

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 31 – 25 D'ABRIL 2025



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

LA BONDAT PRIMERA *Jaume Soler i Lleonart – Institut Bondat en Acció*

Quan parlem de bondat gairebé sempre hom pensa en quelcom que ha de fer pels altres... Aquesta reflexió d'avui parla del que per a mi és la “bondat primera”: la cura amable, tendra i compassiva d'un mateix.

Sense la bondat cap a un mateix no pot existir una bona bondat envers els altres. En el model Ecologia Emocional diem que aquest és el **Principi d'autoritat moral**: *No podem fer ni donar als altres allò que no fem ni ens donem a nosaltres mateixos.*

Per això, des de l'Institut de Recerca de Fundació Ecologia Emocional, estem treballant quins són els diferents aspectes d'autocura que cal fomentar i aplicar. L'ésser humà consta de diferents “cossos” que a vegades oblidem. Tots han de ser cuidats i estimats.

Com cuidem el nostre cos físic? Com respirem, ens hidratem, ens nodrim, ens movem, li donem descans? Fem prevenció? Ens donem pauses? El mimem?

Com cuidem el nostre cos psíquic? En quines fonts d'estímul s'alimenta? Quanta bellesa, amb quines paraules amables l'alimentem? Quines lectures, quina música, quins nous aprenentatges, quines converses? Tot això és el seu aliment i, en funció del que introduïm en el seu *software*, disposarem de materials per a crear o per a destruir.

Com tenim cura del nostre cos emocional? Ens consolem quan ens sentim tristos? Ens permetem gaudir situacions d'alegria sense culpa, creem bons moments, fem neteja dels tòxics emocionals? Ens seguim sorprenent? Què i a qui agraïm els dons que rebem?

Com cuidem el nostre cos relacional? Quant de temps fa que no hem fet cap nou amic o amiga? Visitem sovint les persones que estimem? Cal recórrer sovint el camí cap a casa seva a fi que les males herbes no l'acabin tapant. Sabem fer les paus, eliminem sovint ofenses, apliquem el perdó?

I el nostre cos espiritual, com el cuidem? Tenim cura de la natura i de tots els éssers vius amb qui compartim planeta? Quant de temps fa que no mirem el cel, que no gaudim dels estels o d'una sortida o posta de sol? Contemplem la bellesa de la natura? Gaudim d'una bona obra d'art? Meditem? Ens admirem? Us convido a fer aquestes reflexions i a detectar fins a quin punt estem practicant la primera de les bondats: aquesta que farà possible tenir aquesta cura atenta i amorosa a tots els altres.

REFLEXIONS BREUS

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* <https://valors.org/>



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 indigència 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.

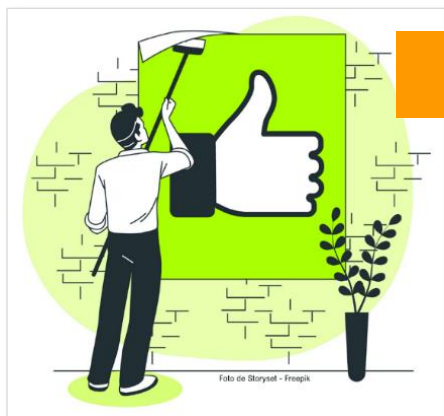
I la veritat és que l'immigrant està sempre situat a primera mà, a la vista, a l'hora de trobar culpables de la desocupació, de la inseguretat i de moltes altres terribles desgràcies.

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.

Eduardo Galeano



BONES PRÀCTIQUES

SÉPTIMO ANTÍDOTO DE LA BONDAD EN ACCIÓN

CONECTARSE A LA HUMILDAD: EL ESPÍRITU A CULTIVAR EN UN TERRITORIO UNIVERSITARIO

Por Víctor M. Santos
Observatorio Bondad en Acción

No hay necesidad de presumir cuando sabes quién eres. *Máxime Lagacé*

La idea de la *humildad* nos conduce a diferentes posibilidades en su interpretación, ya que se puede pensar que ser *humilde* es contar con pocos recursos sobre todo de índole material, entonces una persona humilde pudiera interpretarse como aquella con limitaciones económicas o que posiblemente no alcanza a cubrir sus necesidades básicas, la carencia material asociada a la *humildad*. Esta visión, sin duda limitada, no es la que se busca revisar ya que, tenemos por otro lado una visión de la *humildad* próxima a la carencia, sí, pero de artificios y adornos, aquella que se vincula con la simpleza y en muchos sentidos con aquello que es natural y sencillo, pero que puede tener una esencia profunda. Podemos imaginarnos a un girasol, de una belleza sencilla, pero con raíces de gran profundidad.

La *humildad* es una manera de transitar por la vida, sin mucho equipaje, con la soltura que me da la autenticidad y la disposición frente al otro, no necesariamente me exige ser empático, pero sí sensible a la necesidad del otro, aplicando esa bella metáfora de la ecología emocional que es el taburete de tres patas: mi relación conmigo mismo, mi relación con los demás y mi relación con el mundo.

Ese compromiso de mostrarme tal cual soy, de respetar quien soy y reflejarlo en mis acciones se convierte en una forma de vincularnos, exhibiendo la *humildad* como un reflejo de mi esencia natural de ser y existir.

Entonces la bondad se expresa con esa sutileza y naturalidad convirtiéndose la *humildad*, en su rostro vivo y palpable, agregando belleza y espontaneidad al acto bondadoso.

En la investigación universitaria que se ha venido comentado en artículos previos, para cada uno de los valores antídoto de la Ecobondad propuestos por Conangla y Soler (*Bondad en Acción*, 2020, Amat Editorial), hemos podido ir descubriendo la presencia o ausencia mayor o menor de ellos, en el contexto estudiantil que brinda la Universidad Pedagógica Nacional en la Unidad 095 de la Ciudad de México. Es en esta ocasión que nos toca describir si la *humildad* está viva en este espacio académico y puede cultivarse como ese rostro sencillo y natural de la Bondad en Acción.

Recordemos que el instrumento que se aplicó cuenta con 10 reactivos para cada uno de los 10 Valores Antídoto, utilizando una escala Likert con 5 opciones de respuesta que va del “Siempre al Nunca”. La muestra contó con un total de 66 estudiantes y su aplicación fue a través de Google Forms, distribuyéndose a toda la comunidad estudiantil.

Es así que al revisar las respuestas correspondientes a este Valor, la *humildad*, el descubrimiento fue grato ya que **SI** es posible advertir su clara presencia en los estudiantes, al menos en las respuestas ofrecidas por ellos.

La mayor parte de los reactivos exhiben una tendencia positiva situándose en las categorías de “siempre” y “frecuentemente” y muy baja o nula presencia hacia el lado negativo...

(*Sigue en el enlace*)

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/septimo-antidoto-de-la-bondad-en-accion-conectarse-a-la-humildad-el-espiritu-a-cultivar-en-un-territorio-universitario/>



ACTES DE BONDAT

Más de 100 casitas para pájaros en el barrio vigués de Coia: El reto del CEIP O Rocío.

https://www.elespanol.com/treintayseis/cultura/educacion/20250205/casitas-pajaros-barrio-vigues-coia-iniciativa-ceip-rocio/921907850_0.html

Hada madrina: organiza fiestas de 15 para quienes no pueden pagarlas.

https://www.clarin.com/zonales/hada-madrina-organiza-fiestas-15-pueden-pagarlas_0_xOrbrxXVhV.html



La floristería que saca a las personas sin hogar de la calle.

<https://www.epe.es/es/reportajes/20250206/floristeria-saca-personas-hogar-calle-113682142>

Sant Joan de Déu e IKEA se alían para apoyar a jóvenes vulnerables en el desarrollo de sus proyectos de vida.

https://www.larazon.es/cataluna/sant-joan-deu-ikea-alian-apoyar-jovenes-vulnerables-desarrollo-sus-proyectos-vida_2025020767a5db68e95c06000189aad2.html



Muda gratis a los chicos de su pueblo que empiezan la facultad: la historia de Mariano, el fletero solidario.

<https://tn.com.ar/sociedad/2025/02/08/muda-gratis-a-los-chicos-de-su-pueblo-que-empiezan-la-facultad-la-historia-de-mariano-el-feletero-solidario/>



PERSONES SOLIDÀRIES

TRES ÀNGELS A GALICIA, LES GERMANES TOUZA (SEGLE XX)

El 1964, un ancià novaiorquès d'origen jueu va decidir iniciar la cerca de les persones que dues dècades abans li havien salvat la vida. Isaac Retzmann havia arribat als Estats Units el 1943 fugint del nazisme. El seu llarg periple des del centre d'Europa, assolada per la Segona Guerra Mundial, va culminar en un petit poble de Galícia. A Ribadavia, tres germanes que regentaven una petita cantina a l'estació del poble, el van ajudar a passar la frontera i aconseguir la llibertat. Com a Isaac, aquelles dones van salvar la vida de més de cinc-centes persones, una gesta que es van emportar a la tomba i que gràcies a la inquietud d'Isaac Retzmann va acabar sortint a la llum.

Lola, Amparo i Julia Touza van ser tres germanes naturals de Galícia que van silenciar tota la seva vida un secret de solidaritat i amor als altres. Les tres dones van viure sempre solteres encara que van tenir fills naturals, els quals mai van saber de boca de les germanes de les seves heroiques tasques. La seva vida transcorria entre un atrafegat casino i una cantina a l'estació de Ribadavia. Els diners que treien del casino els utilitzaven per ajudar els viatgers que arribaven de manera clandestina buscant fugir d'una Europa horroritzada per l'amenaça de l'Alemanya nazi. Des de la cantina de l'estació, vigilaven la seva arribada i els donaven un primer recer abans d'organitzar la fugida amb l'ajuda d'uns pocs col·laboradors.

Finalitzada la guerra, la vida a Ribadavia va anar tornant a poc a poc a la normalitat d'una grisa postguerra espanyola. A la dècada dels cinquanta el casino de les germanes tancava les seves portes. Lola, Amparo i Julia van continuar amb la seva vida senzilla a la cantina de l'estació.

Des que es descobrí la veritable activitat de les germanes Touza, són molts els homenatges que els han fet. Des de la seva ciutat natal, on una placa commemorativa recorda la seva impagable labor, fins a un arbre plantat en la seva memòria en el Centre Peres per la Pau de Jerusalem. A Mèxic, la seva vida va ser portada al teatre mentre que a Espanya s'han escrit diversos llibres sobre elles, unes dones la vida de les quals va ser tan excepcional com senzilla.

<https://www.mujaresenlahistoria.com/2016/10/hermanas-touza.html>



DILEMES ÈTICS

DILEMES ÈTICS - Soraya Hernández – Revista Valors

<https://valors.org>

Davant els ensurts que alguns s'enduen en posar a lloguer els seus immobles, els propietaris cada cop reclamen més característiques als possibles llogaters. Fins on cal respectar aquesta selecció?

**ÉS ÈTIC FILAR TAN PRIM
PER PODER LLOGAR UN PIS?**

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/04/19/es-etica-filar-tan-prim-per-poder-llogar-un-pis/>

BONES NOTÍCIES

ACCI, associació de Elda, devuelve la vista a 85 personas en su última expedición a Gambia.

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2025/03/24/sociedad-radio-elda/>



El uso de drones podría revolucionar la expansión de las selvas tropicales.

<https://lacarabuenadelmundo.com/el-uso-de-drones-podria-revolucionar-la-expansion-de-las-selvas-tropicales/>

El “milagro” cordobés de Angelo Barrera: de estudiar en la calle a soñar con motores gracias a una foto viral.

<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/el-milagro-cordobes-de-angelo-barrera-de-estudiar-en-la-calle-a-sonar-con-motores-gracias-a-una-foto-viral/>

Fundación “la Caixa” refirma su compromiso social con un presupuesto histórico en 2025.

<https://www.enpositivo.com/2025/03/04/fundacion-la-caixa-refirma-su-compromiso-social-con-un-presupuesto-historico-en-2025/>

Energía comunitaria: el poder vuelve a manos de la gente.

<https://www.enpositivo.com/2025/04/02/energia-comunitaria-el-poder-vuelve-a-manos-de-la-gente/>

ALTRES SOLIDARITATS



LA SOLIDARITAT SE SENT. I S'APRÈN?

Adriana Cárdenas <https://www.idealists.org/es>

Et consideres solidari? Així com molta gent es pregunta si un líder neix o es fa, nosaltres ens preguntem si la solidaritat pot ser un assumpte genètic o tot el contrari. Podem aprendre a ser solidaris? Segurament la imatge d'un nen de rostre blanc abraçant un nen de color, et sigui familiar en les xarxes. Com aquesta imatge, n'existeixen moltes altres, que defineixen els prejudicis com a característiques adquirides amb el temps i a través del nostre entorn. És per això que podem dir que la solidaritat s'aprèn i no exclusivament la portem en els nostres gens.

Per això, és summent important inculcar des de petits habilitats i valors com **l'empatia, la cooperació i el sentit d'igualtat**. Des de casa, també és important aprendre sobre la importància d'ajudar els altres, a no esperar sempre alguna cosa a canvi per a col·laborar amb les altres persones. Aprendre a ser útils en una societat que necessita persones que donin el millor de si mateixes, és el compromís que cada generació té amb el present i el futur.

Aquests són alguns consells que poden ajudar-te a desenvolupar la solidaritat com a mode de vida, no importa si ets jove o ja ets un adult. Mai és tard per aprendre... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/04/19/la-solidaritat-se-sent-i-sapren/>

CANÇONS

HIROSHIMA Marina Rossell

Per l'olivera i el colom,
per qui s'angoixa a les presons...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/03/16/50-03-116-hiroshima/>

CIUDADANOS DEL MUNDO Juan Pardo

Siempre hay un motivo enfrente
en forma de sonrisa o de canción...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2024/09/07/50-02-032-ciudadanos-del-mundo/>

BON HUMOR

CUENTA SU NACIMIENTO Gila

Resulta que yo tenía que nacer en invierno...

<https://www.youtube.com/watch?v=gceujR2aSwI&t=2s>

RECURSOS AMB VALORS

ÀUDIOS

CONTES LOCUTATS: LOS TRES FILTROS

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-los-tres-filtros/>

VÍDEOS

SNACK ATTACK

Un chico le roba sus galletas...

<https://www.youtube.com/watch?v=6YSxJnqCr8I>

PEL·LÍCULES

EN BUSCA DE LA FELICIDAD (Persigue tu sueño)

Chris Gardner (Will Smith) és un venedor brillant i amb talent, però el seu sou no li permet cobrir les seves necessitats més bàsiques. Tant és així que acaben fent-lo marxar, junt amb el seu fill de cinc anys (Jaden Smith), del seu pis de San Francisco, i tots dos no tenen cap lloc on anar. Quan Gardner aconsegueix fer unes pràctiques en una prestigiosa corredoria de borsa, els dos protagonistes hauran d'afrontar moltes adversitats per a fer realitat el seu somni d'una vida millor. (Sinopsi de FILMAFFINITY)

<https://www.youtube.com/watch?v=j587aBwQCjk&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoIut4ftIP&index=19>



CONFERÈNCIES

JANE GOODALL: LECCIONES DE VIDA DE UN ESPÍRITU INDOMABLE

<https://www.youtube.com/watch?v=HnGKvC4iDG0>

DOCUMENTALS

RIGOBERTA MENCHÚ

<https://www.youtube.com/watch?v=xFzk5eLheP8>



AIXÒ NO ES FA

SOLIDARITAT AVUI EN DIA

Rafael Mir Jordano www.diariocordoba.com

A la significació estricta de la paraula solidaritat, adhesió circumstancial a la causa o a l'empresa d'uns altres, l'ús quotidià ha anat afegint virtuts fins a situar-la en el pol oposat de l'egoisme.

Qui és solidari amb els altres és una persona cordial i oberta, que s'oblida de si mateixa davant les necessitats alienes i que fa el possible per remeiar-les o ajudar als qui les remeien.

Abans de continuar, heus aquí una reserva en el pla jurídic: recomanem que abans d'estampar la signatura en un aval solidari a algú que només demana com a favor una signatura, s'ho pensi dues vegades, perquè cal defugir els mals pagadors i els creditors feroços; al final gairebé tots ho són.

Reprenent la paraula solidaritat en la seva primera accepció, eixamplada i depurada per l'ús, notem de seguida que és una de les paraules més utilitzades per polítics, predicadors, organitzacions per al bé, copropietaris d'immobles, pidolaires conreats, companys de professió, treballadors de la mateixa obra, sindicalistes...

Però diguem de seguida que a aquest ús generalitzat de la paraula, que arriba a ser un abús, un empatx, no es correspon en absolut la realització del concepte. Indiscutible: mai s'ha parlat tant de solidaritat i mai ha estat el món, el nostre, tan poc solidari.

I no parlem dels governs, perquè fins i tot aquells que no paren d'enarborar els drets humans, cas dels Estats Units d'Amèrica, no cessen de practicar el més absolut egoisme i el més gran menyspreu pels altres. Demostració: les negatives a subscriure el Protocol de Kyoto de defensa mediambiental, i al sotmetiment al Tribunal Penal Internacional, perquè l'important no és que els torturadors siguin castigats, sinó que els torturadors propis en territoris aliens siguin immunes, sotmesos només a la pena fotogràfica.

En el terreny personal hi ha qui es creu que és solidari amb els desfavorits perquè envia un modest donatiu a través de la Creu Roja, Metges sense fronteres, Càritas o qualsevol altra organització semblant, sense importar-li proclamar, immediatament després d'haver tancat el sobre del donatiu, que als romanesos que demanen pels carrers o a les portes de cafeteries i esglésies caldria expulsar-los a tots, sense un sol tremolor en el pols, perquè a més d'estrangers són gitanos i possibles delinqüents.

Crec millor persona a qui no envia un duro a través de caritatius intermediaris, perquè recela de tots ells i manté en la memòria apropiacions i desviaments denunciats, però que és permeable als problemes aliens, que al donant per correu de l'exemple.

Però per a les necessitats alienes i els perills i mals dels altres el nostre temps ens ha vestit amb un impermeable totalment aïllant. Si algú jeu caigut al carrer, l'aconsellable, se'ns diu, és avisar a la policia, perquè pot ocórrer que si ens acostem a socórrer-ho, el jacent sigui fingit i ens fereixi amb una navalla si no li donem la cartera, o ens culpi de la seva caiguda.

És veritat que fins i tot per a fer el bé i defensar el feble cal ser prudents. Però de la prudència activa a la fugida covarda i egoista hi ha un llarg tros; i en aquest punt final de l'egoisme, que hauria d'estar fora de la nostra ruta, és on per desgràcia habitem gairebé tots.

L'últim succés difós pels mitjans de comunicació és esborronador. Era un individu solitari i taciturn, de la família del qual només se'n coneixia un germà, amb qui estava barallat. No obstant això, a ell els veïns li portaven la correspondència que desbordava a la bústia. Per pur atzar es va descobrir que portava mort dos anys. De compartir el pa i la sal i les cadires del saló en les vetlles hagudes als altres pisos, hem arribat a no compartir res més que l'ascensor, i a vegades amb disgust. Els habitants d'un bloc estan tan aliens al que succeeix als altres, que encara que saben pel nas quan el del tercer té potatge al migdia, no saben que el del quart s'ha mort i ja fa olor. Avui ni tan sols ensumem un mort; si percebem males olors només pensem que cal demanar a l'administrador que arregli les baixants.

ÉS PART DEL REGAL

Una nena a l'Àfrica, li va donar a la seva mestra un regal d'aniversari. Era un bell caragol.

-On el vas trobar? -va preguntar la mestra.

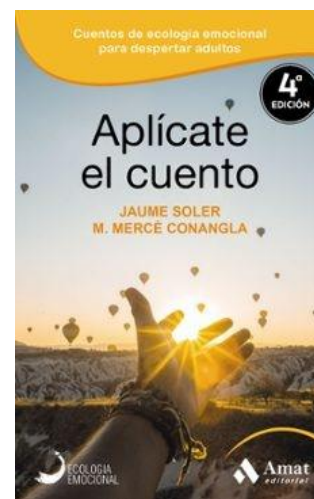
La nena li va dir que aquests caragols es troben solament en una platja llunyana. La mestra es va commoure profundament perquè sabia que la nena havia caminat molts quilòmetres per a buscar el caragol.

-No haves d'anar tan lluny només per a buscar-me un regal -va comentar.

La nena va somriure i va contestar:

-Mestra, la llarga caminada també és part del regal.

*Del llibre APLÍCATE EL CUENTO de 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.institutodelabondadenaccion.com/)

