

Esculpeix la teva vida

Exercita els teus valors

Francesc Torralba

Montserrat Fleck i Marina Vinardell

Índex

Proemi 4

1. La tendresa 6

2. L'esforç 10

3. La paciència 14

4. L'amistat 18

5. La sobrietat 22

6. El perdó 26

7. L'alegria 30

8. La serenitat 34

9. La compassió 38

10. La seducció 42

11. La saviesa 46

12. La intimitat 50

13. La confiança 54

14. La sinceritat 58

15. El seny 62

16. La solidaritat 66

17. L'entusiasme 70

18. La gratuïtat 74

19. La pau 78

20. El compromís 82

21. La bellesa 86

22. L'espiritualitat 90

Proemi

Una de les tasques més difícils és traduir els valors en bones pràctiques. Aquest llibre escrit per Montserrat Fleck i per Marina Vinardell és òptim per assolir aquest objectiu. Massa sovint, la presentació dels valors roman en un pla merament ideal, abstracte, gairebé esotèric. Podem llegir grans textos sobre la solidaritat, l'amistat, la compassió i la prudència, però no sempre és fàcil trobar instruments per aplicar aquests valors en la nostra vida quotidiana i encara menys per transmetre'ls a les noves fornades.

Em plau prologar aquest llibre perquè és didàctic, clar, molt plàstic i està ple d'exemples i exercicis que ens permeten endinsar-nos en l'univers dels valors. Està orientat a aquelles persones que vulguin repensar els valors que inspiren la seva vida i a modelar la seva existència com faria un escultor. S'adreça també a educadors, a pares i mares, a mestres, a àvies i avis i a tothom qui té interès pel desenvolupament personal. La Montserrat Fleck i la Marina Vinardell tenen una llarga trajectòria en l'elaboració de llibres, estan acostumades a innovar i a crear formats nous per arribar a les noves generacions. Són persones emprenedores i que coneixen bé el terreny de l'educació moral i espiritual. A partir d'aquesta experiència ens regalen un llibre que ens serà molt útil per reflexionar sobre la pròpia escala de valors i com implementar-los en el dia a dia.

Vull mostrar també la meva gratitud. Han posat l'atenció en la Biblioteca de valors que vaig escriure anys enrere i que generosament va publicar Pagès Editors. Han estudiat els vint-i-dos textos que vaig elaborar amb la finalitat d'extreure'n les conclusions pràctiques i les aplicacions en el món de l'educació tant familiar com escolar, però també en l'àmbit del lleure. Em sento agraït per l'interès que tenen per la meva obra i, a la vegada, estic astorat en veure les derivades i les conclusions que n'extreuen en el terreny educatiu.

De ben segur que aquest llibre serà un instrument molt útil per a la transmissió de valors. Enfront del futur hi ha dues actituds: la derrotista i l'esperançada. El derrotista només veu el que manca, les dificultats i els obstacles que es besllumen en l'horitzó immediat, mentre que l'esperançat és capaç d'entreveure les possibilitats, les oportunitats, les ocasions noves, inèdites, que no s'han donat en el passat.

Vivim en un món en el qual sobren derrotistes i profetes de calamitats, però ens falten referents d'esperança. Aquest llibre és un alè d'aire pur, és una font d'inspiració que pot ajudar-nos a fer realitat aquest futur que tots anhelem des del fons del cor.

FRANCESC TORRALBA

? I tu, vols ser dels esperançats? Aquest és el teu torn. Completa la fitxa per comprometre't a posar en pràctica els teus valors.

M'hi comprometo!

- Per què vull exercitar els valors?
- Com poden revolucionar la meua vida?



En endavant, trobaràs activitats per modelar la teua vida en funció de grans valors.

Descobrir la tendresa

Imagina les escenes de tendresa següents:

1. Un noi ajuda la seva germana petita a travessar el carrer.
2. Dos adolescents es fan un petó asseguts en un banc.
3. Un ancià ajuda la seva dona a posar-se l'abric.
4. Una noia amb síndrome de Down puja a l'autobús i saluda el conductor amb simpatia i afecte.

? Quina et commou especialment? Per què?

L'escena de tendresa que més
em commou és la número
perquè...

Avui, quan surtis
al carrer, observa
l'entorn. Identifica-hi
alguna escena
de tendresa.

PENSA-HI!

La tendresa no és una cosa ni un objecte. Evoca un tipus de vincle. Entre pares i fills, entre dos vellets asseguts en un parc, qui sap si també entre un monitor i un intern a l'interior d'un hospital psiquiàtric.

Ben representada en les escenes de la pintura i l'escultura, la tendresa constitueix un vincle molt fràgil, però també es converteix en un pessic al cor. És fonamental en les relacions humanes, encara que només ens n'adonem quan falta.



JOAQUIM SOROLLA, *Nens a la vora del mar* (1903).

Recuperar la mirada tendra

Tots portem dins el nen o la nena que vam ser. Imaginem una ceba que podem anar pelant fins a descobrir-ne el cor. Així som nosaltres. Sota capes i capes que hem anat afegint amb el pas dels anys, al nucli sempre hi podem tornar a trobar aquell infant.

- ? Els autors volem mostrar-nos tal com érem de petits.
Darrere aquesta proposta hi ha una declaració d'intencions.
Per què creus que ho fem? Com ho relaciones amb la tendresa?



Suma't a la iniciativa i remena entre els teus records per retrobar la mirada d'infant: una condició imprescindible per a la tendresa. Enganxa una foto teva de quan eres petit. Observa-la i tingues-la present al llarg d'aquest quadern.



Recuperar la tendresa de la mirada és fer un esforç per anar al fons, per transcendir la capa de cultura i d'educació amb què ens han pintat i tornar a les fonts originàries.

La tendresa és una mirada profunda, alliberada de prejudicis, de pors i d'interessos. Cal ser arriscat i molt profund per arribar a viure la saviesa de l'infant.

PENSA-HI!

Anar a contra corrent

En el nostre món impera la duresa. Cal ser dur per dins i per fora, tenir una naturalesa física a prova de foc i una naturalesa emocional continguda. Els models televisius i cinematogràfics que ens imposen són d'acer. Expressen aquesta duresa, independència i autosuficiència. Cossos durs, cors durs.

Aquests models van penetrant en l'imaginari col·lectiu. Per això, viure amb tendresa és anar a contra corrent. Permet travessar la gruixuda capa de frivolitat que tenalla el món. La tendresa és una ruptura en la lluita de tots contra tots, un trencament que obre noves possibilitats.

PENSA-HI!

Constantment rebem missatges de l'entorn que ens impulsen a ser freds, triomfadors i invulnerables.

Aquesta setmana, quan miris la televisió, analitza els anuncis publicitaris. Tria'n un que et sembli especialment representatiu d'aquest model endurit de societat i escriu-ne l'eslogan aquí:

Sovint acceptem i interioritzem aquests missatges perquè creiem que una determinada actitud ens protegeix i ens evita patiments. Analitzem-ho:

A FAVOR DE SEGUIR EL MODEL IMPERANT:

- seré més ben acceptat socialment,
- protegiré la meua intimitat,
-
-

A FAVOR D'ANAR CONTRA CORRENT:

- faré possible una veritable trobada amb l'altre,
- seré més autèntic,
-
-



L'antídot contra el cinisme

La literatura universal té en el Petit Príncep un gran arquetip de tendresa. El que el converteix en heroi és el seu coratge per observar el món amb mirada tendra. Així, desarma el cinisme dels personatges que va trobant en el camí.

Posa't en la pell del Petit Príncep i atreveix-te a ser tendre amb tothom que avui et trobis. Valora'n l'experiència.

Quan el Petit Príncep pren consciència de la petitesa del seu món, descobreix que el *seu* món no és *el* món, sinó un petit fragment del món. S'adona que és com una partícula minúscula suspesa enmig del cosmos. Aquesta lliçó de realitat pròpia de l'entrada a l'edat adulta, no el condueix al cinisme sinó a una tendresa madura.



? Quina persona del teu entorn és per a tu un bon exemple de tendresa madura? Per què?

PENSA-HI!

Contra les paraules grandiloqüents, els mots plens de tendresa. Contra els gestos arrogants, els petits detalls que omplen de sentit la vida quotidiana. Contra les grans promeses utòpiques, la lluita diària contra la crueltat del món. Contra l'amor a la humanitat, l'estima per les petites coses.

Contra el cinisme que ho amarga tot, el cor d'un infant que es meravella de cada fet. Contra la mirada de fàstic, l'admiració davant de l'ésser. Contra la grolleria que s'estén arreu, la mirada tendra plena de respecte. Contra la prepotència del ric, la senzillesa del savi.