



Ramblejar

@EcoEmocional. Mercè Conangla

Han invadido nuestra "casa", el corazón de Barcelona, un espacio donde nos sentíamos a salvo, seguros y alegres.

"Ramblear" es un verbo propio, poco conocido. Consiste en ir arriba y debajo de las Ramblas, porque sí, por el sencillo placer de caminar, pasear, mirar y admirar, cruzarnos con personas desconocidas intercambiando sonrisas, cediéndonos el paso, valorando nuestras singularidades y rasgos compartidos.

En las Ramblas uno puede hallar la más completa diversidad humana: gente de diferentes razas, procedencias, edades, culturas, compartiendo espacio. Un lugar especial, una escuela de convivencia, un espacio de paz. Y nos ha invadido la barbarie, la fuerza destructiva más absoluta desencadenada por la ira, el odio y la impotencia. Y así, la muerte y el sufrimiento se ha desencadenado tocándonos a todos.

Como dijo Fromm, quien no puede sentirse poderoso creando algo, siempre puede apelar a la destructividad. Matar, romper, dañar es fácil y rápido. Más difícil es curar, construir, consensuar, ayudar a crecer, cuidar.. Todos ellos rasgos que nos humanizan.

Por este motivo y más que nunca debemos continuar "rambleando", entretejiéndonos con los demás, siempre diversos desde la confianza, sin miedo, con esperanza. No permitamos que las fuerzas del mal nos quiten "nuestra casa".

Ecología Emocional por una Cultura de Paz

Terrorisme emocional

Barcelona #Cambrils

@EcoEmocional. Mercè Conangla



Se acabaron las seguridades. Vivimos en territorio incierto, nos lo dicen, lo sabemos. Cuesta, no obstante, aceptar esta vulnerabilidad. Aunque diariamente los medios de comunicación nos ponen la confirmación por delante, queremos creer que "estas cosas les pasan a los demás". Y un día, la barbarie del terrorismo nos toca de cerca. Aquellas personas heridas o muertas podríamos ser nosotros o alguien que amamos. Gente tranquila que pasea acompañada por amigos, hijos, familia gozando de sus vacaciones. Gente que como única arma utiliza la palabra, las sonrisas, la mirada; gente que abraza el gozo de vivir y compartir.

De repente, todo se rompe, porque alguien ha tenido la voluntad de romper, de dañar, de destruir, de hacer evidente su poder. Desorientación, consternación, pánico, terror, angustia, preocupación... seguidas de rabia, de ira, *¿con qué derecho vienen a destruir nuestra casa y su gente?*

Nos encontramos con muchas pérdidas al mismo tiempo que será preciso gestionar. No podemos saltarnos este proceso. No podemos recuperar la confianza si no drenamos nuestro caos interior. Será preciso recuperar nuestra ecología emocional, rehacer territorios heridos y, desde la serenidad, continuar trabajando por la cultura de la paz. Somos un pueblo resiliente. Juntos lo vamos a lograr.

Bondad en acción

#Barcelona #Cambrils
@EcoEmocional. Mercè Conangla



Kindness in motion: Bondad en acción

Esta es una línea de trabajo desde el modelo Ecología Emocional: la bondad como respuesta y planteamiento de vida ante los retos que debemos abordar diariamente. Y hoy es más que nunca necesaria. Recordemos a Mandela: *“Siempre he sabido que en la profundidad del corazón humano hay misericordia y generosidad. Nadie nace odiando a otra persona por razón de piel, origen, formación o religión. La gente aprende a odiar y si los hombres pueden aprender a odiar también pueden aprender a perdonar y a amar. El amor es más natural al corazón humano que su opuesto, el odio. Incluso en los momentos más horribles en la cárcel, cuando mis compañeros y yo éramos empujados al vacío, podía ver una chispa de humanidad en los guardianes. Tal vez fuera un segundo, pero era suficiente como para confiar en la bondad del ser humano.”*

A raíz de los atentados terroristas que hemos sufrido, la sociedad catalana ha dado buena muestra de esta bondad: personas ayudando a desconocidos, ofreciendo alojamiento, agua, transporte gratuito, atención calidez; colas de donantes en los Bancos de Sangre; *mossos d'esquadra*, bomberos, personales de emergencias, médicos, enfermeras, trabajando en equipo para curar, cuidar y aliviar el sufrimiento; personas anónimas solidarias movilizadas.

Todo ello me da esperanza. Somos humanos porque...

Ante la barbarie aportamos civilización

Ante la ira, serenidad

Ante el odio, amor

Ante la intolerancia, integración y acogida

Ante el sufrimiento, compasión y ternura

Ante la destructividad, nos movemos para construir algo más bello, bueno y mejor.

Miquel Martí i Pol también se plasmó esta esperanza en un poema:

*Quiero que todos sepan que he mudado
otra vez mi piel*

y que, tal vez, porque navego

contra la corriente del tiempo y de las modas

ahora creo más que nunca

en la bondad de los hombres

y en un futuro de paz y ternura

La bondad en acción es el mejor antídoto ante las fuerzas que nos quieren deshumanizar. Gracias a todas las personas que estos días nos muestra con su bondad que es aún posible crear un mundo mejor!

Por el buen ejercicio de la razón

#Barcelona #Cambrils #Terrorismo
@EcoEmocional. Mercè Conangla



Sumidos en el caos emocional en el que estamos inmersos debido a la ola de terrorismo que sufrimos en Cataluña, sería muy fácil dejarse llevar por la emocionalidad y dejar de lado nuestra capacidad de razonar.

Más que nunca quiero reivindicar el “buen ejercicio de la razón” que nos hace humanos si somos capaces de hacer equipo con nuestras emociones sin dejarnos llevar por ellas.

Un error en el que es fácil incurrir inmersos en la ira y el miedo es confundir una parte con el “todo”; lo individual con lo colectivo. Así podemos acabar generalizando la conducta de unos cuantos individuos culpando a todo el colectivo al que pertenecen.

Ni todos los árabes son... Ni todos los musulmanes son...
Ni todos los islamistas son... Ni todos los marroquíes son...
como tampoco...

Todos los indoeuropeos son... Todos los catalanes
somos... Todos los españoles son ... Todos los hombres
son... todas las mujeres son...

Cuando generalizamos nos equivocamos. Afirmar que millones de personas son terroristas a partir de una pequeña muestra de individuos es señal de ignorancia, de una mente esclerótica y un corazón falto de ternura y de compasión.

-De qué muestra dispones para hacer esta afirmación? -nos pregunta la razón.

Ojo con las generalizaciones, no dejan de ser etiquetas que las mentes perezosas ponen para no tener que esforzarse a investigar y razonar. Sabemos que entre la gente que forma parte de un grupo determinado se pueden hallar, a veces, más diferencias (intragrupo) que comparando personas que pertenecen a colectivos diferentes (intergrupo) Es preciso explicarlo y recordarlo puesto que de no hacerlo así estaremos generando bandos irreconciliables.

Avergonzar a las personas que pertenecen a un grupo por aquello que han hecho determinado número de individuos que eligen la destructividad como respuesta, sólo genera sentimientos de injusticia, impotencia y resentimiento. Y sabemos que tanto desde la vergüenza como desde la culpa, el único resultado que conseguiremos es más destrucción y violencia. El buen ejercicio de la razón pide activar la capacidad de discernir, de cuestionarse, de sopesar, de analizar de forma crítica las afirmaciones que se hacen desde la ira o el odio.

Como dijo Séneca: La razón trata de decidir lo que es justo. La cólera trata de que sea justo todo lo que ella ha decidido.

EL AMOR A LA VIDA ES LA RESPUESTA

Mercè Conangla. @EcoEmocional



Sólo hay una esperanza para contener la violencia y es recuperar la sensibilidad por todo lo que vive – escribió el psicólogo humanista Erich Fromm.

Hoy más que nunca es preciso reflexionar sobre esta relación: A mayor sensibilidad por la vida, menor violencia. Una buena pista para educar. Una clara línea de actuación. Sabemos que un niño que aprende a amar la vida difícilmente se decantará por la opción violenta. Porque cuando avanza la ternura, la violencia retrocede porque ocupan el mismo hábitat interior, y viceversa.

Llegamos a amar aquello que conocemos y que aprendemos a valorar. Sin valoración no hay estima. Cuando valoramos a una persona, a una familia, la pertenencia a un grupo social, aprendemos a agradecer, a cuidar, a amar. Cuando una persona no conoce, no reconoce, no ama, da por supuesto derechos sin responsabilidades, exige y se resiente.

Hago estas reflexiones a raíz de los atentados terroristas en Cataluña. Como decía Jordi Llimona: Todo el mundo fuera de mí no sólo me concierne sino que me constituye. Lo que sucede en el mundo nos interpela y toda la sociedad somos responsables de dar mejores respuestas. ¿Cómo podemos educar a las nuevas generaciones para que amen la vida? Es preciso darles recursos para que aprendan a dirigir su energía emocional hacia la creatividad amorosa en lugar de hacia la destructividad.

Conocer y valorar al otro, singular y diferente, y encontrar mejores formas para que conozca, valore y aprenda a amar a las personas y al país de acogida es el reto al que juntos, y desde la educación y la prevención, podemos dar mejores respuestas.