

Cuidar amb "El petit príncep"
d'Antoine de Saint-Exupéry

La vida al centre del CENTRE

Un itinerari per educar-nos en
la pedagogia de les cures



red
xarxa
sarea

educadors
i educadores
per a una ciutadania global

Grups de Xarxa
de Madrid i València



OXFAM Intermón

Índex



Introducció **03**

Taula de continguts interactiva **08**

Ets responsable de la teva rosa **09**

1 **ETAPA** ***Veure l'invisible*** **10**
LES CURES AL CENTRE

2 **ETAPA** ***Des-cuidant-nos*** **28**
EL FRACÀS DE LA CONVIVÈNCIA

3 **ETAPA** ***Creant llaços*** **43**
APRENDRE A CUIDAR-NOS

Guia d'activitats **57**

Introducció

La vida al centre del CENTRE

Potser el petit príncep de Saint-Exupéry va venir a la Terra perquè aprenguem a cuidar-nos. Que potser la guineu no representa els qui eduquem en les cures?

Partint d'aquesta intuïció, el professorat de Madrid i València pertanyent a la **Red de Educadores y Educadoras para una Ciudadanía Global** d'Oxfam Intermón, va començar un procés de reflexió i d'autoformació sobre la **pedagogia de les cures**. Aquesta publicació que t'oferim, oberta i flexible, és el fruit d'aquesta reflexió sobre la nostra pràctica educativa en les cures i en la transformació social.

És oberta, perquè la sentim com a punt de partida. Voldríem que et pogués servir, completa o per parts, i que hi afegissis elements o la modifiquessis per adaptar-la millor al teu procés formatiu i a la realitat concreta des de la qual treballes. Les teves idees, propostes, noves activitats i materials enriquiran, sens dubte, aquest document.

I és flexible, perquè ens agradaria que fos d'ajuda en un entorn d'educació formal, però també informal; que es pogués convertir en un projecte per a tota una comunitat educativa, un claustre, un grup de professors i professores, i també per inspirar el dia a dia a l'aula d'algun docent.

"La vida al centre del CENTRE" sintetitza el més gran i el millor dels aprenentatges aconseguits en aquesta etapa reflexiva que hem treballat com a Xarxa. I aquest projecte, que com moltes altres activitats és el fruit de la nostra feina compartida, el podreu trobar a:

- www.ciudadaniaglobal.org
- www.kaidara.org
- <https://www.facebook.com/educarparaunaciudadaniaglobal>
- <https://www.facebook.com/groups/432036087356487>

QUÈ VOLEM?

- Presentar-vos el document "La vida al centre del CENTRE" amb l'objectiu de promoure progressivament en les persones i en els centres educatius una política de cures, de manera que siguin un tret que ens defineixi com a persones i que defineixi el centre com un centre transformador.
- Seguim somiant i volem comptar amb tu en aquest somni en què un altre món és possible tenint com a referència les persones i els pobles que pateixen les conseqüències d'unes relacions en què la vida no és al centre.
- Canviar des de l'educació el model de cultura dominant.

I tot això ho fem perquè creiem...

- ...que **la cura** és un impuls vital que afavoreix la creació de condicions en què les persones, l'entorn i un mateix poden créixer; una resposta a la vulnerabilitat humana i del planeta.
- I que la relació educativa és una oportunitat per a la pràctica **de les cures** que ens permet transformar el model de cultura dominant. Un canvi de model basat en:
 - » La relació amb l'entorn en termes de responsabilitat, en lloc de fer-ho en termes de possessió.
 - » Les relacions interpersonals basades en la confiança, en lloc del control.
 - » La presa de decisions per mitjà de la negociació, en lloc de la imposició.

- » La participació cívica en espais espontanis i xarxes de suport mutu, i no només en institucions i en espais amb portes d'accés.
- » La participació cultural i científica en contextos vitals i domèstics, i no només en contextos acadèmics i professionals.
- » Una valoració del temps segons la capacitat de reposició de la natura i compassat amb els ritmes personals i subjectius, en lloc d'estar basat en la productivitat i amb un ritme accelerat.
- » El valor que tenen els béns i els serveis per produir comunitat de vida, en lloc de valor financer.

QUÈ OFERIM?

Un treball adreçat a la comunitat educativa i format per:

- Un document de reflexió "**Ets responsable de la teva rosa**", basat en *El petit príncep* d'Antoine de Saint-Exupéry.
- Una **guia d'activitats** per treballar la pedagogia de les cures amb educadores i educadors, famílies i alumnat. Aquesta aplicació ens ajudarà a abordar les cures, tant des de l'educació formal com des de l'educació no formal. La guia va seguint, com a fil conductor, cada capítol d'*El petit príncep*, inclòs en el document "Ets responsable de la teva rosa". Les activitats es poden dur a terme de manera independent, seguint l'ordre dels capítols o triant algun o alguns dels itineraris proposats segons els interessos de les persones, del grup o del centre en què es treballi i del temps de què es disposi. Així, podrem visibilitzar el món de les cures, reflexionar sobre les causes de la nostra descurança i de la descurança de la Terra per aprendre a cuidar-nos i a cuidar el nostre planeta.

DES D'ON?

Abordem aquest projecte des de...

1. L'Educació Transformadora per a la Ciutadania Global (ETCG), que planteja la necessitat de construir noves maneres de relacionar-se, tenint en compte les desigualtats de gènere i posant al centre l'equitat, la inclusió i la dignitat humana.
2. Els trets que defineixen i són l'essència d'un centre Educatiu Transformador (CET)¹ que té en compte les cures són especialment:

Tret 6. L'aprenentatge socioemocional: Centre educatiu que atén les emocions i que promou metodologies perquè s'adquireixin competències i habilitats per a la vida que permetin que totes les persones de la comunitat educativa puguin vincular-se de manera creativa i preocupar-se per la realitat del seu entorn.

Tret 14. Atent a les relacions de poder i de cures: Centre educatiu que analitza les relacions que tenen lloc entre els subjectes i els grups dels processos educatius, i hi intervé prevenint les violències i promovent actituds d'apoderament, de respecte i de cura.

3. La **convivència positiva** que s'ha de construir dia a dia als centres educatius, establint relacions (amb un mateix, amb les altres persones, amb l'entorn) basades en la cura mútua, en la dignitat humana, en la pau positiva i en el respecte als drets humans.

PER A QUI?

Per a tota la comunitat educativa que sent que la seva tasca va molt més enllà d'explicar uns continguts i és conscient de la importància de transformar la societat formant una ciutadania activa i crítica amb tot el que l'envolta.

Les relacions de cura poden tenir lloc en diferents àmbits, des de l'autocura personal fins a les relacions entre l'alumnat, les relacions entre l'alumnat i el professorat, les relacions dins el claustre, dins les famílies, i fins i tot, poden formar part de la política del centre.

¹ Oxfam Intermón, Entreculturas, Alboan, InteRed (2018): *Centres educatius transformadors: Trets i propostes per avançar*.

Pot treballar amb aquest material:

- Un grup de professores i professors... o el conjunt del claustre amb la direcció del centre.
- Un grup de professores o professors amb el seu alumnat... o un professor o professora amb el seu grup de primària o secundària.
- Un grup de mares i pares que es reuneixen al centre... o famílies i professorat que volen reflexionar junts sobre l'educació a casa i a l'escola.

COM ES FA SERVIR?

A la guia d'activitats es proposa treballar l'educació en les cures des d'un plantejament que implica la realització de quatre fases progressives: **1.** Punt de partida, **2.** Pla d'acció: disseny i implementació, **3.** Avaluació de resultats: aprenentatges, progressos, dificultats, **4.** Celebració i difusió de tots els assoliments.

1. Punt de partida: Aquest material pot servir en primer lloc per sensibilitzar-nos i reflexionar sobre la situació de les cures entre les persones, al nostre centre i a les nostres famílies. Començarem mirant en quin punt ens trobem en relació amb el tema de les cures. Per fer-ho, podem plantejar un qüestionari anònim als qui s'hi vulguin implicar (claustre de professorat, direcció del centre, grup de l'AMPA, etc.), i fins i tot a altres persones que formen part dels col·lectius anteriors, encara que no estiguin disposades a implicar-se en el projecte: Què fem en l'àmbit de les cures? Què ens falta? Fins on podem arribar?

L'anàlisi de la informació hauria d'aportar dades sobre: els aspectes de les cures que es veuen més forts, les principals febleses detectades, les diferències d'opinió entre els diferents grups de la comunitat educativa, les causes d'aquestes possibles diferències, els aspectes nous que hagin aparegut en fer visible la situació de què partim, algunes línies de treball orientatives, etc. L'anàlisi dels resultats i les conclusions es recolliran en un document que es compartirà amb tots els grups que hi hagin participat.²

2. Pla d'acció perquè la vida sigui "al centre del CENTRE": Aquest pla, que s'haurà de dissenyar,

dependrà de les conclusions a què s'hagi arribat des de l'anàlisi feta sobre el punt de partida, i necessita un temps de formació i una generació d'espais de diàleg i de coordinació. El material que acompanya aquest projecte vol ser una eina que ajudi en la formació sobre les cures de les persones que el facin servir, ja que afavoreix la sensibilització, la reflexió, el coneixement, el diàleg i el compromís, i, aleshores, proposa estratègies concretes per actuar en l'entorn en què es desenvolupi. És un material flexible i obert amb diferents itineraris que, al seu torn, es poden adaptar a les possibilitats i a les necessitats en funció de la realitat de cada grup, del temps de què es disposi i de la dimensió de les cures que s'hagi escollit.

3. Avaluació: És important que es faci en acabar d'executar el pla d'acció escollit, valorant el que s'ha aconseguit i el que cal seguir enfortint. Això ens convida a iniciar una nova etapa amb la idea de continuar creixent en l'afany d'aconseguir el nostre objectiu: posar "La vida al centre del CENTRE".

4. Celebració i comunicació: Un cop reconeguts els nostres assoliments, adquireix més importància la dimensió emocional, comunitària de celebració i comunicació del que hem fet, perquè serveixi d'inspiració i estímul de futurs avenços i de noves experiències.

PLANTEJAMENT PEDAGÒGIC

La guia d'activitats del projecte consta d'un seguit de fitxes que formen part de diferents itineraris. Hi ha 9 itineraris i en cadascun s'enfoca el tema de les cures des d'una perspectiva diferent. Cada itinerari posa en relació tres o quatre capítols del llibre *El petit príncep* i del document "Ets responsable de la teva rosa", que ajudaran en la feina de reflexió individual, amb les fitxes corresponents per treballar en grup.

² En el document *Centres educatius transformadors* (supra), hi ha pistes suggerents per analitzar el punt de partida pel que fa a la cultura de centre, les estructures i les metodologies i aprenentatges. També trobareu propostes interessants en el material elaborat per InteRed dins el projecte "[Cómo ser un cole de cuidado](#)".

Al seu torn, cada itinerari té una estructura dividida en tres parts. El títol de cada part és doble i en clarifica l'enfocament: en la primera, es tracta de "Veure l'invisible", per posar "Les cures al centre". En la segona, constatem com vivim "Des-cuidant-

nos", és "El fracàs de la convivència". Finalment, "Creant llaços" és el camí per "Aprendre a cuidar-nos". Com es pot veure en la taula adjunta, en cadascun dels nou itineraris s'inclouen capítols de cada part.³

ITINERARIS (ÀMBITS DE LES CURES)		1a PART VEURE L'INVISIBLE <i>La cura al centre</i>	2a PART DES-CUIDANT-NOS <i>El fracàs de la convivència</i>	3a PART CREANT LLAÇOS <i>Aprendre a cuidar-nos</i>
1	Introducció a la pedagogia de les cures	cap. <u>0</u> i <u>1</u>	cap. <u>16</u> i <u>18</u>	cap. <u>21</u>
2	L'autocura	cap. <u>6</u>	cap. <u>11</u> i <u>12</u>	cap. <u>27</u>
3	La cura dels més propers	cap. <u>2</u>	cap. <u>10</u>	cap. <u>22</u>
4	La cura dels estranys i els diferents	cap. <u>3</u>	cap. <u>17</u>	cap. <u>24</u>
5	La Terra, els animals i les plantes	cap. <u>5</u>	cap. <u>15</u>	cap. <u>25</u>
6	El món artificial i la tecnologia	cap. <u>4</u>	cap. <u>13</u>	cap. <u>23</u>
7	Les idees i els pensaments	cap. <u>7</u>	cap. <u>14</u>	cap. <u>23</u>
8	Les emocions i els sentiments	cap. <u>8</u>	cap. <u>19</u>	cap. <u>28</u>
9	La resolució de conflictes	cap. <u>9</u>	cap. <u>20</u>	cap. <u>26</u>

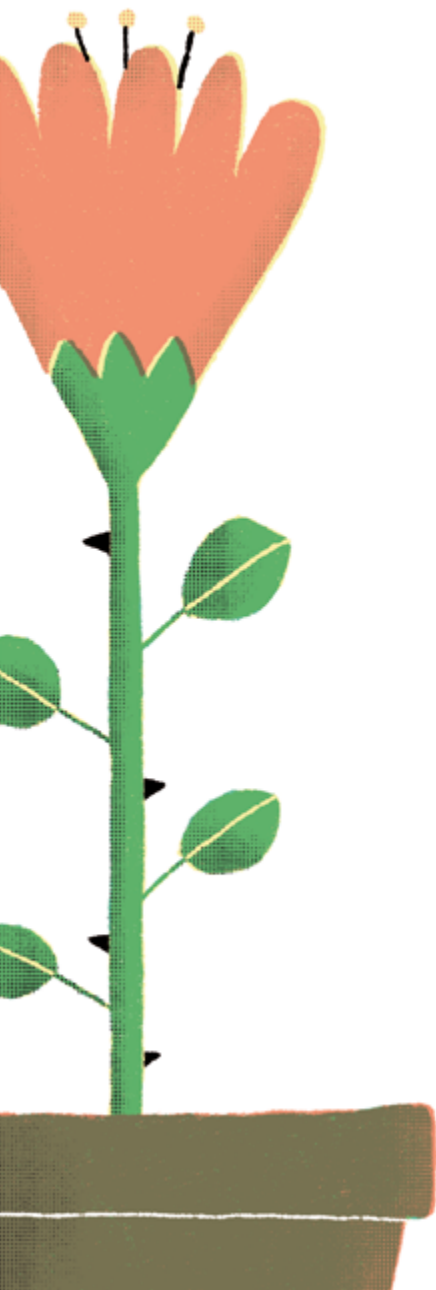
³ Com hem indicat anteriorment, la persona o persones interessades en el projecte poden fer servir el projecte complet, o només l'itinerari o els itineraris que els semblin més adequats d'acord amb les característiques del grup i/o del centre a què vagi destinat.

Les fitxes serveixen per dur a terme el pla d'acció d'acord amb l'anàlisi del punt de partida i els objectius que es vulguin assolir. El treball de cada fitxa comporta:

- Un treball individual dels components del grup que consisteix en la lectura d'un capítol d'*El petit príncep* ("Llegeixo") i de les reflexions corresponents del document "Ets responsable de la teva rosa" ("Penso" i "Escolto").
- Una posada en comú per fer en grup en què...:
 1. Es farà alguna dinàmica lúdica d'inici ("Juguem") que ens prepara mentalment i emocionalment per a arrencar el tema.
 2. Tot seguit, iniciem un diàleg ("Parlem") en què es comparteix la reflexió prèvia individual, amb la vivència del joc col·lectiu, partint d'algunes qüestions com les que es proposen a la fitxa per afavorir una reflexió crítica dels diferents aspectes presentats.

3. Des del que hem parlat, deixem lliure la nostra creativitat ("Volem") i somiem amb altres possibilitats i imaginem propostes que incorporin els aspectes positius que hem descobert.
4. Busquem finalment pistes per a l'acció ("Aterrem"), per portar tot això a la pràctica en un entorn concret (professor/a-aula, claustre de professorat, centre en general, família, grup de reflexió, etc.).

*Els textos entre cometes i algunes imatges han estat extrets del llibre *El petit príncep* (versió original, en llengua francesa, *Le Petit Prince*), d'Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944). Tots els drets de propietat intel·lectual sobre el llibre en qüestió i sobre els dibuixos estan reservats i són propietat dels seus titulars. L'ús en aquests materials es fa exclusivament amb fins educatius, a l'empara dels límits que reconeix la llei de propietat intel·lectual espanyola.*



Pla de viatge

Ets responsable de la teva rosa

Cuidar amb "El petit príncep"
d'Antoine de Saint-Exupéry





1 ETAPA

Veure l'invisible

LES CURES AL CENTRE

Amb la lectura d'*El petit príncep* emprenem un recorregut per l'univers de les cures que es desenvolupa, en part, de manera personal, mitjançant la lectura, però que desemboca necessàriament en un espai compartit d'experiències on posarem en comú el que hem pensat, el que hem sentit i, sobretot, el que hem viscut cadascun i cadascuna de nosaltres.

Els protagonistes del nostre relat busquen la comunicació, la trobada i la intimitat, però veurem que no és un tema fàcil: cal superar molts obstacles i desaprendre molt per poder veure el que ha quedat invisibilitzat i trobar-nos amb les necessitats que el nostre sistema social s'obstina a minimitzar i a amagar a les nostres mirades. Proposem un itinerari, però, natural-

ment, n'hi ha molts de possibles. Suposem que la majoria de vosaltres coneix aquest llibret tan valuós. Creiem que **es gaudeix més d'aquesta proposta llegint sempre cada breu capítol immediatament abans de llegir els suggeriments de reflexió i d'escoltar la cançó final**, cosa que recomanem fer sempre per deixar-nos amarar emocionalment.

Segur que descobrireu altres possibilitats, però no exclogueu mai l'ocasió de compartir amb altres persones el que heu descobert i el que heu sentit. I d'actuar en conseqüència. Aquest és el moment fonamental: el que ens ha dut fins aquí.

Us deixem ja en la millor companyia. Permeteu que us cuidi el jove príncep.

Algú et necessita

La necessitat de cuidar i de ser cuidat



LLEGEIXO

Llegim la dedicatòria del llibre:

"A LÉON WERTH

Demano perdó als nens per haver dedicat aquest llibre a una persona gran. Tinc una bona excusa: aquesta persona gran és el millor amic que tinc al món. Tinc una altra excusa: aquesta persona gran ho pot entendre tot, fins i tot els llibres per a nens. Tinc una tercera excusa: aquesta persona gran viu a França, on passa gana i fred. I és clar, necessita molt que la consolín. Si amb totes aquestes excuses no n'hi ha prou, vull dedicar aquest llibre al nen que va ser aquesta persona gran. Totes les persones grans han començat essent nens. (Però n'hi ha poques que se'n recordin). Doncs, corregeixo la dedicatòria:

A LÉON WERTH QUAN ERA PETIT"



ESCOLTO

"Calcetines",
de Maldita Nerea



PENSO

En esclatar la Segona Guerra Mundial, Antoine de Saint-Exupéry va formar part de les missions de l'aviació francesa. Exiliat a Nova York, va impulsar campanyes perquè els nord-americans entressin a la guerra; va publicar *Pilot de guerra* (1942) i *Carta a un ostatge* (1943), una emocionant exhortació adreçada als exiliats francesos, representats pel seu amic, l'escriptor Léon Werth. Finalment, va veure la llum la seva obra més famosa, *El petit príncep*, el 7 d'abril del 1943.

Dedicar és oferir o destinar una cosa a una persona com a regal.

Saint-Exupéry se sent en l'obligació de justificar la seva dedicatòria demanant perdó a les nenes i als nens per haver dedicat aquest llibre a una persona gran. Sembla clar, doncs, que es tracta d'un llibre infantil i no per a persones grans, però en aquest llibre "nens" i "grans" són qüestions molt diferents del que considerem habitualment.

Fixa't en la tercera "excusa" de l'autor per defensar la seva dedicatòria a una persona gran: *"Aquesta persona gran viu a França, on passa gana i fred. I és clar, necessita molt que la consolín"*. Es tracta d'un absurd (aparent): si té gana i fred, necessitarà menjar i escalfor, però l'autor ens torna a sorprendre, ja que la gana i el fred no són només físics; també necessita sentir-se acollit i estimat (*consol*), ja que com a intel·lectual anarquista i jueu, a més, es veurà discriminat i perseguit a mort pels nazis.

Per si amb totes aquestes excuses no n'hi hagués prou, canvia la dedicatòria per adreçar-se... a una altra persona? A algú que ja no existeix? A algú que és dins del Léon Werth actual?: *"al nen que va ser aquesta persona gran. Totes les persones grans han començat essent nens. (Però n'hi ha poques que se'n recordin)"*.

Ara ho entenem millor: l'infant que viu dins cada persona adulta necessita ser cuidat.

I ens n'havíem oblidat.



Veure el que no es veu

La invisibilitat de les cures



LLEGEIXO

Llegim el capítol 1 del llibre *El petit príncep*.



PENSO

Aquest capítol ens convida a descobrir dos nivells de realitat. L'aparença de les coses, mostrada pel dibuix del barret, i el significat que amaguen, mostrat pel dibuix de l'elefant dins la boa.

Les persones grans s'aturen en l'aparença (*allò superficial*). Per manca de comprensió, menyspreen els dibuixos del narrador i es permeten aconsellar-li (ells que no ho entenen!) que dediqui els esforços a coses útils i abandoni la carrera d'artista.

En emprendre el camí "seriós", renunciarà a una vida creativa, dedicada a "l'essencial", ja que les coses serioses són certament útils en el terreny pràctic, però no serveixen per a res més.

Les assignatures i l'aviació representen l'*activitat professional*, tot el que serveix per a alguna cosa immediata i aquí s'acaba. El que és *valuós* –que té un significat i obre noves possibilitats de vida– serà abandonat en benefici de tot el que és *útil* (pilotar avions).

"Em posava al seu nivell. Li parlava de bridge, de golf, de política i de corbates. I la persona gran estava ben contenta d'haver conegut un home tan assenyat".

L'aviador es posa al nivell dels altres homes com ell i assumeix el seu paper com a membre del "gènere masculí", parlant de coses pròpies d'"*homes assenyats*" (una redundància, ja que, naturalment, per als "grans" només ells tenen raó).

La nostra societat també abandona el que és valuós per perseguir el que és pràctic: divideix l'espai entre el que és *públic-visible*, monopolitzat per la utilitat, la ment racional, tot el que és científic i productiu, davant del que és *privat-invisible*, terreny de l'in-útil, dels sentiments, del cos i de les seves necessitats, la no-productivitat i la reproductivitat.



El que és públic-visible és el territori dels qui viuen de manera autònoma i independent, dels qui fan el que volen (fins a un cert punt).

En el que és *privat-invisible*, hi habiten els qui depenen d'altres persones, sigui perquè les necessiten o perquè són necessitades.

El que és públic-visible produeix beneficis quantificables (diners). El que és *privat-invisible*, beneficis immaterials (vida), però no retribució econòmica, en general.

"Casualment", l'espai visible ha estat ocupat majoritàriament per homes, l'invisible per dones. Els homes treballen. Les dones cuiden.

Ja és hora de treure's el barret... i deixar que aparegui l'enorme elefant amagat.

L'elefant de les cures.

Les accions de cures s'orienten al manteniment de la vida i garanteixen la sostenibilitat de la societat, de manera que permeten que la vida continuï i no s'extingeixi. Les cures són imprescindibles i, quan falten es produeix una crisi, però és urgent modificar la manera com s'organitzen i es duen a terme.

També és urgent *reconèixer* les cures, en el doble sentit de "*descobrir-les*" i "*donar-los importància*". Del que és important en parlarem en els pròxims capítols...

Pel que fa al descobriment de les cures, val la pena aturar-se a recordar-ne algunes, començant per les vinculades al naixement de la vida:

- la gestació, el part i les primeres cures després del naixement, l'alletament, la criança (canviar bolquers, banyar, passejar, preparar aliments i ensenyar a menjar, protegir, acompanyar a l'escola i al llarg de l'aprenentatge, portar al parc i ensenyar jocs, ensenyar a anar amb bicicleta o a nedar...)
- la cura de les persones malaltes, acompanyar-les a les consultes mèdiques o durant l'hospitalització...
- les cures fisicoemocionals, com acariciar, fer petons, abraçar, fer massatges, rentar, cuidar la pròpia imatge...
- assistir persones grans, alimentar les relacions i anar a veure o trucar a la família i les amistats, compartir i recordar experiències vitals significatives, felices i doloroses, consolar, escoltar, animar, donar suport, acompanyar, aconsellar...
- participar en la vida de la comunitat, col·laborar amb associacions, clubs, moviments, organitzacions, sindicats, partits, ajuntaments...
- gestionar l'economia familiar, planificar la dieta i comprar, cuinar, netejar i endreçar la casa, cosir, rentar, estendre i planxar la roba, arreglar el que es fa malbé...
- cuidar-nos, sol·licitar i acceptar l'ajuda, agrair la que rebem...
- jugar, entretenir, divertir-se, relaxar-se, descansar, dormir...



ESCOLTO

“Cuánto trabajo”,
de Mercedes Sosa



Activitat

Taula

Ens necessitem (però no ho sabem)

La invisibilitat de les necessitats



LLEGEIXO

Llegim el capítol 2 del llibre.



PENSO

L'aviador viurà, doncs, dedicat a la seva professió. En un moment de la seva vida, la feina (l'avió) s'espalla i li revela el buit i la solitud que té (*"al desert del Sàhara"*). És, en efecte, *"una qüestió de vida o mort"*, es juga el significat de la seva vida (*"aigua per beure"*, com veurem més endavant) i no té ni una persona propera, ningú amb qui parlar de veritat.

El desert és un símbol: no cal que no hi hagi gent per experimentar què significa la soledat, per tenir-ne consciència i experimentar el buit interior, *"a mil milles de cap terra habitada"*.

L'aviador ha crescut, s'ha fet una "persona gran", "tot un home" – home, blanc, propietari i heterosexual– que ha conquerit l'autonomia: no admet necessitar ningú ni cuida ningú. Creu que no necessita ningú per volar i reparar les "avaries" que es puguin produir enmig del seu desert existencial.

Li costarà molt descobrir i acceptar la seva pròpia debilitat, la seva necessitat de ser cuidat. I, encara més, haurà d'aprendre que cuidar algú és la millor manera de cuidar-se a si mateix i d'"arreglar la seva vida", ja que no només l'avió està espallat.

La trobada lluminosa (*"a trenc d'alba, una veueta molt especial em va despertar"*) constitueix tota una sorpresa, en què es veuran contraposats els valors de la utilitat o la necessitat (l'avió, la set) que representen la feina amb què l'home s'identifica (malhumorat, enutjat, frustrat) amb els valors de l'àmbit de l'afecte i del que és no necessari o gratuït (*"Dibuixa'm un be!"*).

Davant la proposta creativa del petit príncep, que li demana ajuda, pot haver-hi diferents postures, que el narrador adoptarà successivament:

- 1a Negar-s'hi (*"no sé dibuixar"*)
- 2a Repetir rutines (refer la boa tancada)
- 3a Resignar-s'hi sense entusiasme (gargotejar el be)
- 4a Acceptar la invitació i "entrar en el joc" (dibuixar la caixa amb el be)

L'aviador experimenta aquesta crida a viure una vida més plena des d'un nen la presència del qual sembla absurda i impossible en aquell moment i en aquell lloc. Ell és un adult i ha deixat enrere, oblidats, l'univers infantil i els dibuixos. Però de sobte el nen ros, com ell també ho va ser, imposa la seva presència i l'obliga a imaginar, a veure el que és invisible, a recordar, a recuperar... i a recuperar-se.

El nen sembla necessitar l'adult plantejant-li la petició del dibuix, però l'adult també necessita l'ajuda del protagonista per refer la seva vida, desfeta per la seva manca d'imaginació, per la ceguesa vital que el porta a creure que només li cal trobar aigua per sobreviure i reparar la màquina per continuar volant d'aquí cap allà. No és capaç de reconèixer les seves pròpies necessitats.

Perquè el petit príncep sí que sap imaginar i veure el que és invisible (encara és "nen") i descobreix el que la caixa amaga de debò, el que s'ocultava darrere la màscara de mal humor del pilot: la necessitat de ser cuidat com un be adormit, la dependència que no volia reconèixer.

A mesura que envellim, perdem la capacitat d'imaginar. Els estudis d'imatges del cervell suggereixen que la pèrdua d'imaginació està vinculada a la pèrdua de memòria. La neurociència ens ensenya que intentem formular un esdeveniment futur agafant informació de successos passats i recombinant-la per integrar-la en un nou escenari que no s'ha donat abans. Dit d'una altra manera, ens costa imaginar per què els nostres records són febles, per què no arriben als llocs més profunds (re-cordar és *passar pel cor*). Si ens oblidem de qui som, és molt probable que simplement ens adaptem al que hi ha, sense capacitat per imaginar i crear altres possibilitats.

Qui s'oblida de la veu infantil interior i de les seves necessitats tampoc no sentirà les de les altres persones, les que el necessiten i s'han tornat "invisibles":

NIT DE NADAL

"En Fernando Silva dirigeix l'hospital infantil de Managua.

La vigília de Nadal, es va quedar treballant fins molt tard. Quan en Fernando va decidir anar-se'n, ja se sentien els coets, i els focs artificials començaven a il·luminar el cel. A casa l'esperaven per celebrar el Nadal.

Va fer una última repassada per les sales, per veure si tot estava en ordre, i mentre ho feia va sentir unes passes que el seguien. Unes passes de cotó; es va girar i va descobrir que un dels nens malalts el seguia. El va reconèixer en la penombra. Era un nen que estava sol. En Fernando va reconèixer la seva cara ja marcada per la mort i aquells ulls que demanaven disculpes o potser permís.

En Fernando es va acostar al nen, que el va tocar amb la mà:

–Digui a... –va xiuxiuejar el nen–. Digui a algú que soc aquí."

Eduardo Galeano, *El libro de los abrazos*

Per entendre com funciona la nostra societat, hem d'observar qui fa les tasques imprescindibles per a la cura de la vida, com les fa i en quines circumstàncies. Aquestes tasques s'han assignat tradicionalment a les llars



i, dins de les llars, a les dones, amb una escassa participació de l'Estat. Tant les necessitats vitals com les mateixes dones han quedat invisibilitzades, ja que el reconeixement social s'ha dirigit cap a les activitats i les persones —majoritàriament homes— vinculades a la producció de béns i de serveis reconeguts pel mercat.

Aquest model socioeconòmic es coneix com a capitalisme heteropatriarcal i és el responsable de la feminització actual de les cures i també de la crisi de les cures que patim, en produir-se la incorporació de la dona al mercat de treball, amb la consegüent reducció del temps i de l'esforç que abans es destinaven a la sostenibilitat de la vida, que ara es dediquen a la producció, sense que hi hagi hagut un relleu suficient per part dels homes en les feines de cura que les dones ja no tenen temps de fer.

Les mateixes dones encara continuen fent-se càrrec de la major part d'aquestes tasques, en el que es coneix com la *dobla jornada*, ja que ho fan a costa del seu temps de descans, d'oci o d'estudi. Ni els homes en general, ni les empreses o l'Estat s'han corresponsabilitzat de les tasques de cures, que continuen sent fetes per mares, àvies, veïnes... o, moltes vegades, per altres dones, que es veuen obligades a suportar-les en condicions d'explo-tació, a costa de deixar el seu país i abandonar les seves famílies.



ESCOLTO

“Todo hombre”,
de Silvia Pérez Cruz, amb
Lluís Homar i Pepo Blasco



Activitat

Taula

Capítol 3: Què és aquesta cosa?

Preguntes sense resposta

La sorprenent diversitat



LLEGEIXO

Llegim el capítol 3 del llibre.



PENSO

L'element narratiu fonamental d'aquest capítol és la incomunicació. L'aviador i el petit príncep intercanvien preguntes, però a nivells diferents: no parlen del mateix. Són molt diferents.

El petit príncep pregunta i revela la seva procedència exterior, però no respon les preguntes de l'aviador perquè són preguntes superficials, pròpies de "persones grans": el nen es nega a situar-se en el pla pràctic i se'n riu de la vanitat de l'aviador ("*No és cap cosa. Això vola. És un avió. És el meu avió*") i de la seva manera de moure's per la vida, centrada en els seus interessos, sense mirar qui hi ha al seu costat ("*recte endavant no es pot anar gaire lluny*").

No és fàcil entendre's.

Per a l'aviador, el més important és "el seu" avió. Un prodigi tecnològic, l'element central de la seva vida (no oblidem que Saint-Exupéry va ser un dels pioners de l'aviació civil) i haurà d'aprendre a sortir de l'univers dels objectes i les màquines, per molt enlluernadors i fascinants que siguin, per ocupar-se de l'univers personal: el nen que té al davant, "caigut del cel", procedent d'"un altre planeta", d'un món diferent del seu: un veritable emigrant que parla un llenguatge insòlit, algú que li resulta "estrany".

L'aviador està a punt d'aprendre que hi ha "altres planetes habitats", universos personals diferents del seu, amb altres ocupacions i preocupacions, diversos interessos i necessitats...

Cal que el nostre pilot recuperi la creativitat infantil per aprendre a caminar d'una altra manera i desplaçar-se en un nou pla: la llibertat. L'aviador encara creu que la llibertat és moure's per on es vol, per això proposa lligar el be, perquè no se'n vagi on vulgui i es perdi. Però el petit príncep el convida a omplir la llibertat de contingut: es tracta de saber on es vol anar, qui volem ser, per a què volem fer servir la nostra llibertat.

Hi ha altres maneres de volar i de moure's per la vida.



ESCOLTO

"Mensajes del agua",
de Macaco



Activitat

Taula

Valorar el que és important

Persones i personatges



LLEGEIXO

Llegim el capítol 4 del llibre.



PENSO

Ens traslladem a un altre moment, molt després de la trobada al Sàhara: ara l'aviador ja sap per què la intimitat interpersonal és tan difícil. Les persones grans es fixen en l'exterior, adoren les xifres, "són així", estan cegues i no saben "imaginar" (veure el que no es veu), i es limiten selectivament a certs aspectes segons els seus interessos (reduccionisme).

Aquesta ceguesa reduccionista és molt perillosa; per això l'aviador s'esforça a re-cordar (ja ho sabem: *tornar a passar pel cor*), a re-viure i a evitar l'envelliment, és a dir, fer-se "gran".

En el nostre relat, les persones grans es queden en l'aparença, en el que és superficial (els nombres, les disfresses, les propietats, els preus), i s'obliden del que és essencial i invisible: les persones, l'amistat i la responsabilitat de les unes amb les altres; el valor, el significat i la bellesa veritable de les coses.

El nostre narrador ja ha reconegut que necessita ajuda ("Potser soc una mica com les persones grans. Em dec haver fet vell"), ja que la seva mirada no tenia imaginació ni profunditat. Per això li hauria agradat més començar la seva història com un conte de fades: "Això era una vegada un petit príncep que vivia en un planeta a penes més gran que ell, i que necessitava un amic... Als qui entenen la vida, els hauria sonat molt més real". Ara la seva afirmació ja no ens sorprèn tant. Anem entenent de què va la vida.

Es tracta de veure-hi més enllà de l'aparença de cada persona (la vestimenta de l'astrònom), de no deixar-nos enlluernar pel rol que exerceix o pel lloc que ocupa en la societat (el seu "personatge") per descobrir el seu ésser veritable, únic, valuós, irrepetible, que no admet un coneixement objectiu ni teòric, sinó només la trobada i l'experiència humana (la "persona", la seva veu veritable, la veritat que ens transmet). La revelació de les necessitats i l'aprenentatge de les cures són durs i difícils per a les persones que estan acostumades a descuidar-les i que donen per descomptat ser servides: "No t'hi pots enfadar. Els nens han de ser molt indulgents amb les persones grans".



ESCOLTO

"La casa por el tejado", de Fito y Fitipaldís



La des-curança

El nostre planeta també es pot morir



LLEGEIXO

Llegim el capítol 5 del llibre.



PENSO

"Cada persona és un món", viu en el seu propi món constituït per ella mateixa.

El planeta del petit príncep també representa la seva pròpia interioritat, el seu ésser, la seva persona. Però es tracta sempre d'un planeta en perill: què passa quan ens descuidem i descuidem el nostre entorn? La desgana (mandra), la manca d'ànim (abandó) i d'esforç (disciplina) permet el creixement del mal (els baobabs, tan destructius) davant el desenvolupament de la vida i la seva bellesa.

El petit príncep sí que és conscient d'aquesta interdependència. Encara que estigui sol, no està aïllat: és responsable del planeta on viu i no pot deixar aquesta cura per a demà: és urgent i alhora important (cosa que molts encara no semblen haver entès!):

"Però les llavors són invisibles. Dormen en el secret de la terra, fins que a alguna li ve la fantasia de despertar-se (...) Però si és una planta dolenta s'ha d'arrencar de seguida, així que la reconeixes. (...) És una qüestió de disciplina. (...) Al matí, quan has acabat d'arreglar-te, has d'arreglar amb compte el planeta".

L'aviador es fixa només en el resultat acabat (l'arbre), però el petit príncep veu el procés (la llavor, l'arbust) i per això creu en la possibilitat d'afavorir hàbits positius i d'evitar problemes mitjançant la cura i la dedicació. L'educació és un procés de canvi que no veu l'ésser humà "acabat", que "és el que ja és", sinó com un procés de transformació constant al llarg de tota la vida, que depèn de les cures que rebí i que doni per desenvolupar unes possibilitats o unes altres.

L'estupidesa i la ignorància són enemics mortals de la cura. D'elles neixen la descurança i la mandra, així com l'optimisme acrític que espera de la tecnologia la resolució màgica dels problemes que pateix el nostre ecosistema: el deteriorament del medi ambient, la sobreexplotació i l'esgota-



ment dels recursos, l'acumulació de residus no reciclables o la reducció de la biodiversitat, entre altres baobabs gegantins... ja molt difícils d'erradicar.

El no saber sí que ocupa un lloc, i el destrueix: la Terra. "*Vaig conèixer un planeta habitat per un gandul. No s'havia ocupat de tres arbusts i...*".

No vivim en un món tancat, ni exclusiu, ni individual. Ens ho ha ensenyat el pensament ecològic: *res aliè no ens pot ser estrany o indiferent*; la manera com la gent tracti el seu món sempre ens influeix. "*Pensa globalment, actua localment*". La manera que tinguem de cuidar-nos individualment i de cuidar l'entorn sempre afecta la resta de la societat.

Ens ho ha descobert el feminisme radical: el que passa en l'espai privat i familiar té conseqüències en l'espai social públic, "*tot el que és personal, és polític*". Per això és imprescindible modificar els nostres hàbits i la nostra manera de viure, alhora que actuem col·lectivament per fer sostenible la vida al nostre planeta —com revela l'ecofeminisme—, per impedir que el capitalisme ens redueixi al paper de persones consumistes i descuidem la nostra condició ciutadana. Perquè no oblidem mai que "*el sistema capitalista ha declarat la guerra als recursos i als cossos de les persones*" (Yayo Herrero).

Quan avalua el deteriorament ambiental, el pensament ecologista recorre a indicadors com la "*petjada ecològica*" (l'extensió de l'ecosistema que es necessita per produir els recursos utilitzats i assimilar els residus produïts) o el "*deute ecològic*" (el deute contret pels països industrialitzats amb els països empobrits pels costos ambientals de l'ocupació, l'explotació i la contaminació dels seus territoris).

L'ecofeminisme fa servir indicadors similars per avaluar la crisi de cures en la nostra societat: la "*petjada de cures*" (el temps i les energies que les persones necessitem per atendre les necessitats de cures materials i emocionals de què depèn la vida), i el "*deute de cures*" (el deute contret pel patriarcat i pel capitalisme amb les dones del món, especialment amb les més pobres, per la feina precària que han fet i continuen fent gratuïtament).



ESCOLTO

"Rosa de la paz",
de Amaral



Activitat

Taula

Tu també necessites cuidar-te

Reconèixer les pròpies necessitats



LLEGEIXO

Llegim el capítol 6 del llibre.



PENSO

La malenconia és un estat d'ànim trist que assalta de vegades el petit príncep com a persona sensible, i li fa buscar la dolçor d'una posta de sol (un dia, fins a *quaranta-tres vegades!*). El petit príncep copsa tot el que és valuós, però també en percep la fragilitat i la caducitat; descobreix la bellesa i sent tristesa davant la mediocritat: "*M'agraden molt les postes de sol. Anem a veure'n una...*".

Quan hem descobert les coses que valen la pena, ens dolen la vulgaritat i la ceguesa que ens envolten i ens envaeixen. És normal, però molt perillós, ja que la tristesa ens pot ofegar i impedir-nos continuar endavant.

El petit príncep enyora el seu planeta amb les postes de sol que podia contemplar sempre que volia, i també enyora la seva flor. Experimenta la *nostàlgia* (literalment, el "dolor de la distància") en presència de la bellesa que li recorda la seva estimada i que voldria compartir amb ella: tant de bo fossis aquí!

A més, com a nen, el nostre protagonista experimenta la urgència dels seus impulsos i ha d'aprendre a esperar i a entendre que el món és més gran que els seus desitjos, que ell no és el centre de l'univers i no pot sortir-se sempre amb la seva. Ha de madurar, suportar la frustració dels desitjos i els capricis, viure en el temps, adaptar-se a les exigències de la realitat: cada dia a la Terra té un sol ocàs. Però, sobretot, el protagonista expressa la seva necessitat: ell també necessita ser cuidat, ha d'atendre les seves pròpies necessitats de consol, d'afecte, de descans, de bellesa... i així ho fa saber a l'aviador: "*Saps... Quan estàs així de trist t'agraden les postes de sol...*". No espera que l'altre ho endevini, li diu senzillament "cuida'm, si us plau".

Per a la nostra societat de consum, l'autocura és un privilegi dels qui tenen recursos econòmics i temps disponible per accedir a productes i serveis de salut, benestar, cultura, oci i entreteniment.

Cal trencar amb aquest supòsit: l'autocura és una disposició d'amor i de valoració de cada persona envers si mateixa, escoltant el seu cos i les seves necessitats, sense oblidar la felicitat, divertir-nos fent allò que ens agrada, compartint amb els altres, gaudint de les petites coses, descansant quan ho necessitem i vivint plenament encara que els altres ens critiquin. També és saber dir "no", posar límits i conèixer els nostres.



ESCOLTO

"Cuídame",
de Pedro Guerra y
Jorge Drexler



El país de les llàgrimes

Qui et vol mal et farà plorar



LLEGEIXO

Llegim el capítol 7 del llibre.



PENSO

Els nostres personatges tenen percepcions molt diferents de la vida. Per això, tard o d'hora havia d'esclatar el conflicte: què és el més important? L'aviador no ho entén i creu que reparar l'avió i fer passar la set (l'útil, l'urgent) és fonamental i valuós ("*Ho confons tot... ho barreges tot!*"); es creu seriós i es comporta com el senyor *malcarat* que coneixerem en el capítol 13. Decep el petit príncep, que esclata en sanglots i aconsegueix despertar l'aviador del seu error.

Volar i beure és urgent per viure, però no serveix de res si no sabem per què volem i per què vivim. Els pobles antics jugaven sovint amb aquests dos termes, que sonen exactament igual en llatí: viure (*vivere*) i beure (*bibere*).

És una antiga disputa filosòfica: "*Primer és viure, després ve filosofar*" afirmaran intel·lectuals com Hobbes, que trobaran la millor rèplica en Descartes: "*Viure sense filosofar és, pròpiament, tenir els ulls tancats, sense provar mai d'obrir-los*". Viure és urgent, però el més important no és viure, sinó saber per a què i com hem de viure.

Sorprèn que l'aviador caigui en aquest error quan ja semblava haver descobert què és el més valuós a la vida; però és que una cosa és saber-ho i una altra de molt diferent aplicar el que hem après a la pròpia vida de manera coherent.

El petit príncep aspira a cuidar la seva rosa i protegir-la del perill; en això rau la seva felicitat. El pilot no ho entén: continua entestat a reparar l'avaria de l'avió, que considera que és el més important i més seriós, davant la disputa sobre els bens, les espines i les roses, que és una cosa mancada d'utilitat i d'interès.

Continua sent com les persones grans. Continua atrapat pel que és utilitari: encara no ha après a cuidar i no sap acollir el dolor del nen:

"Em sentia molt pocatraça. No sabia com arribar-hi, o on trobar-lo... És tan misteriós el país de les llàgrimes!"



Una lectura subtil d'aquesta obra porta a interpretar la flor indefensa amb les seves espines tan febles com un símbol de la França ocupada pels nazis, que necessita l'ajuda dels americans, que eviten implicar-se en el conflicte. Aquesta també pot ser una forma essencial de la cura.

Una lectura més personal i propera ens porta a identificar-nos amb la rosa que necessita cuidar-se i defensar-se amb les espines, que no serveixen de res davant l'agressió i la violència properes, potser fins i tot davant la violència de la seva pròpia parella, que no sap estimar-la, com reconeixerà en el pròxim capítol: "*Però era massa jove per saber-la estimar*".

La malvolença i la descurança poden maltractar i matar malauradament, com sabem avui.

Recordem algunes de les formes que adopta la violència específica contra les dones (*violència de gènere*) al món:

- violència domèstica i violència dins la parella
- assetjament sexual
- violència emocional/psicològica i econòmica
- violència sexual
- explotació sexual/tràfic de persones
- mutilació genital
- matrimoni forçat i matrimoni precoç
- violència relacionada amb l'exigència de dot
- lapidació per adulteri
- crims en nom de l'"honor"
- feminicidi
- selecció prenatal del sexe
- infanticidi femení
- abús contra discapacitats i dones grans

No és casual que es produeixin tantes variants, i tan greus, del maltractament específic contra les dones. La violència de gènere no és només "violència domèstica" com pretenen fer-nos creure: és una violència estructural i ideològica que actua com a mecanisme de dominació i de control. Es tracta d'una violència que se sustenta en un model de societat patriarcal que determina una concepció de com són i com han d'actuar els homes, de com són i com han d'actuar les dones, i de quina ha de ser la relació que tinguin.

Es transmet per mitjà d'una socialització diferenciada i d'una educació sexista que justifiquen la divisió sexual del treball, el repartiment desigual dels temps i els espais, de les responsabilitats i les cures.

Aquesta concepció sexista de les relacions de gènere es reproduïx i es perpetua per mitjà de l'imaginari col·lectiu de la cultura, del mateix llenguatge i l'educació que rebem en la família, l'escola i altres agents de socialització, que reforcen o castiguen de manera diferencial certs comportaments i actituds, les tasques i ocupacions, l'oci i els jocs, els rols i els models dels contes, els videojocs, les pel·lícules o les cançons, la concepció del que és públic i el que és privat, la presa de decisions, el lideratge, la possessió, l'afectivitat, la criança, la cura...



Així arriba a formar part de la nostra identitat, dels nostres valors i de la nostra manera de pensar, sentir i actuar una valoració diferent dels nois i les noies, inclosa la idea de la inferioritat i de certa dependència de les dones respecte als homes, i d'aquesta manera es normalitzen mecanismes de control summament efectius per mantenir la desigualtat, com ara el mite de l'"amor romàntic", que reforça un ideal de dona passiva, submissa i només pendent d'agradar.

La violència de gènere es recolza en un model de societat que accepta com a normal l'ús de la violència per resoldre els conflictes. La violència de gènere és apresada; l'home que l'exerceix no actua per casualitat ni per impulsos innats, sinó que es comporta d'aquesta manera perquè ha interioritzat, conscientment o inconscientment, que és superior a les dones i que és legítim imposar els seus criteris utilitzant qualsevol mitjà per fer-ho.

Sovint en les relacions de parella la violència més greu s'origina a partir de formes subtils (alguns les anomenen "*micromasclismes*", si bé no tenen res de micro), com poden ser: no responsabilitzar-se de l'àmbit domèstic; abusar de les "capacitats femenines de servei"; silenci, aïllament i mal humor manipulatiu; desautorització, desqualificació i burles; paternalisme; manipulació emocional; control dels diners; ús abusiu de l'espai i el temps per a un mateix; hipercontrol; victimisme...



ESCOLTO

"La puerta violeta",
de Rozalén



Activitat

Taula

Què fem amb els sentiments?

L'educació emocional



LLEGEIXO

Llegim el capítol 8 del llibre.



PENSO

El petit príncep i la rosa s'enamoren, però no s'entenen: "*ella és massa vanitosa*" (ell creu que ella només demana, no dona res) i "*ell és massa jove (immadur) per saber-la estimar*" (respon a la seva exigència i la cuida, però dubta d'ella), i opta per fugir. En el seu llarg viatge aprendrà a descobrir el que és *essencial* i a saber estimar (*responsabilitzar-se*), però ara es penedeix de no haver-la entès.

El petit príncep estima, però no sap estimar. Sembla una contradicció, però és una cosa normal: quan ens dediquem a una activitat que no coneixem, la fem malament. Tocar la guitarra sense saber-ne és tocar la guitarra malament. Estimar sense saber estimar és estar enamorat. Estar enamorat no és estimar, sinó trobar-se atrapat per uns sentiments que no sabem gestionar, que ens desborden i sovint ens porten a fer-nos mal mútuament si no aprenem a distingir el que és real i el que és il·lusori, la necessitat i el caprici, el que sentim de debò i el que ens agradaria sentir... L'amor romàntic és un mite interessat que ens atrapa i ens embolica.

Per què el petit príncep i la flor no s'entenen?

Què pretén dir la rosa al petit príncep quan afirma "*no soc cap herba*"?

Per què el petit príncep es retreu a si mateix: "*no l'hauria hagut d'escoltar*"?

Per què pensa "*era massa jove per saber-la estimar*"?

El nostre protagonista es veu superat i emprendre la fugida. És un "viatge d'iniciació", un recorregut que li donarà l'oportunitat d'aprendre a estimar la flor.

Però no serà fàcil. No ho és mai.

Tradicionalment, el sistema educatiu ha donat més importància als aspectes cognitius i tècnics que als morals i emocionals. Podríem assenyalar l'èxit d'*Intelligència emocional*, de Daniel Goleman, publicat l'any 1996,





ESCOLTO

“Aprender a quererte”,
de Morat

com una fita en una nova tendència cap a la consideració de l'educació emocional com un element clau en el desenvolupament de les intel·ligències múltiples que integren la nostra vida personal i social.

Actualment considerem que l'educació escolar no s'ha de limitar als coneixements compartits i propis de l'esfera pública, sinó que també ha d'afrontar els coneixements relatius a l'àmbit privat i personal: la creativitat i la interioritat; la gestió de les emocions, com la ira, la por, l'odi, la tristesa o la capacitat d'estimar; el maneig de les relacions interpersonals, l'empatia, l'autoestima, la solidaritat...

En teoria, avui sabem que sense emoció no hi ha aprenentatge, i que les habilitats emocionals sovint compten més en el procés educatiu i en la vida personal, professional i social que no pas les habilitats racionals i instrumentals, tradicionalment sobrevalorades.

L'educació emocional persegueix el desenvolupament de les habilitats emocionals: ens ensenya a identificar les emocions, tant les pròpies com les dels altres, i ens ajuda a gestionar-les i a elaborar-les.

Educar les nostres filles i fills, el nostre alumnat tenint cura del seu benestar emocional perquè puguin desenvolupar la seva intel·ligència emocional, exigeix que primer fem un treball personal introspectiu. Dificilment podem ensenyar a identificar emocions si nosaltres tenim dificultats a reconèixer-les, i amb més dificultat podrem transmetre'ls com gestionar les seves emocions de manera adequada si nosaltres no som capaços de fer-ho.

Oferir educació emocional implica ser conscients que eduquem amb la nostra actitud, que cada petit detall compta; que cal respectar les nostres filles i fills, el nostre alumnat; que la tasca educativa passa per marcar els límits sense crits ni amenaces, pensant alternatives per a cada situació; que volem escoltar i esforçar-nos per entendre el seu procés personal; que els estimarem amb els seus defectes i les seves virtuts i els mostrarem el nostre suport incondicional.

Atendre l'educació emocional és una manera d'ajudar-los a desenvolupar mecanismes i recursos interns que els permetin interpretar la vida i relacionar-se d'una manera positiva, i un mitjà d'afavorir la seva fortalesa vital i ser resilients.

Cuidar l'educació emocional és ensenyar-los que els afecti el que és important, a decidir de manera adequada per al seu benestar i el dels altres, a ser reflexius i abandonar les respostes per impuls, a saber donar i rebre, a saber guanyar i perdre, a ser humils, a no tenir enveja, a treure més rendiment de la capacitat cognitiva, a tenir empatia i saber respectar, a estimar i ser estimat, a valorar les coses personals i no tant les materials...

Per sort, avui anem prenent consciència del valor de tots aquests aprenentatges per desenvolupar la ciutadania, per construir la pau i desmuntar la guerra, la xenofòbia, el racisme, la intolerància, el sexisme o la violència de gènere, cosa que pot fer possible la resolució adequada dels nostres conflictes i la cooperació.

Ja no considerem els sentiments com una qüestió individual, només personal.

No ens ho podem permetre.



La distància com a revelació

La resolució de conflictes i la reparació



LLEGEIXO

Llegim el capítol 9 del llibre.



PENSO

El petit príncep s'acomiada de casa fent les tasques quotidianes amb tristesa, però el que li costa més és dir adéu a la seva estimada: no entén què ha passat entre tots dos.

Caldrà un llarg procés perquè el petit príncep canviï i descobreixi la manera d'estimar la flor. Ella se n'adona abans que ell i canvia d'actitud. Observa el canvi en la conducta de la rosa i pensa en la causa que l'ha pogut produir: ara és ella qui reconeix el seu error i lamenta que ell es fixés només en l'exterior (paraules) i no en els seus sentiments (el que és invisible).

Però el nostre jove protagonista no sap què fer davant el conflicte i opta per seguir el primer impuls: la fugida davant el problema, l'evasió. Embrerà un llarg camí a la recerca d'una amistat que l'ajudi a entendre la flor. En separar-se'n, apreciarà el valor dels seus sentiments; en l'absència reconeixem la importància de les persones que ens estimen.

El petit príncep abandona el seu planeta (= surt de si mateix i de l'ego-centrisme infantil) per aprendre a estimar (= trobar-se a si mateix en l'altra persona, aprendre a cuidar, madurar).

El conflicte forma part de la nostra vida i constitueix una gran font d'aprenentatge. Tenir conflictes significa estar viu i el més saludable és aprendre a gestionar-los, sobretot perquè molts són inevitables. El que sí que és evitable són les conseqüències negatives que tenen.

L'eina més necessària per afrontar les nostres diferències amb les altres persones és la *confiança*, tant en nosaltres mateixos com en els altres, cosa que es tradueix en creure que es pot fer alguna cosa i emprendre les accions necessàries per reconstruir la confiança perduda.

Davant d'un conflicte experimentem emocions com ràbia, tristesa o por, que hem d'aprendre a reconèixer, a comprendre i a canalitzar. El primer pas en la resolució del conflicte és sempre l'expressió adequada de les emocions i l'escolta respectuosa envers les altres persones. En un segon moment identifiquem els pensaments i les accions que ha generat el conflicte per buscar interpretacions i camins alternatius universals, intentant arribar a un acord sense victòria ni derrota, sense persones vencedores ni vençudes.



ESCOLTO

“Nadie como tú”,
de La Oreja de Van Gogh



Activitat

Taula



ETAPA 2

Des-cuidant-nos

EL FRACÀS DE LA CONVIVÈNCIA

Aquí comença la descripció dels set planetes visitats pel nostre amic. Cada planeta representa el *món* en què viuen les persones. En cadascun dels sis primers hi viu un sol individu que, per diferents motius, no arriba mai a ser amic del petit príncep: tots queden tancats i aïllats en la solitud de la seva existència i en conjunt ens representen les formes bàsiques de la *des-cura*ça.

Continuarem coneixent aquests éssers des-cuidats en arribar a la Terra, però ara des de la perspectiva de la natura, que ens contempla i ens pateix.

Amb aquesta detallada panoràmica "en negatiu", l'autor buscarà que construïm la nostra pròpia imatge nítida i positiva, el que pot ser la vida si ens cuidem, aquest altre món possible que apareixerà en la tercera part de l'obra.

Però, abans, patirem amb la descurança del mateix príncep, ja que ningú no està fora de perill de deixar-se enganyar per les aparençes.

Sobretot si són boniques com les roses.

La il·lusió del poder

Ubuntu: tots som un



LLEGEIXO

Llegim el capítol 10 del llibre.



PENSO

El rei no és capaç de tractar el protagonista com una persona igual que ell, ja que el considera un súbdit. No poden ser amics, perquè el rei només sap manar i no tracta d'igual a igual el petit príncep. És molt avorrit.

El rei es creu raonable perquè només mana el que es pot complir, però en realitat el que necessita és que l'obeeixin per sentir el seu poder, la seva capacitat per imposar-se, per la força si cal.

El poderós "*necessita l'esclau com l'esclau necessita l'amo*" (Hegel).

Aquesta relació es veurà superada quan aparegui l'autoritat moral, que neix del coneixement al servei de l'amor, personificada en la guineu (capítol 21), que ja no es basa en la força, sinó en la responsabilitat.

Des de la infància estem acostumats a considerar com una cosa "natural" les relacions de poder vertical o de "poder sobre altres persones", les relacions de domini i submissió basades en la capacitat de fer que els altres facin, de controlar la seva conducta o d'influir-hi fent que obeeixin, però entre les persones adultes aquestes relacions no tenen res de natural, són una creació dels qui dominen, que posen tot l'esforç i tots els mitjans al seu abast per fer-nos creure que són útils i necessaris.

Però no és cert. El poder és primordialment *personal* (*poder-sobre-la pròpia persona*), la capacitat de fer alguna cosa de manera autònoma, de controlar la pròpia conducta i superar-se: *puc* controlar la meua por, *puc* cantar una cançó, *puc* dir no, *puc* millorar, *puc* estimar...).

De seguida descobrim el poder *horitzontal* (*poder-del-grup*) o la capacitat d'organitzar la convivència per decidir o fer alguna cosa de manera col·lectiva, de posar-nos d'acord entre totes les persones i actuar de manera coordinada, arribant allà on no podríem arribar de manera aïllada, individual. És el poder extraordinari que neix de comunicar-nos i cuidar-nos, de donar i rebre ajuda.

El que ens trobem sense voler és el poder sociopolític (*poder vertical*), que depèn completament de la nostra por i de la creença que és imprescindible. De fet, no es manté cap domini si no *creiem* que és necessari o no *creiem* que es pugui fer res per evitar-lo.



Però el petit príncep no es deixa enganyar ni atrapar per la proposta del rei de compartir una mica del seu poder autoritari acceptant ser jutge. No és necessari ni útil a ningú. No té cap interès a treure la vida, ni que sigui a un animal. Encara que després l'indulti amb una generositat interessada.

Expliquen que un antropòleg va proposar un joc a les nenes i nens d'una tribu sud-africana. Va posar un cistell ple de fruita a prop d'un arbre, i els va dir que qui arribés abans al cistell guanyava tota la fruita. Quan va fer el senyal perquè correguessin, els nens i nenes es van agafar les mans i van córrer junts. Després, van seure en grup per gaudir del premi.

L'antropòleg els va preguntar per què ho havien fet així, si qui guanyés la cursa hauria pogut endur-se tota la fruita. Rient, li van respondre: Ubuntu! Com podria estar feliç veient que la resta del grup estava trista?

Era evident, no?

Ubuntu es podria traduir com "Jo soc perquè nosaltres som" i és un terme que prové de la dita popular "*umuntu, nigumuntu, nagamuntu*", que en zulú significa "*una persona és una persona a causa de les altres*". És la filosofia que Nelson Mandela va contribuir com ningú a estendre pel món, la mateixa que l'arquebisbe Desmond Tutu, Premi Nobel de la Pau, explicava en una entrevista:

*"Una persona és persona a través de les altres persones. Una persona amb ubuntu està oberta i disponible per als altres, dona suport als altres, no se sent amenaçada quan els altres són capaços i són bons en alguna cosa, perquè està segura de si mateixa, ja que sap que pertany a una gran totalitat, que decreix quan altres persones són humiliades o menyspreades, quan altres són torturats o oprimits"*⁴.

Les activitats cooperatives, en què sumant i compartint les nostres forces augmentem el nostre poder i la nostra eficiència, pressuposen una concepció de l'ésser humà i de la societat molt diferent de l'actual, individualista, insolidària, competitiva, violenta i sexista.

L'execució coordinada d'una activitat que respon a les nostres necessitats compartides, que són àmplies i variades, és el que s'hauria d'anomenar "*empresa*". Malauradament, en el llenguatge comú aquesta expressió es redueix al significat merament econòmic, per referir-se a les organitzacions que duen a terme una activitat encaminada a la producció de béns i serveis que reporten un benefici de caràcter econòmic (diners).

Canviar la nostra concepció del poder social és avui dia ineludible, ja que anem prenent consciència de la transcendència que tenen en la nostra societat les activitats cooperatives encaminades a la cura i a la defensa de les persones, dels seus drets i dels aspectes de la vida humana que ens defineixen més precisament com a humans i que de ben segur tenen una repercussió sobre l'economia més determinant i decisiva que l'activitat desenvolupada per la majoria del que normalment anomenem empreses.

Dos elements determinants expliquen aquesta exclusió: el primer, la reducció economicista i neoliberal de la feina i del benefici a l'interès ex-

⁴ <https://web.archive.org/web/20070717211043/http://faculty.ccp.cc.pa.us/FACULTY/jhoward/southafrica/ubuntu.html>



clusivament econòmic (*només és feina el que produeix benefici econòmic*), amb menyspreu i oblit del benefici humà (*és beneficiosa tota activitat que protegeix, desenvolupa i enriqueix la nostra vida*). La segona raó es pot trobar una vegada més en la mentalitat patriarcal, que menysprea l'univers de les dones i les activitats que associa amb el seu paper de gènere: la cura de la vida, l'alimentació, la sanitat, la infància i l'educació.

Més que mai, necessitem *ubuntu*: "*Una persona es fa humana a través de les altres persones*", "*Si tots guanyen, tu guanyes*", "*Soc perquè nosaltres som*", "*Tots per a un i un per a tots*", "*Totes les persones som un tot*", "*Jo soc persona en raó de les altres*".



ESCOLTO

"Ubuntu",
de Rayden



Activitat

Taula

Pendents de la imatge

Ser o semblar



LLEGEIXO

Llegim el capítol 11 del llibre.



PENSO

El vanitós busca la fama, necessita ser afalagat i aplaudit: tampoc no aconsegueix l'amistat del petit príncep, ja que només hi veu un admirador i és incapaç d'escollar el que li diuen, només sent els elogis i les lloances. És ridícul, diverteix el petit príncep una estona, però està buit (*vanitat* vol dir buidor), no té interioritat i per això intenta mantenir monòtonament la seva vida com un espectacle exterior: és un personatge fals (*fatu*).

Necessitem les altres persones, que ens reconeguin i ens acullin, però ens equivoquem quan reduïm a aquest pla les relacions, cosa que expressa la nostra baixa autoestima i la instrumentalització de la relació amb elles com a mitjà per autoafirmar-nos. A més –com veurem amb cruïda en el capítol següent–, aquestes relacions inautèntiques generen sempre dependència: el rei necessita els súbdits, com el vanitós necessita les seves admiradores i admiradors, com la resta dels solitaris egocèntrics dependents que el protagonista coneixerà en els asteroides successius.

Repetim-ho: "*dependents*". Tots aquests personatges masculins representen el fracàs de l'ideal sexista: són homes suposadament autònoms, que viuen sols "cada un en el seu propi planeta", és a dir, no necessiten ningú... i, no obstant això, són incapaços de viure sense la droga que els manté i els destrueix.

Cap no és feliç, però, a més, el vanitós viu de semblar-ho, del fet que els altres l'admiren i li envegem l'èxit i la fama. Necessita que creguem que és feliç, i això el fa desgraciat. Sembla content i divertit, però la seva rialla es convertirà aviat en una ganyota: tan bon punt s'acabin els aplaudiments i marxi el petit príncep.

Els vanitosos descuidats sonen a buit: no tenen veu ni personalitat, repeteixen el que creuen que farà més bona impressió i es disfressen per fascinar i "caure bé". No s'estimen a ells mateixos.

Les persones descuidades fan olor de buit: semblen envejables, però són envejoses. No saben el que envegen de veritat: les cures que ens donem les altres persones. No saben cuidar ningú, ni tan sols a elles mateixes.



ESCOLTO

"Sinceramente tuyo"
de Joan Manuel Serrat



Activitat

Taula

Els falsos aliments

El que ens fa créixer



LLEGEIXO

Llegim el capítol 12 del llibre.



PENSO

Aliment és tot el que ens fa créixer, ens construeix i ens permet edificar i cuidar la nostra "casa", el nostre cos i la nostra ment, on podem acollir els altres i trobar-nos-hi.

Els "falsos aliments" ens arrossegueu cap a l'autodestrucció. "Sembla" que els podem prendre, però ens prenen ells a nosaltres i ens fan sortir del nostre ésser, ens fan "fugir", "oblidar", "evadir-nos", "aïllar-nos" i "perdre la consciència".

Fixa't bé en el diàleg amb el bevedor: és absurd i al final torna al començament. La beguda —com qualsevol droga— és un cercle tancat, que impedeix que la persona s'obri, es comuniqui i es relacioni amb les altres persones i hi forgi una amistat veritable. El seu futur és idèntic al seu passat: *"instal·lat en silenci davant d'una col·lecció d'ampolles buides i d'una col·lecció d'ampolles plenes"*. Literalment: no té futur.

El bevedor ens representa una vida abocada a la recerca del plaer immediat, escapant sense fi del dolor, esclavitzat a la seva pròpia fugida, cosa que disminueix la seva capacitat de gaudir i el fa ser trist, avergonyir-se de si mateix i, finalment, quedar-se sol, incapaç d'obrir-se als qui podrien ajudar-lo i incrementant el dolor que buscava oblidar.

Amb el bevedor apareix el súmmum de la des-curança: l'oblit de l'autocura, la incapacitat de protegir-nos i de proporcionar-nos allò que necessitem per avançar en la vida, allò que ens alimenta. Els *bevedors* no són *vivadors*, són autodestructius, ja que les seves voltes només tenen un final.

Al petit príncep li fa llàstima aquest pobre home a qui la vergonya no traurà del pou en què s'enfonsa cada cop més: és summament difícil ajudar una persona quan es menysprea i es descuida a si mateixa, i alimenta monòtonament les conductes i les relacions que li fan tant de mal.

Necessiten una cura molt especial. El nen no pot donar-l'hi, només pot anar-se'n per fugir del perill del contagi: l'autodescurança s'expandeix amb molta facilitat.



ESCOLTO

"Mi suerte",
de Vetusta Morla



No ets útil, només propietari

Posseir o cuidar?



LLEGEIXO

Llegim el capítol 13 del llibre.



PENSO

A diferència del rei, del vanitós i del bevedor, els tres personatges que apareixeran ara s'ocupen de coses diferents d'ells mateixos.

L'home de negocis es lliura de ple a la feina: està "ocupat". La seva feina consisteix a fer augmentar les seves possessions, a tenir cada cop més.

És un esclau de la feina: viu per treballar, no treballa per viure; confon els mitjans i els fins, de manera que es creu que la riquesa és posseir (en comptes del que omple la seva vida) i creu que els diners —mer símbol— és la meta més valuosa.

És com acumular recipients d'aigua, però morir-se de set.

El filòsof Rousseau deia que la culpa de l'origen de la propietat privada no es trobava en el primer barrut que va tancar un camp i va dir "això és meu", sinó en els estúpids que el van creure.

Com dir "aquesta estrella és meva". I aquesta. I aquesta altra... i la lluna... i el sol.

La propietat, en efecte, és una creença. Una creença ridícula que ens obsessiona i ens porta a la descurança personal i dels altres.

Però, com sempre, el petit príncep va més lluny: observa que l'home de negocis estima la seriositat, els números, però no estima les coses ni els estels que posseeix, ja que només es dedica a acumular, a repassar i a comptar el que té, per comprovar que és ric. A les estrelles no els serveix de res aquesta propietat, que és merament especulativa, com l'economia financera.

Sens dubte, cap banc del món no negaria un préstec al propietari de més de cinc-cents milions d'estrelles. I segur que tots hi sortirien guanyant, excepte les estrelles... i les persones.

El protagonista el rebutja, ja que aquest home no cuida la seva propietat, no és útil per a les seves estrelles. La propietat inútil, inerta o abandonada és una forma de la descurança i l'abandonament dels qui necessiten que els cuidin. L'acumulació de riquesa que no produeix res excepte enriquir els qui ja tenen molt és una forma de descuidar-nos. I fins i tot el jove príncep se n'adona.



ESCOLTO

"No hay tanto pan",
de Silvia Pérez Cruz



Activitat

Taula

Esclaus del deure

Treballar per a la vida



LLEGEIXO

Llegim el capítol 14 del llibre.



PENSO

El fanaler sí que cau simpàtic al nostre amic, ja que "fa alguna cosa útil, encara que sigui absurda". Però tampoc no podran ser amics: el fanaler és esclau de la "consigna", la norma que ha de complir i li impedeix disposar de temps i de llibertat per dormir, descansar, relacionar-se, fer una altra cosa... En el reduït món del fanaler tampoc no hi ha lloc per a la trobada humana, que requereix repòs i tranquil·litat!

La seva vida té un objectiu, una finalitat social, però les institucions i les normes no tenen sentit en si mateixes, estan al servei de les persones i no a l'inrevés. El fanaler —fidel, però conformista— no es preocupa de la correcta relació mitjans-fins: es limita a "ser-hi i complir el guió establert", sense qüestionar-se res més.

El nostre *fanaler-fidel*, a diferència de Ralph Fiennes a la pel·lícula *El jardiner fidel*, fa el que li han dit que ha de fer, sense preguntar-se si veritablement serveix a algú. Representa aquesta multitud covarda i conservadora que es resigna davant la injustícia i fins i tot davant l'absurditat. No és una situació positiva ni tan còmoda com pugui semblar, però l'errada no és només seva: també ho és de la institució, que hauria d'haver canviat la norma per adaptar-se a les circumstàncies amb flexibilitat.

No és possible viure fent el que "*cal fer*" o el que "*has de fer*": necessites escoltar la teva pròpia veu i la veu dels qui t'envolten, que et diu allò que veritablement necessites i necessiten de tu. És important complir les normes, però encara és més important saber quan cal saltar-se-les per algú.

Veurem com aquest personatge inofensiu es converteix en una multitud disciplinada "ballant al so que toquen" en el capítol 16. El mateix autor els compararà amb uns soldats: "*Els moviments d'aquest exèrcit estaven coordinats com els d'un ballet d'òpera... Era impressionant*". En efecte, encara que semblin atractives amb els seus uniformes i les seves evolucions, les persones que fan el que sigui per complir amb el deure sempre són temibles i perilloses.

És l'eterna excusa dels torturadors i dels assassins institucionals: "només complia el meu deure". Com els nazis que ocupen Europa en aquell moment. I el pitjor és que enganxen: "*li va agradar aquell fanaler que era tan fidel a la consigna*".



ESCOLTO

"El universo sobre mí", de Amaral



El que és petit sí que importa

Conèixer per experiència la fragilitat



LLEGEIXO

Llegim el capítol 15 del llibre.



PENSO

El geògraf considera el petit príncep com un explorador i li demana informació, ja que aquest senyor gran sap moltes coses, però no les ha experimentat per si mateix; per això, comet un gran error: menysprea les coses "efímeres", com les flors. Però hi ha alguna cosa molt important que també és fràgil i "està amenaçada per una desaparició propera"; es tracta de la flor del petit príncep (i amb ella totes les persones, tots els éssers vius). El geògraf no ho té en compte. Al nostre protagonista li és impossible establir comunicació o intimitat amb ell.

El mateix geògraf no s'aprofita dels seus coneixements. És incapaç d'experimentar o de descobrir res per si mateix, però es permet jutjar la credibilitat i la moralitat de les altres persones que viatgen i exploren. Desconeix el seu propi asteroide, i ni tan sols sembla saber que ell també és una cosa efímera, sense cap valor, des del punt de vista de la seva ciència.

Percebre la condició efímera de la vida és sentir no "el" temps, sinó "el nostre" temps. És sentir-nos fràgils: tot es pot destruir i desaparèixer en un instant, i no sabem quant falta perquè passi.

Quan anem superant la por, aquesta experiència ens desperta *tendresa*, que és la cura que posem davant d'allò que és fràgil. Per això els nadons ens desperten les emocions més tendres, perquè no es pot tractar amb duresa allò que mostra tanta vulnerabilitat.

Per cuidar és imprescindible aquest descobriment personal. Només amb la convicció de la utilitat, no neix una veritable cura. La vida és tan valuosa que ens demana posar-ho tot al seu servei: cap i cor, intel·ligència i sentiments.

La teoria apareix en aquest capítol com a substituta de l'experiència de la vida i de la seva delicadesa. El planeta del geògraf és majestuós i fascinant, però dur com una roca. És el món del saber científic i objectiu, que delimita amb precisió el seu objecte i mètode, i així és "útil", però no serveix per viure.

El petit príncep, però, aprofitarà aquesta utilitat pràctica per seguir el consell del savi sobre visitar la Terra.



ESCOLTO

"Fragilidad",
de Sting, interpretada
per Milagros Piñera



Activitat

Taula

Una multitud de persones descuidades

On són les que cuiden?



LLEGEIXO

Llegim el capítol 16 del llibre.



PENSO

Hem après a conèixer les persones “adultes” i el resultat no pot ser més descoratjador: no són capaces de tenir una comunicació ni una amistat veritables, ja que estan massa ocupades pel poder, com el rei; per aparentar, com el vanitós; pels seus "mals rotllos", com el bevedor; per la possessió i la riquesa, com l'home de negoci; per acumular coneixements, com el geògraf... I la Terra és plena de gent com ells, que s'escarrassen en esforços inútils, com un exèrcit de disciplinats fanalers!

La Terra ofereix, en efecte, una multitud de models o de maneres de ser on s'entremesclen els tipus que hem anat coneixent.

En aquest capítol apareixen moltes xifres i quantitats; es tracta d'una descripció humorística del nostre planeta: la Terra vista per una persona gran (xifres), que apareix en realitat com un planeta ple de "persones grans" que gira en una bonica dansa incomprensible. Però, entre totes aquestes persones adultes, hi ha una absència destacada: on són les persones que tenen cura i s'ocupen de les altres?

On són les dones al nostre llibre?

S'ha de dir clar: no hi apareixen. Són les grans absents, com ho han estat sempre en el nostre univers públic fins avui. Les cuidadores, ja ho sabem, són invisibles en el relat oficial, ja que no reben reconeixement ni remuneració (no és "feina"). Quan s'incorporen al mercat laboral, pateixen el "sostre de vidre" i la "bretxa salarial", a més de continuar fent-se càrrec de la major part de les cures ("doble jornada").

Sense elles no hi hauria reis ni negociants, geògrafs, vanitosos o fanalers; ni tan sols bevedors. Sense elles no serien vius, ni podrien dedicar-se a la seva lamentable tasca. Ells no cuiden ningú, però sí que els han cuidat a ells. Es mostren descuidats, però no han estat des-cuidats.

Al nostre llibre no hi ha dones, però la feminitat no està absent de cap manera (i no tan sols en la rosa). Hem de veure el que no es veu: el petit príncep i l'aviador aprendran a recuperar la dimensió perduda, assoliran la seva talla humana aprenent a responsabilitzar-se d'altres persones i del seu entorn: cuidar no és una tasca reservada a unes quantes és qüestió de totes.



ESCOLTO

“La mano de mi madre”,
de Mercedes Sosa



Activitat

Taula

Un gran interrogant

Aïllats però connectats



LLEGEIXO

Llegim el capítol 17 del llibre.



PENSO

L'autor reconeix que ens ha mentit una mica, ja que en realitat "els homes ocupen molt poc lloc a la Terra", encara que "es consideren importants com baobabs". És la supèrbia de la raó enfrontada a la natura: ens creiem importants perquè la dominem i ens n'aprofitem, i fins i tot arribem a destruir-la, com els baobabs, fruit de la descurança.

Ens sona aquesta manera de pensar?

En aquests capítols coneixerem una mica més els éssers humans en general, però ara ho farem a través dels ulls de la naturalesa que ens delata: els humans vistos pels animals, per les plantes, per les muntanyes... i per una guineu.

El petit príncep comença per conèixer una serp, que planteja endevinalles i enigmes al nostre amic. El seu cos corbat té forma d'interrogació. La serp parla de manera enigmàtica, però diu que al final "resol tots els enigmes". En la tradició judeocristiana, la serp representa la intel·ligència que propicia el coneixement del mal, la pèrdua de la innocència i la mort, que ho relativitza tot.

El diàleg del protagonista amb la serp és inquietant, qüestiona el petit príncep, el posa a prova ("temptar" vol dir això) per comprovar fins a quin punt sap allò que creu saber i si està segur d'allò que vol, ja que l'adverteix sobre la humanitat, ja que amb ella "també s'està sol", com en un desert. El desert de la descurança.

Sempre en connexió, sempre amb la mirada posada al mòbil, ens creiem en comunicació i units a altres persones, però acabem per comprendre el nostre error: que les persones es cuidin és una cosa molt diferent dels missatges i de les xarxes que ens absorbeixen i ens atrapen. La cura és una xarxa d'afecte i de proximitat humana directa, pell amb pell. Descobrir la incomunicació i sentir que no importem a ningú ens abat i ens desanima. Ens arrabassa l'ànima, les ganes de viure.

El nostre protagonista està, doncs, des-animat, i la serp li proposa que abandoni la seva recerca i torni enrere; que posi fi a tot i "torni al seu planeta", ja que aquest món és massa per a ell, tan feble, tan sol i tan pur que no podrà resistir-ho. El tempta a desaparèixer.



ESCOLTO

"Palabras para Julia", poema de José Agustín Goytisolo amb música de Paco Ibáñez, interpretat per Ismael Serrano



Activitat

Taula

On són les nostres arrels?

Reconèixer el deute de cures



LLEGEIXO

Llegim el capítol 18 del llibre.



PENSO

La flor diu al petit príncep que els homes no tenen arrels, que canvien de lloc constantment i viatgen amunt i avall. jutja els homes segons la seva pròpia manera de ser, no respecta ni accepta les diferències. Els veu mancats d'una cosa que ella sí que té. No els entén.

Però la flor sí que l'encerta en alguna cosa: en el desarrelament humà, en la pèrdua de referències ("arrels" en sentit simbòlic) per la subordinació a la pressa, a la novetat, al canvi constant, a l'esclavitud respecte a les noves tecnologies, a la descurança... que ens fan oblidar que estem fets per a la trobada, la participació, la comunitat i l'arrelament al costat de les persones que estimem i amb qui compartim.

On són les nostres arrels? D'on venim? Sovint no som conscients de l'origen del nostre ésser: les persones que han dedicat el temps, l'afecte i les energies a cuidar la nostra vida des d'abans que nasquéssim, durant la nostra infància i joventut fins avui, no només a la nostra família, sinó des de tants àmbits, sovint anònims.

Recordem el concepte de "*deute de cures*", que subratlla la diferència entre les cures rebudes i les que hem donat. Balanç clarament desfavorable per als homes en comparació amb les dones, però també deficitari si ens fixem en les empreses i l'Estat, així com en les nacions enriquides respecte als pobles empobrits per l'explotació abusiva dels seus recursos.

El *deute de cures* és una eina educativa molt útil per fer visible la crisi de cures, per despertar consciències (no culpabilitats) i per assumir responsabilitats compartides davant les persones i la natura, per generar conductes més coincidents amb el que hem anat desvetllant, per assumir la corresponsabilitat en les tasques de cures, és clar, però també per exigir responsabilitats en la cura de les persones i de la naturalesa a les empreses i a l'Estat, a les classes socials i als països més rics, mitjançant una justícia fiscal veritablement eficaç, progressiva i distributiva. Però el primer de tot és agrair les nostres arrels, donar les gràcies per tantes cures rebudes. Recordar moments i gestos, noms i rostres concrets...



ESCOLTO

"Gracias", de El Canto del Loco



Falsedat o autenticitat?

Desmuntant els prejudicis del patriarcat



LLEGEIXO

Llegim el capítol 19 del llibre.



PENSO

El petit príncep va descobrir l'aridesa i la sequedat de la vida. El camí interior és difícil. El poeta Antonio Machado diu:

*"A distinguir me paro las voces de los ecos,
y escucho solamente, entre las voces, una".*

Efectivament, de vegades es poden confondre, i al petit príncep li passa, però extreu una conclusió sobre els éssers humans que pot ser encertada: *"els homes no tenen imaginació. Repeteixen el que els dius"*, com la nimfa Eco de la mitologia.

L'eco simbolitza la buidor interior, la conversa insubstancial en què no s'anhela una veritable trobada i ens refugiem en "el que s'ha dit sempre", en els tòpics, les vulgaritats, les generalitzacions i les frases fetes. Davant d'això, l'existència autèntica brolla de la interioritat i va a la recerca d'una altra intimitat diferent, lliure, valuosa i enriquidora.

L'eco representa la veu impersonal de la societat, el que "es diu" o "es pensa", el que "tothom" creu, accepta o fa. És el so dels *prejudicis* (tot el que acceptem de manera acrítica, per tradició o costum, inconscientment, sense analitzar-ho o sotmetre-ho a judici per saber si és cert). L'eco reflecteix *estereotips*, generalitzacions abusives per les quals atribuïm a tot un grup o categoria certes característiques i propietats (generalment negatives) que segurament només tenen alguns elements del grup, però no tots, ni tan sols la majoria, i molt menys necessàriament.

"Els homes són...", *"les dones són..."*. Diguem el que diguem a continuació, en la frase ressona l'eco dels estereotips i dels prejudicis.

La persona autèntica, en canvi, s'expressa amb llibertat i respecte: no se sotmet a la majoria per covardia ni agredeix o ataca els qui no comparteixen les seves idees, sinó que és assertiva: es valora a si mateixa i valora els altres, per la qual cosa practica el diàleg com a mitjà per aconseguir la veritat que ningú no posseeix en exclusiva.



Com hem vist quan parlàvem de la violència de gènere en el capítol 7, el patriarcat és una estructura social jeràrquica basada en un conjunt d'idees, de prejudicis, de símbols, de costums i fins i tot de lleis, per la qual una certa imatge del gènere masculí domina i oprimeix les dones i la resta dels homes.

La diferència entre *masclisme i patriarcat* radica en el fet que el masclisme és l'actitud i la conducta (individual o col·lectiva) que genera el sistema patriarcal.

En la nostra societat s'assigna a la dona un determinat estereotip, paper social o "rol" subordinat a l'home, que condiona tota la seva vida, del qual li costa molt escapar i és profundament discriminatori. Els homes també tenen assignat un paper social, però amb "avantatges" o "privilegis" respecte a la dona, ja que ocupen els llocs més afavorits familiarment, socialment i econòmicament. En realitat, tots dos hi surten perdent, de manera diferent.

Des que naixem, tots i totes sentim, primer a la família i després a l'escola, un eco sempre repetit que transmet els prejudicis de gènere i altres missatges estereotipats:

- *"Ets més dona i més 'femenina' com més et cenyeixes a les característiques prefixades del teu paper, definit per la societat (el sistema patriarcal)".*
- *"La dona ha de preocupar-se per ser atractiva, i deixar que sigui allò que els altres pensin d'ella el que domina la seva autoestima".*
- *"La vida d'una dona s'ha de construir al voltant d'un home, aspirant a ser 'la parella de...'".*
- *"Si treballa, la dona ha d'ocupar llocs de treball de perfil baix, de tipus assistencial, generalment poc qualificats, mal pagats, precaris i temporals, ja que no ha d'estar per sobre dels homes i menys del 'seu' home".*
- *"Una dona no ho és del tot si no és mare, però, a més, la mare que fa dels seus fills el centre de la seva vida i la dedica a cuidar-los".*
- *"Si surts d'aquest patró, tant com si no ho fas, t'exposes a l'assetjament, al maltractament i a la violència, ja que t'ho mereixes i ho provoques, ets feble i hauries de quedar-te a casa".*

Per als homes, les veus de l'eco presenten una versió diferencial:

- *"Ets més home i més 'masculí' com més reflecteixis les característiques prefixades del teu rol, definit per la societat (el sistema patriarcal)".*
- *"El teu atractiu rau en la fortalesa, en l'autonomia i en la capacitat d'assumir riscos".*
- *"Ets superior intel·lectualment a les dones, que són emocionals i dependents dels homes, no tu d'elles".*
- *"Els homes som infidels per naturalesa: com més relacions, més home ets, però has de controlar les teves dones: xicotes, germanes, mares, esposes, filles..."*
- *"Tu no t'has d'ocupar de cuidar res ni ningú: estàs fet per treballar fora i que et cuidin a casa".*
- *"Si surts d'aquest patró, t'exposes al menyspreu, a la burla i a la discriminació, ja que t'ho mereixes per ser com una dona".*
- *Identificar, denunciar i desmuntar aquestes ressonàncies buides i nocives és imprescindible per construir la societat de les cures. Aconseguir-ho és una tasca primordial de l'educació.*



ESCOLTO

"Eco", de Jorge Drexler



Una falsa conclusió: totes les persones som iguals

Generalitzacions per plorar



LLEGEIXO

Llegim el capítol 20 del llibre.



PENSO

Aquest capítol tan important comença amb una advertència: el petit príncep, després d'haver caminat molt, "va acabar descobrint un camí. I tots els camins van a parar als homes". Ja hauríem de saber que els camins són molt perillosos per als qui busquen la veritat, ja que són llocs que recorren moltes persones i sempre "van a parar als homes", és a dir, on va la majoria, on viu la "gent", el lloc dels prejudicis i de les generalitzacions.

És una advertència perquè el nostre protagonista actuarà com ho faria "qualsevol", un que passa pel carrer (un *transeünt*, com diu el capítol següent), algú que veu les coses "de pas", a simple vista, de manera exterior i superficial.

En mirar superficialment el jardí de roses, el petit príncep es fixa només en el fet que totes les flors "s'assemblen", queda sorprès i se sent desgraciat, ja que creu descobrir que la seva flor és una més de les "cinc mil roses, totes semblants", que hi ha en aquell jardí!". Un fals descobriment, un gran error, tal com veurem.

La rosa estimada, que sembla única en un primer moment, s'ha tornat *vulgar* per efecte de la rutina i del costum, que la devaluen i en desfan l'encant. La veu com la resta de les flors. Com que la seva rosa és "com totes", "jo no soc un príncep gaire important". La depreciació del que s'estima genera el menyspreu d'un mateix: "i, ajagut a l'herba, va plorar". La seva vida i el seu amor no valen res. Totes s'assemblen, totes són iguals. El nostre protagonista raona com una persona gran.

No es tracta d'un error lleu: quan oblidem la individualitat i el valor únic de cada persona, la cura es torna freda, distant, deshumanitzada... i fins i tot impossible. La fragilitat i la necessitat d'un ésser que percebo com a intercanviable, repetit, "igual que cinc mil més", em resulten invisibles o molestes. No m'interpel·len ni em comprometen, com a molt em posen trist: "pobret", "quina pena que em fa", "quina llàstima", "està fatal"...

És el *sentimentalisme*, enemic mortal dels sentiments de debò. És lamentar-se de la situació pròpia, com el petit príncep, o plorar perquè em fa mal "veure" el dolor dels altres, sense ocupar-me de l'altra persona.



ESCOLTO

"Jardín de rosas"
de Duncan Dhu





ETAPA 3

Creant llaços

APRENDRE A CUIDAR-NOS

Entrem en el tercer acte de l'obra, on tot culmina, on tot encaixa i agafa sentit. Ara sabrem com el petit príncep va aprendre a cuidar i com en va ensenyar també a l'aviador, cosa que crea entre ells el llaç dolç i invisible de l'amistat.

Ara també tenim l'ocasió d'aprendre amb ells i deixar-nos domesticar perquè no visquem una vida salvatge i descurada com a éssers esquerps i solitaris que desconfien i s'allunyen dels altres i de la natura.

Igual que el jove príncep, només podem cuidar els altres si ens deixem cuidar i educar primer

per la guineu, si aprenem a cuidar-nos per poder transmetre el que vivim, no el que sabem "en teoria", com el geògraf.

Perquè no oblidem la finalitat d'aquest trajecte: *volem educar-nos per cuidar i per ensenyar a cuidar.*

Perquè hi ha una nena, un nen que ens esperen.

Ens trobarem aquí: on les estrelles saben riure.

Crear llaços

L'ètica de les cures



LLEGEIXO

Llegim el capítol 21 del llibre.



PENSO

La trobada amb la guineu constitueix un moment central del nostre relat. El petit príncep està trist després de la seva experiència al jardí de roses, i la guineu fa una vida monòtona i avorrida, segons ens explica ella mateixa. Tots dos volen divertir-se, riure, jugar, recuperar l'alegria... però no poden: la guineu diu que no està *domesticada*. Pel que sembla, és una condició imprescindible, però el nostre jove protagonista no sap en què consisteix.

Es tracta de deixi de ser "*una guineu igual que cent mil altres guineus*" i es converteixi en "*la seva*" guineu, igual que el petit príncep deixarà de ser "*un nen igual que cent mil altres nens*".

Amb la guineu, el nostre protagonista aprendrà a cuidar. I nosaltres amb ell.

El que s'esdevé és un procés d'aprenentatge inicial, una "*iniciació*" dirigida per la guineu, que exerceix el paper de mestra i descobrirà al petit príncep la necessitat d'acostar-se a poc a poc, el valor del silenci, dels ritus i les rutines perquè es produeixi la trobada interpersonal i puguin sorgir la cura, l'amistat i l'amor.

El temps hi té un paper primordial. El petit príncep diu que no té temps per domesticar la guineu perquè té "*amics per descobrir i moltes coses per conèixer*". La guineu li revelarà que "*només es coneixen les coses que es domestiquen*", gràcies al temps emprat en aquest procés.

Ara el petit príncep per fi té un amic, i el resultat sembla oposat a allò que es pretenia, ja que la guineu plorarà, però ensenya al seu company que en realitat hi surt guanyant "*pel color del blat*", que a partir d'ara li recordarà els seus cabells quan ell no hi sigui, és a dir, li servirà per veure el que és invisible i per fer present l'amic quan ja no sigui visible als seus ulls.

Abans d'acomiar-se, la guineu s'assegura que el jove príncep no ha oblidat el seu "secret", la senzilla ensenyança que li ha volgut transmetre:

- "*Només s'hi veu bé amb el cor. L'essencial és invisible als ulls.*"
- "*És el temps que has perdut amb la rosa, que la fa tan important.*"
- "*Et fas responsable per sempre d'allò que has domesticat. Ets responsable de la teva rosa.*"

Recorda la crisi de cures que hem descobert amb la serp: "*Els homes ja no tenen temps de conèixer res. Ho compren tot fet a les botigues. I, com que no hi ha botigues on venguin amics, els homes ja no tenen amics.*"



L'ètica de la cura ens proposa adoptar les decisions morals amb la mirada posada en la cura com a valor essencial. Carol Gilligan, la seva creadora, buscava amb la seva obra *In a different voice* (1982) compensar els errors i les mancances que va apreciar en l'ètica de la justícia de Lawrence Kohlberg. En situar la cura en paral·lel amb la justícia, es connecten les responsabilitats amb els drets sense renunciar ni absolutitzar-ne cap, sinó entenent-les com a complementàries.

L'ètica de la justícia promou un raonament abstracte, imparcial i universal, bàsic a l'Estat de dret i per al reconeixement dels drets humans, però descuida la fragilitat de l'ésser humà concret i les seves necessitats específiques.

Històricament —ja ho sabem— les cures s'han vist feminitzades i desvaloritzades. La conquesta de la igualtat per les dones planteja un repte moral que expressa amb claredat Victòria Camps:

"La pregunta és la següent: el rebuig de la submissió i de la dependència femenines, el fet que aquesta dependència hagi forçat la dona a ser la cuidadora de tots els éssers que necessitaven cura, ha de portar a rebutjar la cura com un valor execrable i maleït?"

CAMPS, V. (1998): *La ética del cuidado*, a *El siglo de las mujeres*, Ediciones Cátedra, Madrid: pàg. 75.

L'ètica de la cura ens proposa una resposta valenta, no exempta de riscos:

"Renunciant a la cura la dona podria assemblar-se més a l'home, però tots dos serien menys humans. Considero que no hi ha més remei que decidir-nos per la segona opció, re-aprehendre la cura i fer-la extensiva a tota la humanitat. Educar-nos en la cura perquè deixi de ser un tret de gènere, específic de l'àmbit femení, i passi a ser un tret d'humanitat, específic de l'ésser humà".

COMINS, I. (1998): *La ética del cuidado como Educación para la Paz*, tesi doctoral, Univ. Jaume I, Castelló: pàg. 82.

Entre altres riscos, podria promoure una visió "reaccionària" de les cures que, en lloc de la justícia i l'alliberament de les dones, consolidés l'opressió, l'abús i la discriminació. Per això, cal connectar les cures amb la ciutadania i amb la participació democràtica basada en el reconeixement de la dignitat i en la igualtat de drets:

"L'ètica de la cura no és una ètica femenina, sinó feminista, i el feminisme es podria considerar el moviment d'alliberament més radical —en el sentit que arriba a l'arrel— de la història de la humanitat. En desprendre's del model binari i jeràrquic del gènere, el feminisme no és un assumpte de dones, ni una batalla entre dones i homes, sinó el moviment que alliberarà la democràcia del patriarcat. L'ètica de la cura ens guia per actuar amb cura en el món humà i recalca el preu que suposa la falta de cura: no parar atenció, no escoltar, estar absent en comptes de present, no respondre amb integritat i respecte".

GILLIGAN, C. (2013): *El daño moral y la ética del cuidado*, Fundació Víctor Grífols



ESCOLTO

**"Vivir", d'Estopa
amb Rozalén**



Activitat

Taula

Els infants són els únics que saben què busquen

Les trampes de la pressa



LLEGEIXO

Llegim el capítol 22 del llibre.



PENSO

El petit príncep posa a prova el que ha après amb la guineu: el temps perdut fa que les coses siguin importants, però només les nenes i els nens semblen entendre-ho.

Les persones adultes van d'un lloc a un altre sense parar, a tota velocitat, però no saben què busquen i "no estan mai contents allà on son", ja que semblen creure que la seva felicitat es troba en algun lloc fora d'ells.

Les nenes i els nens, en canvi, "tenen sort", ja que coneixen que la riquesa neix del plural i del temps que dediquem a cuidar alguna cosa o algú fins que es converteix en significatiu i valuós:

"Els infants són els únics que saben què busquen. Perden el temps amb una nina de drap, que es converteix en una cosa molt important, i si els la prenen, ploren".

Per molt de pressa que vagin, les persones adultes viatgen en trens il·luminats, però elles mateixes continuen estant a les fosques, a la "nit", perquè no saben distingir el que tenen davant els nassos:

Un guru⁵ va preguntar als seus deixebles si sabrien dir quan acabava la nit i començava el dia.

Un va dir: "Quan veus un animal de lluny i pots distingir si és una vaca o un cavall".

"No", va respondre el guru.

"Quan mires un arbre de lluny i pots distingir si és un mango o un anacard".

"Tampoc", va respondre el guru.

⁵ Mestre espiritual de l'hinduisme.



"Està bé", van dir els deixebles, "digue'ns quan és".

"Quan mires un home a la cara i hi reconeixes el teu germà; quan mires una dona a la cara i hi reconeixes la teva germana. Si no ets capaç d'això, llavors, sigui l'hora que sigui, encara és de nit".

MELLO, A. (1988): *La oración de la rana-I*. Ed. Sal Terrae, Santander

Com ens canta Chambao: "Pokito a poko entiendo que no vale la pena andá por andá, que's mejó caminá pa ir creciendo".



ESCOLTO

"Pokito a poko",
de Chambao



Activitat

Taula

Viure a poc a poc

Ciutadania: la revolució de les cures



LLEGEIXO

Llegim el capítol 23 del llibre.



PENSO

No es tracta d'estalviar temps, sinó d'utilitzar-lo per donar valor a allò que fem, ja que el temps dedicat amb afecte, amb paciència i amb cura és creador de llaços de responsabilitat.

De nou, no és qüestió de resultats. Importen el procés i el recorregut. Amb el temps que tingués disponible, el nostre amic "*aniria caminant tranquil·lament cap a una font...*".

Com ens situem davant del món i de la vida? De pressa o a poc a poc? Aprendre a viure a poc a poc vol dir aprendre a cuidar-nos.

Leonardo Boff⁶ ens parla de dues "maneres-de-ser-al-món": la feina i la cura. La "manera-de-ser-al-món" per mitjà de la feina es dona en forma d'interacció i d'intervenció. La "manera-de-ser-al-món" per mitjà de la cura no s'oposa a la feina, però li confereix una tonalitat diferent: gràcies a la cura, deixem de veure com un objecte la natura i tot el que hi existeix. La relació no és de subjecte-objecte sinó de subjecte-subjecte.

Cuidar les persones i les coses implica tenir-hi intimitat, sentir-les dins, respectar-les, donar-los assossec i repòs. Cuidar és estar en sintonia amb elles.

El gran repte per a l'ésser humà és combinar feina amb cura. Aquestes dues realitats no s'oposen, es componen. Es limiten mútuament i es complementen.

Els últims segles, a partir del procés d'industrialització, s'han caracteritzat per la dictadura de la "manera-de-ser-feina" com a intervenció, producció i dominació. La feina ja no es relaciona amb la natura sinó amb el capital.

La recuperació de la cura no té lloc a costa de la feina, sinó mitjançant una manera diferent d'entendre i de fer la feina. Per això l'ésser humà ha de tornar sobre si mateix i descobrir la seva "manera-de-ser-cura".

⁶ BOFF, L. (2002): *El cuidado esencial. Ética de lo humano. Compasión por la tierra*. Ed. Trotta, Madrid.





ESCOLTO

“Pequeña gran revolución”, d'Izal

És una transformació en profunditat, una "revolució", que ens exigeix:

- Renunciar a la set de poder que ho redueix tot a objectes.
- Rebutjar tot despotisme i tota dominació.
- Imposar límits a l'obsessió de l'eficàcia a qualsevol preu.
- Enderrocar la dictadura de la racionalitat freda i abstracta.
- Organitzar la feina en sintonia amb la naturalesa i els seus ritmes.
- Respectar la comunió que totes les coses mantenen entre si i amb la humanitat.
- Posar l'interès col·lectiu de la societat i de la comunitat biòtica i terrenal per sobre dels interessos exclusivament humans.

Aquestes són les medecines contra la descurança que denuncien davant les institucions públiques les persones excloses, desocupades, jubilades, ancianes i joves.

Aquestes institucions que es preocupen cada cop menys per l'ésser humà, i s'ocupen cada cop més de l'economia, de les borses, dels interessos i del creixement il·limitat de béns i serveis materials dels quals s'apropien les classes privilegiades a costa de la dignitat i de la compassió necessàries en vista de les mancances de les grans majories.

Aquesta és la "manera-de-ser" que rescata la nostra humanitat més essencial. Si els nostres cossos són vulnerables, si les vides de les persones depenen de la cura dels altres, el dret a la cura es deriva directament de l'article 3 de la Declaració Universal dels Drets Humans: "*Tot individu té dret a la vida, a la llibertat i a la seguretat personals*".

Perquè les vides, si no se sostenen, s'ensorren.

Però, avui dia, aquest dret està lluny de ser universalment garantit. Depèn del lloc que les persones ocupin en el mercat: com més renda, millors cures, mentre que les persones amb menys ingressos rebran menys cures o, fins i tot, hauran d'oferir cures en condicions laborals de gran precarietat i a costa de la cura pròpia i de la seva família.

El dret a la cura no inclou només el dret a cuidar-nos i rebre les cures necessàries, sinó també el dret a triar si volem cuidar algú o no. Ens exigeix pensar formes d'autocura personal i comunitària sostenibles i solidàries, mitjançant les quals ens puguem cuidar nosaltres mateixos alhora que cuidem altres persones, vigilant de no vulnerar l'autocura d'altres persones o col·lectius, sinó en les quals la feina que faig en cuidar-me també les cuidi a elles per igual.

La conquesta universal de la ciutadania com a estatus legal (ser subjectes iguals de deures i drets) i com a pràctica desitjable (participació política) va ser la gran aspiració social que va inaugurar l'edat contemporània europea i americana.

Avui se'ns revela el repte de transformar la ciutadania formal en una ciutadania socialment responsable, que posi al centre les cures i les activitats al servei de la vida, perquè puguem reconèixer-nos com a vulnerables i interdependents. És el que Amaia Pérez Orozco denomina *ciutadania*⁷.

És un pas enorme, encara que sembli un passet.

Una petita gran revolució.

7 PÉREZ OROZCO, A. (2012): "*De vidas vivibles y producción imposible*".



Aigua per al cor

Acollir i protegir la fragilitat



LLEGEIXO

Llegim el capítol 24 del llibre.



PENSO

L'aigua és vida, però ja sabem que no es tracta de beure'n a qualsevol preu i de qualsevol manera. Recordem els antics: no només *bibere*, sinó *vivere*.

No només sobreviure, volem viure.

Com i amb qui en trobem són decisius.

Ha passat una setmana. L'aigua per beure s'ha acabat. L'aviador encara no ha après a viure de manera creativa com el nen i continua pensant com un adult: "*no em queda res per beure*" i, per tant, "*ens morirem de set*".

A moltes persones adultes aquest raonament els semblarà correcte, però no ho és en absolut. Només és una fal·làcia, un raonament aparent, ja que jo no puc predir què *passarà* a partir *del que passa* en aquest moment, ja que dependrà de com canviï la situació, i jo puc ser un factor determinant en aquesta evolució de les circumstàncies.

Només ho entén el petit príncep: "*És bo haver tingut un amic, encara que ens hàgim de morir*" (el més important continua sent el més important, fins i tot davant la mort), però tot seguit diu: "*Jo també tinc set... busquem un pou...*". El petit príncep no és ximple ni està cec: veu que el problema és urgent i l'afronta amb decisió, intel·ligència i realisme: "*Busquem un pou*". De fet, ell proposa una solució, mentre que l'aviador no en proposa cap, només veu una possibilitat ("*ens morirem de set*"), la dona per feta i inevitable, i s'hi resigna sense buscar-hi cap solució.

Quina de les dues postures és més intel·ligent? Quina és més útil i eficaç?

El petit príncep —convertit en mestre— ensenya a l'aviador el valor de les coses: no podem viure del que veiem amb els ulls, ens hem d'ajudar en la recerca del que no es pot veure, com un pou al desert. Pot semblar difícil de trobar, però només si ho busquem és possible trobar-ho. Amb la nostra recerca del que no veiem (el pou) fem possible el que ara no existeix (trobar-lo i tenir aigua per beure). Si no el busquem, no el trobarem mai.



Aquesta és l' *esperança*: treballar activament perquè sigui possible el que ara sembla impossible.

I, a més, aquesta recerca revela la bellesa de la utopia: "*el que fa bonic el desert és que en algun lloc amaga un pou*"; tot el que no es veu fa bonic el que ara veiem, igual com saber que una casa amaga un tresor encanta tota la casa.

Però l'aviador aprendrà de pas que el tresor amagat al cos del seu amic és fràgil, delicat i emocionant. I necessita protecció, tendresa i cura.

A l'alba descobriran el pou, gràcies a la recerca que ha iniciat el petit príncep.



ESCOLTO

"Llegaremos a tiempo",
de Rosana



Activitat

Taula

Deixa't domesticar

Acceptar i agrair les cures



LLEGEIXO

Llegim el capítol 25 del llibre.



PENSO

El pou que troben "no s'assemblava als pous saharians" perquè és producte, sobretot, d'una recerca comuna, de l'esforç per imaginar com a possible allò que semblava impossible, de la seva lluita contra la mort; per això "tot era com una festa" i fins i tot el pou canta.

Així, l'aigua que beuen "era molt més que un aliment" i el nen té "set d'aquesta aigua" que "havia nascut de la caminada sota les estrelles".

Gràcies a la guineu, el petit príncep sabia el que pretenia, no com els homes que "es belluguen i volten", però "no saben què busquen". Ell volia trobar la festa de l'amistat, l'"aigua bona per al cor, com un regal", perquè no era resultat del desig individual, sinó alguna cosa que es rep gratuïtament, perquè algú me l'ofereix; "dona'm alguna cosa per beure".

Ara el protagonista es pot riure obertament dels titubejos de l'aviador en intentar viure creativament, ja que han arribat a la meta i poden contemplar amb humor i tendresa el camí recorregut.

Aquesta rialla es contraposa a la tristesa davant el comiat imminent. L'aviador comprèn que el seu petit príncep no era al desert per casualitat quan es van trobar: el temps de la seva estada a la Terra s'havia complert i buscava el punt on havia caigut per tornar a casa.

L'aviador descobreix, per fi, que ha estat domesticat. I plorarà, com la guineu.

*"La bellesa del cor
és la bellesa duradora:
els seus llavis brinden
l'aigua de vida per beure".*

Jalal-ad-Din Muhàmmad **Rumi** (1207-1273), teòleg i místic musulmà



ESCOLTO

"La vida es bella",
de Noa con Miguel Bosé



Activitat

Taula

Separació i tornada a casa

Viure fins a acomiadar-nos



LLEGEIXO

Llegim el capítol 26 del llibre.



PENSO

Anem entenent, encara que ens resistim a admetre-ho, que la marxa del petit príncep és inevitable i definitiva. La seva tornada a casa és molt més difícil que la de l'aviador, ja que "és molt més lluny" i "no es pot endur aquest cos", que "pesa massa". S'estima més que el seu amic no ho vegi, ja que "semblarà una mica com si em morís" i "no val la pena".

S'ha tancat un cercle: la guineu ha cuidat el petit príncep (i el petit príncep ha cuidat la guineu); el petit príncep ha cuidat l'aviador (i aquest ha cuidat el petit príncep); ara el petit príncep i la rosa podran aprendre a cuidar-se mútuament.

L'aviador tornarà a casa, perquè ara sí que té casa, una "llar". La llar és on cuidem i ens cuiden, on ens reunim i ens escalfem el cor amb l'amor de la llar de foc, on habiten els nostres records.

Però, abans de marxar, el petit príncep farà un regal al seu amic que ara sí que podrà apreciar: el regal de l'alegria més profunda, estrelles que riuen, perquè sabrà que el nen i la seva riella habitaran un racó invisible de l'univers i serà com si totes les estrelles riguessin, ja que no podrà identificar amb la vista on es troba:

"La gent té estrelles que no són iguals. Per uns, els que viatgen, les estrelles són guies. Per altres només són llumets. Per altres, que són savis, són problemes. Pel meu home de negocis eren or. Però totes aquestes estrelles callen. Tu tindràs estrelles com no en té ningú... Tindràs estrelles que saben riure!"

El temps s'ha acabat: són les últimes cures. Tot el que és efímer arriba a la fi, però deixa darrere alguna cosa eterna i immortal: amor i amistat. Memòria. Estrelles que sentirem riure.



ESCOLTO

"Cuidándote",
de Bebe



Estrelles que saben riure

Cuidar els nostres millors records



LLEGEIXO

Llegim el capítol 27 del llibre.



PENSO

Ara l'aviador té una llar —un espai de memòria— on recorda l'amic absent i experimenta la nostàlgia (dolor de la distància), igual que va patir el nen quan es va allunyar de la rosa (capítol 6).

És el moment de l'autocura i del consol, encara que sigui "una mica... no pas del tot"; és el moment de viure allò que "cap persona gran no entendrà mai": la felicitat com una alternança de rialles i dolor, la successió rítmica de les emocions al compàs de les vivències alegres o tristes, agradables o feridores.

Els cascavells i les llàgrimes marquen la melodia vital de les persones sanes emocionalment, que responen a allò que passa, a allò que viuen, que temen o desitgen, sense quedar congelades en un sol sentiment passi el que passi.

L'aviador gaudeix de la seva preocupació per l'amic, encara que també pateix perquè no sap si "en algun lloc, no se sap on, un be que no coneixem s'ha menjat, o no, s'ha menjat una rosa...".

Ha descobert la preocupació de les persones que cuiden: la cura, barreja de temor i esperança.

I es cuida a si mateix, cuida les seves emocions i els seus records, ja que el més trist del món és oblidar-se d'un amic: per això dedica el seu llibre "al millor amic que tinc al món", sabent molt bé que "és bo haver tingut un amic, encara que un s'hagi de morir" (capítol 24).

En l'esperança d'una nova trobada amb el seu amic, l'autor brinda la seva amistat a les persones que llegim les seves obres: "Vosaltres que també estimeu el petit príncep".

Hem sigut —com ell— domesticats, pel nen que riu i té els cabells d'or. Hem après també amb ell a cuidar-nos?

"Al final del camí em diran:

—Has viscut? Has estimat?

I jo, sense dir res,

obriré el cor ple de noms".

CASALDÀLIGA, P. (1986): *El temps i l'espera*



ESCOLTO

"Tú eres la vida",
de Maldita Nerea



Activitat

Taula

Amics per sempre

Reconeixeràs aquest nen



LLEGEIXO

Llegim l'epíleg.



PENSO

"Mireu atentament aquest paisatge per tal d'estar segurs de reconèixer-lo. I, si resulta que passeu per aquí, us ho prego, no aneu de pressa. Espereu-vos una mica just a sota de l'estrella".

L'heu reconegut, oi? És el lloc de la trobada amb la persona que ens cuidarà a nosaltres o a qui nosaltres cuidarem.

Sembla el desert, on no hi ha camins, però pot ser qualsevol lloc, on serem capaços de trobar un camí o ens atrevirem a crear-lo.

El més important: no us precipiteu, atureu-vos un moment.

"Si aleshores un nen se us acosta, si riu, si té els cabells d'or, si no respon quan li feu preguntes, ja endevinareu qui és. Sigueu amables! No em deixeu així de trist: escriuiu-me de seguida dient que ha tornat..."

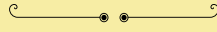
Serà a casa teva.
Serà a l'escola.
Serà al carrer.
Serà en un passadís.
Serà on sigui.
Però serà aquí.
I estarà amb tu.
Cuidant-vos amb cura.



ESCOLTO

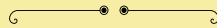
"Estaré",
de Miguel Bosé





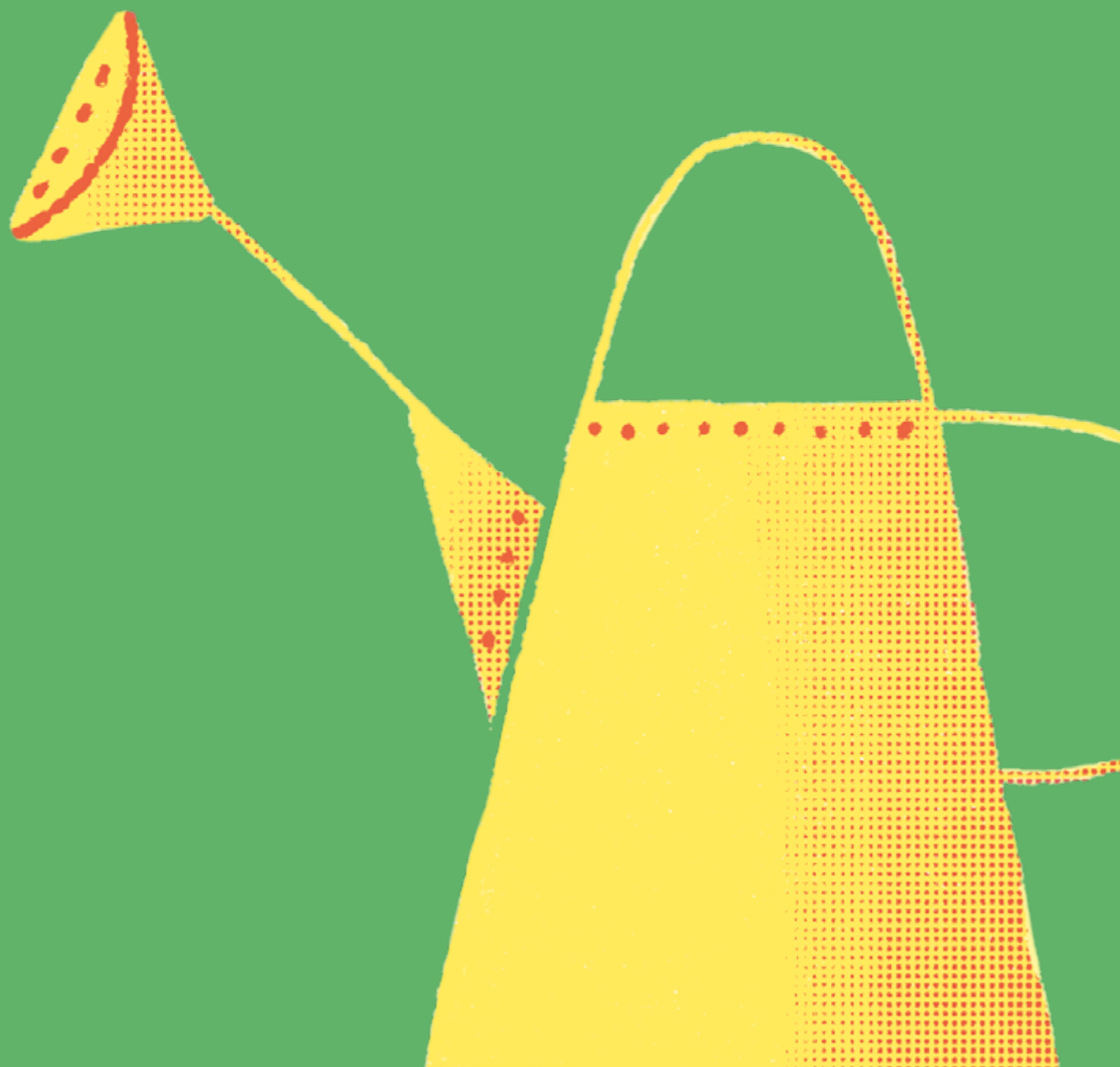
*"La feina dels ulls està feta, ara
ves i fes la feina del cor
amb totes les imatges que portes dins"*

Rainer Maria Rilke (1875-1926)
Turning-Point



Guia d'activitats

Cuidar amb "El petit príncep"
d'Antoine de Saint-Exupéry



Algú et necessita

La necessitat de cuidar i de ser cuidat



JUGUEM

- Asseguts en cercle, cada persona completa la frase: "El nostre món és...".
- Quan ja ha parlat tothom, individualment han de completar la frase afegint-hi una segona part: "El nostre món és... i necessita...".
- Finalment, es demana que transformin aquesta oració, però mantenint les idees que havia expressat en la frase anterior: "Jo soc... i necessito...".



PARLEM

- Comentem com ens sentim en fer aquesta afirmació en primera persona i si hi ha res que ens ressoni.



VOLEM

- Ens posem en una postura còmoda, amb els ulls tancats. La persona animadora posa una música suau i suggerent i convida a deixar volar la imaginació amb aquestes dues frases successivament:

"Puc cuidar les persones que m'envolten".

"Sento que em cuiden i que cuiden el meu món".



ATERREM

- Completem en petits grups diverses frases com aquestes, i després posem el resultat en cartells o adhesius perquè es puguin anar llegint i interioritzant:

"Puc cuidar les persones que m'envolten a... quan...".

"Sento que em cuiden quan...".

Veure el que no es veu

La invisibilitat de les cures



JUGUEM

La memòria de l'elefant

Diuen que els elefants tenen una capacitat excel·lent per recordar. Les persones cegues com les del conte no saben bé com és un elefant. Recordem-ho. Algú llegeix el relat en veu alta:

"Sis savis hindús van voler saber què era un elefant. Com que eren cecs, van decidir fer-ho per mitjà del tacte. El primer a arribar al costat de l'elefant va topar amb el seu llom ample i dur i va dir: 'Ja ho veig, és com una paret'. El segon, palpant l'ullal, va cridar: 'Això és tan punxegut, tan rodó i tan llis que l'elefant és com una llança'. El tercer va tocar la trompa cargolada i va deixar anar un esgarip: 'Déu me'n guard! L'elefant és com una serp'. El quart va estirar la mà fins a una pota, en va palpar el contorn i va dir: 'És evident, l'elefant és com el tronc d'un arbre'. El cinquè, que casualment va tocar una orella, va exclamar: 'Fins i tot el més cec dels homes s'adonaria que l'elefant és com un ventall'. El sisè, que va tocar la cua que penjava oscil·lant, va fer notar: 'L'elefant s'assembla més aviat a una corda'. I així els savis discutien llargament, cadascun cada cop més tossut i més violent en la seva opinió i, tot i que parcialment tenien raó, al seu torn estaven tots equivocats".

Atribuït a Mevlânâ Rumi (1207-1273), jurista, poeta i místic musulmà

De la mateixa manera que els cecs del conte no poden percebre com és un elefant en la seva totalitat, les persones tenim dificultat per reconèixer moltes de les cures que rebem. Per descobrir aquestes cures, retallarem un o diversos elefants grans de cartolina. Després, es repartiran adhesius i escriurem en cadascun una cura important que hàgim rebut algun cop en la nostra vida. Després els enganxarem a l'elefant i finalment els llegiem en



PARLEM

Suggeriments per al diàleg:

Cada persona ha de portar un barret o fabricar-se'n un per a aquesta sessió.

- Comenta amb el grup per a què pot servir un barret, a més de per posar-se'l al cap.
- Amb el barret posat, dialoguem sobre el que amaguen els nostres barrets.

- Enumerem algunes activitats que queden amagades o invisibles en la nostra societat i la seva utilitat o necessitat.
- Què podem fer per posar en valor les activitats que hem enumerat?
- Quina postura adoptem davant de les necessitats de cures que apareixen al nostre entorn (família, companys i companyes de feina, alumnat, centre educatiu, etc.)?



VOLEM

Com ens imaginem que seria el nostre centre, la nostra aula, la nostra família, etc., si ens poséssim a treballar tenint en compte tot això?



ATERREM

- Potenciar relacions de cura entre la comunitat educativa: reconèixer-se, comunicar-se, preocupar-nos de les persones, de com se senten, etc. Per fer-ho, una possibilitat és jugar durant un quant temps a l'"amic invisible" (a cada persona li toca cuidar-ne una altra durant un quant temps, sense que l'altra ho sàpiga). Una altra opció és pensar en activitats que posin en contacte diferents cursos de l'escola perquè l'alumnat es conegui, col·laborin junts, comparteixin experiències, etc.
- Organitzar activitats extraescolars que potenciïn habilitats per a la feina domèstica i de cures, per exemple: tallers de cuina, taller de l'ordre i la cura de la casa, de petits arranjaments domèstics, de comprar al mercat, etc.
- Visibilitzar el paper de les persones responsables de la neteja i de l'ordre al centre. Es pot celebrar el dia de la cuinera, de la bidella, del responsable de manteniment, etc., i fer-los algun tipus de regal (també pot ser una cura). Per exemple: aquest dia, fer la seva feina entre tots i totes, etc.

Activitat capítol 2: Dibuixa'm un be!

Ens necessitem (però no ho sabem)

La invisibilitat de les necessitats



JUGUEM 1

Es plantegen dues opcions de joc i la reflexió corresponent (Parlem) a escollir lliurement.

Xarxa de cures

En cercle, amb un cabdell de llana. Cada persona explica una situació en què hagi cuidat algú i com es va sentir, i llança el cabdell a una altra sense deixar anar mai el fil, de manera que es formi una xarxa o una teranyina amb tots els fils encreuats. En aquest moment, es pot fer una reflexió de com aquestes accions de cura creen una xarxa de relacions i d'emocions que ens enforteix. Després tornem a començar en ordre invers: l'última persona que ha parlat comença, ara explicant la situació en què va ser cuidada i com es va sentir, i torna el cabdell a la persona que l'hi ha llançat, de manera que es va desfent tota la teranyina. Finalment, es pot reflexionar sobre com de satisfactori acostuma a ser cuidar els altres, cosa que demostra la nostra capacitat de generositat i no tan sols el nostre egoisme.



PARLEM 1

Com podem saber què necessiten les persones que ens envolten? Com podem demanar ajuda quan necessitem alguna cosa?

De vegades, l'ajuda és difícil perquè no coneixem o no expressem les nostres necessitats. Dibuixem un gran mural amb siluetes que representen l'alumnat, el professorat, les famílies, el personal del centre, etc., i bafarades de còmic que els surten de la boca. Intentem imaginar quines necessitats podrien expressar (segur que també sortiran les nostres pròpies) o frases que serveixen per demanar o oferir ajuda. Per exemple: "Necessito...", "De vegades sento que em falta...", "M'agradaria...", "Estàs bé?", "Que et passa res?", "Puc fer res per tu?", etc.

D'aquesta manera, es creen un seguit de "diàlegs" que visibilitzen diferents necessitats de la comunitat educativa, i també la importància de l'atenció i de la comunicació per sostenir-les.





JUQUEM 2

Com et cuides!

Farem un joc de records. Per fer-lo, ens asseiem amb els ulls tancats. Un cop relaxats, retrocedirem fins a un moment en què ens hàgim sentit especialment cuidats/des per algú. Després d'un temps per pensar-ho, ens fem preguntes sobre aquests instants.



PARLEM 2

1. Amb qui he estat?
2. Com ha estat la meva relació amb aquesta persona?
3. Quins sentiments i emocions he sentit amb ella?
4. Quines conseqüències ha produït aquesta trobada?

Ara pensem en una situació de fa poc temps en què nosaltres hàgim cuidat especialment algú. Després de pensar-ho, ens fem un altre cop les mateixes preguntes.



VOLEM

Com podem saber què necessiten les persones que ens envolten? Com podem demanar ajuda quan necessitem alguna cosa?

De vegades, l'ajuda és difícil perquè no coneixem o no expressem les nostres necessitats. Dibuixem un gran mural amb siluetes que representen l'alumnat, el professorat, les famílies, el personal del centre, etc., i bafarades de còmic que els surten de la boca. Intentem imaginar quines necessitats podrien expressar (segur que també sortiran les nostres pròpies) o frases que serveixen per demanar o oferir ajuda. Per exemple: "Necessito...", "De vegades sento que em falta...", "M'agradaria...", "Estàs bé?", "Que et passa res?", "Puc fer res per tu?", etc.

D'aquesta manera, es creen un seguit de "diàlegs" que visibilitzen diferents necessitats de la comunitat educativa, i també la importància de l'atenció i de la comunicació per sostenir-les.



ATERREM

Propostes per al centre

Tutoria entre iguals (l'alumnat dels cursos superiors tutoritza l'alumnat de cursos inferiors), servei de mediació, bústia de suggeriments o de peticions, tutories afectives (un professor o professora atén de manera personal un alumne o alumna que ho necessita), reunió informal de benvinguda al professorat nou del centre a principi de curs, professor/a acompanyant per al professorat substituït que arriba durant el curs, etc.



Activitat capítol 3: Què és això?

Preguntes sense resposta

La sorprenent diversitat



JUGUEM

Però què extrany!

Busquem dins el nostre grup persones "especials". En primer lloc, ens preguntem individualment: Per quina característica/ques o circumstància/es m'he sentit diferent alguna vegada? Per exemple:

- Parlo una llengua que la resta de la classe no parla.
- M'agrada un menjar que no és gaire comú.
- Conec un país que ningú més no coneix.
- Tinc un nombre de germans/es poc habitual.
- No tinc telèfon mòbil.
- Practico un esport diferent de la resta de la classe.
- Tinc una habilitat gens comuna que sorprèn la gent.
- Etc.

Ens aturem un moment i revivim les emocions que ens ha provocat pensar en aquestes situacions. Apuntem en un paper totes les característiques/circumstàncies que se'ns acudeixen. Un cop les tinguem, ens dediquem a buscar una altra persona del grup que compleixi cadascun dels punts de les nostres llistes, amb la condició de no repetir cap nom, en més d'un punt, de la mateixa llista (si pot ser).

Quan tot el grup tingui la llista completa amb els noms d'altres persones, la posem en comú i comentem el que ens ha fet pensar o descobrir el joc.

En trobar persones que també s'han sentit diferents per raons similars a les nostres, ens identifiquem. El simple fet de comprovar que ens sentim diferents en alguna ocasió és una sensació que ens pot reconfortar.

Alternativa: la llista es pot generar pensant en característiques que ens semblin difícils de trobar entre el nostre grup (però no impossibles!):





PARLEM

- A l'hora de comunicar-nos, busquem persones que se'ns assemblen, per reafirmar-nos, o persones diferents, per aprendre d'elles?
- Per què ens acostuma a costar acceptar els qui són diferents o pensen d'una altra manera?
- Creus que la diversitat i les diferències fan més difícil la convivència? Per què?
- Quines dificultats o barreres acostumes a trobar per comunicar-te de debò amb les altres persones?
- Com podem cuidar i millorar la nostra comunicació per superar aquestes barreres?
- Com hem d'afrontar la relació amb les persones "diferents"?
- Com podem fer compatible la llibertat personal amb la necessitat de respectar-nos els uns als altres?



VOLEM

Descrivim un món on hauríem après a viure en llibertat i a enriquir-nos amb les diferències apreciand-les de tot cor: Com seria aquest món? Què passaria si fóssim protectors i protectores entusiastes de la diversitat?



ATERREM

Penseu i poseu en marxa alguna acció concreta que podeu fer en el vostre entorn (famílies, grup d'amistats, aules, centre escolar, municipi, etc.) per millorar l'acollida i la comprensió de la diversitat i integrar-la positivament respectant la identitat i la llibertat de les persones.

Valorar el que és important

Persones i personatges



JUGUEM

Carnestoltes

Triarem una disfressa per a Carnestoltes sense cap altre límit que la nostra imaginació, sense problemes de diners, de vergonya o de correcció política. Un cop tinguem pensada la disfressa, l'anirem dient al grup, explicant el perquè de la nostra elecció. En acabar, votarem quines ens semblen les millors disfresses, en el sentit de ser adequades al caràcter i a la personalitat de qui les ha triades.

En un segon moment —només si el grup té prou cohesió i confiança— podem posar tots els noms en papers i sortejar en secret la persona a qui cadascú ha de disfressar (si ens toca el nostre nom, el tornem al munt de papers i n'agafem un de diferent). Després d'una estona per pensar la disfressa, les anem dient juntament amb les raons per les quals ens sembla adequada sense esmentar en cap moment a qui va destinada. La resta del grup ha d'endevinar el nom de la persona per a la qual hem pensat la disfressa.

Comentem el que ens ha fet sentir i pensar el joc.



PARLEM

- Quins personatges o rols interpretes diàriament en l'obra de la teva vida?
- Penseu que a la nostra societat compta més l'aparença o la realitat de les persones; allò que són o la imatge social que projecten?
- Com es relaciona el que acabem de comentar amb la necessitat de cuidar i de ser cuidat?
- Creieu que la imatge social d'èxit i de poder té alguna connexió amb l'hàbit de rebre cures (domèstiques, laborals, d'alimentació, de salut, de bellesa, etc.) i d'evitar donar-ne (servir, ajudar, regalar el teu temps, treballar per al bé d'altres persones, atendre les seves necessitats, etc.)?
- Quina relació pot haver-hi entre els rols de gènere (papers tradicionalment atribuïts als homes o les dones) i la qüestió de donar o rebre cures?



VOLEM

Imagina per un moment que no donéssim gairebé gens d'importància al personatge que representem en cada un dels àmbits en què ens movem habitualment (cap, empleat/da, home/dona, pare/mare, fill/a, professor/a, alumne/a, etc.) a l'hora de relacionar-nos com a persones. Què canviaria en la nostra societat? Què descobriríem?



ATERREM

Què farem en concret per anar desmuntant l'associació entre els "personatges importants" i la "recepció de cures" i els "personatges inferiors" i la "prestació de cures" en les relacions que establim a l'escola i a les nostres famílies?

Activitat capítol 5: Els baobabs

La des-curança

El nostre planeta també es pot morir



JUQUEM

Idees de cures

Fent servir paper, ampolles de plàstic, llaunes, tetrabriks, etc., cada component del grup proposarà idees per tal de reduir-los, reutilitzar-los o reciclar-los. Les dues o tres idees més enginyoses, útils o divertides serviran per posar-les en pràctica a l'apartat "Aterrem".



PARLEM

Fem servir com a punt de partida [el vídeo de Yayo Herrero "¿Qué es poner la vida en el centro?"](#)

Suggeriments per al diàleg:

- Què significa per a nosaltres posar "la vida al centre"?
- A la ciutat on vivim, quines condicions creiem que s'haurien de donar perquè la vida estigui al centre?
- Segons Yayo Herrero, actualment, quines condicions i característiques té un espai públic per ser valuós?
- Quines condicions i característiques haurien de tenir aquests espais públics perquè generessin benestar per a tots i totes?
- Quins altres exemples de mercantilització destructiva de la vida del planeta se us acudeixen?
- Què podem fer per protegir i cuidar la vida a la nostra estimada Terra?



VOLEM

Imaginem i descrivim com somiem el nostre centre, la nostra aula, la nostra família, etc., si es donessin les condicions que hem considerat importants per a la cura de la vida (la de les persones i la del nostre planeta).





ATERREM

- Treballar, amb la implicació de tota la comunitat educativa, perquè els espais comuns del centre escolar, per exemple, el pati (vegeu experiències sobre patis inclusius), el menjador, la biblioteca, etc., siguin espais en què la vida estigui al centre d'acord amb les reflexions i les idees manifestades anteriorment.
- Plantejar a la comunitat educativa un taller de formació relacionat amb les regles de les "sis erres" (reduir, reutilitzar, reciclar, repensar, reestructurar, redistribuir). Posar l'accent en algunes regles que ens semblin més adequades i més fàcils de dur a terme amb el grup. Plantejar accions, per exemple: campanyes de difusió, posar en pràctica al centre i a la família les normes relacionades amb la separació de residus i amb l'ús adequat dels diferents cubells d'escombraries.
- Parar atenció i promoure la participació en campanyes, tant locals com globals, organitzades per ajuntaments, ONG, grups de la societat civil, etc., relacionades amb temes mediambientals: l'ús responsable de l'aigua, el consum de productes de proximitat, l'ús i la defensa del transport públic, el boicot a l'ús abusiu del plàstic. Vegeu:
 - » "Diario de mi semana sin plásticos".
 - » La pàgina de les Nacions Unides sobre els Objectius de Desenvolupament Sostenible és molt interessant i ofereix informació i iniciatives relacionades amb els ODS.
 - » Finalment, la pàgina web de Teachers for Future ofereix una gran quantitat de recursos, programes i idees per posar en marxa en la cura del medi. Està enfocada en l'àmbit educatiu.
- Si queda ambient o temps, recordeu-vos de posar en pràctica les idees més divertides que han sorgit a l'apartat "Juguem".

Tu també necessites cuidar-te

Reconèixer les necessitats pròpies



JUGUEM

L'estàtua de les necessitats

Per parelles: cada persona col·loca la seva parella (l'estàtua) en una posició que reflecteixi el que creu que necessita l'estàtua (després es canvien els papers).



PARLEM

S'exposen algunes de les estàtues, seguint aquest ordre d'intervencions: En primer lloc, cal interpretar el que es pensa que transmet aquesta estàtua. L'estàtua també pot explicar com se sentia en la postura (i si connectava amb alguna necessitat seva o la satisfieia). Després, l'escultor/a explica què ha volgut expressar en col·locar la seva parella en aquesta posició. També pot explicar amb quin material l'hauria construït i descriure'n les qualitats.

La persona que dirigeix l'activitat ha d'anar prenent nota de tot el que exposen els escultors i escultores sobre les necessitats de les seves estàtues, perquè després llegirà aquestes observacions. Un aspecte interessant d'aquesta dinàmica és que, d'una banda, s'intenta comprendre l'altra persona, però de vegades s'acaben projectant les necessitats pròpies sense ser-ne conscients, per la qual cosa acaba sent un exercici tant d'empatia com d'autoconeixement.

Les persones que participen a l'activitat poden reflexionar i confirmar si ha estat així.



VOLEM

Ets capaç de somiar amb una societat que atengui les necessitats fonamentals d'autocura de la ciutadania sense fer-les dependre de la riquesa ni de la posició social de cada persona? Com te la imagines? Quines sensacions et produeixen aquestes imatges?



ATERREM

Pensem formes d'autocura que responen a les nostres necessitats i no exigeixen diners ni posició social, sinó simplement disposició i voluntat per posar-les en pràctica. I ho farem posant-les en pràctica a casa, al nostre centre, amb les companyes i companys, amb els amics i amigues.

Es pot posar un mural al centre, o a la classe, on es vagi deixant per escrit la forma d'autocura que posa en pràctica cada persona del grup. Això servirà per conèixer-nos millor. També ens ajudarà a descobrir formes d'autocura en què no havíem pensat i, d'altra banda, adonar-nos de les repercussions positives i negatives que tot això pot tenir en el grup.

El país de les llàgrimes

Qui et vol mal et farà plorar



JUGUEM

El SÍ i el NO

Els cartells del SÍ i el NO es posen enfrontats. És important que l'aula/sala estigui lliure de noses. Totes les persones participants es col·loquen al centre. Tot seguit, la persona que dinamitza dirà una frase i les que juguen hauran d'anar a la zona on hi ha el SÍ o el NO, segons si hi estan d'acord o no. Cada persona haurà d'argumentar per quin motiu ha escollit situar-se en el SÍ o en el NO. Tothom podrà canviar de lloc si canvia d'opinió.

El procés es repetirà amb diferents frases fins que s'acabi el temps destinat a l'activitat.

Les frases hauran d'estar adaptades al nivell i a l'edat dels participants.

Alguns suggeriments de frases:

NO HI HAURÀ PAU...

- Si tenir una vida que mereixi ser viscuda depèn d'on neixis/neixes.
- Si no és el mateix néixer nen que néixer nena.
- Si les dones que es dediquen a cuidar són invisibles.
- Si no ens adonem que no podem viure sense cures.
- Si només es dona valor a les coses que tenen preu (ningú no paga les abelles per pol·linitzar).
- Si es nega a les dones el dret a decidir sobre els seus cossos.
- Si la publicitat fa que les dones se sentin grasses i lletges per vendre més.

Es poden escollir altres frases que facin referència a les formes de violència de gènere de les quals es parla en el document "Ets responsable de la teva rosa" (vegeu taula).



PARLEM

El posicionament de cadascuna de les persones i les argumentacions donades per defensar la seva posició, o el canvi produït, serveixen per debatre i confrontar idees sobre la temàtica que defineix el capítol.



VOLEM

En aquestes qüestions, tan bon punt deixem volar la imaginació, acabem al país de les llàgrimes, davant de tantes i tantes víctimes. Avui necessitem rentar-nos la mirada per veure un altre panorama: un món més enllà de la violència i de la discriminació.

Intenta descriure-ho amb trets concrets: Com serien les relacions de parella? Com serien les famílies? I les escoles? Què passaria amb els veïns? I amb les xarxes socials? Etc.



ATERREM

- Fer servir la pedagogia de les cures com a base per a la prevenció de la violència masclista. En el document d'InteRed *Invitación para repensar los cuidados desde la economía feminista, el ecofeminismo y el buen vivir*⁸ podem trobar activitats interessants per treballar amb els diferents grups als quals s'adreça aquesta guia.
- Activitats per treballar a Història, Llengua o Educació Física: *flash mob* dels adjectius “Depende de los dos”.
- A Música: “¿Y a ti cómo te suena?”, treball dels alumnes de l'IES Thaers sobre lletres de reggaeton amb motiu del 25 de novembre, Dia Internacional contra la Violència de Gènere.
- El videoclip “Sólo quiero bailar” contra el masclisme dels alumnes de l'IES de Tomelloso, Ciudad Real.

⁸ SILVA LEIS, N. (2018): “Invitación para repensar los cuidados desde la economía feminista, el ecofeminismo y el Buen Vivir”. Fundación InteRed, pp. 9-16.

<https://interred.org/pedagogiadelos cuidados/wp-content/uploads/2019/01/Formacion02-Repensar.pdf>

InteRed

Què fem amb els sentiments?

L'educació emocional



JUQUEM

El basar de les emocions

Aquesta activitat té per objectiu expressar i compartir emocions viscudes.

Es disposarà d'un seguit de targetes amb el nom de les emocions que es vulguin treballar. Ens asseiem en cercle i les targetes es col·locaran al centre, de cap per avall.

Es decideix l'ordre en què cada participant anirà agafant una de les targetes col·locades al centre. El primer participant s'aixecarà, agafarà una targeta i haurà d'explicar el sentiment que ha experimentat relacionat amb l'emoció indicada a la targeta i que li hagi passat al centre escolar, a casa, al carrer, al camp de futbol, a l'hospital, etc. "Jo he sentit l'emoció de [EMOCIÓ] quan / un dia...".

Un cop hagi explicat l'experiència relacionada amb l'emoció que ha triat, la torna al centre perquè es pugui tornar a fer servir. (És recomanable remenar les targetes a cada torn).

Seguint l'ordre establert, es repetirà la mateixa acció fins que totes les persones participants hagin expressat una emoció.



PARLEM

Un cop acabada l'activitat, arriba el moment d'una reflexió en grup. Algunes preguntes dirigides poden ser:

- Us ha costat explicar la història de les emocions triades?
- Hi ha hagut alguna emoció que, essent la mateixa, s'hagi explicat de manera diferent (positiva, negativa)?
- En sentir les emocions expressades, heu recordat alguna situació similar vostra o d'algun familiar, d'alguna persona integrant del grup, amic/ga, o persona coneguda?

- Necessiteu algun aclariment sobre el que han expressat les vostres companyes i companys? Ens sembla important saber identificar i expressar les emocions? Per què?
- Podem citar algun exemple de conseqüències negatives derivades de no saber gestionar bé les emocions?
- Quines situacions creiem que millorarien en les nostres vides si desenvolupéssim més la intel·ligència emocional?



VOLEM

Imageneu quines conseqüències positives i negatives té el fet de reconèixer les nostres emocions i expressar-les amb naturalitat a classe, amb els companys i companyes, davant la direcció, a la família, etc.



ATERREM

- Es podrien fer activitats relacionades amb les emocions. Al web www.palabrasaladas.com es poden trobar moltes idees per fer tallers amb l'alumnat, el professorat o les famílies. Suggerim treballar amb les emocions següents: amor, solitud, por, tendresa, gratitud, tristesa, acceptació, irritació, inseguretat, etc., amb l'objectiu que aflorin els sentiments, que aprenguem a identificar les emocions pròpies i alienes, i que això ens ajudi a gestionar-les de manera adequada.
- Amb alumnat de secundària, i fins i tot de primària, es pot treballar elaborant un diccionari de les emocions.⁹

⁹ Carmen Sanjuán Pertusa i Fina Rexach Soler han dissenyat un joc de cartes per treballar les emocions amb adolescents, en connexió amb el valor sanador d'algunes plantes. Es diu "[Mover los sentimientos](#)".

La distància com a revelació

La resolució de conflictes i la reparació



JUQUEM

Comunicació i acció

El joc comença situant-se en cercle amb les mans agafades i intentant seguir les instruccions de la persona animadora per saltar alhora cap a dins del cercle, cap enfora, cap a l'esquerra o cap a la dreta, sense deixar-se anar les mans:

1. La persona animadora dona la instrucció: "S'ha de repetir el mateix que jo digui, però fer el contrari" (per exemple, si diu "esquerra", s'ha de cridar "esquerra" mentre se salta cap a la dreta; si diu "fora", s'ha de cridar "fora" tot saltant cap a dins del cercle).
2. Ara la persona que anima el joc dona la instrucció: "S'ha de dir el contrari del que jo digui, però fer el que he dit" (per exemple, si diu "dins", s'ha de cridar "fora" mentre se salta cap a dins del cercle).

Es repeteixen diverses vegades instruccions d'un tipus i de l'altre.

Sembla fàcil... però no ho és!



PARLEM

- A partir de l'experiència del joc: per què sorgeix el conflicte?
- Com heu resolt els conflictes durant el joc?
- Què ens pot fer pensar això?
- Quina mena de conflictes són més freqüents a la vostra vida diària?
- Què feu per resoldre'ls?
- Què més podríem fer per solucionar-los millor?



VOLEM

Imagina per un moment que, en lloc d'evitar, dissimular, ocultar o negar els conflictes, hi fem front per resoldre'ls entre tots i totes, de manera que aprenem de l'experiència per a la pròxima vegada.

Visualitza't fent això davant d'un conflicte habitual i concret. Què canvia? Com et sents?



ATERREM

Pensem una petita declaració sobre com ens cuidarem també davant dels conflictes que necessàriament es produiran en la convivència: tres o quatre principis bàsics d'actuació que tindrem en compte sempre que ens trobem davant d'un conflicte, com ara: "Ens esforçarem a mantenir la calma, a escoltar abans de jutjar i a parlar sempre".

La il·lusió del poder

Ubuntu: tots som un



JUQUEM

Gira el llençol

L'objectiu d'aquest joc és afavorir el treball i la col·laboració entre els participants i estimular la recerca de solucions a una situació conflictiva. Necessitem un llençol gran o un rotlle de paper gran.

La persona que dirigeix l'activitat estén un llençol a terra i demana a tots els integrants que s'hi posin a sobre, ocupant la meitat de l'espai. Si no hi caben, l'activitat es farà amb subgrups o amb un llençol més gran. S'explica als participants que han de girar el llençol sense que ningú no en surti ni trepitgi el terra. Si es vol afegir un extra de dificultat a l'activitat, es pot proposar que tenen un temps determinat per completar-la, o bé que no es pot parlar mentre la facin.

L'activitat es pot fer al gimnàs del centre amb estores primes. És més senzill que amb un llençol o amb un rotlle de paper.



PARLEM

La taula adjunta ens ajudarà a reflexionar sobre el joc que hem fet.

JOCs COMPETITIVUS	JOCs COOPERATIUS
L'objectiu és guanyar, no les persones.	L'objectiu és guanyar amb totes les persones.
Hi ha persones vencedores i vençudes. Qui guanya està per sobre (pòdium).	Totes les persones guanyen o perden, i ho fan alhora.
Hi ha persones que estan eliminades.	Cap persona no és eliminada. Inclusió

JOCES COMPETITIVUS	JOCES COOPERATIUS
Les normes estan fetes i venen donades. Poca opció al diàleg i a la trobada.	Normes flexibles, es poden modificar, consensuar. Dona lloc a la trobada.
Guanyar o perdre, i per quant, importa. Agafa importància l'últim moment.	El procés viscut també és important, i no només el final del joc.
Les persones amb més habilitats per al joc a desenvolupar tindran més oportunitats de guanyar.	Les persones posen al servei del grup les seves oportunitats i fortaleses per superar el repte plantejat.
Quedar en primer lloc és el que compta.	Totes les persones arriben al final del joc a la vegada.

InteRed: El juego cooperativo como herramienta de transformación

Es promourà un debat en què s'identifiqui si es tracta d'un joc cooperatiu o competitiu, l'estratègia o estratègies que s'han seguit; la manera d'arribar a una solució, si ha calgut canviar de pla o d'estratègia al llarg del joc, etc.



VOLEM

De la mateixa manera que en el joc, la nostra vida al centre, a l'aula, en el grup o en la família es pot regir pels principis competitius o cooperatius. Podem imaginar quines coses hauríem de canviar perquè en aquests àmbits la cooperació passi per davant de la competitivitat.



ATERREM

Amb l'alumnat: Projectes curriculars cooperatius

Anglès: *I can/We can.* Què significa poder? What is your superpower? Presentació del grup dels alumnes a l'inici del curs.

Llengua: Paraules polisèmiques: poder; benefici, empresa, etc. Completar frases: "Si jo guanyo, tu...". Analitzar refranys i dites que posen en valor el treball en equip i veure correspondències en altres idiomes aprofitant la diversitat lingüística de les nostres aules: "Una persona es fa humana a través de les altres persones", "Si tots guanyen, tu guanyes", "Soc perquè nosaltres som", "Tots per a un i un per a tots", "Tots som un tot", "Jo soc per-



sona en raó dels altres", "Per educar un infant cal una tribu", "La Terra no és l'herència dels nostres pares, sinó el patrimoni dels nostres fills". Decorar la classe amb aquest material. Treballar amb la lletra de la cançó "Ubuntu". Organitzar cercles de lectura "Ubuntu".

Ciències Socials-Història: Enfocar la presentació dels diferents sistemes polítics, històrics o actuals, les institucions locals i mundials, des de les persones. Què podem fer? Com podem participar? Per a què i per què participar? Eix cronològic dels èxits aconseguits per la humanitat, en tots els camps, quan ens posem d'acord. Treball sobre la cançó "Bread and Roses".

Presentació dels ODS, "La lliçó més gran del món"

- La lección más grande del mundo [Part 1](#)
- La lección más grande del mundo [Part 2](#)
- La lección más grande del mundo [Part 3](#)

Geografia, Economia, Iniciativa Empresarial: Projecte cooperatiu: *Posa en marxa una empresa o indústria*.

Tutoria: Elecció del delegat o delegada i repartiment de responsabilitats. Quins canals de participació tenim al nostre centre? Per a què i per què participar?

Convivència: Projecte de patis inclusius. Projecte: *Colegio con cuidados* (In-teRed). Generar espais de diàleg i de coordinació amb l'objectiu de revisar i reelaborar en clau d'ETCG (Educació Transformadora per a la Ciutadania Global). La convivència i el reglament de règim intern del centre i/o les normes i la "disciplina" a l'aula: de l'obediència a la responsabilitat.

Educació física: Inventar, aprendre i executar una dansa. Esports cooperatius (conèixer-los i practicar-los). Organitzar el Dia de l'Esport des de la cooperació.

Música: Projecte cooperatiu: presentació de les diferents formacions orquestrals, famílies d'instruments, timbres, membres de l'orquestra, el paper del director o directora. Interpretar conjuntament una peça musical: aprofitar la formació musical extra que tenen alguns membres del nostre alumnat. Conèixer alguna experiència orquestral com la West-Eastern Divan Orchestra. Concerts pedagògics. Si en teniu ganes, us podeu plantejar participar en el [Projecte LOVA](#) o en el Programa Social del Teatro Real.



Pendants de la imatge

Ser o semblar



JUGUEM

Retrats mutus

Ens retratem (fem una silueta) per parelles, sense perdre el contacte visual, i ens intercanviem el retrat amb una dedicatòria significativa.



PARLEM

Comencem l'experiència. La imatge no ho és tot. Completem la silueta amb les nostres qualitats. Si el grup es coneix, poden fer aportacions fent circular el retrat, o bé projectem cada retrat afegint noves qualitats al perfil dels companys/es.



VOLEM

Com seria un món en què les persones que influeixen en altres (*influencers*) ho fossin per les seves qualitats i les seves experiències de superació? Com serà una escola on es promouen, s'enforteixen i es destaquen les qualitats relacionades amb les cures? Imagineu un premi a la classe més curosa.



ATERREM

Amb persones adultes i, al centre escolar, amb alumnat de secundària i batxillerat:

1. Es poden enfocar els temes d'Història des de la perspectiva de les persones. Fer role-playing amb diferents sistemes polítics. Treballar amb les paraules: del desenvolupament al benestar, dels drets al bé comú. Treballar amb el projecte "Poses".
2. A Llengua, es pot fer servir algun dels vídeos sobre xarxes socials i imatge: ¿Eres la misma persona en redes sociales? ¿Qué serías capaz de hacer por un like?
3. Per treballar amb les famílies: Padres, hijos, sharenting.



Els falsos aliments

El que ens fa créixer



JUGUEM

Qui es descuida, perd

Ens asseiem en forma de rotllana o de roda, de manera que cada participant pugui veure directament la resta.

Un participant fa inicialment el paper d'Anton Pirulero, mentre la resta tria un instrument de música imaginari i fa com si el toqués. Per exemple, qui triï la flauta es posarà els dits davant la boca com si toqués aquest instrument; qui triï el tambor mourà les mans com si hi tingués dos pals i fes redoblar el tambor; qui triï el piano mourà les mans i els dits sobre un teclat imaginari, i així successivament amb el violí, les castanyoles i qualsevol altre instrument que hàgim triat.

Comença el joc. Mentre es toca l'instrument musical imaginari, l'Anton Pirulero no en toca cap, sinó que amb la mà dreta es dona copets a la barbata tot cantant:

*Anton, Anton,
Anton Pirulero,
cada cual, cada cual
que atiende su juego
y el que no lo atiende
pagará una prenda.
Anton, Anton,
Anton Pirulero
cada cual, cada cual...*

En qualsevol moment l'Anton Pirulero deixa de donar-se copets a la barbata i de sobte, sense deixar de cantar, comença a tocar l'instrument que està tocant un altre jugador/a. En aquest moment, qui estigui tocant aquest instrument ha de deixar de tocar-lo i començar a donar-se copets a la barbata, adoptant el paper d'Anton Pirulero. Si no ho fa perquè no estava atent al joc, o perquè es confon en fer el canvi, perd i ha d'abandonar el cercle.

Si els jugadors i jugadores estan molt atents al joc, l'Anton Pirulero pot cantar més de pressa i fer canvis ràpids per veure si aconsegueix enxampar algú que estigui despistat, tot i que també pot passar que es confongui ell mateix i perdi.



PARLEM

El joc tradicional de l'Anton Pirulero ens porta a pensar en la manca d'atenció personal i en la dificultat de parar atenció a la nostra autocura.

Quins aspectes de la nostra salut i de la nostra vida no cuidem com caldria? Es pot tractar d'aspectes físics de la salut o de l'alimentació, però també d'hàbits de vida (pressa, estrès, excés de feina, dependència del mòbil, manca de descans, manera de conduir, etc.) o d'aspectes socioemocionals (mal humor habitual, no dedicar temps i atenció a amistats, a relacions familiars, a aficions o interessos culturals, a formació personal, a estudis, etc.).

Cuidem allò que ens alimenta de debò i ens fa créixer o dediquem massa temps a coses que no tenen cap valor ni valen la pena o, fins i tot, són decidament perjudicials?

Creieu que en la nostra societat es valora l'autocura o, per contra, s'aprecien les pràctiques de risc i la descurança com a indicadors de valor i d'audàcia personal (especialment entre els homes)?



VOLEM

Tanquem els ulls i imaginem com seria la nostra vida si ens cuidéssim de debò, si per fi deixéssim enrere les petites o grans dependències i els hàbits negatius i adoptéssim formes de vida més lliures i més saludables, si dediquéssim el temps a allò que ens fa créixer, a passar-nos-ho bé, a riure i gaudir la vida compartint-la amb les persones que estimem i ens estimen.



ATERREM

No hi ha millor aterratge que buscar un compromís concret per començar a cuidar-nos personalment en un aspecte de la nostra vida en què puguem millorar canviant alguna cosa petita, però significativa, i posar-hi tota l'atenció des d'aquest mateix moment.

Potser fins i tot podem trobar alguna cosa per millorar la nostra autocura en grup: classe, família, centre.

Activitat capítol 13: L'home de negocis

No ets útil, només propietari

Posseir o cuidar?



JUQUEM

Entre el grup es reparteixen imatges de diverses possessions materials (cotxes, xalets, vaixells, joies, tecnologia, etc.) i se'ls demana que en triïn una. Després es pregunta per què l'han triat, si tenen alguna cosa semblant i, en cas negatiu, per què no la tenen, si voldrien tenir-la i com podrien aconse-



PARLEM

- Som realment conscients de la necessitat més que relativa de les nostres possessions?
- Val la pena l'esforç que hem hagut de fer per aconseguir-les?
- Hem perdut res a canvi?
- Hem acabat pensant en les persones com si fossin propietat nostra: *la meva parella, les meves filles-fills, els meus alumnes...*?
- Posem l'accent en la nostra utilitat i servei a les persones o en els nostres drets com posseïdors? Posem l'accent en la utilitat i servei de les coses posseïdes o desitjades? O només a tenir i posseir sense considerar la finalitat o la destinació que puguin tenir?



VOLEM

Pensem en les coses materials de què ens podríem desprendre sense que la nostra vida fos gaire diferent. Ens hi atrevim?

Pensem que no *tenim* una parella, ni *tenim* una família, ni *tenim* alumnes sinó que els cuidem? Ens hi atrevim?





ATERREM

Potser no som capaços de desprendre'ns del que tenim, però, i si a partir d'ara pensem una mica millor quan vulguem adquirir alguna cosa nova?: És realment necessari? Què guanyaré i què perdré tant si ho compro com si no? Podem pensar en algun aspecte concret per desprendre'ns de la nostra possessivitat i accentuar la cura i el servei a les persones que viuen al nostre costat, com, per exemple, dedicar més temps a escoltar-les...?

Esclaus del deure

Treballar per a la vida



JUQUEM

Acció circular

Totes les persones que participen es col·loquen en un cercle agafant-se les mans, intentant seguir les instruccions de la persona animadora per saltar cap endins del cercle, cap enfora, cap a l'esquerra o cap a la dreta:

1. La persona animadora dona la instrucció: "S'ha de repetir el mateix que jo digui, però fer el contrari" (per exemple, si diu "esquerra", s'ha de cridar "esquerra" mentre tots salten cap a la dreta).
2. Ara, la persona que anima, dona la instrucció: "S'ha de dir el contrari del que jo digui, però fer el que he dit" (per exemple, si diu "dins", s'ha de cridar "fora" mentre tots salten cap a l'interior del cercle).

Es fa el joc diverses vegades seguint les diferents instruccions de la persona que l'anima.

Després de recuperar l'alè, es torna a formar el cercle. Dues persones, situades davant per davant i mirant-se als ulls, intenten picar de mans un sol cop al mateix temps. Quan ho fan, una es gira i repeteix la mateixa acció amb la persona que té al costat. Aquesta persona, al seu torn, es gira i continua la ronda de picar de mans simultàniament, fins que tothom hagi picat de mans almenys una vegada alhora amb la persona que té a l'esquerra i la que té a la dreta. Un cop adquirida aquesta dinàmica, el joc continua: qualsevol persona del cercle pot començar picant de mans una vegada i fent circular els picaments en sentits oposats, fins que algú els repeteix amb qui els hi ha passat i els picaments canvien de sentit.



PARLEM

Com us heu sentit seguint les meves consignes? Hi havia alguna manera més fàcil de fer les coses? I als nostres centres educatius: seguim les consignes perquè estan establertes així? No les respectem perquè ens semblen absurdes? Reflexionem sobre el que hem de fer i compartim les nostres inquietuds amb les nostres companyes i companys? O ens limitem a "fer el que toca" i després tornar-nos-en a casa?



VOLEM

Pensem quines coses fem en el nostre dia a dia pel simple fet que toca fer-les.



ATERREM

Podem consensuar algunes de les coses que es fan diàriament en una escola o en una família i es podrien fer d'una manera diferent, més beneficiosa per a tothom. Ens asseiem amb les nostres companyes i companys de centre, o amb la nostra família, i revisem què podem millorar?

I si en l'horitzó dels nostres objectius educatius hi hagués la justícia, la felicitat i l'amor, com podríem repensar el currículum de les nostres matèries? Com hem d'enfocar els continguts que treballem per visibilitzar la manca de coherència, per posar al centre les persones i abordar-ho des de diversos punts de vista? Què milloraria si poguéssim treballar interdisciplinàriament, amb altres escoles, amb altres organitzacions? Què passaria si, a les aules, els alumnes i els professors treballéssim de manera més cooperativa? On ens portaria l'enfocament de l'Òptica d'Aprenentatge Global?¹⁰

Alguns exemples pràctics: enfocar el treball a Geografia i Història o a Literatura des de les invisibles –herstory–, des de les minories –lluita per aconseguir els drets humans–, des d'una visió no eurocèntrica –inclusió d'altres narratives–; medi ambient, globalització, desenvolupament i activitats econòmiques, abordats des de les pràctiques econòmiques alternatives, sostenibles, ecofeministes, circulars i regeneratives, visibilitzant i construint altres discursos.

10 ARDANAZ IBÁÑEZ, M. (2017): “En mi escuela aprendí a ser ciudadana global”, *The International Journal for Global and Development Education Research*, pp. 17-52.

El que és petit sí que importa

Conèixer per experiència la fragilitat



JUGUEM

La caixa misteriosa

Cal que cada persona del grup es fabriqui una caixa prèviament i la porti per a aquest dia. La nostra caixa, com la caixa on dorm el be del petit príncep, conté el que és més valuós.

La decorarem com vulguem i contindrà alguns objectes significatius per a nosaltres perquè representen les cures que hem rebut i que ens han permès viure i créixer. Asseguts en petits grups, amb la caixa damunt dels genolls, cada persona va traient un objecte de la caixa i explicant als altres el sentit que té per a ella, mentre el passa als companys i companyes perquè l'examinin amb les mans, amb cura.

Comentem com ens hem sentit en ser escoltats i escoltar les explicacions dels participants, així com en oferir o sostenir amb cura una cosa tan petita i valuosa.



PARLEM

- Totes aquestes cures que hem rebut, les vam valorar en el seu moment com es mereixien?
- Som conscients de la sort que representa tenir aquests objectes?
- I què passa amb la gent que té la caixa buida?
- Com es deuen sentir?
- Hi ha persones que tenen objectes a la caixa gràcies a nosaltres?



VOLEM

Imagina com seria un món en què tothom tingués la caixa almenys mig plena...



ATERREM

- Com podríem aportar objectes a les caixes de la nostra família, del nostre alumnat o de la resta del professorat?
- Seria gaire difícil fer-ho?
- I jo, puc posar alguna cosa a la meva pròpia caixa?
- És possible omplir la caixa dels altres si no faig res per omplir també la meva?

Després de contestar aquestes preguntes, cal plasmar l'aterratge en fets concrets. Escrivim quines accions emprendrem per omplir la caixa dels altres i la nostra. No cal donar-les a conèixer a la resta del grup; si algú s'ho estima més, pot no fer-ho públic.

Una multitud de persones descuidades

On són les que cuiden?



JUGUEM

Taller: Dones,
mercat i
sostenibilitat de
la vida

Dones, mercat i vida

Es formen tres grups i es reparteix un joc de fitxes iguals a cadascun. A cada fitxa hi figurarà una de les activitats que apareixen més avall. Es poden afegir algunes fitxes que es considerin adequades, o deixar-ne alguna en blanc a cada grup perquè afegeixi les activitats que cregui oportunes. És important que hi hagi activitats essencials per a la supervivència, com cuinar, cuidar persones malaltes, etc., i activitats nocives i lucratives, com la fabricació d'armes, l'especulació en borsa, la construcció de grans infraestructures, etc.

PRIMERA PART:

- El grup 1 les ordena des de les que són més sostenibles ambientalment fins a les que ho són menys. A dalt, les millors per a la Terra; a baix, les pitjors.
- El grup 2 les ordena des de les que són més valorades monetàriament pel mercat fins a les que ho són menys. A dalt, les millors per al mercat i els negocis; a baix, les més mal pagades.
- El grup 3 les ordena des de les que són més necessàries per a la supervivència humana fins a les que ho són menys. A dalt, les millors per a la vida humana; a baix, les pitjors.

Després es col·loquen les tres classificacions en paral·lel, a terra o en una paret, i s'observen els paral·lelismes. Normalment es veu com moltes de les més valorades pel mercat són les més insostenibles ambientalment i també les més innecessàries, i viceversa.

Observacions:

No cal col·locar les fitxes en una fila. Se'n poden col·locar diverses a la mateixa altura.

Es jutja l'activitat segons la quantitat de vegades que es fa al món; per exemple, es cuina en restaurants de luxe i el mercat valora molt aquesta activitat, però el nombre més gran de vegades que es cuina es fa de manera gratuïta.

El valor de mercat d'una activitat no és el que es paga a qui la fa, sinó el benefici monetari que genera.

SEGONA PART:

Es dona un temps breu per col·locar en vertical, sense moure-les del lloc, les que són fetes per les dones amb més freqüència que pels homes, i es deixen en horitzontal les que són fetes pels homes amb més freqüència que per les dones. També es poden deixar en diagonal les que fan amb la mateixa freqüència les dones i els homes, sempre pensant en la major part de les vegades que es fan, i no en el nostre context més proper.

Activitats per a les fitxes (variant: les fitxes es poden elaborar amb els ítems que s'hagin descobert, prèviament, en uns mots encreuats, una sopa de lletres, un joc de pistes, etc.).

- Fabricació d'armes
- Construcció de grans infraestructures
- Generació d'energia nuclear
- Extracció de petroli
- Fabricació de cotxes
- Especulació en borsa
- Fabricació de càmeres de vídeo
- Aviació comercial
- Cirurgia cardiovascular
- Conreu de patates en agricultura industrial
- Producció de carn en ramaderia intensiva
- Construcció d'habitatges per a residència
- Fabricació de refresc de cola
- Construcció de residències de vacances
- Negocis de telefonia mòbil
- Fabricació de cosmètics industrials
- Equip de futbol de primera divisió
- Conreu de patates en agricultura ecològica
- Activisme en un moviment social
- Missatgeria amb bicicleta
- Fer compost
- Preparació d'àpats
- Criança d'un nadó
- Cures d'una persona malalta
- Neteja de la casa
- Ensenyament de la lectoescriptura
- Parlar amb la tutora de la teva filla o fill
- Atendre una nena o un nen de tres anys
- Fer els llits
- Consol de persones en situació de tristesa
- Mediació en conflictes
- Cantar





PARLEM

Comentem en grup les nostres reflexions sobre allò que hem observat en el joc de fitxes. Normalment es veu d'una ullada que les més insostenibles i monetaritzades, així com les més innecessàries o nocives, són fetes majoritàriament per homes. És una representació d'una de les conseqüències del patriarcat.

Valorar, apreciar, recompensar, donar una compensació econòmica. Ens posem d'acord sobre el significat d'aquestes paraules i després revisem la llista anterior.

- On s'ubiquen la majoria de les accions i les cures?
- Amb quines experiències personals relacionem el contingut de les targetes a la nostra família o al nostre entorn?
- Totes les feines es relacionen amb cuidar la vida?
- Quines feines són imprescindibles per sostenir la vida (infància, adultesa, vellesa)?
- Qui fa aquestes feines? (introduir la perspectiva de gènere/migratòria)
- Totes les feines es fan a canvi d'un salari?

Generalment queda força clar com la sostenibilitat de la vida natural i de la vida humana són menyspreades pel mercat, que respon a lògiques de valoració contràries a la supervivència. També queda clar com s'ha deixat en mans de les dones aquest cúmul de feines desvaloritzades i invisibilitzades i, alhora, imprescindibles.

Podem dinamitzar el debat partint del relat "Cadena de cuidados", del llibre *La vida en el centro. Voces y relatos ecofeministas*, de Yayo Herrero, Marta Pascual i María González Reyes (Ed. Libros en Acción, 2018).



VOLEM

- Visual Thinking: dibuixem o fem un collage amb imatges sobre un foli o una cartolina. De les coses que ens passen, o que fem que ens passin, en relació a cuidar i ser cuidats: quines són les que tenen més valor? Per què són més importants i les trobaríem a faltar? Per a qui són? De qui les rebem?
- Valorar, recompensar, donar una compensació econòmica. Ens posem d'acord sobre el significat d'aquestes paraules i després revisem la llista anterior. On s'ubiquen la majoria de les accions i les cures?
- Com seria una Terra amb valors i cures? Com seria la nostra escola amb valors i cures? I la nostra família?



ATERREM

Amb l'alumnat:

En general, es pot revisar el currículum de les nostres assignatures des de l'Òptica d'Aprenentatge Global (OAG).

Abans de treballar les activitats econòmiques, es fa la dinàmica de "Juguem". S'elabora en grup una proposta de temari reenfocant-lo (Òptica d'Aprenentatge Global (OAG): lupa, microscopi, ulleres, telescopi).

Vàlid per a Geografia i Història, Ciències Socials, Economia, etc.:

- Per què els sistemes econòmics que inventem no són capaços de posar fi a la pobresa?
- Coneixem tots els sistemes econòmics possibles?
- Com es pot passar de sistemes econòmics a sistemes de cures?
- Quines de les nostres activitats econòmiques tenen en compte les persones i el medi ambient i es dediquen a les cures? Treball de recerca: dissenya i emprèn una activitat econòmica amb enfocament de cures i que, per tant, treballi per a l'assoliment dels ODS.
- Veure el creixement de la població, i el seu repartiment desigual, adaptacions de l'ésser humà i de la naturalesa al medi, veure com afecten la nostra vida quotidiana i com els fusos horaris faciliten o dificulten trobades. Professions relacionades amb les cures.

A Llengua:

- Utopies cada cop més a prop (certamen literari).
- Anàlisi i comentari de textos de notícies, reportatges, literatura, etc., que visibilitzin cures i descurances.
- Videofòrum *El Lòrax*.
- Crear tweets amb el hashtag #CuidarésunaFeina i deixar-los exposats a la classe.

A Matemàtiques:

- Anàlisi de dades: Taules comparatives de temps lliure, temps dedicat a cures en diferents cultures del món (Marvin Harris).

A Ciències Naturals, Biologia:

- Reenfocar l'estudi de l'anatomia humana des de la cura, a més dels temes que s'hi relacionen més directament: vida saludable, sostenibilitat, etc.
- La Terra no com a font de matèries primeres, sinó com a escenari on es desenvolupa la vida: resiliència d'espais naturals.

Orientació acadèmica:

Professions amb futur perquè són imprescindibles per a la vida. Potser no n'hi ha, ni hi ha gaire interès que apareguin, ara ho tenim: Quin seria el pla d'estudis? Com seria la feina?

També pot ser una activitat de Llengua, Economia i Geografia.



Amb les famílies:

Proposar-los l'exercici de Visual Thinking anterior per valorar amb elles els espais i els temps que considerem importants. Veure les dificultats i dialogar en grup sobre com podem ajudar-nos per solucionar-les. Reunions de tutories de principi de curs.



Un gran interrogant

Aïllats i alhora connectats



JUGUEM 1

Escolta'm!

Ens asseiem a terra en cercle. En silenci i individualment pensem una petita frase que volem dir a qui està assegut a la nostra dreta. Quan qui dinamitzi el joc ho indiqui, haurem de fer tot el possible per aconseguir que aquesta persona escolti la frase que li volem dir.

El més normal és que els i les alumnes comencin a jugar alhora, atès que la persona dinamitzadora no ha donat cap indicació sobre això, de manera que l'escolta serà impossible, ja que cadascú està pendent de demanar atenció a les persones destinatàries del seu missatge. La dinàmica es repeteix intentant demanar atenció a la persona que tenim assegurada a l'esquerra.

Es pot marcar un temps límit per a la dinàmica, de manera que no s'allargui gaire i el grup no tingui temps d'organitzar-se. En aquest cas, si es vol, abans d'acabar el joc, qui dinamitzi pot demanar al grup que busqui una tècnica cooperativa perquè tots els missatges arribin a la destinació (per exemple, parlant d'un en un o escrivint el missatge en un paper).

O a l'inrevés, podem deixar que el grup s'autoreguli i parlar del que ha passat després.



PARLEM 1

- Com ens hem sentit en demanar atenció i trobar que no se'ns escoltava?
- Quins recursos hem utilitzat per demanar atenció?
- Quins recursos utilitzem en la nostra vida i quins més podríem incorporar quan necessitem que ens parin atenció?



JUGUEM 2

Picar de mans en cercle (joc addicional o alternatiu al primer)

El grup es col·loca dret formant un cercle. Dues persones se situen l'una davant de l'altra i, mirant-se als ulls, intenten picar de mans al mateix temps. Quan ho fan, una es gira i repeteix la mateixa acció amb la persona que té al costat; aquesta, al seu torn, es gira i continua la ronda de picaments simultanis fins a completar dues rondes: una cap a l'esquerra i una cap a la dreta. Qui anima estarà al mateix temps arbitrànt i demanarà que es repeteixi l'intent quan els picaments no hagin estat simultanis.

Un cop adquirida aquesta dinàmica, el joc continua; es pot iniciar el picament amb qualsevol persona del cercle i fer-los circular en sentits oposats fins que algú repeteix el picament amb qui l'hi ha passat i els fa canviar de sentit. També podem utilitzar el picament per transmetre una emoció amb la mirada.



PARLEM 2

- Què ens ha fet descobrir aquest altre joc?
- Quines diferències trobem amb el primer? (*si escau*)
- Quina relació hi ha entre el que s'ha experimentat i algunes situacions concretes de la nostra vida en les relacions amb la classe, amb la resta de l'escola, amb la direcció, amb el personal del centre, amb les nostres famílies, etc.?



VOLEM

Tots els dispositius mòbils, tauletes, telèfons i altres han desaparegut durant un dia. Tenim el dia lliure per sortir, trobar-nos, mirar-nos, parlar i comunicar-nos *d'una altra manera*. Què creus que passarà a la teva vida?



ATERREM

Veiem l'animació *Horton Hears a Who!* (Jimmy Hayward i Steve Martino, 2008) - en cast. *Horton*).

Cuidar-nos també vol dir escoltar-nos: què podem fer per crear o millorar els espais i els moments de diàleg i d'escolta mútua al centre, a la classe o a les famílies?



On són les nostres arrels?

Reconèixer el deute de cures



JUQUEM

El joc de la Jenga

Abans de jugar, cal preparar el joc amb l'ajuda de la Fitxa tècnica i tenir una torre de Jenga:

Desenvolupament del joc:

1. Preparem la torre. Un cop escrita en cada bloc una tasca de cures (o bé identifiquem cada color amb un tipus de cura, sense escriure-la sobre el bloc), col·loquem els blocs en una superfície plana. Després, els apilem en grups de tres fins a construir una torre de 18 blocs d'alçada. Cada capa de tres blocs paral·lels s'ha de rotar a 90° al llarg de l'eix horitzontal de la capa anterior. El conjunt ha d'incloure 54 blocs.
2. Redrecem la torre. Ens assegurem que l'estructura sigui resistent abans de jugar. Les capes de blocs s'han d'entrellaçar perquè la torre s'erigeixi sense cap suport extern. Fem servir les mans o un objecte pla i consistent per arreglar els costats. Empenyem les peces que sobresurtin.
3. Apleguem els participants en el joc en cercle al voltant de l'estructura de blocs. No hi ha una quantitat màxima de participants, però és més divertit que hi hagi menys persones per tenir més tornos.
4. La persona que comença retira un primer bloc amb cura de qualsevol nivell de la torre, excepte de la part superior, llegeix el que hi ha escrit i intenta situar-lo a la part superior evitant que la torre s'esfondri en cap moment. Només es pot tocar la torre amb una sola mà a la vegada.
5. A continuació, segueixen els jugadors per torn... fins que la torre s'esfondri.
6. Comentem el que ens ha suggerit el desenvolupament del joc i com ens hem sentit.



PARLEM

- La partida de Jenga ens serveix per representar de manera lúdica la metàfora de l'iceberg, que representa la diferent visibilitat i valoració que cada tipus d'activitat rep a la nostra societat.
- Comentem el que ens ha suggerit el desenvolupament del joc i com ens hem sentit.
- Què ha passat en intentar fer que la torre creixés traient-li els fonaments? (Relacionar-ho amb la idea de l'iceberg).
- Què has sentit en veure com s'esfondrava la torre?
- Com omplim els buits de cures que hi ha a la nostra societat?



VOLEM

¿Qué imaginas que cambiaría en nuestro mundo si los cuidados se volvieron visibles y evidentes para todos y todas? Describid situaciones y hechos concretos que podéis visualizar.



ATERREM

Per treballar amb l'alumnat, proposem fer servir el document "[La revolución de los cuidados](#)" d'InteRed, el conte "[Huelga de mamá](#)" i les propostes per a la reflexió sobre aquests temes.

Falsestat o autenticitat?

Desmuntant els prejudicis del patriarcat



JUGUEM

L'eco

Formem parelles i ens situem davant per davant. Una de les persones fa un moviment senzill relacionat amb les cures, amb l'acollida envers l'altre, amb la trobada entre les persones, etc., i l'altra, atenta a l'expressió i als gestos, imita o repeteix aquest moviment com si es tractés del seu reflex en un mirall. Es van repetint gestos intercanviant el paper de model i d'imatge; al cap d'una estona, a indicació de la persona dinamitzadora, es formen noves parelles i es repeteix el joc.



PARLEM

Comentem com ens hem sentit i què hem descobert en les diferents situacions.

Repetint allò que rebem sense més ni més, com un eco o un mirall, el món perd la nostra aportació i nosaltres també ens empobrim:

- Quines afirmacions i pensaments sobre els homes i les dones hem rebut des de sempre i hem donat per fets sense aturar-nos a analitzar-los?
- Quines escenes i supòsits sobre les cures hem vist i sentit des del nostre naixement, i els hem donat per naturals i inevitables?
- Com ens sentim els nois en representar aquests papers? I les noies? I les persones que no s'identifiquen amb aquesta manera socialment establerta de ser nois o noies?
- Què vol la societat patriarcal que pensem, fem i sentim? Per què? Amb quina finalitat?



VOLEM

Com seria un món en què totes les persones cuidéssim i fóssim cuidades? Quines repercussions tindrien aleshores el lloc de naixement, el sexe, l'edat o la diversitat funcional a les nostres vides? Com serien les nostres ciutats? Com seria la Terra? Com seria un dia de qualsevol escola del món? I si el retweet portés sempre un comentari positiu? El retweet referit a què?



ATERREM

- “Depende de los dos”. A partir d'aquest vídeo es pot treballar al currículum de Llengua: els substantius, els adjectius, el gènere; els adjectius invariables; els substantius epicens; trobar el femení de...
- Adjectius associats a... també és una activitat per a Llengua: diferenciem en una llista els adjectius dels substantius i després els col·loquem sobre una silueta que representi un nen o una nena. Es podrien canviar? Ho farem abans d'escoltar i ballar la cançó.
- Lectura de textos amb exemples de cures (també una activitat de Llengua).
- Comparar biografies de personatges històrics: científiques, esportistes, artistes, etc., i veure si hi ha variació de dades depenent de si són homes o dones, en el currículum de qualsevol assignatura.
- Anàlisi d'estadístiques de professions i estudis amb perspectiva de gènere en el currículum de Matemàtiques.
- En els cursos de secundària en què l'orientació acadèmica té més pes, es pot organitzar una taula rodona amb antigues i antics alumnes, també amb pares i mares, de diferent perfil acadèmic i professional, perquè comparteixin amb l'alumnat per què es van inclinar per aquests estudis o professions, quines dificultats van superar, etc.¹¹
- A Geografia i Història es pot reenfocar l'estudi de la revolució industrial. En què va millorar la nostra espècie? I la Terra? Es deixaria de separar com si fossin temes independents: revolució industrial/indústria, impactes mediambientals, desenvolupament.
- Història amb perspectiva de gènere: visibilitzar l'aportació femenina. Construir una nova narrativa que inclogui les minories silenciades, l'enfocament de la diversitat cultural, les dones, etc.
- Història de l'Art amb perspectiva de gènere.¹²

11 Recursos per visibilitzar el paper de les dones en ciència i història: “Mujeres con Ciencia” i “Herstóricas”.

12 Un itinerari i dues exposicions interessants al Museu del Prado (Desdibujadas. Mujer y estereotipos, Fragmentos sobre mujeres, ideología y artes plásticas en España i Historia de dos pintoras: Sofonisba Anguissola y Lavinia Fontana). Una publicació de María Gimeno, sobre la qual es va fer una performance al Museu del Prado el novembre del 2019, amb l'objectiu de visibilitzar l'aportació femenina a la Història de l'Art (Queridas viejas. Editando a Gombrich).



Una falsa conclusió: totes les persones som iguals

Generalitzacions per plorar



JUGUEM

Ets únic / Ets única

Repartim un sobre a cada participant i demanem que hi escrigui el nom en lletres grans, com a destinatari. Deixem els sobres damunt d'una taula amb el nom visible i repartim un bloc de fulls a cada membre del grup perquè escrigui una qualitat, una habilitat, un tret o una característica positiva molt especial que tingui cada persona del grup i la converteixi en única i molt valuosa en la seva opinió. Després, posem els fulls dins els sobres corresponents i cada persona llegeix en silenci els missatges que li han adreçat.



PARLEM

Molt sovint ens perceben i ens percebem com a membres d'una col·lectivitat o d'un grup que "se suposa" o del qual "es diu" que els integrants comparteixen certes propietats en comú ("les dones són...", "tots els homes...", "els professors...", "les alumnes de 3r...", "els adolescents..."). Aquests estereotips o generalitzacions solen compartir un caràcter negatiu o pejoratiu, poques vegades són positius:

- Què has sentit en escriure els teus missatges? Algun t'ha costat molt? Has dubtat entre diverses possibilitats?
- Què has sentit en llegir els missatges adreçats a tu? Què t'ha sorprès o t'ha cridat més l'atenció?
- Quina relació trobes entre aquest joc i la necessitat de cuidar-nos els uns als altres en la nostra comunicació i en les nostres relacions?
- Penses que les generalitzacions poden estar a l'arrel d'alguns conflictes i d'alguns danys que ens causem en la convivència? Se t'acudeix algun cas o exemple?



VOLEM

Tanquem els ulls i deixem volar la ment i el cor: ets una persona molt especial, ets totalment única i irrepetible, ets infinitament valuosa; cada persona que ens envolta és molt especial, única i irrepetible, infinitament valuosa; formem una comunitat meravellosa, encara que tinguem dificultats i friccions, encara que de vegades no ens entenguem; podem parlar i resoldre els conflictes perquè, per sort, tots tenim un tresor a aportar, descobrir i reconèixer. No formem un ram de roses estàndard, sinó un jardí viu, ple de matisos, d'aromes i de perspectives.



ATERREM

- Dominem completament les classificacions, els agrupaments, les categories, els tipus i les generalitzacions. Ara es tracta de fer el contrari: com ho podem fer perquè el nostre centre descobreixi, valori i respecti la individualitat de cada persona i faci possible la seva aportació especial, original i creativa? Com podem millorar el funcionament democràtic per tenir tothom en compte i enriquir-nos amb la participació de totes i tots? Quins mecanismes, estructures, canvis i millores se'ns acudeixen per fer-ho?

També es pot **plantejar el tema de la resolució de conflictes** fent l'activitat següent:

- Reunit el grup (classe, un grup de professorat, etc.), cada membre identifica els tres conflictes que considera més significatius a la classe o al centre. Els escriu i els fica en un sobre. S'obren els sobres, es llegeixen en veu alta i es trien els dos o tres conflictes que apareixen esmentats més vegades. En una segona part, cada membre del grup pensa i escriu en un paper per a cada conflicte la millor o millors maneres de gestionar-lo. Es llegeixen les propostes de gestió dels conflictes, s'escullen aquelles en què hi ha més coincidències, parlem sobre els procediments adequats per dur-les a terme a la classe, al centre, etc., i ens comprometem a fer-ho.
- Història: enfocament des dels drets humans. Quins estereotips va caldre enderrocar? Ruptures cognitives? Qui?
- Llengua: llenguatge d'estereotips en publicitat. Treballar amb les propostes de Yolanda Domínguez, especialment amb el seu projecte: "Poses".
- Treballar amb la proposta educativa "Camins d'igualtat".



Activitat capítol 21: La guineu domesticada

Crear llaços

L'ètica de les cures



JUQUEM

Cada cop més a prop

Material necessari: tants papers amb el nom d'un animal com membres tingui el grup (dos per a cada animal).

Després de llegir el paper que li ha tocat i mantenir-lo en secret, es deixa la sala a les fosques i cada participant emet el so de l'animal que li correspon fins a trobar la seva parella sense parlar, fent servir com a únic mitjà l'emissió del so del seu animal. Quan tots estan aparellats, encenem el llum i cada parella intentarà "domesticar-se" mútuament fent servir només el llenguatge corporal: davant de cada signe que produeixi confiança, es podran acostar més; quan passi el contrari, s'allunyan.

Afecte silenciós (un altre joc possible)

Treballarem el sentiment d'acceptació en grup mitjançant l'expressió no verbal. El joc s'ha de fer en silenci, amb una música suau i agradable de fons. Una persona se situa al centre, amb els ulls tapats, i la resta en cercle al seu voltant. Se li van acostant alternativament i li expressen sentiments positius de forma no verbal, de la manera que vulguin, durant 2 o 3 minuts. Després la persona del centre canvia, fins que hagin participat tots els que vulguin participar.



PARLEM

"El temps és or", o millor, "Time is money". Sobretot el preuat temps dels homes, que fan coses "pràctiques", davant del temps de tantes dones que el "perden" amb tasques repetides cada dia sense produir béns econòmics, útils, valorats i reconeguts. Estem fets de temps, som el nostre temps de vida i donem valor a alguna cosa o a algú quan li dediquem el nostre temps tan preciós, impossible de recuperar:

- Jugar és perdre el temps? Quines altres maneres de perdre el temps coneixes? Les aprecies? Formen part de la teva vida? Saps perdre el temps? Et costa gaire fer-ho? Creus que el temps és important? Amb qui el comparteixes generosament?
- Es pot fer alguna cosa valuosa en poc temps o de pressa? Busca exemples per il·lustrar la teva resposta.



- Què és el millor de tu que pots regalar o oferir a una altra persona? Quina relació té amb les cures?
- Per què creus que actualment hi ha una "crisi de cures" al nostre món?
- Què necessitem aprendre per desenvolupar una ètica de les cures, segons ensenya la guineu al petit príncep?



VOLEM

Recorda l'última vegada que t'ho vas passar tan bé que el temps et va passar volant, sense adonar-te'n. Repassa mentalment cada detall dels teus records, torna-ho a passar pel cor (re-cordar vol dir això) per sentir novament aquelles emocions. Identifica llocs, objectes, colors, persones, sons, olors o sabors presents en aquell moment especial. Dedica temps a reviure-ho i a deixar que ressoni en tu amb calma, assaborint-ho...



ATERREM

Podem aterrar la nostra reflexió elaborant un "Jardí de les cures". (Ens inspirem per fer-ho en una proposta similar de D. A. Leal González i M. A. Arconada Melero (2011): *Convivir en igualdad*; UNED). Per fer-ho, preparem un espai amb taules de cultiu i testos reciclats i, el dia que acordem, cada membre de la comunitat (alumne, alumna, pare, mare, professores, professors, etc.) portarà de casa un recipient amb: una bosseta de terra, una regadora petitona i un esqueix, llavor o planteta molt petita per començar el jardí.

- En primer lloc, pintem cada test amb aquarel·les o amb colors plàstics, i cadascú posa el nom al seu test i a la seva regadora. Després, cadascú planta el seu test i hi posa una targeteta amb el nom de la planta, i sortegem amb papers tots els noms dels integrants del grup.
- Cadascú cuidarà el test de la persona que li ha tocat, i posarà la seva regadora al costat del test perquè tots sàpiguen el nom de cada persona cuidada i cuidadora.

Es tracta, evidentment, d'una activitat que es prolonga durant el curs escolar i que podem ampliar de manera imaginativa en forma d'hort, amb xerrades sobre cures específiques de certes plantes, sobre cures en equip, sobre l'aplicació saludable, decorativa o culinària de la planta, etc.

Els infants són els únics que saben què busquen

Les trampes de la pressa



JUQUEM

Saquets de llegums

Preparem prèviament al joc tantes bossetes amb cigrons, mongetes o lleties com participants tingui el grup, i posem una música adequada perquè totes les persones es desplacin lliurement al seu ritme amb una bosseta al cap, evitant que caigui, sense tocar-la ni aguantar-la mai amb les mans. Quan a algú li caigui el saquet del cap, s'immobilitza sense dir res fins que una altra persona s'hi acostava voluntàriament, s'ajup i torna a col·locar-l'hi sense deixar caure la seva pròpia bossa i, per descomptat, sense aguantar-la amb les mans mentre ho fa.



PARLEM

Partint del joc anterior, parlem sobre la importància de fer les coses amb calma, sense precipitació, traslladant-ho al món de les cures.

- Quines conseqüències tindria si ens desplaçéssim atabalats per l'espai disponible, sense pensar en els altres, corrent, etc.?
- Què passaria (tindria alguna conseqüència) si ningú no s'aturés a agafar el saquet que li ha caigut al company o companya?
- Aturar-nos i ajudar a agafar el saquet pot tenir conseqüències desfavorables per a qui ajuda? Això seria un motiu per no cuidar? Se'ns acudeix res per què això no passi?



VOLEM

Tanquem els ulls i ens imaginem caminant amb un saquet invisible de llegums damunt del cap pels espais habituals de la nostra vida: des que esmorzem i sortim de casa, a la feina, amb cada persona que tractem... Així anem descobrint allò que no veiem quan anem a tota velocitat sense fixar-nos en el que ens demanen i el que ens ofereixen les persones que són al nostre costat. Ara que saps veure el que és invisible: què descobreixes?



ATERREM

Pensem accions concretes que podem emprendre perquè puguem fixar-nos en les persones que són al nostre voltant i escoltar el que necessiten per descobrir el que és important:

- Què farem per deixar temps disponible i fomentar les relacions cordials, la salutació, el reconeixement, l'interès per l'estat de les altres persones, la petició, l'agraïment, la tranquil·litat, l'escolta, la mirada, el perdó, la celebració, el gaudi, etc.?
- Com introduïrem en els nostres espais educatius la necessitat d'actuar amb calma, evitant l'ansietat permanent que torna invisibles les necessitats dels qui viuen més a prop, per poder descobrir què passa o què preocupa a qui és al nostre costat?

Un suggeriment: crear "moments de trobada", deixar uns quants minuts (de veritat, amb rellotge) per pensar, meditar, escoltar una música, relaxar-nos, mirar el company/a, saludar-nos, descansar després d'una tasca, carregar les piles abans de començar-ne una altra, descansar entre dues activitats amb persones diferents, etc., de manera que sigui possible la trobada amb un mateix i amb la persona que tenim al costat.

Viure a poc a poc

Ciutadania: la revolució de les cures



JUGUEM

Amb les mans a la pasta

Es tracta de fer entre dues persones un objecte d'argila amb els ulls tapats i sense parlar. Material: mocadors per tapar els ulls a cada participant i argila preferentment, tot i que es pot substituir per plastilina si no hi ha més remei. Es divideix el grup en parelles, que es posen de cara, i es deixa una taula amb un bloc d'argila al mig de les dues persones. Prèviament deixem uns quants minuts perquè les parelles triïn el que volen modelar. Pot ser una cosa o algun personatge. La consigna és que han de fer-ho amb els ulls tapats amb els mocadors i sense parlar. L'animador o animadora podrà, després d'un temps, permetre que les parelles parlin entre elles, però hauran de mantenir en tot moment els ulls tapats fins al final. Quan l'activitat s'hagi acabat, obrim els ulls, contemplem la nostra obra i observem les altres.



PARLEM

Comentem les sensacions durant el joc i en veure el resultat:

- Com hem comunicat a la parella les nostres idees, suggeriments i observacions durant el modelatge de la figura? Com hem rebut les seves? Ens hem sentit compresos? Com s'ha reflectit aquesta comunicació en el resultat?
- Hem dedicat el temps necessari a assegurar-nos de copsar allò que la nostra parella volia i a reflectir-ho en l'obra que fèiem?
- Quina relació descobrim entre aquest joc i situacions de la nostra vida diària relacionades amb la cooperació i la comunicació amb els altres?



VOLEM

Imagina't que dediques el temps a caminar a poc a poc fins a la font en lloc d'afanyar-te a beure sense sentir la carícia de l'aigua: deixa volar la imaginació per repassar situacions habituals de la teva vida que podries viure més a poc a poc, apreciament el que fas, assaborint el moment, cuidant la comunicació... en una paraula: gaudint-les.



ATERREM

Portem el que hem descobert a les escoles i als espais educatius per aconseguir una comunicació més plena i profunda, escoltant de veritat allò que ens volen dir i dedicant temps a expressar-nos amb calma i sinceritat:

- Què necessitem millorar en la comunicació interpersonal tant entre els docents, com amb l'alumnat o les nostres filles i els nostres fills en els diferents espais educatius?
- Quines condicions s'han de donar perquè aquesta comunicació sigui possible a les nostres escoles i a les nostres famílies?
- Quines intervencions concretes posarem en marxa per aconseguir aquesta millora?

També aplicarem la nostra reflexió a la manera de relacionar-nos amb la tecnologia i amb els objectes que ens envolten per fer suposadament la nostra vida més fàcil i que no sempre aconseguim fer servir de manera adequada:

- Quins aspectes considerem que cal modificar en relació amb l'ús que fem dels recursos i els mitjans de què disposem habitualment?
- Quines accions emprendrem per cuidar el nostre ús de la tecnologia per tal que ens pugui servir realment en lloc de fer-nos dependents?¹³
- Ens domina l'utilitarisme i la pressa o sabem apreciar la feina lenta i acurada, el que és inútil, l'art, la bellesa, la contemplació i la celebració? Ho transmetem als nostres educands? Com podríem fer-ho millor?

Pots descarregar un material excel·lent ple de suggeriments: “La revolución de los cuidados para ti y para mí”.¹⁴

13 A Tutoria, però també a Llengua o a Tecnologia, podem veure i després debatre alguns dels curts de #PorunusoLovedelaTecnología.

14 [InteRed, “Pedagogía de los cuidados”](#). Vegeu també “Juguemos en paz”, Federación Bosko Taldea d'Euskadi.

Aigua per al cor

Acollir i protegir la fragilitat



JUQUEM

Els desmaïa

Tot el grup camina per l'espai disponible, lliure de mobles i de qualsevol altre obstacle. La persona que dinamitza diu des de fora: "Ara es desmaïa... (anomena una persona del grup)". La persona anomenada es posa la mà al front i emet un so en veu alta, fingint que es desmaïa i indicant a la resta del grup la seva ubicació mitjançant el so. Tot seguit, es deixa caure cap enrere, desmaïada. La tasca del grup consisteix a aguantar-la a temps, sense que arribi a caure del tot. El joc es repeteix fins que totes les persones del grup s'han desmaïat almenys una vegada.

Com a alternativa, es pot deixar que cadascú triï quan desmaïar-se. Aquesta persona simplement s'haurà d'aturar, posar-se la mà al front i dir en veu alta: "Em desmaïo", i deixar-se caure. Al principi és aconsellable que només es "desmaïï" una persona alhora (màxim dues), per assegurar que la resta del grup tingui la capacitat d'aguantar-la quan cau. D'aquesta manera, també es treballa l'escolta activa del grup.



PARLEM

- Com ens hem sentit cuidant una altra persona i evitant que es faci mal?
- Què ens ha representat deixar-nos caure i confiar que algú ens cuidés?
- Ens atreviríem a practicar el joc en un grup desconegut, si se'ns proposés?
- Quina relació trobem entre el joc i la pràctica de la cura en la nostra societat? I al nostre centre educatiu? Busquem exemples i situacions reals i concretes.



VOLEM

Imagina que ets en un lloc segur. Pots caminar per on vols, en companyia o no, a l'hora que vols, amb la roba que et plagui, "com a cal sogre". T'asseus i tanques els ulls: no tens por de res; saps que, passi el que passi, algú et cuidarà com tu ho faries si fossis al seu lloc. Aquest és l'espai que volem. Aquest és el nostre lloc somiat. Un món de cures, no un món per anar amb cura.

A més d'aquesta activitat d'imaginació, es pot proposar la visualització de vídeos que parlen d'exemples concrets de persones que viuen en situacions d'inseguretat i d'idees que han sorgit per millorar-les. Alguns exemples:

- "Caminar sin miedo", centre de DD.HH. Victoria Díez de Mèxic, on es treballa en la promoció i la defensa dels drets de les dones, InteRed.
- "¿Le has preguntado a tu hijo antes de subir una foto suya?", campanya per a un ús conscient de la tecnologia, Fundación Orange.
- Programa TEI per a la prevenció de la violència i l'assetjament escolar.



ATERREM

Una proposta molt específica per fomentar la cura mútua als nostres centres educatius la constitueixen els programes d'alumnat ajudant i de tutoria entre iguals. Pots descarregar una guia elaborada per la Xarxa d'educadors i educadores de Madrid: "El club de la convivència". Es tracta d'un projecte d'Aprenentatge i Servei (ApS) que consisteix en la creació de quatre clubs d'alumnat ajudant per treballar aspectes relacionats amb la cura recíproca:

- **Club de l'Acollida:** "integradors i integradores" que afavoreixen la integració, la convivència i el bon tracte entre tot l'alumnat;
- **Club de la Imatge:** "cibermonitores i cibermonitors" que col·laboren amb els companys i companyes perquè els mitjans digitals i les xarxes socials es facin servir amb seguretat;
- **Club de la Diferència:** "promotors i promotores" que fomenten el respecte a la diversitat i la prevenció de la violència de gènere;
- **Club de la Pau:** "mediadores i mediadors" que estimulen el diàleg, la cooperació i la resolució pacífica dels conflictes.

Accedeix a la [fitxa en línia](#), per saber-ne més.



Deixa't domesticar

Acceptar i agrair les cures



JUQUEM

Deixa'm cuidar-te (El cec i el pigall)

Aquest joc clàssic ens permet deixar-nos cuidar i experimentar l'oportunitat de cuidar una altra persona. Els participants del grup formaran parelles. Dins de cada parella, una de les persones farà el paper de cec i portarà els ulls embenats i l'altra el de guia o pigall, i es col·locarà darrere el cec posant la mà sobre l'espatlla de la seva companya o company, per tal que el pugui sentir i evitar els obstacles. Un cop aprenguin a fer-ho, la persona que guia conduirà el seu "cec" **amb delicadesa per un espai ampli, si pot ser un jardí** (si es fa en un espai interior perquè no tenim més remei, podem posar testos i fruites en el recorregut i incloure una música de fons, ja que és molt important no dir res), fent que vagi a determinats llocs i objectes perquè pugui tocar-los amb la mà. No es tracta d'endevinar –i cal dir-ho diverses vegades en les instruccions– sinó de concedir-se el temps de palpar i sentir diferents textures, temperatures, superfícies, etc., i fins i tot olors i sons. Cada participant ha d'estar molt atent als seus sentiments i als de la seva parella. La passejada es fa en silenci, **tenint cura sobretot de la seguretat** de la persona cega. Qui fa de guia intentarà oferir una varietat d'experiències sensorials agradables. Després de 5-10 minuts es canvien els rols en cada parella.



PARLEM

En acabar la dinàmica, compartim en grup les sensacions viscudes durant l'experiència com a guia o com a invident.

Tot seguit, **repassarem la manera com la naturalesa té cura de nosaltres cada dia sense que ho vegem**. Ens tornarem "cecs sensibles" durant una estona i descobrirem allò que ens aporta cada dia la Terra, tan maltractada, i que ens és tan necessari per sobreviure i per viure com a persones felices, com ara l'aigua que troben el petit príncep i l'aviador, que "era més que un aliment" i també "bona per al cor".

Podem exposar en un mural amb post-its o amb dibuixos els nostres descobriments en comptes de comentar-los simplement.



VOLEM

Somem amb els ulls oberts, convertits en "cecs vidents" per descobrir com seria la nostra relació amb el medi ambient si goséssim reconèixer el nostre deute de cures planetari i ens comprometéssim de debò a cuidar la Terra, que també és cuidar-nos a nosaltres, ja que també en formem part.



ATERREM

L'àmbit de les cures personals i socials inclou necessàriament l'esfera de la cura ambiental. La Terra ens dona vida, la seva sostenibilitat és la nostra.

Ara és moment de revisar seriosament i replantejar la nostra relació com a centre amb el medi ambient, d'investigar la nostra petjada ecològica i adoptar mesures ben concretes per reduir-la. Per exemple:

- Reduir el consum energètic.
- Revisar l'ús responsable de l'aigua.
- Replantejar-nos el cost ecològic de la climatització.
- Fer servir productes naturals de neteja.
- Generar menys escombraries.
- Reutilitzar, reparar i reciclar tot el que sigui possible.
- Reconduir la nostra alimentació en la línia de la sobirania alimentària.
- Fer servir més la producció local i revisar d'on venen els productes que comprem per anar desenvolupant una nova cultura de consum basada en les petites produccions locals.
- Reorientar els nostres hàbits de consum, i evitar cada cop més l'impacte de la moda i del consumisme.
- Estimular l'intercanvi no lucratiu de temps, objectes i serveis.
- Recuperar sabers tradicionals més adequats per mantenir l'equilibri amb la natura.
- Fomentar l'ús de mitjans de transport que contaminin al menys possible.

Finalment, cada participant escriu algun compromís personal de canvi en el seu dia a dia que serveixi per cuidar la Terra i, de retruc, tots els que hi habitem. Després, les persones que vulguin poden compartir aquests objectius amb els altres integrants del grup.



Separació i tornada a casa

Viure fins a acomiadar-nos



JUGUEM

Regals

Aquest joc ens servirà de síntesi del treball emocional que hem fet. Amb el grup assegut en cercle, cada persona es va aixecant tranquil·lament i ofereix a una altra persona del grup un regal imaginari en veu alta que consideri que és el més apropiat. Poden explicar el perquè del regal, però no és necessari. Esperem que a hores d'ara tots i totes puguin comprendre que l'autenticitat té lloc en el camp dels sentiments i de les emocions compartides, no de la "realitat" material del regal. La persona que dinamitza la trobada estarà pendent que tots els membres del grup rebin almenys un "regal".

Tenint en compte que per a la gestió dels conflictes cal desenvolupar habilitats socials, proposem que els regals d'aquesta dinàmica siguin habilitats socials com: saber escoltar, demanar un favor, tenir empatia, reconèixer els errors, mostrar agraïment, etc.



PARLEM

- Cada component del grup exposa quin significat té per a ell/ella el regal rebut i/o el regal lliurat.
- Elaborem conjuntament una llista d'habilitats i de capacitats que volem desenvolupar per resoldre els conflictes més habituals al nostre grup, classe, família, etc.
- De la llista anterior, quines destreses socials ens semblen més fonamentals i urgents per fomentar i desenvolupar entre nosaltres?



VOLEM

Imaginem que, com que hem rebut aquests regals-habilitats socials, la convivència al nostre grup, al nostre centre o a la nostra família és més satisfactòria per a tothom. Aturem-nos a pensar detalladament en aspectes concrets que millorarien si integrem aquests regals a la nostra manera de tractar-nos.



ATERREM

Proposem fer amb el grup tallers que permetin adquirir, desenvolupar i practicar les habilitats socials regalades i compartides.

A www.educaixa.com trobem una dinàmica, "En Joan i la Laura volen l'ordinador", que podem aplicar amb l'alumnat per a la resolució de conflictes:

A "Cercles de diàleg per a la pau" podem trobar propostes concretes adreçades a totes les edats per millorar la gestió dels conflictes a classe i a casa.

Estrelles que saben riure

Cuidar els nostres millors records



JUQUEM

Mans que saben cuidar

Cada membre del grup es dibuixa el perfil de la mà esquerra en un paper. Després, s'observa les línies del palmell i les trasllada al dibuix. Començant per dalt, les dues línies principals: cor i cap. De dalt a baix: voluntat. I al cantell: les bones relacions.

- Damunt la línia del cor, escriu el nom de les persones que estimes.
- Damunt la línia del cap, escriu les coses que t'agrada fer, pensar o estudiar.
- Damunt la línia de la voluntat, escriu tres projectes o somnis de futur.
- Damunt les línies de les bones relacions, escriu el nom dels teus amics/gues.

I, per acabar el joc, exposem totes les mans a la paret i les anem mirant intentant endevinar a qui pertany cadascuna.

També es pot optar per explicar la mà a la persona més propera i preguntar-li si t'hi reconeix. O si ha descobert alguna cosa nova de tu. Què és? I tu, has après alguna cosa diferent sobre tu mateix/a?

Les activitats "Mans que saben cuidar" i "El rostre de la cura" estan inspirades en el document "[Taller de la ética del cuidado](#)" (2014), Juan Lillo Simón (Coord.), Ajuntament de Sant Joan d'Alacant.



PARLEM

Cada component del grup recorda durant uns instants i apunta en un paper:

- Qui em cuida o m'ha cuidat? Com m'han cuidat? Què destacaria d'aquestes persones?
- A qui cuido jo? Com cuido? Què ressaltaria d'aquestes persones?

Després, per ordre, expressem el que hem pensat procurant "posar rostre" als records, esmentant algun tret o alguna qualitat específica de les persones que recordes.



VOLEM

A partir de la reflexió anterior, es pot fer un mural collage titulat "El rostre de la cura" en què, amb fotos, retalls o dibuixos quedi reflectit quines vol-dríem que fossin les nostres relacions de cura (a qui cuidem, qui ens cuida) en el grup, a la classe, a l'escola, a la família, etc., perquè tots i totes ens sentim més feliços.



ATERREM

Per elaborar una acció concreta a partir de l'anterior, podem inspirar-nos en "Cómo ser un cole de cuidado", que es pot descarregar al web d'[InteRed](#).

Amics per sempre

Reconeixeràs aquest infant



JUQUEM

Siluetes d'afecte

Es col·loca el paper continu a la paret d'un passadís perquè les persones del grup, per parelles, hi dibuixin les seves siluetes. Després es pinten totes les siluetes i les omplen entre tots/es amb frases positives que descriguin cada persona del grup.

Aquest joc de reconeixement mutu i de valoració positiva ens servirà de culminació de l'itinerari que hem recorregut plegats.

Necessitarem un rotlle de paper i retoladors, ceres, bolígrafs, etc.



PARLEM

Cada component del grup pot expressar i comunicar als altres allò que ha rebut del grup durant aquest temps i allò que està disposat/ada a oferir per cuidar les altres persones a partir d'ara.



VOLEM

Imaginar com seria el grup, la classe, l'escola o la família si ens relacionéssim des dels afectes i poséssim les cures com a eix de la nostra vida, al centre del CENTRE.



ATERREM

En aquest capítol es fa referència a la trobada amb la persona o les persones que cuidarem o que ens cuidaran a nosaltres. No improvisarem aquesta trobada: volem estar preparats per cuidar.

Per això, necessitem recopilar totes les propostes que hem anat fent per situar les cures i la vida al centre dels nostres CENTRES i elaborar el nostre pla d'acció, amb terminis i revisions per anar millorant i evitar que tot quedi en bons desitjos.

Aquesta publicació ha estat elaborada amb el suport financer de l'Agència Espanyola de Cooperació Internacional per al Desenvolupament (AECID), amb càrrec al conveni "Moviment per l'educació transformadora i la ciutadania global en l'àmbit de l'educació formal (codi: 14-CO1-642)". El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva d'Oxfam Intermón i no reflecteix necessàriament l'opinió de l'AECID.

Autoria "La vida al centre del CENTRE": Xarxa de Madrid i Xarxa de València | **Autoria "Ets responsable de la teva rosa":** Ignacio González-Garzón | **Il·lustracions:** Emma Gascó | **Coordinació:** Sandra Martín Tremoleda i Giulia Pizzuti | **Maquetació:** Lluís Torres | **Traducció del text:** Albert Nolla

