

UNIVERSIT@RT DEL VIURE



Noves tecnologies

Connectats al mòbil

Una parella en un restaurant. Ella parla pel mòbil. Ell espera pacientment que acabi la conversa. Dura més de deu minuts. En acabar, cap disculpa per la interrupció. El mòbil torna a sonar. Sense cap mena de pudor ella contesta i comença a xerrar amb algú. Comparteix amb la resta de persones del menjador diverses ofenses inferides per un familiar i els seus plans per la tarda. La seva parella aguanta aparentment impertèrrita aquesta conducta tot el dinar. Les trucades es repeteixen i, amb cara de sofriment, la “parlant” diu cada vegada: “És que no em deixen en pau...!.Són tan pesats...!”.

Contingut

<i>Noves tecnologies</i>	1
<i>Obre aquesta porta</i>	2
<i>Les frases inspiradores</i>	2
<i>Entrevista a : Núria Molina</i>	3

Engany. Manipulació. Fragmentació.

En Robert té el costum de fer arribar als altres els correus que rep i comentar-los, però no envia tot el text rebut. En retalla i enganxa fragments determinats que descontextualitza com li convé. Manipula, fragmenta i trinxa. És una conducta injusta que genera conseqüències. De vegades els qui reben els seus correus brossa n'incrementen la càrrega emocional afegint-hi amb la seva resposta més deixalles de collita pròpia i deduccions sense fonament. I així es va fent una bola de deixalles que, com una bola de neu en un pendent, pot acabar convertida en una allau.

Ecologia Emocional per al nou mil·leni, M. Conangla i J. Soler.

*Faig un bon ús de les noves tecnologies?
Faig un abús de les noves tecnologies?
Em connecten o em desconnecten?*



Obre aquesta porta

Hi havia una vegada un país amb guerra, amb un rei que terroritzava la gent. Quan feia presoners no els matava, els duia en una sala on hi havia un grup d'arquers en un costat i una immensa porta de ferro a l'altre, decorada amb unes figures de calaveres cobertes de sang.

En aquesta sala el rei els feia formar un cercle. Llavors, els deia:

-Podeu triar entre morir per les fletxes dels meus arquers o bé travessar aquesta porta misteriosa.

Tothom triava morir a mans d'arquers.

Quan la guerra es va acabar, un soldat que havia servit el rei molt i molt de temps es va adreçar al sobirà i li va dir:

-Senyor, puc fer-vos una pregunta?.

El Rei li va respondre:

-Digues.

-Què hi havia darrera d'aquesta porta horrible?.

-Vés i mira-ho tu mateix- li va contestar el rei.

Aleshores, el soldat va obrir amb por la porta i, a mesura que ho feia, van entrar rajos de sol i van il·luminar la sala.

Va descobrir, sorprès, que la porta permetia l'accés a un camí que conduïa a la llibertat.

El rei va explicar al soldat:

-Jo els deixava triar, però ells preferien morir abans que córrer cap risc.



Les frases inspiradores



Encara s'ha de demostrar si la massa magnètica formada per milers de milions de cervells és racional o s'escampa per l'univers com un destí cec. Si el pensament és matèria, sens dubte deu estar ple de virtuts i bacteris contaminants.

Manuel Vicent

L'ampli sender no té porta, milers de camins hi arriben. Quan algú travessa aquesta entrada sense porta, camina lliurement entre el cel i la Terra.

Mumon



Si vols viatjar lluny i de pressa, lleuger d'equipatge, t'has de treure del damunt l'enveja, la falta de perdó, l'egoisme i la por.



Glenn Clark



Coneixem als Amics i col·laboradors de la Fundació Àmbit :

Núria Molina

Filòsofa, formadora en Ecologia Emocional i especialista en Artteràpia.

Des de quan coneixes Àmbit? Com hi col·labores?

Conec la Fundació Àmbit des de 2006. Durant tot aquest temps he col·laborat de molt diverses formes. Actualment la meua dedicació en temps és menor per poder tenir cura dels meus fills, una part important de la meua vida, i hi participo com a facilitadora de tallers dins la programació anual i amb conferències, així com a membre de Fundació Àmbit Granollers.

Què t'ha aportat Àmbit en el teu creixement personal? I professional?.

M'ha aportat moltíssim a tots dos nivells. Personalment ha suposat adonar-me'n de punts forts propis i, per descomptat, de molts punts de millora. Professionalment m'ha ajudat a aportar creativitat a la meua manera de fer i a trobar un estil comunicatiu amb el que em sento coherent.

Què i a qui destacaries de la Fundació Àmbit?.

Destaco la generositat de la gent que hi participa, en totes les àrees (administració, gestió, part creativa, formadors....) i en fer créixer, nodrir i mantenir un projecte social com aquest. Com a persona, a la Maria Mercè Conangla, sempre la he tingut al costat i penso que hem assolit una bona comunicació, un espai protegit on ens podem dir tot el que cal, el que ens il·lusiona i el que cal canviar.

Quin projecte actual d'Àmbit i d'Ecologia Emocional et fa més il·lusió compartir?.

Escollir-ne un és complicat perquè tots arrodoneixen el propi projecte: m'encanta formar part de l'equip de formadors EE i d'Àmbit Granollers així com començar a participar en la "Universitat@rtdelviure", aquesta idea li vaig sentir dir a en Jaume a la primera reunió fa molts anys i vaig pensar "vull formar part d'això!!!".

Què t'ha aportat l'art en el teu món personal?.

Claredat, serenor, creativitat, connexió amb mi mateixa... l'art, o l'activitat plàstica, són per mi una manera d'obrir "l'olla a pressió" i habitar-me amb generositat i amor. És quasi una forma de fer meditació activa.

Què t'aporta l'art a la teua professió?.

El que m'ha aportat va en dues direccions. Primerament una forma de fer psicoteràpia, tant individual com grupal, anomenada artteràpia, que al nostre país encara hem de treballar molt però que en d'altres com EEUU, Anglaterra, Canadà o Israel, per exemple, ja es considera una professió. Per promoure aquesta professió he creat, juntament amb la Montserrat Montané, Artteràpia Granollers. D'altra banda una forma diferencial de dinamitzar tallers de formació i de creixement personal mitjançant els medis plàstics i visuals.

Un color... el vermell

Una aroma... el de la terra mullada després de la pluja

Una flor.. la margarita

Un paisatge... una posta de sol al mar

Un animal... la tortuga

Un arbre... l'alzina

Una estació de l'any... la primavera

Un somni fet realitat... aconseguir que la meua feina sigui una font de gaudi, de creativitat, d'il·lusió i, desterrar la creença de feina igual a esclavitud. Per mi és un dels llegats més importants que penso que puc deixar als meus fills, que facin allò que estimen i estimin allò que facin.

Un somni que vols fer realitat... acompanyar els meus fills en el seu creixement, amorosament i amb proximitat però amb distància suficient per tal que siguin autònoms i esdevinguin la millor versió d'ells mateixos. Els vull veure feliços vivint la vida que escullin per ells.



ÀMBIT– Rocafort
Rocafort, 242, bis 3r
08029 BARCELONA

www.fundacioambit.org
www.ecologiaemocional.org
647 742 140 (De 17 a 20:30 h)

ÀMBIT—Sant Andreu
Recinte Fabra i Coats
Sant Adrià, 20