

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 20 – 29 DE MARÇ 2024



Quant pesa un floc de neu?
Res, però pot trencar una branca.
Som bells i fràgils flocs de neu.
I, potser, només falti la teva veu,
la meua veu, la nostra veu,
perquè la bondat, aquest ADN del cor,
s'obri camí.

Soler & Conangla - Bondat en Acció



EDITORIAL

DE L'ECOANSIETAT A LA RESPIRACIÓ EMOCIONAL I LA CURA DEL PLANETA

Mercè Conangla i Jaume Soler. @EcoEmocional

Tots nosaltres som **natura**. Però els humans passem de viure en harmonia, interconnectats als altres éssers vius del planeta Terra, a desvincular-nos i a maltractar aquesta casa comuna. I, en fer-ho, també ens desconnectem de nosaltres mateixos. Així, **canviem la mirada ECO per la mirada EGO**. I, des de l'orgull, la supèrbia i la prepotència, iniciem la destrucció.

I avui som aquí, immersos en una crisi que no és només ambiental o social... és una crisi emocional i, sobretot, ètica. La nostra supervivència com a espècie està en risc, i també ho està la nostra humanitat.

L'ecoansietat que patim davant d'un planeta que està morint, **incrementa els nivells de patiment** de tots els éssers que compartim aquesta llar que és la Terra. En emmalaltir ella, també emmalaltim nosaltres, i ens convertim en **amplificadors de destructivitat**.

Davant l'ecoansietat hem d'inocular l'antídot de l'esperança si volem que les noves generacions, visquin la seva vida i no només sobrevisquin, i que ho facin amb salut i equilibri. Elles hauran de convertir-se en **CUIDADORES DE VIDA**.

Cal fer la transició urgent des de l'ECOANSIETAT A L'ECOBONDAT.

Cal orientar-nos cap a l'amor per la vida i cap a l'ecobondat, aquesta cura activa, sensible, tendre i amorosa cap a tota forma de vida.

Quatre idees de BBPP que caldria tenir presents per orientar-nos a l'ECOBONDAT:

1. Reconnectar amb la **natura** i assumir la nostra **responsabilitat individual**.
2. **Educar en la fortalesa emocional, la força de voluntat, el pensament crític i la desobediència, la gestió de les emocions i una ètica** que els connecti a un sentit de vida.
3. Aportar **exemples del que "sí que encara va bé al món"**, d'accions connectades a la bondat i d'iniciatives de cuidar la vida, per tal d'evitar el catastrofisme que només porta a la inacció.
4. Triar **polítics disposats a governar orientats a la bondat** i al bé comú en lloc d'interessos individuals i partidistes.

Tenir sempre present la humilitat i el fet que INTERSOM amb la resta d'éssers del planeta. La resposta a aquesta crisi climàtica o és una resposta conjunta, o no serà.

REFLEXIONS

RES ÉS PERFECTE

Estem immersos en una societat competitiva que exigeix la perfecció per tenir èxit. És la societat del rendiment que valora la productivitat i l'excel·lència, com a requisits de supervivència.

«Si tu vols, pots» és la fictícia premissa que permet somniar i voler la parella perfecta, el treball perfecte, la casa perfecta i la vida perfecta. Aquesta autoimposada exigència comporta un esgotament psíquic de tal magnitud social que molt encertadament el filòsof Byung-Chul Han ens diu que vivim en «la societat del cansament»

Tanmateix, no sempre és així. La voluntat de progressar és important, però no pot amb tot. Cada persona és original, única, irrepetible, amb virtuts i defectes, amb gens heretats. Roderic Guigó, Premi Nacional de Recerca pels seus descobriments sobre el genoma, diu: «Sobrevivim perquè som genèticament imperfectes».

També convé afirmar que progressem i fem progressar la humanitat, gràcies als nostres afanys de perfecció, sempre que no caiguem en la temptació d'esdevenir uns perfeccionistes, avantsala del narcisisme. Perfecció, sí; perfeccionistes, no!

El perfeccionisme, l'hem de situar en el marc mental de l'aprenentatge que ha de durar tota la vida, que es nodreix, sigui intuïtivament o racionalment, en la pacient observació, prova i error.

La satisfacció i joia de la perfecció no es troba tant en el seu assoliment, sempre imperfecte, com en el gaudi que comporta el camí per assolir-la. Hem de ser conscients que sempre podem millorar, però com diu el poema *Ítaca* del poeta grec Kavafis, no hi ha un límit on arribar, no forçis gens la travessia, que siguis vell quan fondegis l'illa, ric de tot el que has guanyat fent el camí.

El nostre sentit de responsabilitat s'expressa en els diferents models de comportament o rols, que la gent espera de nosaltres. Rols al si de la família, de l'empresa o de la vida social. Per desenvolupar-los amb eficàcia i perfecció, ens valem de programes, plans, objectius, fites i controls que avaluaran l'èxit obtingut.

Bona manera de tirar endavant projectes, però hi ha el perill de viure obsessionats, exclusivament pels resultats abans fixats i que no valorem bé les nostres capacitats, aptituds i intel·ligència necessària per al fi que ens proposem assolir. No sigui que construïm la casa sobre la sorra i se l'emporti la primera ventada.

Cal construir sobre la roca que constitueix la nostra pròpia realitat, intel·lectual, emotiva, física, econòmica i social.

Per aquesta raó convé respondre les preguntes: Què faig? Per què ho faig? I per a qui ho faig? Aquesta petita o gran introspecció serveix per donar sentit a allò que estem fent en cada circumstància que ens toca viure.

El «què» descriu la responsabilitat, les tasques a realitzar i la càrrega que ens pressuposa.

El «per què» ens permet sintonitzar amb els nostres anhels i intel·ligències naturals.

Martin Seligman, un dels pares de la psicologia positiva, en el seu llibre *La autèntica felicitat* deixa constància d'una recerca de les virtuts que condueixen a la felicitat i, després de consultar les tradicions filosòfiques i religioses, tant d'Occident com d'Orient, s'adonà que totes conflueixen en el fet que cada persona, d'una manera natural, sintonitza amb una o varies de les sis virtuts comunes en tots els humans: saviesa i coneixement; valor; amor i humanitat; justícia; templança; espiritualitat i transcendència.

D'aquestes virtuts se'n deriven vint-i-quatre fortaleces que, si sabem connectar amb algunes d'elles, ens relligaran d'una manera natural en el que s'espera de nosaltres. En el llibre hi ha diversos qüestionaris per fer l'examen aclaridor de les nostres pròpies virtuts i fortaleces.

I el «per a qui» ens ajuda a acceptar la nostra realitat i dóna sentit a tot el que estem fent.

Tornem-hi: Perfecció, sí; perfeccionistes, no. Tanmateix, si voleu aprofundir més sobre la perfecció, recomano la lectura de la revista *Valors* del mes d'octubre de 2020, on hi ha un monogràfic que tracta sobre el tema i d'on he manllevat algunes idees.

Pere Reixach <https://ambitmariacorrall.org>





ACTES DE BONDAT

Comiat emotiu dels usuaris del bus a un conductor de TMB el dia que es jubilava. (19-2-2024)

<https://beteve.cat/mobilitat/emotiu-comiat-usuaris-conductor-bus-118-tmb-dia-jubilacio-video/>

La solidaridad de unos alumnos gallegos con su compañero: piden una grúa mecánica que le permita acceder al patio. (4-3-2024)

https://www.antena3.com/noticias/sociedad/solidaridad-alumnos-gallegos-companero-piden-grua-mecanica-que-permita-acceder-patio_2024030465e60baeab79d80001790db2.html



Sesión de peluquería con un plus de emoción. (1-3-2024)

<https://www.diariosur.es/accion-solidaria/sesion-peluqueria-emocion-hermanitas-pobres-malaga-20240310181608-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.diariosur.es%2Faccion-solidaria%2F>

Tenía problemas para llegar a un vuelo y un desconocido apareció: "Tu madre estaría orgullosa". (21-2-2024)

https://www.clarin.com/viste/problemas-llegar-vuelo-desconocido-aparecio-madre-orgullosa_0_S7z2sA2cNt.html



María Galán, la 'niña bien' que renunció al confort de Madrid para criar a sus 32 'hijos' en Uganda. (16-2-2024)

<https://www.elperiodicomediterraneo.com/vida-y-estilo/gente/2024/02/18/maria-galan-nina-renuncio-confort-dv-98270639.html>



PERSONES SOLIDÀRIES

JOSEPHINE KULEA

Cristina González <https://www.enfemenino.com/>

Solament té 28 anys, però ja és tota una icona a Kenya, el seu país natal. Des de petita ha lluitat per evitar casos de matrimoni forçat i mutilació genital femenina entre les nenes de la seva comunitat. I ara rep múltiples reconeixements i afalacs per la seva labor, però la Josephine té molt clar el que vol realment: recursos econòmics per poder mantenir la fundació que ella mateixa va crear per ajudar a altres nenes.

Aquesta jove keniana va néixer a la regió de Samburu, al nord de Kenya, dins de la tribu nòmada que porta el mateix nom. Dins d'aquesta ètnia, com passa en altres, també hi ha tradicions arcaiques com la pràctica de l'ablació o el matrimoni infantil. D'això se'n va adonar Josephine Kulea quan tenia tan sols nou anys: va veure que les nenes de la seva comunitat estaven deixant d'anar a l'escola, ja que els seus pares les havien obligat a casar-se amb homes molt més grans que elles a canvi de terres o bestiar.

Per sort per la Josephine, la seva mare es va negar al fet que el pes d'aquestes tradicions arruïnessin la seva infància: va lluitar per salvar a la seva filla de diferents matrimonis i va treballar perquè pogués continuar amb els seus estudis. "A la meua mare la van obligar a abandonar l'escola i a convertir-se en la tercera esposa del meu pare. Ella també va lluitar perquè les nenes de la seva comunitat poguessin continuar amb els seus estudis. Jo he seguit els seus passos", explica la jove en una entrevista per News Deeply...
(Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/10/02/josephine-kulea/>



CONFERÈNCIES AMB VALORS



Albert Espinosa – Hay que ser valiente en la vida y en el amor.
(66 minuts)

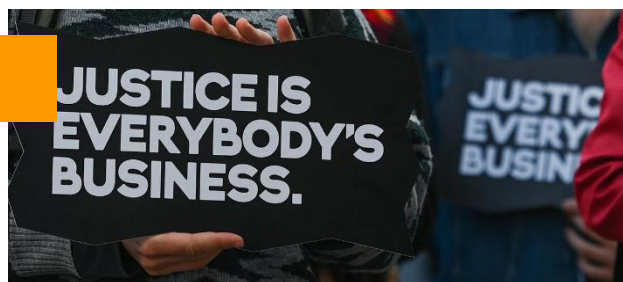
<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/01/20/conferencia-dalbert-espinosa-recomanada-per-a-joves/>

Federico Mayor Zaragoza – Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. (78 minuts)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/05/20/conferencia-de-federico-mayor-zaragoza/>

BONES NOTÍCIES

Unió Europea: Nueva ley europea sobre empresas y derechos humanos aprobada en votación crucial.
(15-3-2024)



<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/union-europea-nueva-ley-europea-sobre-empresas-y-derechos-humanos-aprobada-en-votacion-crucial/>

La vacunació reduce a la mitad la mortalitat entre las personas infectadas por el virus del Ébola.
(9-2-2024)

<https://www.msf.es/noticia/la-vacunacion-reduce-la-mitad-la-mortalidad-las-personas-infectadas-virus-del-ebola>

El pequeño Natanim, operado con éxito en Elda, regresa a Etiopía tras superar una cardiopatía.
(14-3-2024)

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2024/03/14/el-pequeno-natanim-operado-con-exito-en-elda-regresa-a-etiofia-tras-superar-una-cardiopatia-radio-elda/>

El Open Arms concluye el desembarco de las 200 toneladas de ayuda a Gaza. (16-3-2024)

<https://cadenaser.com/nacional/2024/03/16/el-open-arms-concluye-el-desembarco-de-las-200-toneladas-de-ayuda-a-gaza-cadena-ser/>

Estas son las buenas noticias que marcaron el 2023.

<https://www.france24.com/es/francia/20231225-estas-son-las-buenas-noticias-que-marcaron-el-2023>

ALTRES SOLIDARITATS



EL SUFRAGI FEMENÍ

El **sufragi universal** consisteix en el dret a votar de tota la població adulta d'un Estat, independentment de la seva raça, sexe, creences o condició social, i el **sufragi femení** fa referència al dret de vot exercit per les dones, i també al dret a ser votades.

Aquest dret de les dones que sembla tan elemental, no fa ni 100 anys que es pot exercir en els països més avançats, i en alguns encara no es pot exercir avui en dia, com ara Aràbia Saudita, Brunei i els Emirats Àrabs Units... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/12/16/07-01-el-sufragi-femeni/>

CANÇONS

ARA QUE TINC VINT ANYS *J. M. Serrat*

Ara que tinc vint anys,
ara que encara tinc força,
que no tinc l'ànima morta,
i em sento bullir la sang...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/06/04/50-03-123-ara-que-tinc-vint-any/>

RECURSOS AMB VALORS

ÀUDIOS

CUENTOS LOCUTADOS: AYUDA DESINTERESADA

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-ayuda-desinteresada/>

BON HUMOR

MENSAJE DE UN BUEN POLICIA *Cantinflas*

Cuando hagamos consciencia que más que autoridad somos servidores públicos, nos habremos ganado el respeto de nuestros conciudadanos...

<https://www.youtube.com/watch?v=qFCYToPoQVw>

VÍDEOS

CONTRA LA POBREZA

Un spot que nos acerca a la realidad de la pobreza y la exclusión social.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hp5BSbk4IM0>

PEL·LÍCULES

Escena de DÍAS DE VINO Y ROSAS (El invernadero)

Joe Clay, cap de relacions públiques d'una empresa de San Francisco, coneix durant una festa a la bella Kirsten Arnesen. La noia es mostra cautelosa al principi, a causa de l'afició de Joe a la beguda, però després sucumbeix davant la seva simpatia i es casa amb ell...

<https://www.youtube.com/watch?v=TpGPr6TP77w&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftlP&index=41>



DILEMES ÈTICS

Soraya Hernández – Revista Valors <https://valors.org>

L'exmilitar britànic Paul Farthing va impulsar una campanya per rescatar d'Afganistan animals del seu refugi. Els talibans, en canvi, van impedir la sortida dels seus treballadors. Quines vides tenen prioritat?...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/11/18/afganistan-primer-els-animals-o-els-homes/>

AFGANISTAN: PRIMER ELS ANIMALS O ELS HOMES?



MISSATGES AMB VALORS



M'he adonat que la majoria de la gent està massa preocupada amb la seva pròpia vida per a dedicar als altres el menor pensament. *Douglas Coupland*

Sempre es repeteix la mateixa història: cada individu no pensa més que en si mateix. *Sòfocles*

Després de mi, el Diluvi. *Lluís XV de França*

L'egoista seria capaç de posar foc a la casa del veí per a fer fregir un ou. *Sir Francis Bacon*

UN INDICI D'HUMANITAT

Quan va sortir de la presó, després d'haver-hi estat vint-i-set anys, Nelson Mandela va escriure: *Sempre vaig saber que en el més pregon del cor humà hi ha misericòrdia i generositat. Ningú neix odiant una altra persona per raó de la seva pell, origen, formació o religió. La gent aprèn a odiar, i si els homes i les dones poden aprendre a odiar, també podem aprendre a perdonar i a estimar. L'amor és més natural en el cor humà que el seu contrari, l'odi. Fins i tot en els moments més horribles a la presó, quan els meus companys i jo érem empesos al buit, podia veure un indici d'humanitat en els guàrdies. Potser només un segon, però n'hi havia prou per confiar en la bondat de l'ésser humà*".

Necessitem més humanitat davant l'increment del llenguatge violent a les xarxes socials. L'ús de paraules que discriminin, que menyspreen o insulten individus i col·lectius que no es poden defensar és una forma de contaminació emocional que danya milers o milions de persones.

Necessiten més humanitat a la política, en els mitjans de comunicació, a les escoles, a les famílies. Necessitem més humanitat a tot arreu i que aquesta sigui visible en accions concretes del nostre dia a dia. La necessitem perquè, per mantenir la nostra esperança i confiança en la vida, cal ser conscients que aquesta humanitat bondadosa és capaç d'aflorar, fins i tot, en les persones que s'han mostrat més feridores. Ella ens pot salvar!

...Que una persona a punt de morir pugui mirar enrere, cap al seu passat, i adonar-se que ha tingut participació en fer que la vida hagi florit al seu voltant, en el seu entorn familiar, professional i social.
Humbert Reeves



Amb gran il·lusió us anunciem l'inici de la segona promoció de l'Escola de Bondat en Acció, una oportunitat única per aprofundir en el poder transformador de la bondat a les nostres vides. La Bondat en Acció és la clau per promoure el bé comú i crear un món més humà i just.

Contingut:

El curs explorarà els ingredients de la Bondat en Acció, des de l'estima a tota forma de vida fins a la generositat, identificant les resistències que ens impedeixen practicar-los i treballant en la creació d'un mapa personal per a la transformació.

A qui va dirigit:

A totes aquelles persones que desitgin aprofundir en el creixement personal, aplicant activament la bondat a les seves vides. També per a professionals que vulguin integrar la bondat en la seva pràctica, com a educadors, treballadors socials, psicòlegs i polítics compromesos amb el bé comú.

 Data d'inici: 12 d'abril de 2024.

 Divendres, de 18h a 20:30h (CET)

 Online

 Més informació: <https://bit.ly/3SsDHU2>

Segona promoció de L'ESCOLA DE BONDAT EN ACCIÓ

EDITORS

El blog <https://lasolidaritatunbonremei.com/> d'Enric Segarra Bosch, és una recopilació de vides i esdeveniments exemplars, reflexions, contes, frases cèlebres, humor, iniciatives, conferències, fotos, vídeos, documentals, escenes de cinema, PowerPoints, cançons, etc., relacionats tots ells amb la solidaritat i altres valors humans, del qual es nodreix, en part, aquesta Newsletter. També hi ha una versió en castellà:

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/>

Enric Segarra coordina **Bondat i Solidaritat**.



INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ

Jaume Soler, Xavier Guix i Mercè Conangla són els creadors de l'**Institut Bondat en Acció** de la **Fundació Ecologia Emocional** del qual neixen dos Observatoris: Barcelona i Mèxic, liderats per Iolanda Gasques, Liana Cerati i José Luis Vieyra. La seva missió és posar el focus en la bondat com a valor imprescindible per a la supervivència, benestar i qualitat de vida de tot ésser viu, humà, animal o planta. Educar en l'amor i en la cura a la vida és un dels nostres objectius clau. Aquesta Newsletter és una de les accions proposades. Esperem que ens ajudeu a sembrar aquestes llavors en moltes persones.

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/institut-bondat-en-accio/>

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/>

[@institutodelabondadenaccion](https://www.instagram.com/institutodelabondadenaccion)

