

Repensar-nos per repensar el món

Maria Mercè Conangla i Jaume Soler

@EcoEmocional

«Anar sense amor per la vida és com anar al combat sense música,
com emprendre un viatge sense un llibre,
com navegar sense estrella que ens orienti.»

Stendhal

Dos contes per començar

Déu es vantava davant d'un sastre:

– Jo vaig fer el món en sis dies i tu tardes un mes a fer uns pantalons.

– Sí –respongué el sastre– però mira com està el món i guaita aquests pantalons!

El segon relat fa referència al moment de la creació de l'home. S'explica que Déu pare i Déu fill estaven modelant el fang i l'home, amb molta pressa per néixer, es va deixar anar i va caure a mig fer a la Terra.

– Oh, quin desastre! –van dir els dos alfarers.

– No, no –va dir l'Esperit Sant que ho observava– així tindrà quelcom per fer durant la seva vida: acabar de construir-se.

Tot comença a la ment i va cap al cor

Tot allò que existeix ha començat essent una idea, un somni, un desig que transita de la ment cap al cor i esdevé voluntat. I és la voluntat el pont que uneix allò intangible amb quelcom tangible a través de l'acció.

«Que es faci la llum» –les primeres paraules de la creació. I la llum es va fer...

Tot comença a la ment. Allò que algú un dia va imaginar, altres o ell mateix ho varen convertir en realitat gràcies a l'acció creativa.

Però, què passa si tot es queda en la dimensió mental? Què passa si allò que algú imagina no «ho fa passar pel cor», no contempla la seva dimensió emocional i l'impacte que tindrà la seva creació en les altres persones i el món? El desastre queda assegurat.

Per canviar el món, cal repensar-lo

I per repensar-lo, cal repensar-nos nosaltres mateixos. Perquè, com digué Hermes Trimegisto: «Com és a dalt, és a baix. Com és a dintre, és a fora».

No vivim aliens al món del qual formem part i ens formem a nosaltres mateixos a partir de la nostra acció al món. Aquest és el principi de la correspondència a què fa referència el Kybalion (text del segle XIX que descriu els principis sobre els quals reposa la creació).

Sovint protestem i ens queixem d'allò que no va bé del nostre món, posant la responsabilitat del que esdevé en els altres o bé en la sort o el destí. Cal prendre la responsabilitat personal i comprendre que allò que s'esdevé al món és fruit de la co-creació de tots nosaltres –de la nostra acció i també de la nostra passivitat– i per tant també depèn de nosaltres canviar-ho a millor.

Volem canviar el món sense canviar-nos a nosaltres mateixos

Llegim malament el món i llavors diem que ens enganya...

Si no prenem la iniciativa, serà el món qui ens canviarà a nosaltres! En diferents grups de creixement personal i de millora hem preguntat a les persones quins aspectes del món on vivim no els agradaven. A tall d'exemples cito aquests deu que varen consensuar:

1. La violència en totes les seves formes (guerres, terrorisme...).
2. La contaminació i el deteriorament del medi ambient.
3. Pobresa. Desigualtats econòmiques.

4. Mentida.
5. Xenofòbia i discriminació pel fet de ser diferent.
6. Manca d'accés a l'educació i cultura.
7. Abusos als infants i persones vulnerables.
8. Corrupció de tot tipus.
9. Estats totalitaris i dictadures.
10. Nivells de patiment humà.

– *N'esteu ben segurs que tot això no us agrada?
N'esteu ben segurs que ho voleu canviar?*

– *I tant! –va ser la clamorosa resposta.*

– *Lavors fem un pas més: En quina mesura cadascú de nosaltres està col·laborant a través de la nostra conducta del nostre dia a dia en què hi hagi violència, contaminació, pobresa, xenofòbia, desigualtats...?*

Les coses, no són com són. Les coses són com som

Alguna resposta va ser que no hi col·laboraven, que això era resultat de com estava muntat el món. La qüestió és que si posem fora de nosaltres la responsabilitat de tots els mals del món i no assumim que també en som participants ni que sigui pel nostre silenci, tots els mals tendiran a perpetuar-se i a incrementar-se.

«La resignació –deia Pindaro– és un suïcidi diari».

Si volem millorar el món, hem de millorar-nos nosaltres mateixos

En un món sense ànima no existeixen els pobles, sinó els mercats; no existeix la persona, sinó els consumidors; no existeixen les ciutats, sinó les aglomeracions...

«No has estat capaç de posar un dic a la teva vida i vols canalitzar i delinear la dels altres?» Pavese

«Un altre món és possible, proclamen els fóruns alternatius. És necessari un altre món.» Casaldàliga

Ai les excuses!:

–Jo tinc molt poca capacitat d'influència; els problemes són tan grans i jo sóc tan petit que per molt que faci les coses no canviaran; jo miro de no fer cap mal i no faig res de tot el que està al llistat...

Lavors, si jo no tinc cap responsabilitat en tot això, tampoc cal que jo faci res oi?

I així la tendència continua.

Ho REPENSEM?

Per què no ens ho mirem d'una altra manera? A petita escala qui pot dir que mai ha adoptat una conducta poc ecològica? Qui no està emprant encara bosses de plàstic? Tots ho reciclem tot? Tenim cura del nostre carrer, del nostre barri? Tenim cura de les plantes, dels arbres o animals –éssers vius que cohabitaven amb nosaltres? Amb quins criteris triem les nostres amistats, per similituds o per diversitat? Fem passos per conèixer la diversitat de formes de pensar, sentir, cultures? Com ens relacionem amb les persones amb diversitat funcional? Quina mena de llenguatge fem, és pacífic o bé està replet de paraules amb rerefons bèl·lic? Com utilitzem els nostres recursos: amb frugalitat o en fem dispendi pensant que són els nostres i que hi tenim dret?... Podríem continuar però com a mostra és suficient, oi?

Si volem un món millor, ens hem d'aplicar la visió de Gandhi: «Sigues tu el canvi que vols al món». Entre tots podem fer molt. La nostra vida és el nostre missatge. Calen accions, però no aïllades, sinó un munt d'accions interconnectades i sinèrgiques.

I com diu Casaldàliga: «En l'amor, en la fe i en la revolució no és possible la neutralitat».

La nostra mirada està esbiaixada per l'autoengany

En l'era de la postveritat, el fet que determinades coses siguin certes o no és totalment secundari. El que importa és que siguin emocionalment satisfactòries.

Deia Pessoa: «Soc de la mida del que veig. Hi ha un món mancat de meravelles o bé mirades incapaces d'admirar-se?»

Per què ens costa tant assumir les responsabilitats? Per què preferim pensar que les coses «ens passen» en lloc de dir-nos que som nosaltres qui col·laborem a fer que les coses esdevinguin?

En el fons del fons el que no volem és patir. I per no patir elaborem uns relats més o menys esbiaixats replets de postveritats que miren de mantenir-nos en un territori còmode, en un no haver de fer, en un «això no em toca», jo no tinc cap problema ni en soc causa, això és culpa dels altres, dels polítics, dels religiosos, dels de fora, dels de dins, dels d'aquest color o bé dels d'aquest altre.

Però què són les postveritats emocionals que miren d'apartar-nos de l'acció creadora i amorosa que és l'única que pot millorar el nostre món? Són «contes d'autoengany» que ens expliquem a nosaltres mateixos, mitges veritats barrejades amb ficció, que funcionen com **analgèsics** emocionals. Silenciem alguns fets i omplim els buits amb invencions més o menys elaborades per reduir la dosi de patiment que suposaria viure amb la veritat.

L'autoengany mitjançant el relat pot provocar que ens acabem impermeabilitzant contra allò que ens mostra la realitat i la neguem, i que, en conseqüència, siguem refractaris a tot allò que pugui desestabilitzar el nostre sistema de creences sobre nosaltres mateixos, els altres o el món.

Quins efectes té l'autoengany en la nostra vida personal i social?

«Actualment, el destí del món depèn, en primer lloc, dels estadistes, i després, dels intèrprets». *Trygve Halvdan Lie*

De fet, l'autoengany és un mecanisme de defensa que el que pretén és protegir-nos del patiment que sentiríem davant una veritat que no ens sentim en condicions de suportar. La qüestió és que si bé d'una banda pot funcionar com analgèsic enfront el dolor, de l'altra, i duta a l'extrem, pot acabar fent-nos viure una vida fictícia i fraudulenta poc arrelada a la realitat i que durà com a conseqüència que les relacions que anem construint també estiguin basades en la mentida. Alguns efectes són:

- ✓ Passivitat.
- ✓ Dimissió de responsabilitat.
- ✓ Tendència a buscar culpables externs.
- ✓ Passivitat davant les injustícies.
- ✓ Tendència a pensar que només pel fet de dir-ho ja hem fet alguna cosa.
- ✓ Reproducció dels patrons desadaptatius en no fer accions personals per canviar la tendència.
- ✓ Victimisme.
- ✓ Augment de la cultura de la queixa.

En definitiva, *les pors acaben trepitjant els nostres desigs.*

TEMES DIVERSOS

Perill de vida

Dissortadament, en la societat actual tenen més visibilitat les coses que van malament al món que les que van bé. Les respostes destructives tenen més ressonància en els mitjans de comunicació, fan més soroll, i per això podem pensar que és el més abundant. No obstant això, hi ha una revolució silenciosa que duen a terme persones que han optat per la bondat, la benivolència i la compassió, i que en primer lloc l'adrecen cap a elles mateixes. Només així són capaces d'actuar igual amb els altres. I això és quelcom que al món li cal amb urgència.

Qualsevol intent d'evitar el dolor ens porta també a desviar-nos de la ruta del plaer. I al final de la vida, no valorarem haver aconseguit una casa més gran o més èxit a la feina, sinó que allò important seran les persones a qui vàrem ser capaços d'acollir a casa nostra i el que vam viure i compartir amb elles; no pas tots els diners que vàrem guanyar o perdre, sinó com els vam fer i com els vàrem invertir; ni els nostres títols universitaris, sinó com vam emprar les nostres capacitats i sabers. Es tracta d'acceptar aquest perill de vida, conscients que només la mort ens allunya del dolor.

Del somni a la realitat

«Jo afirmo que la veritat és una terra sense camins i que no és possible arribar-hi per cap sender, cap religió o cap secta». *Krishnamurti*

«D'ara endavant, esperança. El camí no existeix, per això el construeixo mentre el faig». *Ko Un*

«Benaürats els qui somien somnis i estan disposats a pagar el preu de fer-los realitat». *Cardenal Suenens*

- ✓ Somiem.
- ✓ Repensem.
- ✓ Passem el somni pel cor.
- ✓ Assentem-lo amb els nostres valors.
- ✓ Passem a l'acció visualitzant un projecte i aplicant valentia i compromís.
- ✓ Tinguem present el principi de sostenibilitat.

No mirem a l'altre costat. Reconeguem que el món té fam d'accions, no de paraules. Actuem amb valentia i visió. Només així farem realitat els somnis d'un món millor. □

www.ecologiaemocional.org

www.fundacioambit.org

@EcoEmocional (Twitter dels autors)

*** Article publicat a Revista RE. Gener 2019