat és lloada on no hi ha excel·lència.

El riu segueix el seu curs sense esperar a l'assedegat. (Kikuyu)

El que vol alguna cosa ha de procurar-s'ho.

No convé aplaudir massa al ballarí, perquè pot fer un pas en fals. (Bamileke)

Les excessives lloances condueixen a la mandra i a l'error.

El carceller és un presoner més. (Bamileke)

El que fa patir està lligat a la seva pròpia maldat.

No preguntis al caçador sobre la seva caça si torna amb bolets. (Ashanti)

Cal evitar humiliar a la gent.

Encara que surtis a caçar elefants, no menyspreïs al caragol. (Mbede)

Per molt ambiciosos que siguin els teus projectes no depreciïs els petits guanys.

L'ull no suporta càrregues, però sap la càrrega que pot suportar el cap. (Wolof)

No és necessari experimentar alguna cosa per a conèixer-la.

La sal no diu de si mateixa que és salada. (Abé)

La gent oculta els seus defectes.

No importa quant de temps un tronc passi a l'aigua, mai arribarà a ser cocodril. (Bambara)

Cada individu té la seva personalitat encara que pretengui ser una altra cosa.

El que el vell veu per estar assegut, no ho percep el jove que està dret. (Bambara)

Els ancians tenen una visió assossegada i detallada de les coses.

La mentida pot córrer un any, la veritat l'aconsegueix en un dia. (Nigèria)

Quan arriba la veritat és sempre superior a la mentida.

Moltes paraules no omplen un cistell. (Yoruba)

El que compten són els fets i no la xerrameca.

Les petjades de les persones que van caminar juntes mai s'esborren. (Kongo)

Els que van ser amants o amics sempre es recordaran mútuament i els efectes dels seus actes perduren.

Quan dos elefants lluiten és l'herba la que pateix. (Uganda)

Les renyines dels poderosos fan patir als que tenen a sota.

El caçador no es frega amb greix i es posa a dormir al costat del foc. (Nigèria)

Una persona experimentada no s'exposa inútilment al perill.

Abans de demanar-li roba a un home, mira la roba que ell porta. (Yoruba)

Mira la conducta i forma de vida d'algú abans d'imitar-lo o demanar-li alguna cosa.

Fins que els lleons tinguin els seus propis historiadors, les històries de caça sempre glorificaran al caçador. (Igbo)

El punt de vista dels perdedors no és tingut en compte encara que sigui el veritable.

El matrimoni és com un cacauet, cal trencar la pela per a veure el que hi ha dins. (Akan)

No cal deixar-se portar per les aparences respecte a la vida matrimonial dels altres.

La pluja mulla les taques del lleopard però no les hi treu. (Akan)

Cadascú té la seva pròpia naturalesa immutable.

Si els cocodrils mengen els seus propis ous què farien amb la carn d'una granota. (Nigèria)

No cal exposar-se a patir la crueltat dels malvats.

Un home no vaga lluny d'on s'està rostint el seu blat de moro. (Nigèria)

No és prudent allunyar-se de la font d'aliment o riquesa.

Aquells que arriben abans al riu troben l'aigua més neta. (Kenya)

L'esforç és recompensat.

Una persona que es canvia de roba sempre s'amaga mentre s'està canviant. (Kenya)

La traïció es forja d'amagat.

Un ase sempre dona les gràcies amb una coça. (Kenya)

Hi ha gent que mai aprecia el bé que se li fa.

Molts naixements signifiquen molts enterraments. (Kenya)

Tot fet positiu presagia un fet negatiu.

Les coses importants queden en el calaix. (Kenya)

Allò realment important es manté ocult.

No s'envia un noi a recollir mel. (Kenya)

Les missions difícils exigeixen experiència.

Si un mico està entre els gossos, per què no aprèn a bordar? (Nigèria)

La naturalesa de cadascú és immutable.

Les tasques d'un elefant mai són massa pesades per a ell. (Zimbàbue)

Els grans personatges no menyspreen el treball.

Si vostè pot caminar, vostè pot ballar. Si vostè pot parlar, vostè pot cantar. (Dinka)

Sempre es pot anar un pas més enllà amb una mica d'esforç.

Per a refusar curar-te, et demana banyes de gos. (Bayaka)

Quan algú no vol ajudar-te et demanarà una cosa impossible a canvi de la seva ajuda.

Una malaltia que es cura no necessita molts endevins. (Yaka)

El que és obvi salta a la vista.

Una malaltia que torna és mortal. (Yaka)

Les coses negatives que succeeixen dues vegades són realment perilloses.

El caçador busca la peça, la peça no busca al caçador. (Yaka)

Un mateix ha d'esforçar-se per aconseguir allò que li interessa.

Quan el lleó envelleix fins i tot les mosques l'ataquen. (Chagga)

Tots s'acarnissen amb el líder caigut.

L'amo de la casa sap on goteja la seva teulada. (Bornu)

Cadascú coneix els defectes i problemes que hi ha a la seva família.

La pell del lleopard és bonica, però el seu cor malvat. (Luba)

Cal cuidar-se de les aparences.

Qui escolta la veu de l'ancià és com un arbre fort; qui es tapa les oïdes és com una branca al vent.

(Maasai)

És convenient escoltar els consells dels ancians.

Una mentida pot matar mil veritats. (Asanti)

La mentida és fàcilment creguda per la gent.

Treballar el camp és dur, però més dura és la fam. (Kikuyu)

Cal esforçar-se per a no patir les conseqüències de la mandra.

El mal penetra com una agulla i després és com un roure. (Etiòpia)

Una petita intriga pot tornar-se molt destructiva.

Els tambors de guerra són tambors de fam. (Sud-àfrica)

La guerra porta la fam, el desacord porta misèria.

Quan un bolet ha crescut, ja no torna a entrar a la terra. (Luo)

Quan les coses surten a la llum ja no es poden amagar.

El caçador que parla massa, arriba a casa buit. (Maasai)

El que presumeix massa no aconsegueix res.

Qui fa preguntes no és ximple. (Swahili)

El que vol saber alguna cosa ha de preguntar-ho sense vergonya.

Cada rierol té la seva font. (Zulu)

Totes les coses tenen un origen, una raó de ser.

Cada home deixa les seves petjades. (Kikuyu)

Pels seus fets es coneix a les persones.

Un gos no entra en una casa on hi ha fam. (Mongo)

Cal analitzar bé la situació abans de demanar res.

Si no tapes els forats, hauràs de reconstruir les parets. (Swahili)

Cal resoldre els problemes abans que es facin massa grans.

Qui guarda dos termiters, torna de buit. (Hagi)

El que vol fer més del raonable acaba per perdre tot guany.

És més fàcil per a una formiga transportar una muntanya que moure als que manen. (Mongo)

Els governants no fan cas dels governats.

El dia mai retrocedeix de nou. (Tupur)

Les coses que han succeït ja no tenen marxa enrere.

Si molestes a un gos, molestes al seu amo. (Ruanda)

No convé ficar-se amb qui té caps poderosos.

Les llengües dels que critiquen són com les potes de les mosques, aterren en qualsevol cosa que troben. (Duala)

Els que critiquen no reparen a qui fan mal.

Nosaltres treballem a la superfície, les profunditats són un misteri. (Bahaya)

La vida guarda un sentit secret, sempre és més el que es desconeix que el que se sap.

No es pot ensenyar el camí al goril·la vell. (Fang)

Les persones experimentades saben el que fan, no convé intentar ensenyar-les.

No pots amagar el fum si vas encendre foc. (Burundi)

Les males accions sempre deixen un rastre.

No s'enseny a una girafa a córrer. (Kwanyama)

No pretenguis ensenyar a un expert.

L'espina sortirà per on va entrar. (Bamileke)

Els problemes se solucionen encarant-los.

Un amic és com una font d'aigua durant un viatge llarg. (Kikuyu)

Els amics són un recés de pau enmig dels problemes de la vida.

Hi ha més saviesa escoltant que parlant. (Kikuyu)

És més savi el que escolta que el que parla massa.

Un amic treballa a la llum del sol, un enemic en la foscor. (Acholi)

Els malvats planegen les seves malifetes d'amagat, els bons realitzen les seves accions a la vista de tots.

La boca fa deutes, però els braços paguen. (Ewe)

L'imprudent que parla massa acaba pagant-ho amb el seu esforç.

Entre germans, si la prova es guanya o es perd, tan se val. (Ekonda)

L'amistat és més important que l'èxit.

El riu s'omple amb rierols petits. (Bateke)

Les petites obres acaben en una cosa important, la paciència dona grans fruits.

**"Les petjades de les persones
que van caminar juntes
mai s'esborren"**

(Proverbi del Congo)



REFLEXIONS BREUS

PRIMER VAN AGAFAR...

Primer van agafar els comunistes,
i jo no vaig dir res perquè no era comunista.
Després es van endur els jueus,
i jo no vaig dir res perquè no era jueu.
Després, van venir a buscar els obrers;
no vaig dir res, perquè jo no era obrer ni sindicalista.
Més tard es van ficar amb els catòlics,
i no vaig dir res perquè jo era protestant.
I quan, finalment, em van agafar a mi,
ja no quedava ningú per protestar.



Martin Niemöller (atribuït equivocadament a Bertolt Brecht)

CADA ROSTRE ÉS UN MIRACLE

Un infant negre de pell negra, d'ulls negres, de cabells arrissats o encrespats, és un infant.
Un infant blanc, de pell rosada, d'ulls blaus o verds, de cabells rossos o llisos, és un infant.
L'un i l'altre, el negre i el blanc, fan el mateix somriure quan una mà els acarona, quan se'ls mira amb amor i amb tendresa se'ls parla.
Vessaran les mateixes llàgrimes si se'ls contraria, si se'ls fa mal...
No hi ha dos rostres absolutament idèntics.
Cada rostre és un miracle, perquè és únic.
Dos rostres poden assemblar-se, però mai no seran completament iguals.
La vida, justament, és aquell miracle, aquell moviment permanent i canviant, que mai no reproduïx el mateix rostre.
Viure conjuntament és una aventura on el fet d'estimar, l'amistat, és una bella trobada amb allò que sempre és diferent de tu i que t'enriqueix.

Tahar ben Jelloun www.jouscout.com



CARTA D'UN NEN A TOTS ELS PARES DEL MÓN

NO em donis tot el que et demani. De vegades només demano per veure fins a quant puc aconseguir.

NO em cridis. Et respecto menys quan ho fas i m'ensenyes a cridar a mi també, i jo no vull fer-ho.

NO em donis sempre ordres. Si en comptes d'ordres de vegades em demanessis les coses, jo ho faria més de pressa i més de gust.

Acompleix les promeses, bones o dolentes. Si em promets un premi dóna-me'l, però també si és un càstig.

NO em comparis amb ningú, especialment amb els meus germans. Si tu em fas lluir millor que els altres, algú patirà, i si em fas lluir pitjor que els altres, seré jo qui pateixi.

Deixa'm valer per mi mateix/a. Si ho fas tot per mi, jo mai podré aprendre.

NO diguis mentides davant meu, ni em demanis que les digui per tu, encara que sigui per treure't d'un problema. Em fas sentir malament i perdre la fe en el que em dius.

Quan estiguis equivocat en alguna cosa admeteu-ho i creixerà l'opinió que tinc de tu i m'ensenyaràs a admetre les meves equivocacions també.

Tracta'm amb la mateixa amabilitat i cordialitat amb què tractes als teus amics, ja que perquè siguem família, això no vol dir que no puguem ser amics també.

Intenta ser coherent amb el que dius i el que fas.

Quan t'expliqui un problema meu NO em diguis: "No tinc temps per bajanades" o "Això no té gens d'importància".

Tracta de comprendre'm i ajudar-me.

Estima'm i digues-m'ho. A mi m'agrada escoltar com ho dius, encara que tu no creguis necessari dir-m'ho.

En definitiva, parla amb mi, el diàleg entre nosaltres és el més important.

www.jouscout.com



DUBAI I ETIÒPIA (reflexió)

Dubai i Etiòpia no podien estar més a prop ni més lluny: geogràficament, els separen menys de 2.500 quilòmetres; però socialment, estan a anys llum.

La màxima preocupació d'una noia de Dubai pot ser que sigui si la seva bossa de mà serà prou cara per a no desmerèixer amb les seves amigues, i la preocupació d'una altra noia d'Etiòpia (i no l'única, sinó una més) si podrà néixer viu el seu fill i sobreviure ella al part, ja que no disposa de la més elemental atenció sanitària. Ja no es recorden els de Dubai que fa menys de 40 anys vivien en "refugis de fulles de palma" com ho segueixen fent centenars de milions de persones no gaire lluny dels seus luxosos gratacels clavats enmig del desert. Quants turistes visiten Etiòpia en un any i, amb això, contribueixen a millorar la seva economia? Al voltant de mig milió, malgrat ser un país immens, amb grans paisatges naturals i més de cent milions d'habitants, gairebé tots molt pobres.

Quants turistes visiten Dubai? Més d'11 milions, malgrat ser només una ciutat, amb únicament paisatges urbans i dos milions i mig d'habitants, molts d'ells molt rics i potser cap molt pobre.

Ja ho diuen al meu poble, sempre plou sobre mullat.

El País Semanal



ELS CONVENÇUTS

Els convençuts n'estan molt. No en tenen cap dubte. Se n'han, o els n'han, o sempre n'han estat. Han arribat sols o acompanyats a la conclusió (de que aquella era la bona), o n'han estat de sempre, o millor: van néixer sabent-ho. O millor (o pitjor): sentint-ho. Ho saben perquè ho senten, ho senten i, per tant, ho saben. És això, companys, és això.

O no ho és, evidentment que no ho és. Els convençuts ho saben, en saben, no cal que els ho diguis, no cal explicar-los, que ja ho saben, que tu què n'has de saber, que ja no en saps, que tu no... I sí, sobretot, és millor no portar-los la contrària. No perquè no s'ofenguin, no s'enfadin, no s'enfilin... sinó perquè, convençuts, no canviaran d'opinió. No els hi cal escoltar altres raons. Perquè les coses, senyors, quan s'està convençut, quan s'està decidit, són així, o aixà, i ja està. I prou. O no, de prou: n'hi ha de tan convençuts, que volen transmetre el seu convenciment. Més o menys vehements, més o menys dialogants, més o menys convincents. Ells, convençuts, volen convèncer. I jo crec, que els convençuts, de fet, tenen sort.

La sort d'haver arribat a conclusions, sort que no tenen els que dubten, els que repensen, els que es mouen en els grisos... o els que, simplement, no n'estan (tan) convençuts.

Isabel Yglesias - Revista Valors (valors.org)



ESTÀS A PUNT?

Estàs a punt per oblidar el que has fet pels altres i fer memòria de tot el que els altres han fet per a tu?
Estàs a punt per a no fer cas d'allò que el món et deu i pensar en tot allò altre que tu deus al món?
Estàs a punt per posar els teus drets en últim lloc, els teus deures al mig,

i les oportunitats de fer alguna cosa més que el teu deure, en primer lloc?

Estàs a punt de veure que el teu germà és tan real com tu, i esforçar-te per anar més enllà del seu rostre i arribar-li al cor?

Estàs a punt per reconèixer que l'única raó noble de la teva existència no és treure profit o avantatges de la vida, sinó allò que ets capaç de donar a la vida?

Estàs a punt per donar, per donar-te?

Estàs a punt per tancar el teu llibre d'insults contra el món i buscar al teu voltant, molt a la vora teu, un lloc on puguis sembrar unes quantes llavors de felicitat?



www.jouscout.com

L'OCELLET I LA POSTAL D'AGRAÏMENT

Has salvat alguna vegada la vida d'un ocell?

Has recollit algun cop un ocell que havia entrat ferit o malalt per la teva finestra, o que potser havia topat amb el teu cotxe, o que havies trobat a alguna cuneta?

Ho has fet?

I, després, n'has tingut cura?

L'has alimentat, has procurat guarir-lo?

I, un cop guarit, has obert la finestra perquè marxés?

Com t'has sentit, quan l'has vist enlairar-se volant?

Molt bé, oi?

És clar, potser no has tingut l'ocasió de fer això, però segur que no et costa imaginar que, si ho haguessis fet, t'hauries sentit així de bé.

A gust amb tu mateix. Felç.

I que després no estaries mirant cada dia la bústia, esperant trobar-hi una carta o una postal d'agraïment de l'ocell, o de la seva família.

Oi que no?

Ni diries cada cop que sonés el telèfon:

–Punyeta, no és l'ocell, com a mínim em podria fer una trucadeta d'agraïment!

Ni esperaries que pel teu aniversari t'enviés algun regalet.

Oi que no se t'acudiria res d'això?

Ni hi pensaries.

Senzillament... estaries content!

Adaptació d'un exemple de Bernie Siegel.



SI POGUÉS TORNAR A EDUCAR AL MEU FILL

Si pogués tornar a educar al meu fill,
construiria la seva autoestima primer, i la casa després.
Pintaria més amb el dit, i assenyalaria menys.
Faria menys correccions i més connexions.
Apartaria els ulls del rellotge i els utilitzaria per a mirar.
M'interessaria per saber menys i aprendre a interessar-me més.
Faria més excursions i faria volar més cometes.
Deixaria de mostrar-me seriós i jugaria més de debò.
Travessaria més camps i contemplaria més estrelles.
Faria més abraçades i menys estirades d'orelles.
Veuria el fruit en l'arbre més sovint.
Seria menys ferm, i afirmaria molt més.
Ensenyaria menys sobre l'amor al poder,
i més sobre el poder de l'amor.

www.jouscout.com



PATATES DINS LA MOTXILLA

Un dia, el mestre ens va demanar de tasca que portéssim patates crues i una bossa de plàstic.
Ens va dir que poséssim en la bossa de plàstic una patata per cada persona a la qual guardàvem ressentiment i
escrivíssim el seu nom en ella.
Ens va demanar que durant una setmana portéssim amb nosaltres a tot arreu aquesta bossa de patates dins la
motxilla.
Algunes bosses eren realment pesades!
Naturalment la condició de les patates s'anava deteriorant amb el temps.
El fastig de carregar aquesta bossa en tot moment em va demostrar clarament el pes que carregava diàriament
en el meu cor i en la meva vida a causa del ressentiment.
També vaig aprendre com, mentre posava la meva atenció en ella per no oblidar-la, desatenia coses que eren
més importants per la meva vida.
Aquest exercici em va fer pensar sobre el preu que pagava per no perdonar alguna cosa que ja havia passat i no
podia canviar-se.
Moltes vegades pensem que el perdó és un regal per a l'altre, sense adonar-nos que els primers beneficiats som
nosaltres mateixos. Tots tenim patates podrint-se en la nostra "motxilla" sentimental.
La falta de perdó és com un verí que prenem diàriament a gotes però que finalment ens acaba enverinant. Moltes
vegades al primer qui has de perdonar és a tu mateix per totes les coses que no van ser com haguessis volgut
que anessin. El perdó ens allibera de lligams que ens amarguen l'ànima i emmalalteixen el cos. No significa que
estiguis d'acord amb el que va passar, ni que ho aprovis. Perdonar no significa deixar de donar-li importància
al que va succeir, ni donar-li la raó a algú que et va fer mal. Simplement significa deixar de costat aquells
pensaments negatius que ens van causar dolor o enuig.
El perdó es basa en l'acceptació del que va passar.
Decideix-te avui mateix a perdonar!
"Perdonar és el valor dels valents. Només aquell que és suficientment fort
per perdonar una ofensa, sap estimar". Gandhi

coneixteblog.wordpress.com



COM ANUL·LAR A UNA PERSONA

El pitjor mal que se li fa a una persona és donar-li tot. Qui vulgui anul·lar a un altre sols ha d'evitar-li l'esforç, impedir-li que treballi, que proposi, que s'enfronti als problemes (o possibilitats) de cada dia, que hagi de resoldre dificultats.

Regali-li tot: el menjar, la diversió i tot el que demani. Així li evita usar totes les potencialitats que té, treure recursos que desconeixia i desplegar la seva creativitat. Qui viu d'allò regalat s'anul·la com a persona, es torna mandrosa, anquilosada i com un estany d'aigua que per inactivitat podreix el contingut.

Aquells sistemes que per "amor" o demagògia sistemàticament li regalen tot a la gent, la tornen la més pobra entre els pobres. És una de les cares de la misèria humana: mancar d'iniciativa, desaprofitar els talents, potencialitats i capacitats amb què estan dotats gairebé tots els éssers humans.

Qui ho ha rebut tot regalat es transforma en un indigent, perquè assumeix la posició de la víctima que només es queixa. Creu que els altres tenen l'obligació de posar-li tot a les mans, i considera una desgràcia desenvolupar-se en un treball digne.

És molt difícil que qui ho ha rebut tot regalat, algun dia vulgui convertir-se en algú útil per a si mateix. Li sembla que tots al seu voltant són responsables de fer-lo viure bé, i quan aquesta "ajuda" no arriba, culpa als altres de la seva "desgràcia" (no per anul·lar-lo com a persona, sinó per no tornar-li a donar). Només els sistemes més despòtics impedeixen que els éssers humans desenvolupin tota la seva potencialitat per a viure. Creuen estar fent-ho, però en definitiva estan emprant una arma per a anul·lar a les persones. (Això no vol dir que una ajuda temporal no sigui necessària en moments especials).

Ana Cristina Aristizábal Uribe
Diari El Colombiano www.jouscout.com



DIGNITAT I VERGONYA

D'aquí a uns anys es publicaran novel·les, es projectaran pel·lícules i es representaran obres de teatre que ens parlaran del drama sirianà.

Sí, arribarà un dia que l'immens patiment de la població siriana d'aquests anys serà profundament analitzat, documentat i recordat. I ens direm: "Com vam poder permetre tot això?".

I no podrem consolar-nos dient que va ser un conflicte amagat en un lloc recòndit. Ni podrem dir que va haver-hi apagada informativa. O que no sabíem la cruesa de la situació.

No, ho sabíem tot. Ho sabem tot. Sabem que fa molts anys Síria pateix la guerra més devastadora dels darrers anys. Que el nombre de morts i ferits és altíssim. Que les vulneracions de drets humans han estat immenses, per quantitat, diversitat i profunditat. Que el nombre de persones refugiades i desplaçades és incomparable amb cap altre conflicte recent o present.

Molta gent a Síria ha patit greument i, en alguns casos, de forma irreversible. Entre ells, persones que, contra tota esperança, han defensat la llibertat i la justícia i sempre han rebutjat la intolerància o la violència. Valors “nostres”, oi? Doncs els hem deixat sols. I de mica en mica han anat morint, bombardejats o torturats per uns, assassinats per altres o segrestats pels de més enllà...

Jordi Armadans Gil – jordiarmadans.wordpress.com (retall)



ELS SUDARIS NO TENEN BUTXAQUES

Fa molts anys vaig llegir aquesta frase enormement alliçonadora en un cementiri francès: "Les linceuls n'ont pas des poches": "Els sudaris no tenen butxaques". Molt rics o molt pobres, la mort, això sí, ens iguala a tots.

Em va fer pensar molt. Em continua fent pensar, i em sorprèn que no siguin més nombrosos els que, acabats, decideixen arribar al seu últim dia més lleugers d'equipatge. De què els serveix arribar al final amb uns mitjans tan excessius que ni han pogut gaudir ni han sabut facilitar que en gaudissin uns altres?

Bona part de la felicitat consisteix en donar, en repartir, en impulsar, en promoure. No en acumular.

Tots aquells que van ben proveïts, amb les butxaques repletes, pensin que els sudaris no en tenen. I que comparteixin. Veuran com, a mesura que sigui més gran la seva llarguesa, serà major el seu somriure.

Tots els éssers humans iguals en dignitat. Desiguals en arribar però tots iguals en partir.

Federico Mayor Zaragoza – federicomayor.blogspot.com



LA LEGITIMAT DEL PODER

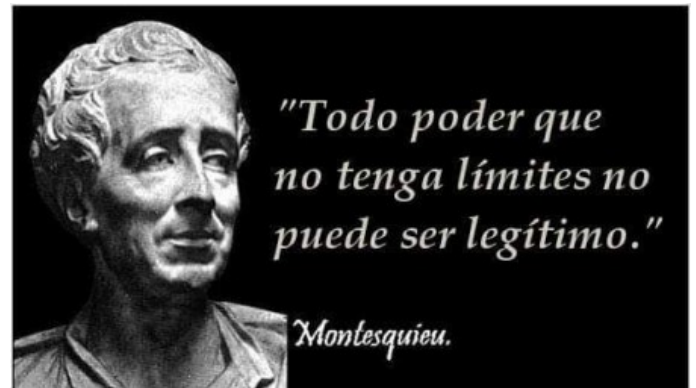
D'on surt el poder polític? Què és el que fa que el poder sigui legítim? Per què hem d'obeir les lleis i l'Estat? John Locke, al Segon tractat sobre el govern civil (1690), es fa aquestes preguntes i mira de respondre-les. En primer lloc, té clar que el poder polític surt dels humans (i no de Déu, com molts abans que ell havien defensat). En aquesta línia, Thomas Hobbes defensa que governa el més fort: governa qui s'imposa als altres mitjançant la força i la violència. Però Locke rebutja aquesta opció per ser pròpia de les bèsties. O com diria Unamuno: “vencereu, però no convencereu”. No és el mateix guanyar el poder per la força que governar legítimament.

Locke proposa una altra teoria: el poder polític té l'origen en un pacte que fem lliurement, en el qual sacrificuem una part de la nostra llibertat i ens comprometem a complir el que dicti la majoria. Per tant, el poder és legítim quan sorgeix del pacte que hem fet i justament per això l'hem d'obeir: perquè ens hi hem compromès lliurement. Però atenció, això no ens portaria a una dictadura de la majoria? La majoria pot imposar el que vulgui a la minoria? Seria molt perillós.

Segons Locke, la majoria pot decidir sobre un munt de coses, però sempre respectant els drets fonamentals de totes les persones (que segons l'autor són la vida, la salut, la llibertat i les possessions). Potser hauríem d'actualitzar-ho parlant dels drets fonamentals individuals i col·lectius, com per exemple la Declaració Universal dels Drets Humans. Amb això, Locke ens ha conduït fins al que Bernard Crick anomena 'democràcia moderna', que és la unió de dues idees: el poder polític sorgeix la voluntat dels ciutadans i els drets fonamentals han de ser respectats.

Aquestes semblen dues condicions necessàries perquè el poder sigui legítim. O dit a l'inrevés: si el poder no compleix alguna d'aquestes condicions, llavors potser no serà legítim. I si no és legítim, per què l'hauríem d'obeir?

Ignasi Llobera - Revista Valors (valors.org)



PREN-TE TEMPS

Pren-te temps per alegrar els altres,
és la joia de l'home.
Pren-te temps per comprendre,
és la font de la fraternitat.
Pren-te temps per escoltar,
és un enriquiment sense preu.
Pren-te temps per descansar,
és una ajuda per al cos i l'ànima.
Pren-te temps per fer excursions,
és la joia del conèixer.
Pren-te temps per expressar-te,
és una veu per als altres.
Pren-te temps per ajudar els altres,
és la font de la convivència.
Pren-te temps per donar gràcies a Déu,
s'ho mereix.
Pren-te temps per a l'art,
és donar vida a les coses.
Pren-te temps per parlar,
és la manera d'entendre's.
Pren-te temps per somniar,
és la ruta de la fantasia.
Pren-te temps per caminar,
estimaràs la natura.
Pren-te temps per callar i escoltar,
aprendràs dels altres.
Pren-te temps per cantar,
és la font de l'alegria.
Pren-te temps per superar-te,
en tens obligació.

Pren-te temps per a la pobresa,
és la felicitat veritable.
Pren-te temps per caminar,
descobriràs nous camins.
Pren-te temps per realitzar-te,
arribaràs a ser persona.
Pren-te temps per construir,
serà un profit per als altres.

(Inspirat en un escrit medieval anglès)
www.jouscout.com



TANCAR LA PORTA

Avui estava fart de tot,
he agafat i he tancat la porta de casa amb pany i clau.
He cridat ben fort perquè em sentís tothom:
Que ningú no em molesti,
estic molt bé a casa meva,
amb totes les comoditats,
amb tots els plaers.
Tinc el necessari per viure,
no em manca res.
M'he passat tot el dia davant la tele.
Després he engegat el tocadiscos.
Quan ja no sabia que fer, he agafat la ràdio.
Però al cap del dia les coses se'm feien pesades;
les revistes, els diaris, la tele, la ràdio, el tocadiscos,
res de res... tot m'avorria.
Em vaig posar a pensar,
què devia fer la gent del carrer?
Ja no podia més, vaig obrir la porta,
vaig baixar les escales corrent.
Els meus ulls no paraven de veure, eren homes, dones, nens...
Les comoditats de casa meva no eren res, res, res...
al costat de tots els homes...

Mercè Castaño www.joscout.com



UNA COLLA DE MALPARLATS

La Lliga del Bon Mot va ser fundada l'any 1909 a Barcelona. Aquesta entitat va desenvolupar una intensa activitat en contra de la blasfèmia i els mots grollers. Activitat que es va concretar en l'edició de cartells i postals, en la convocatòria de mítings, reunions i aplecs, en l'organització de conferències i actes de propaganda, en el patrocini de campanyes en diaris...

Una croada contra les males paraules que s'estengué a escoles i centres religiosos, i també a fàbriques i ateneus. La lluita de la Lliga del Bon Mot tenia un caire religiós, però també patriòtic i de defensa de la llengua. I, si va aconseguir portar a terme una activitat tan gran, va ser gràcies a un nombre molt gran de col·laboradors i col·laboradores, i també gràcies al suport econòmic de molts socis protectors. A més, l'entitat va comptar amb la simpatia de polítics, de religiosos i de diverses personalitats de l'època. Fins i tot Joan Maragall es va distingir públicament a l'hora de promoure la Lliga del Bon Mot.

Tot i que l'entitat va perdurar oficialment fins a l'any 1962, el seu auge va ser durant el primer terç del segle passat. És una història del passat. I, certament, tot explicant-la t'adones que aquest anhel «censurador» de la Lliga del Bon Mot té un aire ranci.

O no. Perquè potser ara ningú et dirà res si deixes anar un renec, però pots rebre un retret si dius alguna cosa que surti del políticament correcte. Expressions que eren inacceptables fa cent anys, ara es diuen sense cap problema. I paraules que ara ens escandalitzen, fa cent anys formaven part del llenguatge més innocent.

En cent anys han canviat coses, però el fons segueix sent el mateix. De vegades encara utilitzem les paraules per perdre respecte als demés, enlloc d'usar-les pel que haurien de ser: un espai de llibertat.

Albert Dresaire – Revista Valors (valors.org)



D'EDUARDO GALEANO...

LA DESMEMÒRIA

Chicago està plena de fàbriques. Hi ha fàbriques fins i tot en ple centre de la ciutat, al voltant de l'edifici més alt del món. Chicago està plena de fàbriques, Chicago està plena d'obrers.

En arribar al barri d'Heymarket, demano als meus amics que em mostrin el lloc on van ser penjats, el 1886, aquells obrers que el món sencer saluda cada primer de maig.

“Ha de ser per aquí”, em diuen. Però ningú ho sap.

Cap estàtua s'ha erigit en memòria dels màrtirs de Chicago a la ciutat de Chicago. Ni estàtua, ni monòlit, ni placa de bronze, ni res.

El primer de maig és l'únic dia veritablement universal de la humanitat sencera, l'únic dia on coincideixen totes les històries i totes les geografies, totes les llengües i les religions i les cultures del món; però als Estats Units, el primer de maig és un dia qualsevol. Aquest dia, la gent treballa normalment, i ningú, o gairebé ningú, recorda que els drets de la classe obrera no han brollat de l'orella d'una cabra, ni de la mà de Déu o de l'amo. Després de la inútil exploració d'Heymarket, els meus amics em porten a conèixer la millor llibreria de la ciutat. I allí, per pura casualitat, descobreixo un vell cartell que està com esperant-me, ficat entre molts altres cartells de cinema i música rock.

El cartell reproduïx un proverbi d'Àfrica: “Fins que els lleons tinguin els seus propis historiadors, les històries de cacera continuaran glorificant al caçador”.

ELLES PORTEN LA VIDA EN EL PÈL

Per molts negres que crucifiquin o penguin d'un ganxo de ferro travessat en les costelles, són incessants les fugides des de les quatre-centes plantacions de la costa de Surinam. Selva endins, un lleó negre flameja a la bandera groga dels cimarrons. Mancant bales, les armes disparen pedretes o botons d'os; però el gruix impenetrable és la millor aliada contra els colons holandesos. Abans d'escapar, les esclaves roben grans d'arròs i de blat de moro, llavors de blat, fesols i llavors de carabasses. Les seves enormes cabelleres fan de graners. Quan arriben als refugis oberts en la jungla, les dones sacsegen els seus caps i fecunden, així, la terra lliure.

LA DIGNITAT I L'ART

Jo escric per als qui no poden llegir-me. Els de baix, els que esperen des de fa segles a la cua de la història, no saben llegir o no tenen què llegir.

Quan em ve el descoratjament, em fa bé recordar una lliçó de dignitat de l'art que vaig rebre fa anys, en un teatre d'Assis, a Itàlia.

Haviem anat amb Helena a veure un espectacle de pantomima, i no hi havia ningú. Ella i jo érem els únics espectadors. Quan es va apagar la llum, se'ns van sumar l'acomodador i la taquillera.

I, no obstant això, els actors, més nombrosos que el públic, van treballar aquella nit com si estiguessin vivint la glòria d'una estrena a sala repleta. Van fer la seva tasca lliurant-se sencers, amb tot, amb ànima i vida; i va ser una meravella.

Els nostres aplaudiments van retronar en la solitud de la sala.

Nosaltres aplaudirem fins a espellar-nos les mans.

LA POR MANA

Habitem un món governat per la por, la por mana, el poder menja por, què seria del poder sense la por? Sense la por que el mateix poder genera per a perpetuar-se.

La fam desdejuna por.

La por al silenci que atordeix els carrers.

La por amenaça.

Si vostè estima tindrà sida.

Si fuma tindrà càncer.

Si respira tindrà contaminació.

Si beu tindrà accidents.

Si menja tindrà colesterol.

Si parla tindrà desocupació.

Si camina tindrà violència.

Si pensa tindrà angoixa.

Si dubta tindrà bogeria.

Si sent tindrà solitud.

LA POR GLOBAL

Els que treballen tenen por de perdre el treball.
I els que no treballen tenen por de no trobar mai treball.
Qui no té por a la fam, té por al menjar.
Els automobilistes tenen por de caminar i els vianants tenen por de ser atropellats.
La democràcia té por de recordar i el llenguatge té por de dir.
Els civils tenen por als militars. Els militars tenen por a la falta d'armes.
Les armes tenen por a la falta de guerra.
És el temps de la por.
Por de la dona a la violència de l'home i por de l'home a la dona sense por.
Por als lladres i por a la policia.
Por a la porta sense pany.
Al temps sense rellotges.
Al nen sense televisió.
Por a la nit sense pastilles per a dormir i al matí sense pastilles per a despertar.
Por a la solitud i por a la multitud.
Por al que va ser.
Por al que serà.
Por de morir.
Por de viure.

EL DIABLE ÉS ESTRANGER

El culpòmetre indica que l'immigrant ve a robar-nos l'ocupació. I el perillòmetre ho assenyala amb llum vermella. Si l'intrús, el vingut de fora, és jove i pobre i no és blanc, està condemnat a primera vista per indignència o inclinació al caos o portació de pell. Però si no és jove ni pobre, ni fosc, de totes maneres mereix la malvinguda perquè ha vingut a treballar el doble a canvi de la meitat.
El pànic a la pèrdua de l'ocupació és una de les pors més poderoses en aquests temps del món governat per la por.
I la veritat és que l'immigrant està sempre situat a primera mà, a la vista, a l'hora de trobar culpables de la desocupació, de la inseguretat i de moltes altres temibles desgràcies.
Abans Europa vessava sobre el món, sobre el món sencer: soldats, presos, pagesos morts de fam... que eren protagonistes de les aventures colonials i han passat a la història com a missatgers de Déu. Era la civilització llançada al rescat de la barbàrie.
Ara el viatge ocorre a l'inrevés. Això vol ser la invasió dels envaïts. Els que arriben o intenten arribar des del sud al nord són protagonistes de les desventures colonials que passen a la història com a missatgers del Diable. És la barbàrie llançada a l'assalt de la civilització.

FÀBRIQUES

Corria l'any 1964. I el drac del comunisme internacional obria les seves set gargamelles per a menjar-se a Xile. La publicitat, sobretot la publicitat en la televisió, bombardejava als xilens mostrant imatges d'esglésies cremades, de tancs russos, de guerrillers barbuts que segrestaven els nens i se'ls emportaven lluny.
I va haver-hi eleccions. I la por va vèncer.

I Salvador Allende, el candidat derrotat, em va explicar què era el que més li havia dolgut d'aquesta experiència dolorosa:

L'empleada de la casa del costat, la casa del costat de la seva casa, al barri de Providencia, era una pobra dona que treballava vint hores al dia ocupant-se dels nens, rentant i planxant la roba, fregant, fent el menjar... del dia a la nit treballant sense parar, aquesta pobra dona que havia embolicat la seva roba en una bossa de plàstic i l'havia enterrat al jardí, perquè tenia por que si guanyaven els Rojos, li expropiessin la seva propietat.

SEGURETAT

Dormint ens va veure. En el somni de l'Elena estàvem els dos fent fila amb molts altres passatgers en algun aeroport, qui sap quin, perquè tots els aeroports són més o menys iguals. I cada passatger portava un coixí sota el braç. Rumb a una màquina, que ens esperava, passaven els coixins sota la màquina i la màquina llegia els somnis de la nit anterior.

Era una màquina detectora de somnis perillosos per a l'ordre públic.

EL TEIXIDOR

Feia poc temps que treballava a la fàbrica, quan una màquina li va mossegar la mà. Se li havia escapat un fil. Volent-lo atrapar, l'Héctor va ser atrapat.

No va escarmentar. L'Héctor Rodríguez es va passar la vida buscant fils perduts, fundant sindicats, ajuntant als dispersos i arriscant la mà i tota la resta en l'ofici de teixir el que la por desfeia. Encoratjant-se en el càstig, va travessar el temps de les llistes negres i els anys de la presó, i va travessar també les derrotes i les traïcions i els desànim. Creia en el que creia contra tota evidència, i així va ser, va continuar sent, fins a la fi dels seus dies. Érem molts. Estàvem esperant en el pòrtic del cementiri. L'Héctor anava a ser enterrat en el pujol que s'alça sobre la platja del Buceo. Portàvem allí una llarga estona, aquell migdia gris i de molt de vent, quan uns obrers del cementiri van arribar portant a pols un fèretre sense flors ni res. I després d'aquest fèretre van entrar, en seguici, alguns dels que estaven esperant a l'Héctor.

Es van equivocar de taüt? Qui sap. Era molt de l'Héctor això d'oferir els seus amics al mort que estava sol.

LA PORTA

Al Carlos, que després d'aquesta història, ja en plena democràcia, va tornar a la presó pel delictes de ser periodista.

En una barraca, per pura casualitat, Carlos Fasano va trobar la porta de la cel·la on havia estat pres. Durant la dictadura militar uruguiana, ell havia passat sis anys conversant amb un ratolí i amb aquesta porta de la cel·la número 282. El ratolí s'escapolia i tornava quan volia, però la porta hi era sempre. El Carlos la coneixia millor que el palmell de la seva mà. Tan aviat la va veure, va reconèixer els talls que ell havia cavat amb la cullera, i les taques, les velles taques de la fusta, que eren els mapes dels països secrets on ell havia viatjat al llarg de cada dia de tancament.

Aquesta porta i les portes de totes les altres cel·les van anar a parar al magatzem que les va comprar, quan la presó es va convertir en shopping center. El centre de reclusió va passar a ser un centre de consum i ja les seves presons no tancaven gent, sinó vestits d'Armani, perfums de Dior i vídeos de Panasonic.

Quan el Carlos va descobrir la seva porta, va decidir quedar-se-la. Però les portes de les cel·les s'havien posat de moda a Punta de Este, i l'amo del magatzem va exigir un preu impossible. El Carlos va regatejar i va regatejar fins que per fi, amb l'ajuda d'alguns amics, va poder pagar-la. I amb l'ajuda d'altres amics, va poder portar-la: més d'un musculós va ser necessari per a carregar aquella mola de fusta i ferro, invulnerable als anys i a les fugides, fins a la casa del Carlos, al congost de Cuchilla Pereira.

Allí s'alça, ara, la porta. Està clavada a la part alta d'una carena verda, envoltada de "verderías", de cara al sol. Cada matí el sol il·lumina la porta, i a la porta el cartell que diu: "Prohibit tancar".

DIA DELS POBLES INDÍGENES

Rigoberta Menchú va néixer a Guatemala, quatre segles i mig després de la conquesta de Pedro de Alvarado i cinc anys després de la conquesta de Dwight Eisenhower. El 1982, quan l'exèrcit va arrasar les muntanyes maies, gairebé tota la família de Rigoberta va ser exterminada, i va ser esborrat del mapa el llogaret on el seu melic havia estat enterrat perquè tirés arrels. Deu anys després, ella va rebre el premi Nobel de la Pau. I va declarar: "Rebo aquest premi com a homenatge al poble maia, encara que arribi amb cinc-cents anys de demora". Els maies són gent de paciència. Han sobreviscut a cinc segles de carnisseries. Ells saben que el temps, com l'aranya, teixeix a poc a poc.

ELOGI DEL SENTIT COMÚ

A l'alba d'un dia de finals de 1985, les ràdios colombianes van informar:

"La ciutat d'Armero ha estat esborrada del mapa".

El volcà veí la va matar. Ningú va poder córrer més de pressa que el devessall de fang bullent: una ona gran com el cel i calenta com l'infern va atropellar la ciutat, tirant fum i rugint fúries de mala bèstia, i es va empassar a trenta mil persones i a tota la resta.

El volcà venia avisant des de feia un any. Un any sencer va estar tirant foc, i quan ja no podia esperar més, va descarregar sobre la ciutat un bombardeig de trons i una pluja de cendra, perquè escoltessin els sords i veiessin els cecs tant d'advertiment. Però l'alcalde deia que el Superior Govern deia que no hi ha motius d'alarma, i el capellà deia que el bisbe deia que Déu s'està ocupant de l'assumpte, i els geòlegs i els vulcanòlegs deien que tot està sota control i fora de perill.

La ciutat d'Armero va morir de civilització. No havia complert encara un segle de vida. No tenia himne ni escut.

DESAPAREGUTS

30 d'agost, Dia dels Desapareguts. Els morts sense tomba, les tombes sense nom, les dones i els homes que el terror va empassar-se, els nadons que són o han estat botí de guerra, i també els boscos nadius, les estrelles en la nit de les ciutats, l'aroma de les flors, el sabor de les fruites, les cartes escrites a mà, els vells cafès on hi havia temps per a perdre el temps, el futbol del carrer, el dret a caminar, el dret a respirar, les ocupacions segures, les jubilacions segures, les cases sense reixes, les portes sense pany, el sentit comunitari i el sentit comú.

EL VIATGE

Oriol Vall, que s'ocupa dels nounats en un hospital de Barcelona, diu que el primer gest humà és l'abraçada. Després de sortir al món, al principi dels seus dies, els nadons manotegen, com buscant a algú. Altres metges, que s'ocupen dels ja viscuts, diuen que els vells, a la fi dels seus dies, moren volent alçar els braços.

I així és la cosa, per moltes voltes que li donem a l'assumpte, i per moltes paraules que li posem. A això, així de simple, es redueix tot: entre dos aletejos, sense més explicació, transcorre el viatge.

NIT DE NADAL

Fernando Silva dirigeix l'hospital de nens a Managua.

A les vigílies de Nadal, es va quedar treballant fins molt tard. Ja estaven sonant els coets, i començaven els focs artificials a il·luminar el cel, quan Fernando va decidir marxar. A casa seva l'esperaven per a celebrar-ho. Va fer una última volta per les sales, veient si tot estava en ordre, i en això estava quan va sentir que uns passos el seguien. Uns passos de cotó; es va girar i va descobrir que un dels malaltets el seguia darrere. En la penombra el va reconèixer. Era un nen que estava sol.

Fernando va reconèixer la seva cara ja marcada per la mort i aquells ulls que demanaven disculpes o potser demanaven permís.

Fernando es va acostar i el nen el va tocar amb la mà: "Digues-li a...", va murmurar el nen. "Digues-li a algú, que jo sóc aquí".

EL SISTEMA

Els funcionaris, no funcionen.

Els polítics parlen, però no diuen.

Els votants voten, però no trien.

Els mitjans d'informació desinformen.

Els centres d'ensenyament, ensenyen a ignorar.

Els jutges, condemnen a les víctimes.

Els militars estan en guerra contra els seus compatriotes.

Els policies no combaten els crims, perquè estan ocupats a cometre'ls.

Les fallides se socialitzen, els guanys es privatitzen.

Són més lliures els diners que la gent.

La gent, està al servei de les coses.



CONTES

CONSTRUIR PONTS EN LLOC DE TANCS

No fa gaire temps, dos germans que vivien en granges contigües van tenir problemes. Va ser el primer conflicte seriós que tenien en 40 anys de treballar junts, compartint maquinària i intercanviant collites i béns en forma contínua.

Aquesta llarga i beneficiosa col·laboració va acabar de sobte. Va començar amb un petit malentès i va anar creixent fins a arribar a ser una gran diferència entre ells, fins que va explotar en un intercanvi de paraules amargues seguit de setmanes de silenci.

Un matí algú va trucar a la porta d'en Lluís. En obrir la porta, va trobar un home amb eines de fuster. "Estic buscant feina per uns dies", va dir el foraster, "i potser vostè necessita algunes petites reparacions aquí a la seva granja i jo puc ajudar-lo".

"Sí", va dir el germà gran, "tinc un treball per a vostè. Miri a l'altre costat del rierol aquella granja, allà hi viu el meu veí, bé, de fet és el meu germà petit. La setmana passada hi havia un bell prat entre nosaltres i ell va prendre el seu bulldòzer i va desviar el llit del rierol i el va fer passar entre les dues granges, perquè quedés clara la distància entre nosaltres.

Ell va fer això, potser per a enfurir-me, però jo n'hi vull fer una de més grossa. Veu vostè aquella pila de troncals al costat del graner? Vull que construeixi una tanca, una tanca de dos metres d'alt. No vull veure'l mai més."

El fuster li va dir: "Crec que comprenc la situació. Mostri'm on estan els claus i la pala per a fer els clots dels pals i li lliuraré un treball que el deixarà satisfet."

El germà gran va ajudar al fuster a reunir tots els materials i va deixar la granja per la resta del dia per a anar a comprar provisions al poble. El fuster va treballar de valent tot el dia mesurant, tallant, clavant.

Al capvespre, quan el granger va tornar, el fuster just havia acabat el seu treball. El granger va quedar amb els ulls completament oberts. No hi havia cap tanca de dos metres!

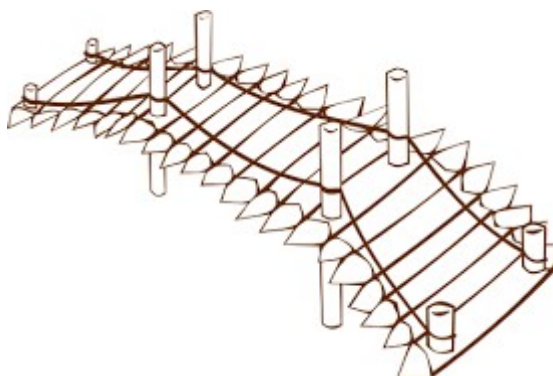
En el seu lloc hi havia un pont, un pont que unia les dues granges a través del rierol! - Era una fina peça d'art, fins i tot amb passamans.

En aquest moment, el veí, el seu germà petit, va venir des de la seva granja i abraçant el seu germà li va dir: "Ets un gran amic, mira que construir aquest pont preciós després de tot el que he fet i he dit!".

Estaven en plena reconciliació els dos germans, quan van veure que el fuster prenia les seves eines.

"No, espera!", li va dir el germà gran. "Queda't uns quants dies. Tinc molts projectes per a tu".

"M'agradaria quedar-me", va dir el fuster, "però tinc molts ponts per construir".



FERIDES A LA SORRA

Una vegada dos amics anaven caminant pel desert.

En algun punt del viatge van començar a discutir, i un amic li va donar una bufetada a l'altre. Ferit, però sense dir res, va escriure a la sorra:

"EL MEU MILLOR AMIC AVUI M'HA DONAT UNA BUFETADA."

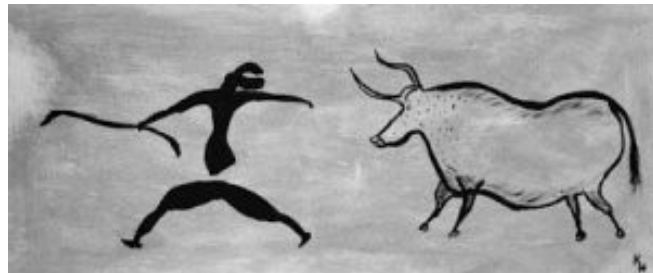
Van seguir caminant fins que van trobar un oasi, on van decidir banyar-se. L'amic que havia estat bufetejat va començar a ofegar-se, però el seu amic el va salvar. Després de recuperar-se, va escriure en una pedra:

"EL MEU MILLOR AMIC AVUI M'HA SALVAT LA VIDA."

L'amic que havia bufetejat i salvat al seu millor amic va preguntar: "Quan et vaig fer mal vas escriure a la sorra i ara ho fas en una pedra. Per què?"

L'altre amic li va respondre: "Quan algú ens fa mal hem d'escriure a la sorra perquè els vents del perdó ho puguin esborrar. Però quan algú fa alguna cosa bona per a nosaltres, hem de gravar-ho en una pedra perquè cap vent ho pugui esborrar".

Aprèn a escriure les teves ferides a la sorra i gravar a la pedra les teves alegries.



LA GERRA ESQUERDADA

Una portadora d'aigua de la Xina tenia dues grans gerres, que penjaven dels extrems d'un pal que carregava a sobre les seves espatlles. Cada dia feia un llarg camí a peu des del riu fins a la casa del seu patró. Una de les gerres tenia diverses esquerdes, mentre que l'altra estava nova i perfecta. La que estava en bon estat, conservava tota l'aigua al final del camí, mentre que la gerra trencada quan arribava n'havia perdut la meitat. Durant anys això va succeir diàriament. La gerra nova estava molt orgullosa del seu èxit, ja que es veia perfecta pel que havia estat creada. Però la pobre gerra esquerdada estava molt avergonyida de la seva pròpia imperfecció i se sentia miserable perquè només podia fer la meitat del que se suposava que era la seva obligació. Després de dos anys, la gerra trencada va parlar a l'aiguadera tot dient-li:

-Etic avergonyida i vull disculpar-me amb tu, perquè per culpa de les meves esquerdes només pots lliurar la meitat de la meva càrrega i només obtens la meitat del valor que hauries de rebre.

La vella aiguadera li va dir compassivament:

-Quan tornem cap a casa vull que et fixis en les belles flors que creixen al llarg del camí.

Així ho va fer la gerra, i en efecte, va veure moltíssimes flors maques al llarg del trajecte, però es va sentir trista igualment, perquè al final només quedava dintre seu la meitat de l'aigua que havia de portar.

L'aiguadera li va dir llavors:

-T'has adonat de les flors que només creixen al teu costat del camí? Sempre he sabut de les teves esquerdes però en vaig voler treure alguna cosa positiva d'elles. Per això vaig plantar llavors de flors en tot el recorregut per on passes i cada dia les has regat, i durant dos anys, jo he pogut recollir les flors per decorar l'altar de la meua mare. Si no fossis exactament tal com ets, incloent-hi els teus defectes, no hauria estat possible crear tota aquesta bellesa.



LA PORTA I ELS CLAUS

Aquesta és la història d'un vailet que tenia molt mal caràcter. El seu pare li va donar un saquet de claus i li va dir que cada cop que perdés la paciència, hauria de clavar un clau darrere la porta.

El primer dia, el noi va clavar 37 claus darrere la porta. Les properes setmanes, a mesura que ell aprenia a controlar el seu geni, clavava cada cop menys claus darrere de la porta. Va descobrir que era més fàcil controlar el seu geni que clavar claus darrere la porta.

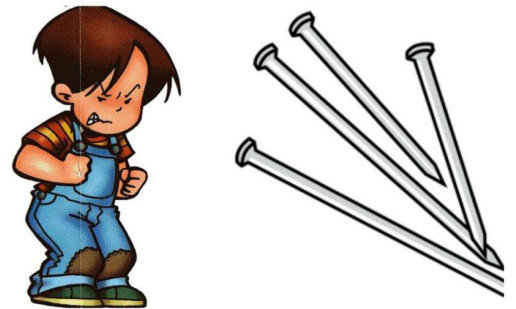
Va arribar el dia que va poder controlar el seu caràcter durant tot el dia. Després d'informar el seu pare, aquest li va suggerir que retirés un clau cada dia que aconseguís controlar el seu caràcter.

Els dies passaren i el vailet va poder anunciar al seu pare que ja no quedaven més claus per retirar... El seu pare el prengué de la mà i el portà fins a la porta. Li digué: “has treballat de valent, fill meu, però mira tots aquests forats a la porta. Mai més serà la mateixa. Cada cop que tu perds la paciència, deixes cicatrius exactament com les que veus aquí.”

Tu pots insultar algú i retirar el que has dit, però de la manera com li ho diguis li pots fer molt de mal, i la cicatriu romandrà per sempre. Una ofensa verbal és tan feridora com una ofensa física. Els amics són veritablement una joia rara. Et fan riure i t'animen que tinguis èxit. T'ho deixen tot, comparteixen paraules d'elogi i sempre volen obrir-nos llurs cors.

Tenir un amic o una amiga és un gran tresor. No el malbaratis.

www.jouscout.com



UNA FAMÍLIA I UN RUC

Una vegada hi havia un matrimoni amb un fill de dotze anys i un ase, que van decidir viatjar, treballar i conèixer món. Així varen marxar tots tres amb el ruc.

En passar pel primer poble, la gent comentava:

– “Mira aquest noi malcriat; ell a sobre del ruc i els pobres pares, ja grans, portant-lo de les regnes”

Aleshores, la dona va dir al marit:

– “No permetem que la gent parli malament del nen”

L'home el va baixar i se'n va pujar ell. En arribar al segon poble, la gent murmurava:

– “Mira que pocavergonya aquest tipus; deixa que la criatura i la pobra dona estirin de l'ase, mentre ell va molt còmode a sobre”.

Aleshores, van prendre la decisió de pujar-la a ella a l'ase, mentre pare i fill estiraven de les regnes. En passar pel tercer poble, la gent deia:

– “Pobre home. Segur que després de treballar tot el dia, encara ha de portar a la dona sobre el ruc. I pobre fill, quina vida li espera amb aquesta mare!”

Es varen posar d'acord i van decidir de pujar tots tres a l'ase per seguir amb el seu pelegrinatge. En arribar al poble següent, van sentir que els habitants s'exclamaven:

– “Mare de Déu, que en són de bèsties aquests tres. Tots tres a sobre del pobre animal. Li trencaran l'esquena!”

Finalment, van decidir de baixar tots tres i caminar al costat del ruc. Però en passar pel següent poble van sentir que la gent se'n reia:

– “Mira tu aquests tres idiotes: van caminant, quan tenen un burro que podria portar-los”

Conclusió: no escoltis massa el que diu la gent, perquè facis el que facis, sempre et criticaran! De manera que tria tu mateix quina és la decisió correcta, i un cop n'estiguis convençut, no t'importi el que puguin pensar els altres.

La família del conte al final van decidir continuar el viatge, pujant una estoneta cadascú a sobre el ruc, i deixant-lo descansar també de tant en tant. I quan arribaven a un poble, ja podien dir el que volguessin, perquè ells tenien clar de què ho estaven fent bé.

www.jouscout.com



UNA VEGADA HI HAVIA DOS GATS

Aquesta és la història de dos gats, un de vell i un altre de jove, que es van trobar en un carreró.

El gatet jove era al carreró i es perseguia la cua, com solen fer els gats, persegueixen, persegueixen i persegueixen. I el gat vell el mira i li diu:

– Què fas?

– M'estic perseguint la cua. En aquestes que el gat li diu:

-Però, per què fas això?

-Acabo de sortir de l'escola de filosofia felina i en ella hem après que hi ha dues coses importants per a un gat. Una és que la felicitat és el més important per nosaltres, i l'altra, que aquesta es troba a la cua. Així que he decidit perseguir-la i quan l'agafi, tindrè la clau de la felicitat eterna.

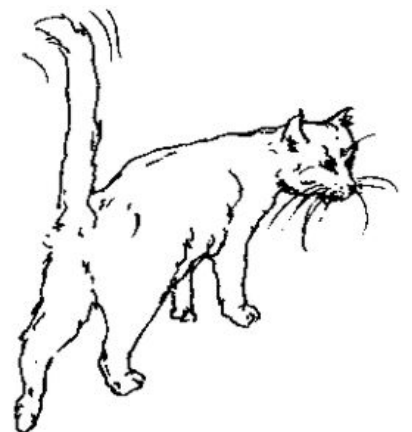
I el gat vell el mira i li diu: Saps què?, jo no he anat a l'escola de filosofia com tu. He viscut gairebé tota la meua vida en carrerons; però és sorprenent, he descobert aquestes mateixes veritats, i és que la felicitat és el més important del món per a un gat i m'he adonat que aquesta està en la meua cua. L'única diferència que crec que hi ha entre tu i jo és que he descobert que quan vaig a la meua i faig allò que és important per a mi, la cua em segueix allà on vaig.

Reflexió personal:

En la nostra societat ens han ensenyat a perseguir la felicitat, com si es tractés d'un objecte, i hem cregut que la podem fer nostra en el moment que aconseguim posseir els nostres desitjos, bàsicament coses materials. D'alguna manera doncs, el conte ens ve a dir “no busquis la felicitat fora teu perquè forma part de tu”. Quan fas allò que realment t'agrada o t'importa, el que realment vols fer, la felicitat et segueix allà on vagis. Tot allò que et fa relaxar, gaudir, gaudir... del moment, fa que la trobis dins teu.

Ah!! i recorda que la felicitat és un camí -s'ha de gaudir del viatge- no un Destí.

coneixteblog.wordpress.com



VA PASSAR EN UN AVIÓ

- Quin és el problema, senyora? – pregunta l'hostessa.
- És que no ho veu? – respon la dama – M'han col·locat al costat d'un negre. No suporto estar al costat d'un d'aquests éssers repugnants. Donin-me un altre seient!
- Si us plau, calmi's... – diu l'hostessa – Gairebé tots els seients estan ocupats. Veuré si hi ha un lloc disponible.

L'hostessa se'n va i torna de nou uns minuts més tard:

- Senyora, com jo em pensava, no hi ha ja cap altre lloc lliure en la classe econòmica. He parlat amb el comandant i m'ha confirmat que no hi ha més llocs disponibles a classe econòmica. No obstant això, tenim encara un lloc a primera classe.

Abans que la dama pugui fer el menor comentari, l'hostessa segueix:

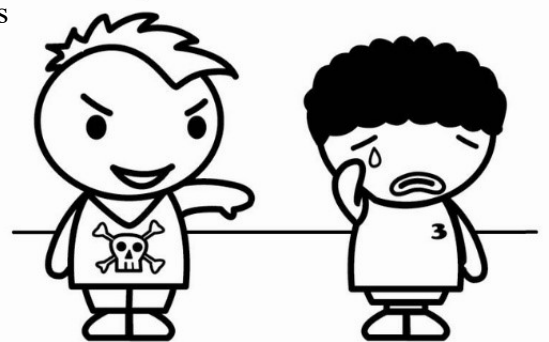
- És del tot inusual permetre a una persona de classe econòmica asseure's en primera classe. Però, vistes les circumstàncies, el comandant troba que seria escandalós obligar algú a asseure's al costat d'una persona tan repugnant.

I, dirigint-se al negre, l'hostessa li diu:

- Si el senyor ho desitja, agafi el seu equipatge de mà, ja que un seient a primera classe l'espera.

I tots els passatgers del voltant que, sorpresos, assistien a l'escena, es van aixecar i van aplaudir...

www.jouscout.com



SIGUES CAFÈ

Vet aquí que una vegada hi havia una noia que es queixava a la seva mare sobre la seva vida i de com les coses li resultaven tan difícils; a la feina van aprovar un ERE pel qual el seu contracte era reduït a mitja jornada, el noi amb qui estava sortint, justificant-se amb què ja estaven bé com estaven, va decidir no anar a viure amb ella, i per postres la seva millor amiga marxava a l'estranger a la recerca d'oportunitats laborals més dignes. No sabia com fer-ho per seguir endavant i creia que es donaria per vençuda “trencant-se”, caient en una deixadesa total, depressió.

La seva mare, que n'havia passat de tots colors, la va portar a la cuina; allà va omplir tres olles amb aigua i les va col·locar sobre el foc. En una va posar pastanagues; en una altra, ous; i en la tercera, va posar grans de cafè. Les va deixar bullir sense dir paraula.

Al cap de vint minuts la mare va apagar el foc. Va treure les pastanagues i les va col·locar sobre un plat. Va treure els ous i els va posar en un bol. Finalment, va colar el cafè i el va servir en una tassa.

Mirant a la seva filla li va dir:

-Que veus?

-Pastanagues, ous i cafè, va ser la resposta.

Va fer-la apropar més i li va demanar que toqués les pastanagues, ella ho va fer i va notar que estaven toves. Després li va demanar que agafés un ou i el trenqués, i va trobar un ou dur. Finalment, li va demanar que provés el cafè; i ella ho va fer, tot dient que notava un suau aroma.

Humilment, la filla va preguntar:

-No entenc on vols anar a parar, què em vols dir amb això, mare?

-És química! -li va explicar-: els tres elements s'han enfrontat a la mateixa adversitat, aigua bullent, però han reaccionat de forma diferent en funció de les seves característiques. La pastanaga va arribar a l'aigua dura, però, després de passar per l'aigua bullent s'ha posat tova. L'ou ha arribat a l'aigua fràgil, la closca protegia el líquid del seu interior, però, després d'estar a l'aigua bullent aquest s'ha endurit. Els grans de cafè, però, són únics, després d'estar a l'aigua bullent han estat capaços de canviar l'aigua i les seves propietats.

-Quin dels tres elements ets tu, filla? Quan els problemes truquen a la porta, com respons?

-Ets una pastanaga, que sembla forta, però quan l'adversitat i el dolor et toquen, et tornes dèbil i perds la teva fortalesa?

Ets un ou, que comença amb un cor dòcil, mal·leable i un esperit fluid, però després d'una adversitat; una mort, una separació, un conflicte laboral, etc. t'has tornat dura i rígida? Per fora pots semblar igual que abans, però per dins et sents amargada i aspre amb un esperit i cor endurits.

O ets com el gra de cafè? El cafè té el poder de canviar l'aigua bullent, l'element que li causa dolor, ja que, quan l'aigua arriba al punt d'ebullició, el cafè aconsegueix el seu millor sabor. Si ets com el gra de cafè tens el poder de canviar la situació.

Així, qui ets tu?

coneixteblog.wordpress.com



EL MISTERI DE L'ELEFANT

Quan era un nen m'encantaven els circs, i el que més m'agradava dels circs eren els seus animals. Especialment em cridava l'atenció l'elefant.

Durant la funció, l'enorme bèstia presumia de pes, mida i força descomunal... però després de la seva actuació i fins una estona abans de tornar a l'escenari, l'elefant quedava subjecte solament per una cadena que estrenyia una de les seves potes a una petita estaca clavada al terra.

No obstant això, l'estaca era solament un minúscul tros de fusta amb prou feines enterrat uns centímetres a terra. I encara que la cadena era gruixuda i poderosa em semblava obvi que aquest animal capaç d'arrencar un arbre d'arrel amb la seva pròpia força podria, amb facilitat, arrencar l'estaca i fugir.

El misteri és evident:

Què el manté doncs?

Per què no fuig?

Quan tenia cinc o sis anys, jo encara confiava en la saviesa dels grans.

Vaig preguntar llavors a algun mestre, a algun pare, o a algun oncle pel misteri de l'elefant. Algun d'ells em va explicar que l'elefant no s'escapava perquè estava ensinistrat.

Vaig fer llavors la pregunta òbvia:

Si està ensinistrat... Per què l'encadenen?

No recordo haver rebut cap resposta coherent.

Amb el temps em vaig oblidar del misteri de l'elefant i l'estaca... i només ho recordava quan em trobava amb uns altres que també s'havien fet la mateixa pregunta.

Fa alguns anys vaig descobrir que algú havia estat prou savi com per trobar la resposta: "L'elefant del circ no s'escapa perquè ha estat lligat a una estaca semblant des que era molt petit".

Vaig tancar els ulls i em vaig imaginar al petit nounat subjecte a l'estaca. Estic segur que en aquell moment l'elefantet va empènyer, va estirar i va suar tractant de deixar-se anar.

I malgrat tot el seu esforç no va poder. L'estaca era certament molt forta per a ell.

Juraria que es va adormir esgotat i que l'endemà va tornar a provar-ho, i també a l'altre dia i al que seguia...

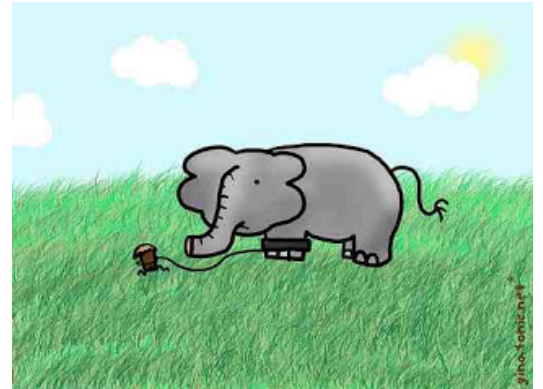
Fins que un dia, un terrible dia per a la seva història, l'animal va acceptar la seva impotència i es va resignar a la seva destinació.

Ell manté el record de la seva impotència, d'aquella impotència que se sent poc després de néixer.

I el pitjor és que mai s'ha tornat a qüestionar seriosament aquest record. Mai... mai ha intentat posar a prova la seva força una altra vegada...

Cadascú de nosaltres som una mica com aquest elefant:

"Anem pel món lligats a centenars d'estaques que ens resten llibertats."



PODEM ARREGLAR EL MÓN!

Això és un científic que està al seu laboratori mirant de resoldre els problemes del món. Es passa molts dies allà dins, fins que entra el seu fill petit de sis anys i li diu: "Pare, ara t'ajudaré". El pare, desesperat, li diu: "No, fill, vés a jugar". I el nen li respon: "No, pare, jo et vull ajudar". El pare no sap què fer. Aleshores, troba el mapa del món en una pàgina d'una revista. Llavors diu: "Bé, amb això puc tenir el meu fill entretingut durant deu dies i que no em molesti". Agafa unes tisores, retalla la pàgina, i comença a tallar-la a trossets. Dóna cinta adhesiva al nen i li diu: "Ja que t'agrada muntar puzles, mira de muntar el món". El nen no el coneixia, el món. El pare continua amb les seves equacions. I el nen, al cap de dues hores, li diu: "Pare, ja he acabat". I el pare: "No pot ser, això és cosa de nens, deu haver fet qualsevol cosa". S'ho mira i, efectivament, havia arreglat el món i li pregunta: "Però, com ho has fet, si no coneixes el món?". I el nen li explica: "Pare, quan has tallat el full, a l'altra banda hi havia un home. Com que jo conec l'home, he girat tots els paperets. Quan he tingut l'home muntat, l'hi he donat la volta i havia arreglat el món".

Gabriel García Márquez

Aquest és un conte que convida a pensar. Efectivament, rumiem un moment en tots els grans problemes als quals s'enfronta el món: la desforestació dels boscos, l'extinció d'espècies animals, l'embrutiment de mars i rius, la contaminació de l'atmosfera, el forat de la capa d'ozó, l'escalfament del planeta, la superpoblació, la guerra, la violència, la fam... i tants i tants altres. Pensem un moment. Qui els ha creat aquests problemes? No ha estat cosa de l'home? Doncs ja tenim la resposta: si volem arreglar el món, primer caldrà que arreglem l'home!

www.jouscout.com



MALEÏDES GUERRES

LA VIOLÈNCIA GENERA MÉS VIOLÈNCIA

Jordi Armadans – Revista Valors (valors.org)

Fa anys em vaig entretenir a analitzar les darreres accions violentes que s'havien produït en un conflicte armat d'aquells que portaven dècades perpetuant-se. Va ser curiós de veure com cada acció d'un dels bàndols es justificava amb l'acció immediatament anterior de l'altre bàndol. Tot i tractar-se d'un conflicte terrible, amb molts factors polítics, territorials, econòmics i socials rellevants de fons, semblava que quasi tothom hagués oblidat l'origen del conflicte i el perquè van començar a barallar-se i es limités a reaccionar a cada nova acció dels 'enemics'. La violència, com a simple resposta a la violència.

Efectivament, la violència porta més violència en una mena d'espiral inacabable. Un dels drames d'aquestes espirals és que cada cop hi ha més gent afectada per la violència. I això vol dir, més dolor, més patiment, més odi, etc. i, potser, més demanda de més violència. Cada cop hi ha més gent que troba justificable una acció violenta que, potser abans, no hagués trobat acceptable. I lluny d'albirar-se un horitzó de resolució, el conflicte es va enquistant.

La violència s'escampa amb una tremenda facilitat. En conflictes on mai ha passat res de rellevant, a vegades, l'aparició de la violència és com una metxa que fa explotar-ho tot. Per això és tan irresponsable engegar una dinàmica de violència perquè mai se sap com, quan i en quines condicions acabarà. I el que és important, amb quantes dosis de pèrdues humanes.

Com trencar aquesta espiral de violència? Dependrà, és clar, de cada cas i conflicte concret. Però, en tot cas, algunes pistes:

–Des d'una dimensió política i de prevenció de conflictes: sovint, la violència és un signe de la frustració i desesperació que finalment s'allibera. La millor manera d'evitar la violència és no desatendre les causes que hi ha darrere dels conflictes i donar-los la resposta adequada. Si es deixen podrir, tenim tots els números que acabin molt malament.

–Des d'una dimensió racional: quasi tots els conflictes han acabat, després de molta violència, en una taula de negociació. Essent així, el més racional, pràctic i humanitari, és evitar-se la fase de violència i abordar, directament, l'espai de negociació.

–Des d'una perspectiva emocional i empàtica: quan som en una espiral de violència, els morts o damnificats es compten per bàndol. Però no hauria de costar fer l'exercici de sumar totes les pèrdues. És a dir veure les 'baixes' de l'altre bàndol no com a victòries sinó com una derrota que s'afegeix a les existents.

I això no només des d'una visió ètica, sinó pràctica: recordo, fa temps, que algú em defensava la violència tot dient "si em toquen un dels meus, els mato!". I què fa pensar que una nova mort no tindria algú disposat a venjar-la? Venjar una mort amb una mort no és cap finalització. És, simplement, anar fent més llarga la llista.



DESERTAR, UNA ACCIÓ PACIFISTA

Xavier Garí de Barbarà – Revista Valors (valors.org)

En els conflictes bèl·lics d'arreu –històrics i recents–, hi ha una història silenciada que s'ha de recuperar: és la història de tots aquells que van combatre contra la guerra des de la guerra. Són pacifistes en general, però també anomenats, de forma desprestigiada, desertors. Només en la Segona Guerra Mundial, 150.000 homes van fugir del front i de les tropes. La majoria eren soldats rasos, joves colpits i traumatitzats per les batalles, els ferits i els morts que van presenciar, a un bàndol i a un altre. Les condemnes en cas de captura eren l'afusellament, no només perquè aquell soldat ja no servia per a l'exèrcit, sinó també per la necessitat de fer escarment i evitar-ne més casos.

Em ve a la memòria el testimoni d'un avi meu, que va fugir del front en plena Guerra Civil, va travessar un riu (per fer creure que s'havia ofegat) i va tornar a casa on va viure tres anys a les golfes de casa dels pares, sense sortir mai. Els besavis es posaven al portal de casa a plorar la pèrdua, fent veure que el fill havia mort.

Les guerres són la contradicció més gran de la humanitat; la prova de què l'autodestrucció humana és possible, i que només els humans som capaços de matar sense necessitat. I, en aquesta incongruència que són els conflictes bèl·lics, cal destacar que les guerres les decideixen uns dirigents polítics i militars determinats, influïts per interessos clars i concrets, però van al front de batalla els fills d'uns altres.

La definició tècnica de guerra és la fórmula de gestió dels conflictes per la força de la destrucció, des d'un context polític i militar que accepta i fomenta el nivell més alt de violència. I aquest context no només permet la violència sense límits sinó que també el legitima, i legalitza la matança i la destrucció de l'altre, al qual se li ha atorgat el nom d'enemic fins a guanyar-lo.

La victòria no és tenir la raó. La batalla no la guanya el just, perquè el qui ha fet ús de la violència, no pot ser mai una persona justa. Per tant, la lluita del pacifisme, que és l'ideal que treballa per la desaparició de les guerres, cerca eliminar la gran tragèdia de la violència consagrada, que és la guerra també des de dins el camp de batalla: és la història silenciada dels desertors, persones que van fer menys tràgica la conflagració.



HEM DE PARLAR DE...

HEM DE PARLAR DE LA TEVA DEPRESSIÓ

elperiódico.com Àngel Rull

La depressió és un dels problemes més presents en teràpia psicològica. Els seus símptomes van des de la tristesa profunda, fins a la irritabilitat, passant per problemes amb l'alimentació i el descans. Però no només afecta qui la pateix, sinó que tot l'entorn pot veure's alterat per aquesta malaltia. Saber quins símptomes apareixen i com els familiars poden ajudar la persona és fonamental en el tractament dels trastorns depressius.

Símptomes de la depressió.

Depenent de l'edat i el gènere, la depressió pot arribar a aparèixer amb símptomes diferents però que compten amb una base comuna: un estat de tristesa profund que els dificulta un ritme de vida normal.

Quins símptomes principals apareixen en les persones que sofreixen depressió?:

- Estat d'ànim de profunda tristesa o, en alguns casos, irritabilitat.
- Problemes amb la son.
- Falta de gana, o augment desmesurat.
- Fatiga permanent.
- Sentiment de culpabilitat, remordiments i frustració.
- Trio de la depressió: visió negativa sobre un mateix, sobre el món i sobre el futur.
- Falta de plaer en activitats d'oci.
- Alentiment.

Conseqüències en els familiars.

La persona que té depressió sofreix la malaltia en el seu dia a dia. Aquesta forma de vida incapacitant també influeix en el seu entorn pròxim, especialment en els familiars. Aquestes són algunes de les conseqüències derivades de tenir un familiar pròxim patint la malaltia:

- Sensació de frustració i impotència.
- Estats que oscil·len entre la neutralitat i la tristesa.
- Culpabilitat.
- Pensaments recurrents sobre la malaltia del familiar.
- Alteracions en la son i la gana.
- Ansietat i sensació d'estrès.
- Preocupació excessiva per la integritat física de l'altre.

Ajuda en la seva depressió.

Ser capaços d'ajudar un familiar amb depressió sol ser una tasca complicada, ja que caiem en petits errors que ens limiten. Pensem que és sols una fase, sobreprotegim o culpabilitzem a l'altre. Des de la nostra posició, seguint aquestes pautes, podrem ajudar al fet que la depressió es vagi allunyant i la teràpia psicològica tingui un millor pronòstic.

1. Genera un entorn d'empatia. La depressió és un trastorn en el qual la persona no tria el seu estat d'ànim. Entendre que la situació no és voluntària, ens acostarà més a l'altra persona i podem, des de l'empatia, comprendre millor el seu problema.

2. Controla les teves emocions negatives. La ira i la ràbia són emocions que solen sorgir en els familiars. Això es deu a la impotència i la frustració que sovint se sent per no poder ajudar l'altre. Aquest empipament no ajuda al pacient, sinó que el culpabilitza encara més.

3. Elimina la sobreprotecció. Un dels factors que pot perpetuar la depressió és la sobreprotecció. Hem de retirar l'atenció a tots aquells moments negatius relacionats amb la malaltia, des de la neutralitat, com en moments de plor o queixa. Una vegada passada la situació, acostar-nos i desviar el focus cap a una cosa neutra o positiva.

4. Insisteix en l'oci. Un dels mètodes que més èxit tenen en la depressió és l'activació conductual, aconseguir que la persona surti del seu estat apàtic a través del moviment. Activar el cos acaba tenint repercussions directes sobre l'estat d'ànim. Per això és important proposar activitats que puguin venir de gust a la persona i insistir en la seva realització.

5. Reforça els assoliments. En tota depressió apareixen petits moments de millora. És aquí on s'han de reforçar positivament els passos aconseguits, com que la persona tingui cura de la seva imatge un dia o decideixi sortir a fer una passejada. Hem de premiar de forma verbal i amb afecte aquests avanços i mai castigar els passos cap endarrere.

Tota persona que es trobi passant per una depressió, ha de rebre ajuda especialitzada. Però els familiars han de ser part important del seu tractament i millora. Per això, seguir aquestes petites pautes pot tenir repercussions directes sobre l'estat d'ànim de l'altra persona.



HEM DE PARLAR DEL TEU ASSETJAMENT ESCOLAR

COM TRACTAR EL BULLYING EN ADOLESCENTS

Eli Soler elisoler.com

Es parla molt d'assetjament escolar o bullying, l'assetjament per a definir una conducta de maltractament entre nens o joves. És una violència silenciada, repetitiva, de llarga durada i moltes vegades tolerada per diversos testimonis. L'assetjament escolar sol donar-se a l'escola o l'institut, però també en tots els escenaris on els nens/nenes o joves conviuen, com ara les activitats extraescolars, els parcs, etc.

Les baralles i enfrontaments entre nens/nenes o adolescents són molt comuns en l'edat escolar. Alguna vegada poden discutir i arribar a les mans, però no parlem de bullying quan és un enfrontament entre iguals. Quan no hi ha desequilibri de poder, és un conflicte interpersonal puntual, no és bullying.

En canvi, en els casos d'assetjament escolar o bullying es tracta de violència repetida en el temps amb la intencionalitat de fer mal, on l'agressor és més fort físicament i/o psicològicament que la víctima. L'agressor no està sol, té públic que el contempla i seguidors que li riuen les gràcies. A més, no hi ha defensors, sols

espectadors neutrals que callen i s'amaguen darrere de la indiferència. Per això l'assetjament escolar o bullying és un fenomen grupal.

Tipus d'assetjament escolar o bullying en adolescents

- Físic: pegar, pessigar, estirar els cabells, donar empentes, trencar objectes, robar pertinences...
- Verbal: insultar, burlar-se, cridar amb malnoms, ridiculitzar, criticar, difondre falsos rumors, humiliar, fer xantatge...
- Relacional: excloure del grup, no deixar participar, rebutjar, ignorar...
- Digital: trucades, missatges de text i e-mails desagradables, comentaris, fotografies i vídeos penjats a les xarxes socials de manera anònima...

És important conèixer que TOTS aquests comportaments són assetjament escolar, que no sols l'agressió física és bullying. A vegades, els adolescents tenen aquestes conductes abusives tan normalitzades que no les reconeixen com a tals, no li donen importància si no els passa a ells, sent testimonis silenciosos i indiferents. Per això és tan important saber com tractar el bullying en adolescents, per a poder prevenir i actuar.

Llavors, com tractar el bullying en adolescents?

La millor prevenció contra l'assetjament escolar o bullying és educar els nostres fills en el respecte. I hem de fer-ho des que són petits. A vegades els pares tolerem unes certes dinàmiques que no hauríem d'acceptar. Hem de marcar els límits des de ben petits perquè els nens i nenes sàpiguen què està bé i què no. El respecte significa acceptar i no discriminar els altres.

Quantes vegades hem estat en una festa d'aniversari o al parc i hem vist com un nen exclou a un altre de participar en un joc? Quants pares o mares han recriminat aquesta acció? Pocs. La majoria dirà que és una cosa de nens, però és important frenar aquest tipus de conductes des de ben petits per a evitar l'exclusió. Transmetre el missatge de: "Aquí no s'exclou ningú".

I quan són més grans continuar educant en aquesta línia. Ensenyar que no està bé riure's dels altres, que cal ajudar els companys quan ens necessiten, i que cal tractar els altres com ens agrada que ens tractin a nosaltres. Educar en què tots som diferents però igual d'importants, i que no cal burlar-se de les febleses dels altres. Per això, una bona solució per a prevenir el bullying a les aules és fomentar el treball en grups cooperatius, i organitzar els grups de manera heterogènia i diversa. Per a prevenir és molt important conèixer i saber com tractar el bullying en adolescents, dins de l'aula i a casa.

Com prevenir el bullying en adolescents?

La millor arma per a lluitar contra l'assetjament escolar o bullying és potenciar la seva autoestima. Nens/nenes o joves segurs de si mateixos poden afrontar millor els conflictes. És més probable que la víctima del bullying sigui un noi o noia amb una baixa autoestima, ja que l'agressor s'aprofita de la seva feblesa. Segons les estadístiques, els casos no són aïllats com es tendeix a pensar.

Per això és important animar els nostres fills en allò que se'ls dona bé i impulsar el pensament orientat a buscar solucions, en comptes de solucionar-los nosaltres totes les situacions. Si els deleguem responsabilitats els estem demostrant que confiem en ells, i que són capaços de valer-se per si mateixos.

A més, hem de treballar les habilitats comunicatives perquè puguin ser assertius, aprenent a manifestar de manera clara, franca i respectuosa les opinions pròpies, emocions i creences, i a respectar les dels altres. Que aprenguin a dir NO, a defensar-se sense violència però amb convicció.

Un exemple per a ensenyar assertivitat

Un noi té un amic que sempre que el veu el saluda dient-li "gafotes". Ell n'està fart, no li agrada aquest malnom, però no s'atreveix a dir-li que deixi de fer-ho. Llavors, a casa, podem ajudar-lo a "practicar", per a enfrontar-se a aquesta situació i al seu company. Podem representar la situació per a aprendre a dir-li, d'una forma assertiva, "No m'agrada que em diguis així, no ho facis més". Primer el pare/mare farà el paper del company, i després de diverses vegades, l'assajarà sol davant del mirall. Segurament, després de diversos dies assajant, haurà reforçat la seva confiança per a enfrontar-se a la situació, quan se senti preparat. Quan ho faci, cal reforçar-li molt positivament haver superat el repte.

Consells pràctics sobre com tractar el bullying en adolescents a casa

Què puc fer si el meu fill pateix assetjament escolar o bullying?

- Reacciona amb calma.
- No has de culpabilitzar a ningú.
- No li treguis importància al tema.
- No li diguis que els torni l'agressió.
- No busquis solucionar tu el problema pel teu compte, segueix els canals adequats (tutor – cap d'estudis – direcció), ja que és l'escola qui ha de prendre la responsabilitat de contactar amb l'agressor i els seus pares.
- Treballa a casa l'autoestima i l'assertivitat.
- Busca ajuda professional si creus que el teu fill la necessita.

Què puc fer si el meu fill és l'agressor?

- Condemna els fets, però mai la persona.
- És important no etiquetar.
- Digues-li que és un comportament no acceptable.
- Digues-li que saps que pot millorar i canviar.
- Estableix conseqüències lògiques i raonables si l'assetjament continua.
- Comunica el cas a l'institut (si no te n'has assabentat per ells).
- Treballa a casa l'empatia.

Què puc fer si el meu fill sap que algú sofreix assetjament escolar?

- Treballa a casa l'empatia.
- Cal deixar clar que no es tracta de delatar, sinó de ser valent quan detectem que alguna cosa no està bé.
- Explica-li que si no actua està contribuint a l'assetjament i fent costat indirectament a l'assetjador.
- Segueix els canals adequats (tutor – cap d'estudis – direcció) per a informar l'institut.



HEM DE PARLAR DE LA TEVA IRA

COM CONTROLAR LA IRA

sanitas.es

La **ira** és una reacció emocional lògica davant situacions que es perceben com una injustícia o davant alguna cosa que s'interposa en la consecució d'objectius personals. Des d'aquesta perspectiva, com qualsevol emoció, no sols és útil, sinó també necessària, perquè suposa una veu d'alarma que resulta en una reacció impulsiva de contraposició a alguna cosa que es considera com una agressió, redueix la por a la mateixa i genera l'energia necessària per a actuar. No obstant això, la irascibilitat pot ser també un símptoma propi d'estats d'ansietat, esgotament, depressió, trastorns de la conducta o fins i tot de fases avançades de demència.

En qualsevol cas, ser conscient de les causes de les reaccions d'ira i aprendre a gestionar aquest tipus d'emoció és una cosa important, ja que permet evitar els esclats poc o gens justificats que poden arribar a ser del tot irracionals. En cas contrari, la ira pot portar a un estat d'agressivitat que pot ser perillós per a un mateix i pels altres.

IRA

- **Ira acumulada:** callar-se i empassar-se les emocions davant situacions d'injustícia o d'agressions emocionals externes porta, tard o d'hora, a un esclat de gran violència verbal o física.

- **No és qüestió de perdre o guanyar:** en nombroses ocasions la ira és una reacció a la frustració per no haver aconseguit els objectius que un es planteja o quan els esdeveniments no es desenvolupen com un vol. L'empatia és una arma idònia per a evitar plantejar les relacions humanes com una qüestió de guanyar o perdre. De fet, la baixa tolerància a la frustració és generalment l'avantsala d'un episodi d'ira.

- **Pensar en les causes i conseqüències d'un episodi d'ira:** és important analitzar si aquesta reacció emocional s'ha produït realment per causes justificades. En moltes ocasions no és així, com succeeix, per exemple, quan s'està al volant d'un automòbil i es profereixen crits i insults davant la manera de conduir d'uns altres que interfereixen la marxa. Meditar sobre el fet de per què s'ha reaccionat d'aquesta manera ajudarà en el futur a controlar aquests esclats.

- **El descans és important:** l'esgotament, físic o mental, afavoreix les reaccions airades i els impulsos d'irascibilitat (saltar a la mínima, com resa l'expressió popular). És necessari assegurar-se el descans necessari, tant pel que fa a les hores que es dorm com a la qualitat del descans.

També cal saber parar en moments determinats del dia. L'estrès és un facilitador de la ira. Les pauses en el treball pel cafè o el menjar compleixen amb aquesta finalitat.

- **Aprendre a relaxar-se:** la relaxació és una de les millors maneres de prevenir els esclats d'ira i hi ha diferents maneres de fer-ho. Una d'elles és la pràctica habitual d'exercici físic, especialment quan aquest és intens i es realitza en companyia: ajuda a netejar de la ment els temes que causen la irritabilitat i després a veure'ls amb una altra perspectiva. El ioga, el Tai-Chi o un simple bany d'aigua calenta són altres maneres d'aconseguir un estat de relaxació.

En moments puntuals, en els quals es detecta que es pot tenir una reacció irascible, respirar profundament i de manera pausada durant uns instants ajuda molt per a evitar un possible esclat.

- **Evitar situacions i persones que se sap que poden resultar irritants:** la majoria de les persones són conscients que hi ha situacions, altres persones o una combinació de totes dues coses que els resulten irritants. Si és així, el millor que és pot fer és evitar-les o retirar-se a temps abans d'arribar a l'enfrontament i una arrencada d'ira.

- **L'ajuda del psicòleg:** si malgrat que totes les reaccions emocionals d'ira continuen donant-se de manera freqüent sense ser capaços de controlar-les, és aconsellable buscar l'ajuda d'un psicòleg, abans que les persones de l'entorn habitual comencin a allunyar-se d'un. La teràpia pot ajudar a canviar actituds que contribueixen a exagerar o magnificar fins al dramatisme episodis que manquen d'importància real i a dur a terme una reestructuració cognitiva que permeti gestionar adequadament la ira.



A continuació es faciliten diversos enllaços a articles d'altres llocs relacionats també amb la ira:

saposyprincesas.elmundo.es “5 Consejos para ayudar a controlar la ira a nuestros hijos”
<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/5-consejos-controlar-ira-hijos/>

elpais.com Patricia Ramírez “La ira no es la respuesta”
https://elpais.com/elpais/2014/02/27/eps/1393528152_152247.html

webconsultas.com Vanesa Fernández López “Controlar la ira”
<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/controlar-la-ira-8432>
<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/la-expresion-de-la-ira-y-sus-consecuencias-8433>

lamenteesmaravillosa.com Gema Díez “La ira, esa emoción que me controla”
<https://lamenteesmaravillosa.com/la-ira-esa-emocion-que-me-controla/>

psicoglobal.com “Psicología de las emociones: La ira”
<https://www.psicoglobal.com/blog/psicologia-emocion-ira>

mayoclinic.org “Control de la ira: Diez consejos para controlar tu temperamento”
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20045434>

mayoclinic.org “Control de la ira: Respuestas a tus preguntas”
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20048149>

HEM DE PARLAR DE LA TEVA VELLESA

COM M'AFECTA L'ENVELLIMENT D'UNA PERSONA AMB LA QUAL CONVISC?

www.cruzroja.es

Si es comporta com un nen, el tracto com un nen?

A vegades quan una persona gran es comporta com un nen capritxós, significa que pateix alteracions en el seu estat d'ànim, pròpies de l'edat. Altres vegades és a causa de la seva condició que li dificulta valer-se per si sol, que es torna irritable, enutjat, agressiu o bé, melancòlic i trist.

Aquest cúmul d'emocions se suporta amb paciència i comprensió cap a la seva situació. Per descomptat, tampoc es tracta de tolerar-li tot, perquè es torna manipulador i dominant, però sí que és necessari esbrinar què desencadena aquesta actitud, què podem fer per a evitar-la i com actuar en aquestes situacions difícils. Durant la cura, poden aparèixer determinades situacions que poden suposar una major dificultat per a la convivència familiar i, fins i tot, ocasionalment, un perill potencial tant per a la persona que rep les cures com per a la que cuida.

Per situacions difícils o comportaments problemàtics s'entenen totes aquelles alteracions del comportament que poden presentar-se durant l'experiència de cura i que, per un motiu o per un altre, poden suposar una dificultat, risc o perill tant per a la persona que rep les cures com per a la que cuida.

Exemples de comportaments problemàtics en les persones grans:

- Tenir reaccions agressives (empènyer, insultar, resistir-se) durant l'ajuda del cuidador en una acció de la vida diària (banyar, vestir, ficar al llit, etc.).
- Repetir amb una freqüència molt elevada preguntes, comentaris, etc.
- Mostrar-se agressiu davant els altres per determinades circumstàncies o situacions quotidianes.

En moltes ocasions, els comportaments problemàtics de les persones són conseqüència de sentiments de malestar o de frustració. També les malalties, problemes sensorials, dificultats per a recordar, raonar i comunicar-se, sorolls, pors, etc., poden portar a la persona a manifestar aquest tipus de comportaments que indiquen que la persona pot no estar còmoda en una determinada situació.

Agitació

Quan parlem d'agitació ens referim a un estat d'intranquil·litat, excitació i/o conductes repetitives que la persona no pot controlar, que manquen d'una finalitat aparent i que són presents de forma continuada. En general, l'agitació pot ser una manifestació d'ansietat o d'estrès.

Com actuar quan el seu familiar es mostri agitat?

- Davant aquesta conducta és aconsellable consultar amb el metge, especialment si els símptomes d'agitació són sobtats i s'acompanyen d'altres símptomes (per exemple, confusió i taquicàrdia).
- Hem de buscar les causes que han desencadenat aquest estat d'agitació i tractar de satisfer les necessitats si són raonables. L'agitació pot desaparèixer o disminuir amb el temps a mesura que la persona assimila les seves limitacions.
- Programar un descans adequat, controlar els nivells d'activitat i ajustar-los.
- Eliminar o suavitzar la font d'estrès. Trobar o aconseguir un ambient còmode i tranquil on portar a la persona. Provar d'utilitzar música tranquil·la o suau.
- Mantenir la calma en interactuar amb persones que mostrin agitació. Utilitzar un to de veu suau i mantenir una velocitat de la parla lenta. Controlar les emocions.
- Convé mostrar amabilitat i atenció quan la persona es mostri tranquil·la o agradable. És important que totes les persones del seu entorn actuïn de la mateixa manera.
- Fomentar la pràctica d'activitats (jardineria, ajudar en les tasques de la casa, etc.).

Empipament i agressivitat

En aquesta mena de comportament problemàtic s'inclouen totes aquelles conductes que manifesten enuig o agressivitat per part de la persona que rep les cures i que inclouen des de gestos o expressions corporals (mala cara) fins a agressions físiques, passant per agressions verbals (insults, crits), deixar de parlar o molestar, etc.

Com actuar quan el seu familiar es mostri agressiu?

- Mantenir la calma alhora que es posen en pràctica alguns dels consells que s'aporten en aquesta pàgina. S'ha de mantenir una actitud calmada, emprant un to de veu relaxat, explicant el que s'està fent pas a pas, etc.
- Distreure l'atenció de la persona amb alguna activitat o comentari. Parlar de manera tranquil·la, amb frases senzilles, com si no hagués passat res. L'objectiu és aconseguir que s'oblidi de l'empipament distraient-la amb una altra activitat.
- Suggerir a la persona que, en lloc de comportar-se de manera agressiva, comenti el que li passa o el preocupa. Preguntar quin és el problema, oferir ajuda per a solucionar-lo o, almenys, escoltar. De totes maneres, si la persona no vol parlar, respectar la seva opció.
- Evitar riscos, eliminant objectes perillosos de la vista que puguin causar mal a alguna altra persona present o a la mateixa persona.

- Controlar la situació i assegurar-li a la persona que no se li farà cap mal. Si la violència persisteix, agafar-la suaument pels braços. No és necessari cap altre contacte físic.

- Explicar en tot moment el que es farà, pas a pas. Per exemple, si s'ha de sortir de casa, explicar on es va, per què s'hi va, quant es trigarà, etcètera.



A continuació es faciliten diversos enllaços a articles d'altres llocs relacionats també amb la vellesa:

cuideo.com “Consejos para ayudar a tu familia con los cambios de la tercer edad”

<https://cuideo.com/blog-cuideo/consejos-para-ayudar-tu-familiar-con-los-cambios-de-la-tercera-edad/>

familiados.com “14 consejos de cómo cuidar a una persona mayor en casa”

<https://familiados.com/blog/14-consejos-cuidar-una-persona-mayor-casa/>

cuidadomayor.com “¿Qué hacer cuando nuestro anciano no se deja cuidar?”

<https://www.cuidadomayor.com/blog/anciano-no-se-deja-cuidar/>

verdeza.com “Ocho consejos para hacer adultos mayores felices”

<https://verdeza.com/2018/12/03/ocho-consejos-para-hacer-adultos-mayores-felices/>

efesalud.com “Es un gran error tratar a nuestros mayores como si fueran niños”

<https://www.efesalud.com/mayores-ninos-maltrato>

cuidaralmayor.com “Cómo tratar a los ancianos”

<https://www.cuidaralmayor.com/2014/02/como-tratar-a-los-ancianos/>

aiudo.es “Convencer a nuestros mayores para que se dejen cuidar”

<https://aiudo.es/convencer-mayores-se-dejen-cuidar/>

HEM DE PARLAR DE LA TEVA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

MESURES D'AUTOPROTECCIÓ PER A DONES QUE PATEIXEN VIOLÈNCIA MASCLISTA

interior.gencat.cat 12-06-2019

Les mesures d'autoprotecció són estratègies perquè les víctimes potencials de violència masclista en l'àmbit de la parella puguin minimitzar el risc. Aquesta eina de prevenció pretén evidenciar els perills que corren les víctimes d'aquests delictes.

El Departament d'Interior ha editat un opuscle amb un recull de mesures d'autoprotecció per a dones víctimes de violència masclista. Inclou recomanacions per afrontar una situació de violència masclista en l'àmbit de la parella en qualsevol de les seves fases: des d'aprendre a detectar-la fins a saber com actuar quan ja s'ha produït l'agressió o quan ja s'han dictat mesures judicials de protecció.

SI LA TEVA PARELLA:

- Et truca o t'envia missatges contínuament
- Et demana explicacions per a tot

Això són estratègies de control.

- No li agrada que vagis amb les amigues o que vegis la teva família

Aquestes actituds provoquen l'aïllament.

- Li tens por
- T'insulta o t'humilia
- T'amenaça de quedar-se amb els teus fills i filles

Això són accions intimidatòries.

- T'ha pegat o t'ha donat empentes
- T'ha obligat a mantenir relacions sexuals

Aquestes conductes són agressions.

HAS DE SABER QUE:

Tu no has provocat aquesta situació; només la persona que exerceix la violència n'és la responsable.

Les situacions personals com la pèrdua de feina, els problemes econòmics, el consum d'alcohol o drogues poden facilitar la violència, però **no en són la causa**.

La violència masclista no és una qüestió privada, **tens dret que t'escoltin, t'ajudin i et protegeixin**.

SI CONVIUS AMB L'AGRESSOR:

Planifica la teva seguretat

- **Explica la teva situació** a les persones més properes.
- **Informa el veïnat** de més confiança perquè avisin la policia si senten aldarulls.
- **Denuncia qualsevol tipus de violència**, sigui física o verbal. Mantenir en secret la violència protegeix l'agressor i dificulta la teva protecció i la dels teus fills i filles.
- **Tingues el telèfon d'emergències 112** sempre present.
- **Pensa i planifica un pla de fugida:**
 - **Informa aquelles persones de confiança que necessitis o et puguin ajudar**, en el cas que hakis de marxar de manera precipitada.
 - **Prepara una maleta amb el mínim imprescindible** tant per a tu com per als teus fills i filles; és convenient deixar aquesta maleta a una persona de confiança fora de casa.

Kit d'emergència per a tu i els teus fills i filles:

- Roba
- Productes d'higiene que necessitis
- Medicaments, si cal
- Còpia de les claus de casa i del cotxe
- Documentació teva i dels teus fills i filles (DNI, targeta sanitària, carnet de conduir, escriptures, assegurances de vida).

SI ES PRODUEIX UNA AGRESSIÓ:

Durant l'agressió

- Demana ajuda al telèfon d'emergències 112.
- Si sents que estàs en perill, **surt** immediatament del domicili.
- Si no pots sortir del domicili, **ves a alguna habitació** on puguis tancar-te i crida perquè et sentin el veïnat.
- No entris a les habitacions on hi hagi objectes perillosos (per exemple, la cuina o el garatge).
- Si no has pogut refugiar-te, fes el màxim soroll i **crida** per alertar el veïnat.

- Protegeix-te en tot moment les **zones vitals** (cap, coll i pit) amb algun objecte o bé amb les mans.

Després de l'agressió

- Truca immediatament al 112 i demana ajuda.
- Si l'autor ha marxat del domicili, tanca la porta amb clau i deixa-la posada, tanca finestres i altres possibles entrades.
- Si has sortit del domicili, busca un lloc segur o concorregut i espera l'arribada de la policia o de l'ambulància.
- Ves a un centre mèdic i recorda guardar els informes que t'han donat després d'examinar-te arran de la situació de violència.
- Si has patit una agressió sexual o un abús sexual, ves a un centre hospitalari, on et faran una revisió. Guarda bé la roba que portaves en el moment de l'agressió, i no et dutxis, no beguis aigua, no et rentis les dents ni glopegis, ni facis res que pugui destruir tot allò que pot ser una prova de l'agressió que has patit.

SI VOLS TRENCAR LA RELACIÓ:

- **No manifestis mai a l'agressor la intenció de trencar la relació** fins a tenir preparades les condicions bàsiques de seguretat per evitar una situació de risc en la convivència.
- **Informa't als serveis socials o a serveis especialitzats** (serveis d'informació i atenció a la dona i serveis d'intervenció especialitzada), on podràs rebre atenció psicològica i social i orientació jurídica.
- Cal que tinguis **un lloc segur on anar a viure**; si no el trobes, dirigeix-te als serveis socials del municipi on estiguis empadronada o a la policia per tal que et gestionin un lloc d'acolliment.

SI JA NO CONVIUS AMB L'AGRESSOR:

Mai acceptis quedar a soles amb l'agressor o anar a un lloc “més tranquil” per parlar.

- Utilitza totes les **mesures de seguretat** al teu abast (per exemple, servei d'alarma, canvi de pany de la porta, reforç del tancament de les finestres...).
- **Observa l'entorn** en sortir de casa i de la feina per controlar que no hi hagi l'agressor o el seu vehicle.
- Utilitza el tancament centralitzat del cotxe i, durant els trajectes, comprova pel retrovisor que no et segueixen.
- **Evita rutines** habituals o llocs que freqüentaves amb l'agressor.

SEGURETAT A INTERNET I LES XARXES SOCIALS:

Ús de telefonia fixa i mòbil

- **Talla tota comunicació** (missatges, whatsapps, correu electrònic) amb l'agressor. No esborris els missatges rebuts, et poden servir en el procés judicial.
- **No responguis** a trucades ni missatges de números desconeguts.
- Si t'és possible, canvia el número de mòbil i dona'l només a persones de plena confiança.
- Anota els números desconeguts i el dia i hora de les trucades, sense esborrar les trucades perdudes ni els missatges.
- Si hi ha la possibilitat que l'agressor hagi manipulat el teu mòbil, formateja'l per evitar que et pugui controlar des d'un programa extern.

Ús d'internet i les xarxes socials

- Bloqueja l'ordinador **amb contrasenya**.
- **Canvia les contrasenyes** de tots els serveis que tinguis actius (correu, xarxes socials, banca electrònica, etc.).
- **Revisa el grau de privacitat** que estàs utilitzant a les xarxes.
- Elimina o bloqueja l'agressor i els contactes en comú que puguin donar-li informació.
- Si necessites mantenir l'anonimat, dona't de baixa de tots els perfils i obre'n de nous.
- Si tens correus electrònics o missatges de l'agressor a les xarxes socials, fes captures de pantalla per poder presentar-les com a prova de la violència.
- No pengis dades personals, ni fotos ni comentaris que indiquin exactament on ets, els llocs que freqüentes, sortides i horaris, etc.

SI HI HA FILLS I FILLES:

- Explica'ls que la violència no es pot permetre mai i que res no la justifica.
- Explica'ls que, si es dona una situació de violència, **s'han de protegir i no hi han d'interferir**.
- Pots concretar una **paraula clau** per a les situacions de risc perquè, quan la sentin, sàpiguen que han d'anar a demanar ajuda.
- **Si decideixes marxar, fes-ho sempre amb els teus fills i filles**; això no afectarà l'obtenció de la custòdia dels menors.

EN CAS DE DENÚNCIA:

- **Pots denunciar-ho** en una comissaria dels Mossos d'Esquadra, a la Policia Local o directament a la Fiscalia, els jutjats de violència sobre la dona o els jutjats de guàrdia.
- Tens dret a una **assistència jurídica** del torn d'ofici especialitzat o bé a un advocat que hagi escollit.
- En el moment que interposis la denúncia, els Mossos d'Esquadra faran una valoració policial de risc per establir el **seguiment i les mesures de protecció policials**.
- Una vegada tramesa la denúncia al jutjat competent, s'iniciarà el **procés judicial**.



A continuació es faciliten diversos enllaços a articles d'altres llocs relacionats també amb la violència de gènere:

https://interior.gencat.cat/web/.content/home/030_arees_dactuacio/seguretat/violencia_masclista_i_domestica/materials_sobre_violencia_masclista_i_domestica/documentacio_per_a_professionals/documentacio_sobre_violencia_masclista_i_domestica_per_a_professionals/mesures_d'autoproteccio_per_a_dones_que_pateixen_violencia_masclista/pdf/ca_MESURES_AUTOPROTECCIO_DONES.pdf

<https://www.leonoticias.com/frontend/leonoticias/Diez-Consejos-Para-Ayudar-A-Las-Mujeres-Que-Sufren-Violencia-vn190211-vst370>

<http://www.jessicafillol.es/2015/04/como-ayudar-a-una-victima-de-violencia-de-genero-o-violencia-domestica/>

<https://mejorconsalud.com/violencia-genero-podemos-ayudar-una-mujer-maltratada/>

<https://www.bekiapsicologia.com/articulos/que-hacer-persona-cercana-violencia-genero/>

<https://nomasvg.com/informacion-sobre-violencia-de-genero/consejos/>

<https://josefinas.com/es/blog/como-ayudar-y-apoyar-una-amiga-o-alguien-de-tu-familia-que-sea-victima-de-violencia-domestica>

<https://www.psicologia-online.com/como-prevenir-la-violencia-de-genero-4678.html>

