

# BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 21 – 26 D'ABRIL 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

### BONDAT: La forma més evolucionada d'intel·ligència.

*Institut Bondat en Acció - Jaume Soler i Lleonart*

**La compassió, un dels ingredients de "Bondat en Acció".**

Si bé s'assemblen, no són el mateix. Hi ha una **diferència substancial entre empatia i compassió**. L'empatia és la capacitat de sentir el que senten els altres. **La compassió** és un estadi superior, és **tenir el compromís i les eines per alleujar el patiment**.

Segons els estudis de Davidson, els circuits neurològics que porten l'empatia i la compassió són diferents. La **tendresa** forma part del circuit de la compassió. En els circuits neuronals de la compassió **la zona motora del cervell s'activa**: la compassió et capacita per moure't i per alleujar el sofriment. Com podeu deduir, la compassió és una de les formes més clares de bondat "en acció" ja que "ens mou", no és un sentiment passiu, sinó tot el contrari.

**Beneficis d'aplicar la bondat compassiva i tendra.**

Un dels descobriments més importants és que **l'amabilitat i la tendresa es poden entrenar a qualsevol edat**. Els estudis ens diuen que **estimulant la tendresa en infants i adolescents** milloren els seus resultats acadèmics, el seu benestar emocional i la seva salut.

En el programa Healthy Minds (ments sanes), l'equip de Davidson ha deduït que **la base d'un cervell sa és la bondat** i l'entrena en un entorn científic. Nombrosos estudis científics han demostrat que l'acte de bondat té un **efecte positiu en el sistema immunològic i en l'augment de la producció de serotonina** al cervell.

La serotonina és un neurotransmissor natural que s'ocupa de la regulació de l'estat d'ànim i ajuda a controlar l'ansietat. La serotonina és considerada com una substància per "sentir-se bé" perquè serveix com una via per produir plaer, el plaer al cervell.

Un simple acte de bondat s'estén d'un ésser humà cap a un altre, dona lloc a una millora significativa en el funcionament del sistema immunològic i augmenta la producció de serotonina tant en qui ofereix l'acte com en qui el rep. El que ha resultat més sorprenent per als investigadors ha estat comprovar que *les persones que observen l'acte de bondat* també experimenten un reforç similar del sistema immunitari i un augment en la producció de serotonina.

Us animo a practicar-la i també a envoltar-vos de persones que l'apliquin en la seva vida. En tots dos casos, també com a observadors, la nostra salut en surt beneficiada i també se suma al benefici dels actes bondadosos en la salut de la humanitat de la qual formem part.

## REFLEXIONS

### L'ENTUSIASME COM UNA ACTITUD VITAL

Assumpta Sendra Mestre <https://ambitmariacorrall.org>

Quan comença un nou any hi ha el bon costum d'escriure una llista de propòsits de diferents tipus. Alguns són grans desitjos com la pau, la joia, la felicitat, la salut, l'amor... Altres són propòsits més personals com el desig d'anar al gimnàs, passejar més, assistir a actes socials i lúdics, anar al teatre, distribuir millor el temps per compartir amb amics...

En aquest llistat de grans propòsits hi afegeixo unes actituds vitals necessàries per viure i avançar, com l'ànim, l'impuls, la vitalitat, l'energia, la motivació... Totes aquestes paraules queden recollides en l'entusiasme considerat com una emoció caracteritzada per una gran alegria. Una emoció que sorgeix des de les entranyes, des de dins i afecta tot l'ésser. L'entusiasme apassiona i és motor que anima en totes les circumstàncies.

No ens referim a l'eufòria que és com un esclat que s'esvaeix ràpid, ens referim a l'entusiasme com a projecte vital que ajuda a prendre decisions, a tolerar els fracassos, a relacionar-nos amb els altres...

Probablement no es pot estar alegre les vint-i quatre hores del dia, però sí es pot viure i sentir una actitud alegre que sorgeix des de l'interior i genera un optimisme que permet viure i veure la realitat amb un to positiu, fins i tot, davant situacions complicades i difícils.

Depèn de cadascú i del propi tarannà en els diferents entorns que compartim: familiar, laboral, social, lúdic... A més, en aquests entorns, també hi ha persones anomenades tòxiques que enterboleixen l'ambient i perjudiquen les relacions humanes.

El professor Victor Küppers, en el seu llibre *Vivir y trabajar con entusiasmo* amb el subtítol *Vivir con alegría en una sociedad de tarados*, presenta deu idees per viure amb alegria. La contra del llibre diu que: «La majoria dels qui vivim a la societat occidental estem cansats, aclaparats, estressats, pressionats o, com sintetitza Küppers de manera tan clara, tarats.



Només cal veure la quantitat de psicofàrmacs que consumim. Hem confós el que és habitual amb el que és normal: el desànim és el que és habitual». Per aquest motiu, l'autor diu que cal reaccionar i fer alguns petits canvis en el nostre dia a dia.

Küppers pretén donar una injecció d'ànim i d'entusiasme des de la psicologia positiva impulsada pel doctor Martin Seligman que pretén fomentar les emocions i sentiments positius, ja que «La vida infligeix els mateixos contratemps i tragèdies tant a l'optimista com al pessimista, però l'optimista les resisteix millor». Des de la psicologia positiva la manera de ser i d'actuar no només és a causa de la genètica que ben segur que influeix, o per les circumstàncies que afecten i alteren, sinó que el que més condiciona és el com s'afronta la vida.

Afrontar la vida suposa una actitud vital que segons la pròpia realitat i moment personal es viu d'una manera concreta. Preguntem-nos: Com afrontem allò que ens toca viure? Com acceptem els canvis? Com assumim les situacions inesperades? Com suportem les crisis? Com gestionem les emocions i sentiments? Com ens alegrem de les bones notícies dels altres?

Són moltes les preguntes formulades des del com que qüestionen i sacsegen. Sortosament hi ha molts tipus de respostes. Aturem-nos a repensar com enmig del desànim tan present en la societat i del desencís per part d'alguns, podem contagiar l'entusiasme que afavoreix la convivència. Des d'un tarannà entusiasta, vital, positiu i realista podem beneficiar el nostre entorn i millorar les relacions amb els altres.



## BONES PRÀCTIQUES EMPRESARIALS

### ALMANATURA

Vivim en un món on a primer cop d'ull impera que les empreses que guanyen més diners estan més lligades a l'èxit. Però això depèn del concepte que tinguem d'èxit. Hi ha gent que ha decidit muntar una empresa anant més enllà de guanyar diners, que òbviament també ho ha de fer. Hi ha persones amb inquietuds per la societat on viuen i que miren per l'impacte que la seva activitat pot generar al seu entorn.

Algunes d'aquestes empreses estan certificades sota el moviment B Corp. Són empreses que busquen un triple impacte: econòmic, social i ambiental. Hi apareixen ingredients de la bondat, com ara la gratitud, la compassió, la generositat, l'amabilitat, la bellesa...

Una de les empreses en que hem detectat ingredients de la bondat és ALMANATURA. Hi trobem ingredients com la Bellesa i la generositat per fer coses pels altres. La bellesa que es pot trobar en un entorn rural difícilment es troba a la ciutat.

ALMANATURA neix amb l'objectiu de dinamitzar socialment i cultural l'entorn de la Serra d'Aracena i Picos de Aroche. És la primera empresa a Espanya a certificar-se com a B Corp. Juanjo Manzano va ser el seu cofundador. Apassionat pel món rural i tot un referent al món B Corp. Per a tothom és conegut el tema de la despoblació a Espanya. La manca d'oportunitats, o el difícil accés a serveis bàsics i activitats alternatives, fa que les persones que viuen a pobles siguin cada cop més vulnerables.

ALMANATURA es va proposar evitar que la gent es veiés forçada a abandonar els pobles i haver d'anar a les ciutats per poder subsistir. Els pilars d'ALMANATURA són l'educació, l'ocupació, la salut i l'ús de la tecnologia perquè la vida a l'entorn rural sigui possible. Realitzen una feina increïble aconseguint millorar la vida de les persones i aposten per la bellesa que es troba a l'entorn rural.

Si vols conèixer més sobre ALMANATURA, la seva història i els seus projectes, fes clic al següent enllaç: <https://almanatura.com/>



*Albert Obach – Observatori Bondat en Acció Barcelona*

Una empresa és tan bona com la gent que treballa en ella. *Mary Kay Ash*

Mira de prop el present que estàs construint, perquè ha de semblar-se al futur amb el qual somies. *Alice Walker*

Si tu no treballes pels teus somnis, algú et contractarà perquè treballis pels seus. *Steve Jobs*

El treball en equip és l'habilitat de treballar junts cap a una visió comuna. *Andrew Carnegie*

Sempre sembla impossible fins que es fa. *Nelson Mandela*



## ACTES DE BONDAT

**Va conduir més de 80 km per a retornar-li l'alegria a un desconegut: "Un gran tipus".**

[https://www.clarin.com/viste/condujo-80-km-devolverle-alegria-desconocido-gran-tipo\\_0\\_eFqRNa077S.html](https://www.clarin.com/viste/condujo-80-km-devolverle-alegria-desconocido-gran-tipo_0_eFqRNa077S.html)

**Un cirurgià rus va deixar el seu país i ara cura ferits ucraïnesos per la guerra.**

<https://www.eluniverso.com/noticias/internacional/un-cirujano-ruso-dejo-su-pais-y-ahora-cura-heridos-ucranianos-por-la-guerra-nota/>



**Treballava en un restaurant i va trencar una regla del lloc per a fer feliç a un nen: "Vaig alegrar-li el seu dia".**

[https://www.clarin.com/viste/trabajaba-restaurant-rompio-regla-lugar-hacer-feliz-nino-alegre-dia\\_0\\_8BqEmBjl7t.html](https://www.clarin.com/viste/trabajaba-restaurant-rompio-regla-lugar-hacer-feliz-nino-alegre-dia_0_8BqEmBjl7t.html)

**María Galán, la "nena bé" que va renunciar al confort de Madrid per a criar als seus 32 "fills" a Uganda.**

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20231227/maria-galan-babies-uganda-ninos-96270304>



**El perruquer que va atendre a Maradona i a Fort ara curta gratis en barris pobres.**

[https://www.clarin.com/sociedad/peluquero-atendio-maradona-fort-ahora-corta-gratis-barrios-pobres\\_0\\_o3hBMIEpE.html](https://www.clarin.com/sociedad/peluquero-atendio-maradona-fort-ahora-corta-gratis-barrios-pobres_0_o3hBMIEpE.html)



## PERSONES SOLIDÀRIES

### MANUEL BROSETA, FCO. TOMÁS Y VALIENTE I ERNEST LLUCH... QUE TENEN EN COMÚ?

*(Informació extreta de la Universitat de València i de Wikipedia).*

La Universitat de València va inaugurar el 14-10-2014 una gran exposició titulada 'Mestres de ciutadania' dedicada a Manuel Broseta Pont, Francisco Tomás y Valiente i Ernest Lluch Martín. Amb aquesta exposició, la Universitat de València va voler homenatjar tres professors de la mateixa que van coincidir en el seu compromís cívic i polític i, també, en ser assassinats per la banda terrorista ETA.

Aquesta exposició tracta sobre l'aportació d'aquests tres rellevants professors i destacats polítics, i partícijs en primer pla de la construcció de la democràcia, com a universitaris en els seus respectius camps d'especialització i la formació de deixebles, i com a ciutadans que van apostar per la democràcia. La trajectòria acadèmica i política, doncs, són el nucli de la narració d'aquesta exposició.

Els tres pertanyen a la mateixa generació, estudien a la Universitat de València i Barcelona als anys cinquanta. Completen i amplien els estudis, s'integren a la Universitat com a ajudants i investigadors, es doctoren i opositen a plaça de funcionari (catedràtic o agregat), que aconsegueixen, cosa que els permet desenvolupar una fecunda tasca com a investigadors en les seves àrees de coneixement, com a docents i mestres de deixebles.

Tots tres pertanyen a la generació dels "estudiants amb inquietuds", de la qual en són representatius. Aquesta generació d'universitaris es caracteritza, principalment, per superar amb el seu esforç la mediocritat i l'aïllament cultural que havia imposat al país la dictadura. A aquests estudiants se'ls ha anomenat de vegades la "generació del 56", en al·lusió a la data de les primeres accions que van protagonitzar... *(Segueix a l'enllaç)*



<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/07/16/04-11-manuel-broseta-fco-tomas-y-valiente-i-ernest-lluch/>

## CONFERÈNCIES AMB VALORS



**Irene Villa – Cuando ser fuerte es la única opción.** (43 minuts)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/02/04/conferencia-direne-villa-recomanada-per-a-joves/>

**Nuccio Ordine – La utilidad de lo inútil en nuestra vida.** (1 hora 42 minuts)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/03/04/conferencia-de-nuccio-ordine-recomanada-per-a-joves/>

## BONES NOTÍCIES

**Llum verda al projecte de llei de l'Economia Social i Solidària.** (10-4-2024)

<https://xarxanet.org/economic/noticies/llum-verda-al-projecte-de-lei-de-leconomia-social-i-solidaria>



**El Tribunal Europeo de Derechos Humanos sienta un precedente trascendental en una causa climàtica històrica.** (9-4-2024)

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/el-tribunal-europeo-de-derechos-humanos-sienta-un-precedente-trascendental-en-una-causa-climatica-historica/>

**Intervienen con éxito un tumor a una bebé que estaba en periodo de gestación.** (26-3-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/intervienen-con-exito-un-tumor-en-una-bebe-que-estaba-en-periodo-de-gestacion/>

**Historias para la esperanza.** (6-3-2024)

[https://www.wwf.es/buenas\\_noticias\\_naturaleza\\_en\\_positivo/](https://www.wwf.es/buenas_noticias_naturaleza_en_positivo/)

**La calidad del aire en Europa ha mejorado en los últimos años.** (14-3-2024)

[https://www.elplural.com/buenas-noticias/calidad-aire-europa-informe\\_326466102](https://www.elplural.com/buenas-noticias/calidad-aire-europa-informe_326466102)

## ALTRES SOLIDARITATS



### LA MARXA DE LA SAL

El 12 de març de 1930, Mahatma Gandhi va començar una caminada de 390 km per a protestar contra l'imperi britànic, que es coneixeria com **la Marxa de la Sal**, ja que Londres havia instaurat un impost sobre la producció i la venda de sal a l'Índia.

Durant els 23 dies de caminada, Gandhi va pronunciar multitudinaris mítings on utilitzava aquest impost com a exemple de la injustícia colonial. Milers de joves es van unir a la protesta i també alguns periodistes.

La marxa va convertir Gandhi en una referència política mundial i va desencadenar la primera ona de desobediència civil massiva contra el poder britànic. Seria necessària encara una lluita pacífica de més de 17 anys perquè l'Índia obtingués finalment la seva independència, però la llavor ja estava sembrada...

(Segueix al següent enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/02/03/07-02-la-marxa-de-la-sal/>

## CANÇONS

### QUE TINGUEM SORT *Lluís Llach*

Si em dius adéu,  
vull que el dia sigui net i clar,  
que cap ocell  
trenqui l'harmonia del seu cant...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/10/29/50-03-134-que-tinguem-sort/>

## RECURSOS AMB VALORS

### ÀUDIOS

#### CONTES LOCUTATS: CON LAS MANOS ABIERTAS

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/conte-s-locutats-amb-les-mans-obertes/>

### BON HUMOR

#### PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD *Cualca*

“Está genial... soy enfermera y a veces la cotidianidad de las cosas hace que uno sea insensible ante actos que no son comunes en nuestra vida...”

<https://www.youtube.com/watch?v=JISpoQ61HQU>

### VÍDEOS

#### EL CAZO DE LORENZO

Un cuento metafórico que nos cuenta la superación de un niño para sobrellevar el día a día, sus dificultades, sus cualidades, los obstáculos que tiene que afrontar y esas personas extraordinarias que trabajan con ellos: los terapeutas y maestros.

[https://www.youtube.com/watch?v=nSh\\_KGiYjqk](https://www.youtube.com/watch?v=nSh_KGiYjqk)

## PEL·LÍCULES

#### Escena de EL SHOW DE TRUMAN

Truman Burbank és un home corrent i una mica ingenu que ha viscut tota la seva vida en un d'aquests pobles on mai passa res. No obstant això, de sobte, uns estranys successos li fan sospitar que una cosa anormal està succeint. Tots els seus amics són actors, tota la seva ciutat és un plató, tota la seva vida està sent filmada i emesa com el reality més ambiciós de la història...

<https://www.youtube.com/watch?v=c0ladVOiz3k&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoit4ftIP&index=14>



## DILEMES ÈTICS

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

Hamza Ali Raja no se sent identificat amb el nom que apareix en el seu DNI espanyol i demana un document sense cognoms, com en el seu Pakistan natal. S'ha tingut en compte la seva tradició cultural?... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/12/16/un-pakistanes-reclama-un-dni-sense-cognoms/>

### UN PAKISTANÈS RECLAMA UN DNI SENSE COGNOMS



## MISSATGES AMB VALORS



El que li estem fent als boscos del món és un reflex d'allò què ens fem a nosaltres mateixos i entre nosaltres. *Gandhi*

Els arbres exhaleu perquè nosaltres puguem inhalar-los i romandre vius. Podrem alguna vegada oblidar això? Estimem els arbres fins al nostre últim alè. *Munhia Khan*

Si sabés que el món s'acaba demà, jo, avui encara, plantaria un arbre. *Martin Luther King*

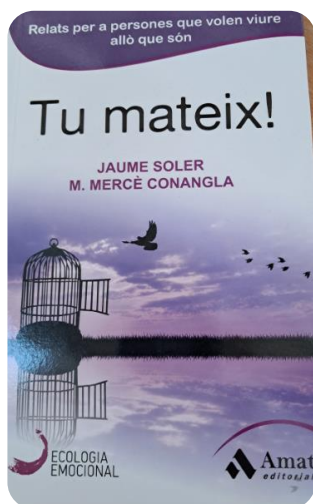
Qui planta un arbre, planta una esperança. *Lucy Larcom*

## BONDAT I FELICITAT

Quan algú se sent infeliç, difícilment dedicarà atenció a tenir cura dels altres ni tindrà conductes bondadoses per alleujar el seu patiment, o la seva sensibilitat per facilitar-los les coses i ajudar-los a millorar les condicions de vida.

Qui viu en dèficit poques vegades pot ser generós, ja que la infelicitat és com un pou negre que absorbeix l'energia disponible.

Qui es converteix en assetjador o exerceix alguna mena de violència és algú que orienta la seva energia envers la destructivitat perquè no ha edificat estructures morals contenidores ni integrat el valor de la bondat. Els nens, joves i adults que assetgen o agredeixen els altres, solen sentir-se profundament infeliços. I és des d'aquesta infelicitat que es desencadena la violència. Perquè la infelicitat provoca una acumulació d'ira que pot trobar una sortida catàrtica fent mal a algú vulnerable.



Dos nens patinaven sobre un llac glaçat. Era una tarda freda i ennuvolada, però els infants jugaven sense preocupacions, quan, de sobte, el glaç va cedir i un dels nens va caure a l'aigua. L'altre nen, veient que el seu amic s'ofegava sota el glaç, va agafar una pedra i començà a donar cops amb totes les seves forces fins que va poder trencar la capa de glaç, va agafar el seu amic i el va salvar.

Quan, poc després, van arribar els bombers i veieren el que havia passat, es preguntaven com ho podia haver fet, ja que el glaç era molt gruixut.

- És impossible que l'hagi pogut trencar amb aquesta pedra i les seves mans petites – afirmaven.

En aquest moment va aparèixer un vell i va dir:

- Jo sé com ho ha fet.
- Com?
- No hi havia ningú al seu voltant que li digués que això no es podia fer.

***Tu mateix.*** Jaume Soler i M. Mercè Conangla. Amat editorial

## 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/>

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

