

## ESTILS



## El miracle de l'atenció plena

Thich Nhat Hanh és un mestre zen, poeta, erudit i activista per la pau nominat per al Premi Nobel de la Pau. El miracle de l'atenció plena, publicat ara per Pagès editors, és una introducció a la saviesa i la bellesa de la pràctica zen. En aquesta lúcida guia, el monjo vietnamita de-

fineix la pràctica de l'atenció plena i ofereix alguns exercicis que podem realitzar en la nostra vida quotidiana. A través d'aquesta pràctica, qualsevol moment pot ser una bona oportunitat per assolir la pau interior i un coneixement més gran d'un mateix.



El solar al costat de l'escola pública El Martinet, a Ripollet, on es vol construir una benziner, a la que els pares i mares de l'escola s'oposen. CRISTINA CALDERER

# Les emocions, la benziner i els nens: un conte de Nadal

Els conflictes són una gran font d'aprenentatge si reconeixem les emocions enlloc de tapar-les

DÍDAC P. LAGARRIGA  
BARCELONA

**E**ls contes inclouen la fantasia, no per allunyar-nos de la realitat, sinó per fer-la més completa. Una de les funcions universals dels contes, per exemple, és aprendre a conèixer i gestionar les emocions: por, ràbia, alegria, tristesa, sorpresa o fàstic són elements imprescindibles amb els que teixir les històries. D'infants ens fascinen els contes i el seu poder de transformació a través de la paraula. Som un còctel d'emocions, i ser adult no implica apartar-les o negar-les, sinó saber-les gestionar d'una manera adient. Els contes, sempre els contes, ens ajuden en aquest exercici malgrat les amenaces que escoltem ja des de petits: no ploris, no t'enfada... En definitiva, no aprenem, no siguis.

### Emocionalment millor

Carles Capdevila publica aquests dies el llibre *Educar millor* (Arcàdia) amb onze converses per acompanyar famílies i mestres.

On acaba l'educació? On acaba l'escola? Mal es fa la societat quan considera que els contes, alberg literari de les emocions, només són pels infants, que l'educació queda relegada a una etapa de la vida i que l'escola té uns límits físics i temporals clars... Una de les entrevistes a *Educar millor* és la psicòloga Carme Thió, afable i sàvia, atenta i divertida.

Fa uns dies, aquesta especialista en educació emocional va visitar l'escola pública El Martinet a Ripollet, disposada i oberta com sempre

que la criden. A la seva xerrada sobre emocions i conflictes, Thió va recordar que "les emocions, malgrat ser tan importants, fa poc temps que s'introdueixen en la pedagogia i, malauradament, a nivell social encara estem a anys llum de saber-les expressar i gestionar". Desenes de mares, pares i mestres l'escoltaven. Al vestíbul de la sala on es feia aquesta trobada, les parets estan decorades amb grans murals on les mestres hi han documentat visualment els processos d'aprenentatge dels infants, juntament amb alguns textos. Un d'ells, diu: "Som éssers vulnerables a tot allò de fora. Sortir a fora equival també a exposar-se, a ser tocat, penetrat i sorprès permanentment."

Aquesta invitació a sortir és una de les característiques de l'escola i una proposta malauradament poc habitual. Sortir a l'aire lliure, sortir al carrer, sortir d'un mateix per arribar a l'altre. Aquí el pati esdevé un petit bosc de lliure circulació, una aula més oberta a l'experimentació per mitjà de la sorpresa i la indagació innata dels infants. L'entorn de l'edifici també esdevé la seva ampliació natural, i constantment hi ha grups que van i vénen, ja sigui a peu, ja sigui en bici.

Si El Martinet és un referent per a molts centres, fins i tot a nivell internacional, és precisament per buscar aquesta coherència entre interior i exterior, joc i aprenentatge, procés individual i fer col·lectiu. Mig miler de nens i nenes hi participen des de fa una dècada. Ara bé, com a éssers vulnerables a tot allò de fora, sabem que les amenaces hi són, inevitables. Com més capacitat tinguem de gestionar les emocions, més podrem transformar-les en positiu.

## Natura i espiritualitat

"Significats i Valors Espirituals de la Natura: Percepció, Comunicació, Gestió i Integració" de la Facultat de Lletres de la Universitat de Girona és un curs pioner per abordar aquest tema des d'un punt de vista teòric i aplicat alhora. De febrer a juliol del 2016. Inscripcions i informació a [www.fundacioudg.org](http://www.fundacioudg.org).



### Una amenaça, una oportunitat

A dins la sala, la Carme Thió continua: "Les emocions ens acompanyen i són molt útils. Per exemple, enfadar-nos ens serveix per estar atents i que no ens trepitgin la dignitat." A pocs metres de l'escola, tocant al parc infantil on els nens juguen cada tarda, on molts hi dinen amb les famílies i lloc habitual de festes d'aniversari, hi ha un terreny tancat amb la terra remoguda per les excavadores.

Com als contes, cal l'amenaça, l'ogre que espanta i que tot ho canvia: el solar servirà per construir-hi una gran benziner low-cost, amb tots els riscos mediambientals i de mobilitat que això comporta. Les famílies s'organitzen, l'ajuntament s'hi implica, l'associació de veïns també: d'on ha sortit aquest monstre? Que la por o la ràbia no ens paralitzi, que tampoc ens encegui.

La psicòloga, a dins de l'aula, continua parlat d'emocions i conflictes. No se l'ha cridat per parlar de la benziner, sinó dels infants, però ¿com separar d'una manera tant dràstica els fets? És impossible aïllar una cosa de l'altra: tot té un vincle que cal respectar i fomentar.

La Carme Thió prossegueix, somrient i ferma: "No hem de confondre la reacció que provoca l'emoció amb l'emoció en si mateixa. És important canviar la reacció, aquell impuls que ens provoca per exemple la ràbia. Hem d'aprendre a gestionar les emocions, no a tapar-les. Passar-les per la intel·ligència, incorporar-les a la reflexió. Per això és tan important reconèixer i admetre les emocions, enlloc de rebutjar-les", diu. Un grup de pares i mares deci-

deixen aturar l'obra i es posen davant de les màquines. Un dia i un altre. L'obra s'atura: del terreny remogut per les màquines passem al terreny del diàleg, remogut per les emocions. En una petita ciutat amb vuit gasolineres més i la necessitat d'un quart institut que mai arriba, la ràbia de les famílies i veïns contrasta amb la por de l'empresa, Bonàrea, a perdre diners i veure com s'embruta la marca...

Com en els bons contes, arriben més personatges, més matisos, com el conegut psicopedagog italià Francesco Tonucci, justament també entrevistat per Capdevila a *Educar millor*. En una carta oberta, escriu: "Des del meu llibre *La ciutat dels infants* explico com les ciutats s'han oblidat dels nens. Els carrers, que abans eren lloc de trobada i de relacions socials, s'han convertit en vies de pas d'automòbils, en llocs perillosos, insalubres i plens d'obstacles per a infants i adults. El Martinet és una escola plena de vida, de nens que hi surten i omplen els carrers del barri. No sé si sou conscients de l'impacte de construir una gasolinera al costat d'una escola. Pareu-vos a pensar i a dibuixar-ho mentalment..."

Carme Thió finalitza la xerrada recordant que els conflictes són inevitables i imprescindibles, doncs són una gran font d'aprenentatge. Aquest conte a les portes de Nadal acaba bé, perquè l'empresa està decidida a canviar de terreny i perquè l'ajuntament es proposa modificar la circulació de l'entorn per fer-lo més habitable. Necessari, però, el continuarà de rigor, pont a la incertesa i al canvi, emocionant i viu. ■

**CONSCIÈNCIA D'ARA**  
Cada dijous  
I la setmana que ve:  
**Fins on arribar amb les promeses?**

## La cita de la setmana

"Volta l'angoixa feixuga  
i volta el goig rebel;  
a la parpella de l'àtom  
només el canvi existeix."  
Lluís Solà

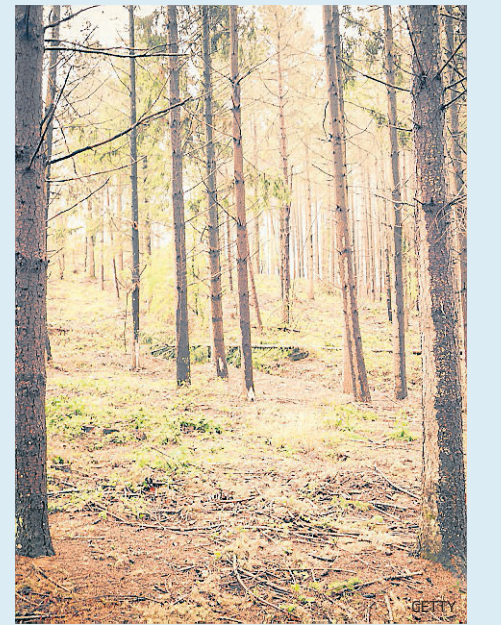
## El lloc on meditar

### Opinió

SÍLVIA PALAU PUJOLS  
CENTRE ZEN BARCELONA

**L'**Hi ha una expressió en el budisme zen en referència al zendo, el lloc on es practica la meditació, que és "el bosc dels arbres secs". La imatge del bosc ve ràpidament a la ment en veure les persones assegudes en el coixí de meditació, amb la columna recta, immòbils i en silenci. Les cames estan creuades amb els genolls recolzats al terra per tenir una base ferma, com els dos extrems d'un tripode, el tercer punt del qual el forma la pelvis lleugerament desplaçada endavant per mantenir sense esforç la verticalitat de la columna. Per poder descansar els genolls a terra caldrà trobar l'alçada correcta del coixí de meditació. Aquesta base són com les arrels de l'arbre que gràcies a la seva solidesa permeten que el tronc creixi cap al cel. La mateixa direcció que pren la nostra columna vertebral.

El que se'ns pot fer estrany és que es parli d'un bosc d'arbres secs. Secs perquè han perdut totes les fulles. Despullats de tot, tan sols resta la seva essència. En la meditació zen s'insisteix en l'actitud de deixar caure tot desig d'obtenir uns beneficis, de deixar anar també tot aferrament als pensaments, que els deixarem passar com fulles que s'emporta el vent. Per fer-ho portarem



l'atenció en el tronc, en les arrels del nostre arbre. Caldrà deixar anar fins i tot les idees prefixades sobre la mateixa meditació. Aquesta actitud fa possible deixar d'esperar allò que hem d'aconseguir per obrir-nos completament al moment present, l'únic temps que permet comprendre la pròpia essència.

Finalment allò que defineix el lloc on meditem no és l'espai en sí, que pot ser des d'un temple fins a una senzilla habitació, sinó qui habita aquest espai. El que dona sentit real a aquest lloc són les persones. Els arbres que componen el bosc. Encara que sigui un de sol, una sola persona meditant. ■