

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 36 – 28 DE NOVEMBRE 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

DIA INTERNACIONAL DE LA BONDAT

Iolanda Gasques – Institut Bondat en Acció

Aquest mes de novembre celebrem el dia Internacional de la Bondat, un dia en particular, el 13 de novembre, que ens convida a prendre consciència de l'aportació de la Bondat en Acció al nostre dia a dia. Celebrem aquesta diada i continuem avançant, moment a moment a fer la Bondat en Acció present en el nostre ser i fer. Us convido a observar-la, a respirar-la, a gaudir-la i a compartir-la.

El nostre dia a dia, està ple de petits instants d'actes de bondat, de petits-grans actes que fan que la nostra jornada i la de les persones del nostre voltant pugui tenir una altra mirada més **diversa** i **agraïda**, una altra energia creadora.

Cada petita passa que fem en el camí de la **cultura de Pau**, cada petit acte que realitzem des de la **generositat** i l'**amabilitat**, obre un espai, genera un terreny fèrtil per a que la **humilitat** ens impregni i ens connecti a la terra, a l'espai comú a cuidar i a preservar i, a la vegada, ens permeti comunicar a les altres persones des d'una parla bondadosa.

Arcadi Oliveres, doctor en Ciències Econòmiques i referent de moviments a favor de la pau, de la justícia social i dels drets dels pobles, ens parla en el seu llibre "Paraules d'Arcadi" de la llibertat: *"Sempre he imaginat la llibertat com aquell anhel pel qual les persones som capaces per nosaltres mateixes de decidir el nostre camí, el nostre destí i prendre les decisions que creguem, sempre amb responsabilitat. És un objectiu que cal que existeixi. I existeix en la mesura que no faci mal a l'altre. I a nivell col·lectiu, qualsevol cosa que afavoreixi el bé comú"*.

Tenim una nova oportunitat de canvi cada dia. Constantment podem decidir amb quines ulleres volem mirar la vida. Podem fer present l'**ecobondat**, cura sensible de tota forma de vida.

No estem sols ni soles. Cada vegada ens reconeixem més persones amb la voluntat i el compromís de fer present la Bondat en Acció. Volem ser activistes!

Ens hi ajudes?

[Manifest de la Bondat en Acció. Patrimoni tangible de la humanitat](#)

REFLEXIONS BREUS



SOLIDARITAT ENERGÈTICA

Què s'ha de fer perquè una gota d'aigua no s'assequi? Tirar-la a la mar.

Els grans valors bàsics coincideixen en totes les religions: solidaritat, bondat, justícia, templança, humilitat, amor. L'altruisme ha estat un dels avantatges evolutius de la nostra espècie i continua sent un factor clau en la nostra supervivència.

El fracàs més gran de la intel·ligència humana és la maldat, perquè suposa no haver comprès que el que danya a un ens danya a tots, que la falta de solidaritat d'avui fa créixer la llavor de la destrucció que donarà collites violentes demà.

Marie Curie afirmava: "No es pot esperar un món millor sense millorar els individus que l'habiten." Amb aquest efecte, cadascun de nosaltres ha d'esforçar-se per a superar-se a si mateix i ajudar amb els seus dons els altres. El millor que podem fer per un altre ésser humà no és només compartir amb ell les nostres riqueses, sinó ajudar-lo a adonar-se de les seves; no es tracta de donar peix, sinó d'ensenyar a pescar; no es tracta de donar informació, sinó de formar; no es tracta de caritat, sinó de justícia social; no es tracta de crear dependències, sinó vincles que alliberin.

Res és nostre. Som usufructuaris dels béns que rebem, res ens podem emportar. Acaparar i retenir és injust, ja que els recursos són els que són i la nostra abundància serà el dèficit de moltes persones. I no ens referim tan sols a recursos materials. Però, com gestionem a més els nostres coneixements, les nostres capacitats, la nostra creativitat, les nostres emocions? Què compartim? Ajudem algú a créixer, a millorar i a reconèixer-se capaç?

No podem estrènyer-nos les mans si mantenim els punys tancats de la mateixa manera que tampoc podem rebre res dels altres.

Som petits habitants d'un petit planeta d'una galàxia perifèrica d'un univers mancat de centre. I, així i tot, no ens veiem com a companys d'un viatge vital que és tan sols un alè en l'eternitat. Tenim el deure moral d'ajudar a qui ens necessita. La solidaritat ens ha permès arribar fins aquí. La generositat ens salva. L'egoisme ens destrueix.

Mercè Conangla i Jaume Soler. Del llibre Corazón que siente, ojos que ven – Amat Editorial

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.

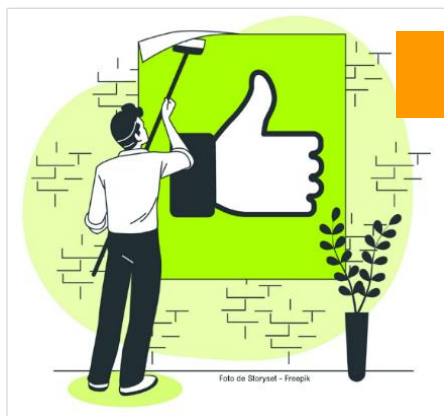
Faria més abraçades i menys estirades d'orelles.

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



BONES PRÀCTIQUES

LA BONDAT EN ACCIÓ, ACTE DE REBEL·LIA

Laura Anglada

En la meua constant recerca d'alternatives al pessimisme persistent i l'individualisme insatisfactori en què algú s'esforça perquè ens hi quedem (segurament per desactivar-nos i portar-nos a la passivitat), m'he quedat fascinada d'una idea que he conegut fa poc entorn el concepte de la bondat en acció. El motiu és que li ha donat sentit i connectat baix un sol paraigua algunes idees aparentment diferents i disperses que jo tenia. I m'ha donat coratge per seguir amb el meu instint de **transformació social des de la pau i l'amor** com l'únic camí possible.

El concepte és de dos psicòlegs, na Mercè Conangla i Jaume Soler que van publicar un llibre l'any 2020 amb aquest títol. La idea transgressora del seu plantejament és que presenta la bondat com un valor que, quan no sols és pensat, defensat o desitjat, sinó que es converteix en accions, aquestes són revolucionàries i **es converteixen en actes de rebel·lia a l'individualisme** en què vivim. Això s'entén millor quan detallen què és ser una persona bondadosa: és aquella persona que té una **mirada tendra, un tarannà compassiu, una tendència a construir una cultura de pau per allà on passa, és humil, generosa i solidària, amb capacitat de valorar la vida i la bellesa de les persones (no física) reconeixent allò bo que hi ha en cadascú** (independentment de les diferències polítiques, ideològiques, socials que hi pugui haver...).

Per tant, una persona bondadosa en acció és aquella que actua en coherència amb aquests valors (no valen els anomenats "bondadosos asimptomàtics") i per això, només pot contribuir a construir una societat millor perquè **té en compte l'altre, es rebel·la amb les injustícies, cerca el bé comú i posa en valor tot allò bo que també hi ha socialment contribuint a enfortir el fet comunitari**.

Per exemple, un dels grans mals de la nostra societat individualista és la soledat i al costat d'una persona activament bondadosa és impossible sentir-la perquè t'abraça i es preocupa per tu i, a més, sota l'efecte del contagi emocional, activa la teua bondat i t'ajuda a confiar, el gran antídoto contra la por. Des d'aquesta mirada, ser bondados, més que ser un beneït, com generalment s'associa, és una **forma evolucionada d'intel·ligència espiritual** i practicar la bondat és ser valent perquè desafies els tòpics pejoratius sobre aquest valor, **convertint-te més bé en una persona autèntica**.

Més enllà de posar llum a aquest concepte, el fet pioner que han posat en marxa aquests dos psicòlegs és que han creat un **Institut de la Bondat en Acció**, que forma part de la Fundació Ecologia emocional, i que ha elaborat un **Manifest** perquè les persones que creiem en la bondat com a camí de transformació social, ens connectem i fem renou perquè **la bondat també sigui notícia** (i no sols la violència i destrucció). I per això, cal xerrar de tot allò bondados que passa al nostre voltant, per contrarestar els titulars sensacionalistes i negatius que cada dia trobem en els mitjans i que ens acaben fent l'efecte que el món va de mal en pitjor. Només aquests darrers dies, al meu entorn proper, he participat i he observat **moltes iniciatives bondadoses en acció**:

(Segueix a l'enllaç)

<https://www.psm-menorca.cat/ca/blog/la-bondat-en-accio-acte-de-rebel-lia-7508/>



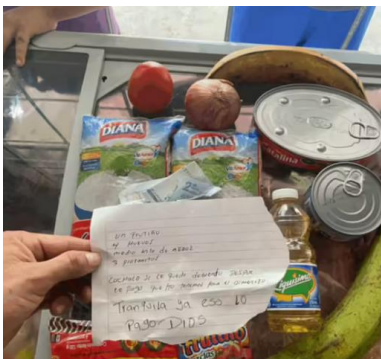
ACTES DE BONDAT

China cae rendida ante Marta Santana, la turista española que salvó a un menor de morir ahogado: "Acto heroico".

https://www.20minutos.es/internacional/china-rendida-marta-santana-espanola-salvo-menor-morir-ahogado-acto-heroico_6236165_0.html

El "doctor milagro": así es el trabajo del pediatra lenense que ha mejorado la calidad de vida de más de 2.000 niños en Guatemala.

<https://www.lne.es/cuencas/2025/08/24/doctor-milagro-trabajo-pediatra-lenense-120851505.html>



'No tenemos para el almuerzo': la nota que se volvió viral tras el gesto de un tendero.

<https://www.eltiempo.com/cultura/gente/tendero-se-hace-viral-por-nota-que-le-dejo-a-su-vecina-3485121>

Dejó una reseña negativa en un restaurante por dar comida gratis a un vecino y la respuesta del dueño fue implacable.

<https://www.infobae.com/virales/2025/08/21/dejo-una-resena-negativa-en-un-restaurant-por-dar-comida-gratis-a-un-vecino-y-la-respuesta-del-dueno-fue-implacable/>



Isa y Mari Paz, estrellas silenciosas de los incendios en León: "Queremos cuidar a los que nos cuidan".

https://www.lespanol.com/castilla-y-leon/region/20250819/isa-mari-paz-estrellas-silenciosas-incendios-leon-queremos-cuidar-cuidan/1003743892021_0.html



PERSONES SOLIDÀRIES

UN ÀNGEL A HOLANDA, MARION PRITCHARD (1920-2016)

La Segona Guerra Mundial ens va deixar històries terribles sobre mort i destrucció. Però entre mig de la desolació i la desesperació més absoluta, van existir homes i dones que no estaven disposats a rendir-se davant la desraó. Un dia, Marion Pritchard va decidir jugar-se la vida quan va veure davant els seus ulls com els alemanys s'emportaven innocents a una mort segura. La seva valentia va ajudar a salvar la vida d'uns 150 jueus, la majoria nadons, i no va dubtar a prémer el gallet per a aconseguir-ho. Marion era una noia holandesa que tenia una vida tranquil·la com a treballadora social. La guerra la convertiria en una heroïna.

Marion Pilippina van Binsbergen va néixer el 7 de novembre de 1920 a Amsterdam. El seu pare, Jacob van Binsbergen, era jutge, la seva mare, Grace, era mestressa de casa d'origen britànic. Marion va estudiar a Anglaterra i Holanda i es va graduar en treball social a Amsterdam.

Quan va esclatar la Segona Guerra Mundial, Marion era una jove estudiant que va observar amb por l'ocupació nazi dels Països Baixos. El 1941 va ser detinguda pels alemanys acusada de col·laborar amb la resistència. A pesar de que ella sempre va negar aquesta vinculació, va romandre sis mesos a la presó...
(Segueix a l'enllaç, en castellà)

<https://www.mujaresenlahistoria.com/2017/06/marion-pritchard.html>



DILEMES ÈTICS

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

El Penn Museum de Pennsilvània ha anunciat que enterrarà els cranis dels esclaus negres de la seva col·lecció. Per què ho decideix ara, pressionat pels moviments socials contra el racisme? (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/10/04/es-poden-exposar-cranis-de-negres-als-museus/>

**ES PODEN EXPOSAR CRANIS
DE NEGRES ALS MUSEUS?**

BENEFACTORS DELS ANIMALS



- Estic a favor del dret dels animals, igual que del dret dels humans. Aquest és el camí d'un ésser humà complet. *Abraham Lincoln*
- Desitjo la teva bondat, però no sense un somriure en els teus llavis. *Antonio Porchia*

ALTRES SOLIDARITATS

ENRIC SEGARRA BOSCH, PREMI DE FILANTROPIA 2025...

Hola.

El 4 de novembre de 2025, el nostre pare Enric Segarra, va ser distingit amb el PREMI DE FILANTROPIA 2025 DT DE CATALUNYA, de CaixaBank B. P.

Ja fa gairebé dotze anys que es va jubilar i, des de llavors, s'ha dedicat plenament a fomentar la solidaritat a través del seu blog <https://lasolidaritatunbonremei.com/> i altres mitjans.

També ha impulsat molts projectes solidaris i de desenvolupament a l'Àfrica. Ell és una persona molt discreta i mai ha volgut fer públic el tema de l'Àfrica, però després de rebre aquest reconeixement creiem que és un bon moment per compartir-ho.

Estem molt contents i orgullosos de la seva tasca i del seu compromís.

S'adjunta informació diversa.

Moltes gràcies per la vostra atenció.

Ester i Marta Segarra 7-11-2025

(Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/11/08/enric-segarra-bosch-premi-de-filantropia-2025/>



CANÇONS

EL CLAR PAÍS Núria Feliu

Amb el sol que és molt blanc
sobre el mar que és molt blau...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/04/20/50-03-118-el-clar-pais/>

CANTO A LA LIBERTAD J. A. Labordeta

Habrà un día en que todos,
al levantar la vista, veremos una tierra...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2017/02/17/50-02-003-canto-a-la-libertad/>

BON HUMOR

UN POBRE MUY POBRE Gila

<https://www.youtube.com/watch?v=WNw8Th5-A-w>

RECURSOS AMB VALORS

LLIBRES

POSTVERITATS EMOCIONALS

M. Mercè Conangla i Jaume Soler

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/publicacions/postveritats-emocionals-cat/>

VÍDEOS

EL AMOR DE UN PADRE

Una muy triste historia de amor de un padre a su hijo.

<https://www.youtube.com/watch?v=i6HKm5FFUhY&t=301s>

PEL·LÍCULES

¿VENCEDORES O VENCIDOS? (Patria)

El 1948, tres anys després del final de la Segona Guerra Mundial (1939-1945), quatre jutges, còmplices de la política nazi d'esterilització i neteja ètnica, seran jutjats a Nuremberg. Sobre Dan Haywood (Spencer Tracy), un jutge nord-americà retirat, recau la important responsabilitat de presidir aquest judici contra els crims de guerra nazis. (Sinopsi de FILMAFFINITY)

<https://www.youtube.com/watch?v=auxzbkzx7t8&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=39>



CONFERÈNCIES

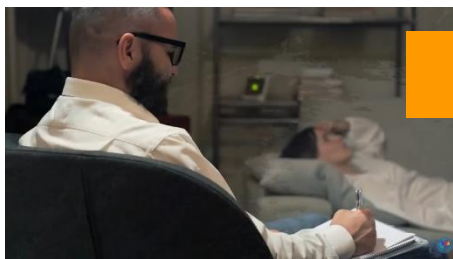
BORIS CYRULNIK. RESILIENCIA: EL DOLOR ES INEVITABLE, EL SUFRIMIENTO ES OPCIONAL

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

DOCUMENTALS

AQUÍ NOS VAMOS A QUEDAR (Documental sobre justicia ambiental)

<https://www.documentales-online.com/aqui-nos-vamos-a-quedar/>



AIXÒ NO ES FA

EL MALTRATO PSICOLÓGICO

El maltrato psicológico es un tipo de agresión en la que, sin usar la violencia física, se persigue eliminar la confianza e independencia de una víctima para conseguir limitar su capacidad de decisión y autonomía dañando su autoestima. Este abuso puede ser verbal o no verbal y tiene un efecto psicológico muy negativo y profundo en la vida de las personas que la sufren o la han sufrido. Hoy hablaremos sobre la dura realidad que representa el maltrato psicológico...

(Segueix a l'enllaç)

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

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)

