



MARIA MERCE CONANGLA

Psicòloga clínica i educativa



Millorar Jaume Soler i Maria Mercè Conangla (Manresa, 1958) tenen moltes coses en comú: trenta-cinc anys junts, dues filles, 11 llibres i la Fundació Àmbit, una organització no lucrativa per al creixement personal i la gestió emocional

“És massa tard per ser pessimistes”



ELISENDA
ROCA

Fa quinze anys, sopant a casa amb uns amics va sorgir la pregunta: “Molt bé, ara que ho hem criticat tot, què hi pensem fer?” La resposta va ser la creació de la Fundació Àmbit. El 6 d'octubre posaran en marxa Àmbit Universitat del Viure, a l'antiga fàbrica Fabra i Coats de Sant Andreu, a Barcelona. Acaben de publicar *Ecologia emocional per al nou mil·lenni. L'art de reinventar-se* (Pòrtic), que vol donar les claus per encarar la crisi social i econòmica actual, convençuts que té les arrels en la crisi emocional i de valors.

Amb l'angoixa que provoca aquesta crisi, ¿l'ecologia emocional pot ajudar-nos?

És massa tard per ser pessimistes. Volem fer un crit a l'esperança. La situació és la que és i no resoldrem una cosa que no ens atrevim a veure. Hem de fer una auditoria social i humana. Plantejar-me: quin nivell de responsabilitat tinc en el fet que les coses siguin així? No els polítics, ni els altres... Oh, és que han malbaratat recursos!, diràs. Molt bé, ja ho has dit. Ara m'ho aplico a mi. Jo, en la meua petita vida, ¿com estic gestionant els recursos? Els canvis comencen per un mateix.

ensorrat, pots trobar gent que et compadeixi, que no t'ajudarà, i gent que resti importància al que et passa i encara et facin la bola més gran. Són entorns tòxics. Fuig! Hem de buscar persones proactives, netes, que davant d'una situació t'escollin activament, sense jutjar-te i que, honestament i demanant-te permís, analitzin com ho veuen sense dir-te què has de fer, sense consells.

Els consells no són bons?

A la fundació tenim una regla sagrada: no immiscir-nos en la vida de la gent, no donar consells. No val què farien ells, perquè ells no són tu. Aparta't de la gent que doni consells! Tu tens un històric intangible: els teus records, els teus aprenentatges, les teves pors, els recursos adquirits, els teus coneixements, la teua xarxa de relacions, el teu moment vital actual, el teu estat de salut. Una quantitat d'elements que formen la part de sota del teu iceberg, que et faran surar o que t'ensorris. Però de tu, saps què veiem? La punta, un octau de la teua persona! Qui sóc jo per dir-li a algú què ha de fer amb la seva vida si desconeix els seus intangibles?

Què hem de fer?

Eliminar la indiferència i la passivitat. I només ho aconseguirem amb educació i augmentant el nivell de compromís ecosistèmic. No n'hi ha prou salvant-me jo, ens hem de salvar en comunitat. Per tant, he de passar a l'acció, no he d'esperar que vingui un salvador. En què participo?

Tu diràs.

Gestionant la incertesa. Vivim en un territori de crisi on la seguretat s'ha acabat. Per això s'ha de treballar la confiança. No és el mateix seguretat que confiança: la confiança ve de dintre i et diu: no sé què passarà ara, però jo confio que amb els meus recursos i fent pinya amb el meu context trobaré la manera de tirar endavant. I no és que no tingui por, però diu: ja trobaré el com. La persona que s'aferra a la seguretat necessita garanties: la pòlissa, el contracte... No, això s'ha acabat. És un gran canvi que hem d'afrontar.

¿Estem preparats per reinventar-nos, per viure canvis dràstics i adaptar-nos a noves circumstàncies de vida?

Hem de saber deixar anar i acceptar el fet de la provisionalitat i desarrapar-nos de necessitats que no ho són, encara que ho penséssim, de manera de comportar-nos, d'hàbits, de creences, de prejudicis.

Per superar un mal moment, quin tipus de persona et pot ajudar?

Això és crucial. Quan estàs en un moment difícil, o molt neguitós o

I pel que fa a l'ecologia emocional a les empreses?

Proposem un projecte de qualitat emocional dins les organitzacions i les empreses. Creiem que, a part de les ISO tecnològiques, hauran d'oferir una ISO emocional. Un distintiu atorgat per un ens, sense ànim de lucre, que valorarà tot un seguit d'aspectes i atorgarà el segell OEE (Organització Emocionalment Ecològica).

Vivim precipitats?

Sí. Hem de tenir cura d'aquest clima emocional que està molt irritable pels ritmes accelerats, per la velocitat desajustada, per la manca de tendresa, perquè anem atabalats. No hem d'anar llençant escombraries emocionals a l'entorn perquè això ens caurà al cap com una pluja àcida que crema. Si dones negativitat en rebràs. Gandhi deia: “Si cada dia et rentes i pentines els cabells, per què no fas el mateix amb el cor?”

Com podem equilibrar-nos?

En ecologia emocional parlem del tamboret de tres potes, totes han d'estar ben equilibrades si no queda tort. Una seria la meua relació amb mi, la segona seria jo amb altres, quina mena de relacions tinc a la vora que m'ajudaran a créixer. La tercera és jo i el món, quin compromís tinc amb la meua família, la meua comunitat, la meua ciutat. Del nostre temps, un vint per cent l'hauríem de regalar a un projecte de millora i generositat. Sigues tu el canvi que vols en el món: ment, emoció, acció. —



La psicòloga Maria Mercè Conangla acaba de publicar un llibre que dona claus per encarar la crisi econòmica a nivell emocional. PERE VIRGILI

un lloc

L'ÍNDIA

un color



un número

1