

## Del bressol al cor

### 17 x capgirar el 17

“Des del bressol al cor” té un doble significat. D’una banda, volem que des del bressol de Catalunya que és Ripoll, en surti llum per als cors dels nois i noies de Catalunya en general i de Ripoll i Cambrils en particular. D’altra banda, volem incidir en que famílies i escola hem d’atendre el que passa en el cor dels nens i nenes des del bressol. I seguir-ho fent també molt especialment durant l’adolescència.

Aquests 17 punts són per ajudar a capgirar la commoció que van generar els tristos fets del passat 17 d’agost a La Rambla de Barcelona i a Cambrils. Són 17 punts per contribuir a fer una elaboració saludable de les emocions difícils que van comportar i a reflexionar sobre algunes preguntes sense resposta que joves i adults ens fem des d’aleshores.

Oferim una conferència amb aquest mateix títol: **“Del bressol al cor. 17 per capgirar el 17”** dirigida a escoles, AMPA’s, ajuntaments i institucions educatives i socials que ho desitgin.

Val a dir que aquests 17 punts no és qüestió de llegir-los i “ja està tota la feina feta”, sinó que es tracta de treballar-los un per un i poder aprofundir-hi i integrar-los, a partir de la realització de diferents dinàmiques grupals amb adolescents, ja sigui a les aules o en altres contextos educatius. Estem començant a preparar algunes d’aquestes dinàmiques. Curiosament, tots els joves amb els quals hem parlat han coincidit en assenyalar i recalcar la seva conveniència.

Podeu contactar amb nosaltres a:

Eva Bach [evabach@winsartorio.com](mailto:evabach@winsartorio.com) @evabachbcn [www.evabach.cat](http://www.evabach.cat)  
Montserrat Jiménez [montsejimenez@vedruna.cat](mailto:montsejimenez@vedruna.cat) @montserratjimvi

## 1. “No tinc por”? Doncs potser sí que en tinc. I tristesa, i ràbia...

*M'he trobat en un racó del món, m'he trobat aquí tot sol, he trobat que no sé ni on sóc - M' he trobat -  
Dr Prats*

*Mis miedos quemaron al son de tu sonajero/Que yo creo en quererte y tú no eres de carne y hueso  
Salir des de frente a este contingente/ Salir des de frente a su subconsciente Temerario-ITACA BAND*

Potser sí que tens por.

I alguns amics teus també. I alguns adults.

I què, si en tens? En pots tenir. I esta bé que en tinguem, la por és protecció.

Però convé tenir més ganes de viure que por. Més coratge per superar la por que por.  
Més compromís per la pau que por.

Potser també estàs trist, i tens ràbia...per l'alegria robada, per les vides segades.

També és natural que les tinguis.

Reconeix-les i acull-les, en tu mateix i en els altres.

Digues: “Sí, això és el que sento. m'ho permeto i ho acullo tal com és. És humà i natural sentir-ho”

Mira d'expressar-ho en contextos adequats.

I amb un acompanyament adult que t'ajudi a canalitzar-ho saludablement.

## 2. Temps. Necessitem temps. Això no és l'Snap chat

*Per sempre no hi ha res/i el tren del temps no frena. Tinc un desig només: que tot valgui la pena.  
El tren del Temps - Txarango*

Aparca les presses.

Cal saber esperar per guarir ferides que necessiten cicatritzar.

Digues a la teva ràbia, por, tristor...: “De moment, no sé sentir una altra cosa. Haurem d'estar junts un temps”.

Potser desitges que aquestes emocions impertinents i ingrates toquin el dos de seguida.

Però han de fer-ho per la porta gran i no per la porta falsa.

La commoció interna ha estat gran.

Tingues paciència i confia. Poc a poc i amb l'acompanyament, procés i recursos adequats tornaran la calma, la normalitat, l'alegria.

### 3. I tu què n'has tret d'això? Què penses que pots fer millor?

*Si la barca es tomba no tinguis por que sortirem tots dos nedant - Continuem vius- Oques Grasses*

No perdem temps culpant-nos ni lamentant-nos d'haver fallat en alguna cosa. Preguntem-nos què podem fer millor. Com a societat, sempre hi ha coses que podem fer millor. I cadascú individualment, també.

No burxis en el passat, mira endavant i pregunta't: Què en pots treure d'això? Què pots fer millor tu? Què podem fer millor cadascú de nosaltres?

Una atrocitat com aquesta pot ser una gran mestra. Saps que pot servir per fer-nos evolucionar **a tots**?

Per molt difícil que et sigui, aprofita el mestratge que hi ha en qualsevol situació de vida. Et pot servir per comprendre una mica millor el que sembla incompreensible, per aprendre coses que potser ni t'imaginaves sobre tu mateix, els altres, l'amor, la bondat, la sensibilitat...

Tot allò que siguem capaços d'extreure'n ens farà més forts i madurs com a individus i millors com a col·lectiu.

### 4. Què tries: Gra de cafè, ou o pastanaga?

*I un deixaràs enrere el món, viu una vida que recordis. I m'ho explicaves quan sols era un infant, aquestes nits no moren mai- Les nits no moren mai -Dr Prats*

Quan l'adversitat truca a la porta i genera emocions ingrates, què fas? Com reaccions? T'endureixes? T'estoves? O bé et transformes i transformes?

Davant d'una forta sacsejada emocional, sempre tens 3 opcions.

Pots fer com fan l'ou, la pastanaga o el cafè amb aigua bullent.

Tu què tires? Imagina-ho.

T'endureixes com l'ou? Acuses, culpes, et radicalitzes, fas comentaris agressius que generen més ràbia, que promouen l'odi i l'enfrontament?

T'estoves com la pastanaga i et deixes emportar pel victimisme, la llàstima, la por, la tristesa?

O extreus el millor de tu mateix, deixes anar la teva essència, com el gra de cafè i transformes l'aigua?

Aprofita l'adversitat per transformar-te i transformar el teu entorn amb petits gestos que deixin anar el millor de tu, allò que ets i saps ser i fer.

## 5. Parla'n , però no et ratllis.

*Levántate mi corazón, te escondiste a la sombra de la sierra- A la sombra de la sierra- La Raíz*

No et demanem que evitis la ràbia, la impotència, la por, el dolor...  
Però sí que et demanem que no t'hi enganxis.  
Permete't les emocions que sentis però no hi donis massa voltes.  
Expressa-les però no t'hi recreïs.  
No deixis tampoc que els teus companys es ratllin ni s'hi recreïn.  
No entris en bucles que cronifiquen el malestar en lloc de dissoldre'l.  
Evita alimentar el drama i els que l'alimenten.  
Passa dels insensibles i dels sensibleros.  
Busca sensibilitat, bon rollo i energia positiva.  
És difícil que te'n surtis sol.  
No t'avergonyeixis. Parla'n amb algun adult que sàpiga acompanyar-te i ajudar-te.

## 6. A l'insta i al whats només fotos de vida i bellesa

*No serà fàcil que aquí arribi l'atac dels computadors, si venen els rebrem d'esquena , si venen els rebrem tots tres.*

*Tu, jo i les circumstància- Sopa de Cabra*

Compte amb les xarxes , que és una de les coses que més et poden ratllar.  
Hi ha molt bona informació, però també molta rumorologia i falsedat .  
Protegeix-te dels comentaris sense fonament i difosos de xat en xat, que només alimenten la tragèdia i el pessimisme.  
No reproduueixis estereotips que faltin al respecte.  
No passis imatges, articles o comentaris que alimentin el morbo i el sensacionalisme.  
A vegades, quan estem superats, ens deixem portar per la ràbia, l'odi o altres emocions momentànies i escrivim o compartim coses que en altres ocasions no faríem.  
Pren-te un temps. Respira fons. Mira de fer alguna activitat que et calmi.  
Pensa bé quins missatges difons i què expliques a les xarxes.  
Proposa't no dir res fins que tinguis alguna cosa bona, lluminosa, útil, a dir.  
Fer "silenci" virtual pot ser bona estratègia i un gran aprenentatge .  
Omple el teu entorn virtual de comentaris en positiu, imatges que reproduueixin la bellesa de la vida, que convidin a gaudir del que fem i som, que ens retornin l'esperança.

## 7. Posa-hi cap i cor

*Avui deixa de pensar, i fes-me somriure sense parar*

*Que la nit se'ns emporti i aquesta cançó sigui de debò, sigui de debò- Deixa de Pensar. ITACA BAND*

T'hem dit que és normal sentir ràbia, por, dolor i altres emocions primàries. T'hem recomanat que ho expressis però que no t'hi recreïs mentre les sentis. Però també has de saber que quan perden intensitat no vol dir que ja estigui tot resolt. Passada la commoció inicial, s'han de reprendre per aprendre'n. Ara es tracta que puguis transformar aquestes emocions. Has de poder substituir les ingrates i difícils per unes altres més agradables i pacificadores. I això com es fa? Doncs posant-hi cap i cor. Buscant paraules, frases, explicacions i reflexions que t'aportin sentit i comprensió. I, molt important, que notis que tenen un efecte tranquil·litzador a dins teu. Aquí sí que necessitaràs molt probablement l'ajut d'algun adult que en sàpiga. I que et proporcioni estratègies i procediments adequats per aconseguir-ho. Recorda: també necessites temps. Aquest procés no és automàtic i no es fa d'un dia per l'altre.

## 8. Que no et mengin el cap

*On és la vida que se'ns va prometre/tot sembla ara un somni tan distant /sempre a les ordres d'algun fals profeta/que s'ha oblidat que aquí tots som iguals/ensopegant amb la mateixa pedra que tants cops abans ens ha fet abaixar el cap /quantas lliçons ens ha donat la història és el moment de recordar qui som/ seguirem endavant, seguirem lluitant CATARRES*

Compte amb la manipulació. Darrera d'un titular, reportatge o punt de vista s'hi poden amagar interessos encoberts de determinades polítiques. Tens accés fàcil a continguts de diferent tipologia. Contrasta punts de vista i informacions. Siguin quines siguin les teves creences, passa de dogmes i fanatismes. Qualsevol religió o ideologia només és bona si et fa més sensible, més solidari, més dialogant, més respectuós, més lliure, més humà. No et creguis a cegues tot el que sents predicar. Escolta, observa, contrasta i mica a mica ves construint el teu propi criteri. Aprèn a pensar per tu mateix i fes el teu propi camí. És més fàcil manipular quan no tens idees pròpies. Que no t'enganyin: Hi ha uns valors universals que han de ser comuns a totes les religions i civilitzacions: el respecte, la bondat, la llibertat, la dignitat, la solidaritat, l'empatia... Cap llei ni manament els han d'obviar. Adona't també que la dona ha de comptar. La d'aquí i la d'allà. Ha de poder ser independent i lliure i estimar-se per estimar i educar millor. I que l'home ha d'aprendre a expressar i compartir les seves emocions. Que no s'ho ha de guardar tot a dins. Que pot plorar, sentir-se trist, passar per un dol, necessitar consol i afecte, demanar ajut, sense vergonya ni sentiment d'inferioritat.

Montse Jiménez Vila - Eva Bach Cobacho

✉ [evabach@winsartorio.com](mailto:evabach@winsartorio.com) - [montserratjimenez@vedrunaripoll.org](mailto:montserratjimenez@vedrunaripoll.org)

## 9. Saps on es troba la felicitat?

*Por de parlar, de dir alguna cosa que no et pugui agradar... Por - Els Pets*

Aconseguir benestar físic i material no és igual a integració o a felicitat.  
Tenir molt o tenir les mateixes coses que tenen els altres no és garantia de sentir-se bé.  
La inclusió en la societat no pot ser només social i laboral, ha de ser també emocional, afectiva, d'identitat.  
La pregunta essencial no és què he aconseguit, fins on he arribat, què posseeixo, què tinc?  
Sinó: sóc estimat per ser qui sóc i per ser com sóc? Em sento vàlid, digne, útil, reconegut, estimat, il·lusionat, mereixedor de felicitat...?  
Quan tot això està cobert cap fanàtic ni fanatisme pot amb nosaltres  
Les coses passen perquè molts factors fan que passin.  
Sabem que hi ha factors sociològics, religiosos, polítics, culturals.  
Però també hi ha aquests altres factors psicològics i emocionals, tant personals com familiars, que moltes vegades no els tenim prou amb compte o no els atenem prou bé.  
I són material sensible, altament inflamable, que ho pot fer esclatar tot.  
Per tant pregunta't : què fa que et sentis reconegut amb els companys i il·lusionat per la vida?  
Què fa que et sentis un ciutadà de ple dret?

## 10. Mira la motxilla que tots portem i entendràs més coses

*Jamás se os olvide que en el mundo hay guerra / Por pasar de largo sin gloria ni pena delante de un hombre / Y no preguntarnos qué sueño le inquieta / Qué historia le empuja / Qué pena lo envuelve / Qué miedo le para / Qué madre lo tuvo / Qué abrazo le falta / Qué rabia le ronda / Qué envidia lo apresa... Instrucciones a mis hijos - Magdalena S.Blesa*

El que passa a dins de cadascú també t'ha d'ocupar.  
És tant important o més que el que passa al món exterior. Moltes vegades el que passa a dins és l'origen del que passa a fora.  
El que vivim a dins, ho projectem a fora, sovint sense adonar-nos-en.  
El món interior de cadascú és invisible moltes vegades al ulls propis i als dels altres.  
Mirem endins o això no hi ha qui ho arregli.  
El que no és conscient ens influeix i ens maneja cegament.  
Mirar a dins t'ajudarà a comprendre't i a comprendre millor els altres.  
Aprèn a mirar més enllà de les aparences, del que semblen les persones al primer cop d'ull. Si només et quedes amb la primera mirada, pots no veure la realitat, l'essència, l'ànima de l'altre, i pots caure en el perill de deixar-te portar per prejudicis i estereotips, per desigs, creences i pors inconscients.  
Imagina la motxilla que tots portem. Què hi sobra, què hi falta, què ens pesa, què ens dóna ales...  
Si et manca aquesta mirada interior, i no te n'adones i no hi reflexiones, et poden enganyar a poc a poc

Montse Jiménez Vila - Eva Bach Cobacho

✉ [evabach@winsartorio.com](mailto:evabach@winsartorio.com) - [montserratjimenez@vedrunaripoll.org](mailto:montserratjimenez@vedrunaripoll.org)

## 11. Obre't i fes que s'obrin a casa teva

Compta amb mi quan s'oxidin els dies /i si la boira entela els vidres / dels teus somnis, quan no els trobis / compta amb mi. / Compta amb mi en els dies de lluita / si l'esperança et descuida./ Als mals passos hi haurà uns braços, / compta amb mi. - Txarango - Compta amb mi

Obre el teu cor i la teva ment i fes que s'obrin també a casa teva.

Demana als teus pares, mestres, avis i a qualsevol adult important de la teva vida, que mirin a dins seu també.

Els també han de poder identificar ferides, dols i assumptes no resolts que portem a la motxilla, mancances importants pel que fa a l'autoestima, les emocions i la comunicació.

Aprenem a compartir el que som i el que sentim.

Cap cultura ni cap religió pot restar al marge d'una responsabilitat com aquesta.

Totes han d'apostar per la plena humanització i contribuir-hi.

Sigues una alenada d'aire fresc a casa teva, a la teva escola, als grups dels quals formes part, al teu barri, poble o ciutat.

Digues als teus pares i mestres que comptin amb tu i demana'ls si pots comptar amb ells.

Construïu i practiqueu junts formes de comunicació i relació que us apropin, amb més cor, amb més tendresa, més afectives i efectives. Que us facin sentir bé per dins.

## 12. El costat fosc , en mode avió

*Imperficcions, són reals i són nostres . I més humans, i més reals – Imperficcions. ZOO*

Totes les persones tenim una part lluminosa i una part fosca.

Hem d'aprendre a potenciar la lluminosa i a desactivar la fosca. .

A dins teu hi viuen la bella i la bèstia, Luke i Darth Vader, el llop i la Caputxeta, Dr Jeckyll i Mr Hyde, Harry Potter i Voldemort...

Tots tenim emocions i sentiments contradictoris i ambivalents.

Accepta'ls i dedica't a fer créixer la part lluminosa i les bones virtuts.

Els nois que van cometre els atemptats també havien mostrat una part lluminosa. Però se'ls va endur la part fosca.

Observa el costat fosc que tu també tens i que aflora quan tens ràbia, t'enfades, enveges amb rancúnia o crítiques, ets injust o desagradable. També quan...

Mira el teu costat lluminós quan somrius, quan celebres, quan agraeixes i comparteixes, quan vas a un concert o a un partit i ho gaudeixes, quan dones la mà al que s'ha entrebancat, quan regales bondat, gratitud i confiança, quan t'enamores i cedeixes un trosset del teu cor, quan te'n recordes de l'amic que està més sol, quan ..i quan....

Has vist quants quans?

Desactiva el costat fosc activant el costat lluminós. T'enlluernarà a tu i als del teu voltant.

Reconeix aquestes ombres que tens, però alimenta i practica l'altre costat per tal d'aconseguir deixar el fosc en *mode avió*.

### 13.No et converteixis en profeta de l'odi

*Dona estrangera/Com em veuen els teus ulls? - Dona estrangera MANEL*

Una tragèdia com aquesta reactiva i aguditza prejudicis, ventades de xenofòbia o racisme. Però també porta unitat, solidaritat, empatia.  
De seguida veus de quin costat es va posicionant cadascú.  
Recorda aspirar a ser gra de cafè, perquè no t'arrosseguin cap al cantó fosc.  
Per no convertir-te en odiador i sembrador d'odi.  
Odia l'odi. Odia les atrocitats que fa cometre. I condemna-les.  
Però no odiïs persones. O si més no, no propaguis odi a persones i col·lectius.  
Només si dones la mà a l'altre (el que tens a prop i el que no ho és tant, el que s'assembla a tu i el que no s'hi assembla tant) podràs descobrir el que us uneix i evitar odis.  
Escoltem-nos. Coneixem-nos. Legitimem-nos  
Parlem, reflexionem, compartim.  
Curem-nos les ferides junts i posem-hi remei junts.  
El món se't farà gran si penses que has de fer el trajecte sol  
El terror i la barbàrie només els vencerem junts.

### 14. Canvia la dieta : alimenta't de l'amor i la bondat que hi ha al món

*Des que neixes fins que mors/hi ha una brúixola al teu cor/pren-la i viu cada segon/com si fos l'últim dia en aquest món - Catarres*

Què practiques més sovint, l'elogi o la desqualificació?  
Quina és la teva especialitat, la queixa o l'agraïment, la crítica o el reconeixement?  
Amb què et quedes d'aquests dies? Amb la barbàrie d'uns o amb la bondat i la solidaritat de la gran majoria?  
Sabies que les emocions són contagioses , les agradables i les desagradables ?  
Tu quines vols encomanar?  
De què tries alimentar-te? De la tragèdia o de l'esperança ?  
Canvia la dieta si t'estàs emborratxant d'emocions tòxiques : alimenta't de l'amor i bondat que hi ha al món.  
Mira la solidaritat, les bones persones, els sembradors de pau, els que treballen per protegir-te o cuidar-te...  
Fixa't en la gent bona que hi ha en el món.  
Fes una llista de detalls solidaris, humans, amorosos, entranyables, que has vist.  
Necessites una dieta baixa en pessimisme i rica en optimisme.  
Necessites suplementes vitamínics de bellesa i alegria per encomanar-ne i generar-ne al teu voltant.  
Ara més que mai.



## 15. No siguis granota bullida. Fes que passin coses bones

*Per les runes d'esta vida van fent equilibris amb el destí i amb la nostra fam , busque un oasi d'esperança en tu, per despertar tots els matins i veure que hem vençut - Fent equilibris, ASPENCAT*

*Molta gent petita, en lloc petits, fent coses petites, poden canviar el món. - Eduardo Galeano.*

I tu , vinguis d'on vinguis, què pots començar a fer diferent per a la pau?

Si no ens movem i no prenem una actitud activa i compromesa hi ha el risc que acabem normalitzant situacions que no tenen res de normal. No parlem només de radicalismes, xenofòbia, estructures patriarcals, injustícies...sinó també de violències quotidianes subtils.

Ens pot passar com a l'experiment de la granota bullida, que com que l'aigua anava pujant de temperatura a poc a poc, no es va adonar que s'estava quedant "rostita".

Fes que passin coses bones en el món. Deixa-hi empremta positiva

Preguntem-nos com podem contribuir cadascú a la inclusió i cohesió de tots ens la societat.

Com mires les persones d'altres cultures? Tens algun comportament racista?

Com necessites ser mirat per sentir-te bé?

Quines coses has de deixar de fer i de dir?

Quines gràcies i acudits has de deixar de riure i reproduir?

Quines noves coses has de començar a dir i a fer per a la pau?

Estigues molt alerta : pensa en petites accions, mirades i paraules que poden contenir agressions o violència subtil.

Atura-les en tu i ajudeu-vos a aturar-les. Actua al més petit indici.

Practica cada dia petites accions, mirades i paraules que transmetin acceptació, respecte, afecte.

## 16. I ❤️ life

*He vist la mort parlar d'amor./ He vist els pobles despertar en una cançó. / Mira'm als ulls, no estarem sols, un altre món esclata. - Obriu les portes - Txarango*

I un deixaràs enrere el món, viu una vida que recordis- Les nits no oren mai –Dr. Prats

Estem veient com en la mort hi ha una trista i alhora poderosa sacsejada cap a l'amor. L'amor és el millor antídoto contra la barbàrie.  
Contraresta la pena amb més alegria, més ganes d'estimar i més gestos d'estimació.  
Cuida't més i cuidem-nos més els uns als altres.  
Digues més coses boniques.  
Abraça més.  
Celebra més la vida.  
Genera més instants d'amor i d'alegria.  
Que no ens calguin desgràcies ni malsons per fer-ho.  
Estima més i millor cada dia.  
Encomana al teu voltant les teves ganes de viure, de transformar, els teus ideals més nobles, les teves passions més boniques...  
*Fes que neixin flors a cada instant.*

## 17. Encenem flames de l'esperança

Quan es fan foscos els dies/ i deixem de ser esclaus/ les tristors són alegries/i obrim portes sense claus  
quan es mor la rutina/en un racó de la ciutat/Barcelona s'il·lumina/ quan et tinc al meu costat.  
Buhos/ Barcelona s'il·lumina.

Al barri de Molenbeek de Brussel·les hi ha una escultura en record de les víctimes dels atemptats del 2016, que es diu La Flama de l'esperança. Té una llum a dins que s'il·lumina a la nit.  
A la Rambla de Barcelona també es van encendre moltes flames en record de les víctimes.  
Simbòlicament, sovint encenem flames.  
Són espurnes de vida que projecten els nostres desitjos de pau i amor.  
I si et proposes i ens proposem anar més enllà del símbol i encendre flames d'esperança dins dels cors?  
Si et compromets de manera responsable amb la pau i amb el teu propi creixement, seràs una flama d'esperança que s'encén.  
Sigues una flama que no apaga cap vent.  
Siguem tots flames la bona gent.  
Flames que s'encenen en els cors.  
Flames que il·luminen camins de pau i d'amor.  
  
Flames d'esperança que il·luminen Barcelona, Cambrils, Ripoll, el nostre país i el món.