

Nº1

COHERENCIA

NIU 

SENTIR · PENSAR · ACTUAR

QUADERNS DE REFLEXIÓ
EN PETITA ESCALA



NIU

SENTIR · PENSAR · ACTUAR

**CUADERNOS DE REFLEXIÓN
A PEQUEÑA GRAN ESCALA**



NIU, 2020
OTOÑO/INVIERNO
1ª edición: noviembre 2020

Depósito legal: DL GI 1157-2020
ISSN 2696-5402

REVISTA NIU - Jafre, Girona
www.niu-emporda.org
info@niu-emporda.org

Editores: Elena Salcedo y Jorge Carrasco
Comunicación y redes: Carla Mallol

Impreso por:
Gràfiques Montserrat
C/ Esperança, 6
17600 Figueres (Girona)
Tel: 972 500 344
info@grafiquesmontserrat.com

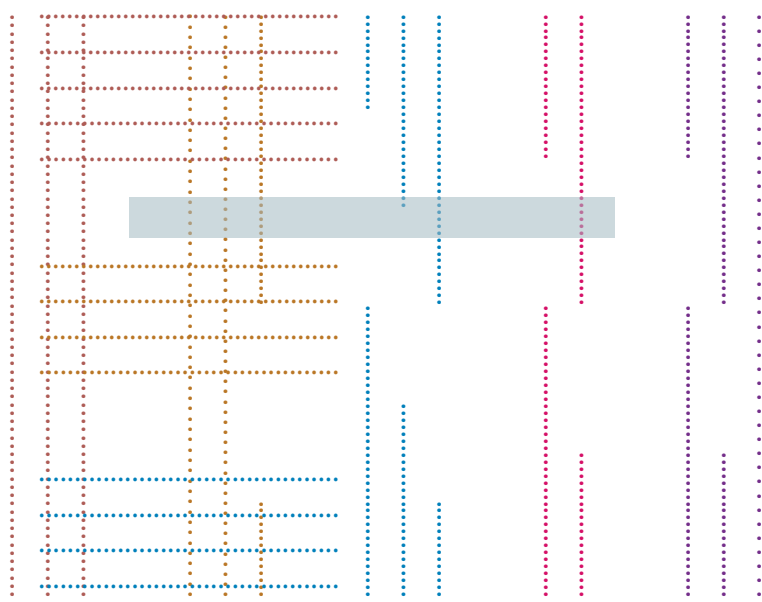


“Si eres un poeta, verás claramente que hay una nube flotando
sobre esta hoja de papel.
Sin una nube, no habrá lluvia; sin lluvia, los árboles no
pueden crecer; y sin los árboles, no podemos hacer papel.

La nube es esencial para que el papel exista.

Si la nube no está aquí, esta hoja de papel
tampoco puede estar”.

Thich Nhat Hanh
*Monje budista zen vietnamita, maestro, escritor,
poeta y activista por la paz.*



06

PROYECTO NIU
Presentación
Simplicidad radical

10

REVISTA N°1
Editorial / Coherencia
Compañeras de viaje

14

FILOSOFEMOS
Apuntes filosóficos

20

TERRITORIO
Coherencia: heredando la mirada
Turismo: El impacto en el centro
Pasear la mente
Mercados vitales

50

ALIMENTACIÓN
Slowfood - Km0
Receta: Dalicatessen
Una historia de remedios
Contra la ceguera vegetal

72

APRENENDIZAJES
Nomal, natural y necesario
Donde hay vida, hay red
El instante interior
El juego como liberación creativa

98

ARTICULTURA
La poética de la incoherencia
Arte y percepción
Indagando en el propósito
Visual mente

122

INSPIRACIONES
Sin pánico a frenar
Honrar lo que somos
Opiniones de los lectores
Recomendaciones NIU

144

COMUNIDAD NIU
Proyectos hermanados
Anunciantes
Agradecimientos

¿QUÉ NOS HA TRAÍDO HASTA AQUÍ?

La curiosidad, el querer indagar en el territorio que ahora habitamos: El Empurdà. Conocer su historia, su geografía, sus gentes y descubrir los proyectos y reflexiones que nos pueden inspirar desde este rincón del mundo.

La necesidad de encarnar el SENTIR-PENSAR-ACTUAR; pasar a la acción y contribuir así al cambio positivo que sentimos y pensamos desde hace tiempo.

La pasión
per aprender
y por crear.

La voluntad de compartir, dando voz y visibilidad a personas y proyectos que siguen un camino con sentido y ayudando a tejer una red que fortalezca el propósito común: un mundo más sano.

La osadía, seguramente necesaria para lanzar una revista en papel en la era de la digitalización, sin tener experiencia en edición, periodismo o comunicación y sabiendo que el contexto es difícil e incierto.

LA ESENCIA

Preguntas poderosas que alimentan el pensamiento crítico y nos guían en la búsqueda de sentido.

Inspiración y esperanza en forma de historias valientes contadas desde la experiencia y emociones auténticas cantadas desde el alma.

Un hogar para detenerse, para disfrutar de la lectura sosegada y revisar nuestra relación con el tiempo.

Elena Salcedo
Consultora, docente e investigadora en sostenibilidad. Aprendiz eterna.



Jorge Carrasco
Poeta, fotógrafo y diseñador gráfico. Amante de la naturaleza y buscador de redes humanas.



APUESTAS MEDITADAS

Soporte

Además del soporte digital, hemos apostado por una revista en papel porque nos encanta sentir los objetos. NIU es materia porque queríamos que pudieras verlo, escucharlo, tocarlo y olerlo. Creemos importante que lo puedas sentir en las manos, que te puedas mover con él donde quieras, fácilmente, sin necesidad de pantallas, cables o cargadores. NIU lleva su propia energía dentro.

Idioma

En un principio, NIU nace en y para el Empordà, un territorio cuyos habitantes son mayoritariamente bilingües. A pesar de ello, hemos decidido hacer una edición en catalán y otra en castellano, con el objetivo de garantizar la misma experiencia lectora independientemente del idioma que se elija. De esta manera, la revista puede ampliar su alcance y llegar a todo el mundo catalanoparlante e hispanoparlante y además evitamos que se imprima papel al que no se le va a dar uso (caso probable en una edición única bilingüe catalán-castellano).

Origen

El amor por la diversidad y el placer de descubrir nos guían a la hora de decidir complementar la inspiración del Empordà, el corazón de la revista, con una pequeña selección de proyectos que nos han inspirado desde otros territorios.

DETALLES CUIDADOS

Diseño

También el cuidado ha impregnado el diseño de NIU, tanto en la selección de tipografías que utilizan menos tinta como en la decisión de utilizar el color únicamente en líneas y no en grandes bloques o fondos de página. Jugamos con las formas simples (el círculo, el cuadrado y el triángulo) haciéndolas presentes con sencillez. Como metáfora de la vida, como un canto a vivir de forma sobria, a estar presentes con delicadeza, equilibrando las páginas de nuestros días.

Impresión

Hemos confiado la producción de NIU a una imprenta familiar de 5ª generación ubicada en Figueres por varias razones: su conocimiento del oficio, su manera cercana y honesta de trabajar y sobre todo por su conciencia en el impacto de los procesos de impresión. La impresión de NIU es digital, consume menos tinta y no utiliza agua. La tinta utilizada es de origen vegetal. El papel no es reciclado (todavía) pero sabemos que su pulpa procede de bosques noruegos gestionados de manera sostenible. Se ha producido en el País Vasco y para su blanqueado no se ha utilizado gas de cloro. Al elegir un papel sin estucado ni satinado, evitamos procesos y su consumo de energía.

Banda sonora

Para NIU la música es el gran dios de la emoción y no queríamos olvidarla. Cada artículo va acompañado de una canción escogida por el autor/a (en forma de QR), conformando la banda sonora de la revista. Con o sin compañía de la música, sólo nos queda desearte,

¡Buena lectura!



Canción elegida por los autores:
"Hoppípolla"
SIGUR RÓS

Simplicidad radical

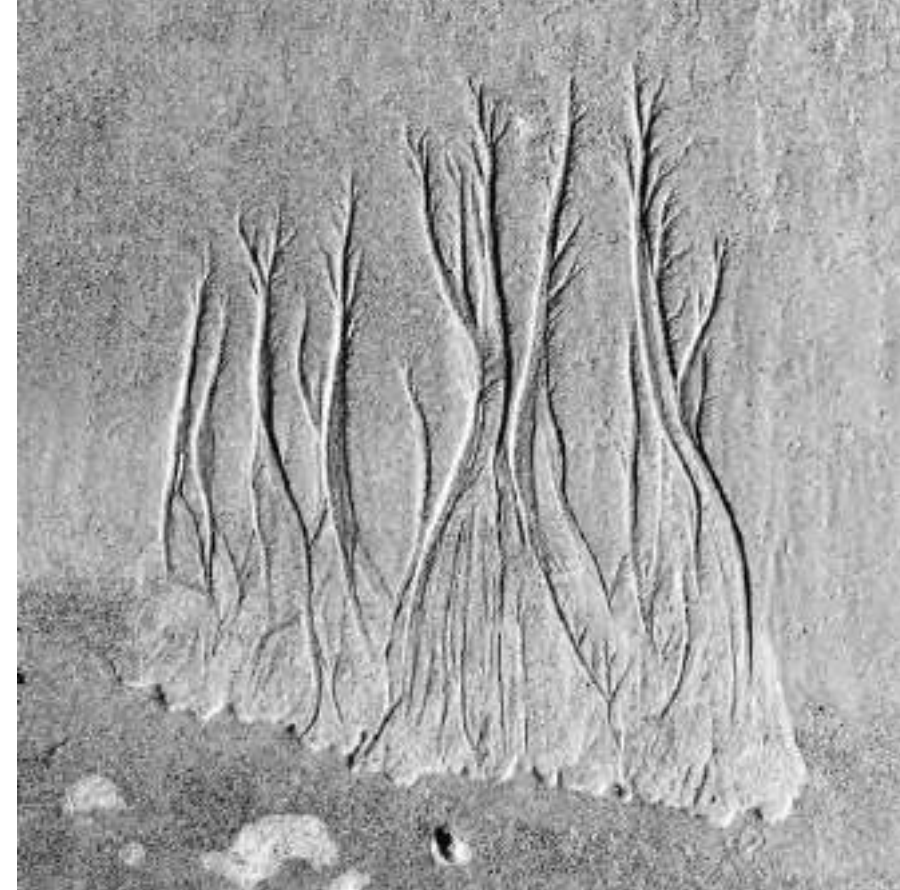


Canción elegida por la autora:
"Al otro lado del río"
JORGE DREXLER

Muchos de nosotros estamos abiertos a un cambio pero demasiadas veces no nos lo permitimos. Estas palabras de Jim Merkel han resonado en mi cabeza estos últimos meses con fuerza. Hacer un cambio, un cambio radical y que el concepto radical entronque con la definición que él utiliza: radical no quiere decir otra cosa que ir a la raíz y la raíz de nuestras generaciones la tenemos en la ruralidad.

El libro de Merkel "*Simplicidad Radical*" (Fundació Terra edit.) me marcó hace más de quince años cuando lo leí por primera vez y durante el confinamiento volví a abrir sus páginas. Recuerdo que a raíz de mi primera lectura empecé a medir mi huella ecológica. Intentaba reducir en todo, en las compras que hacía, dónde las hacía y midiendo de dónde provenía lo que compraba. Reducía el uso de determinados materiales, sobre todo plásticos, reducía en viajes, ya no necesitaba coger vuelos. Aún así, la vida continuaba siendo un loop encadenado de consumo y trabajo. Me faltaba el cambio, el cambio de verdad, real y palpable.

Merkel dice que lo que motiva a hacer el cambio es siempre algo muy fuerte, por ejemplo, el dolor. Los tiempos de confinamiento nos han llevado a momentos de mucha dureza, social, política, anímica, pero, sobretodo, ambiental. Sí, el dolor ha provocado el cambio. También el amor es potente como para motivar este cambio. Cuando te enamoras en los primeros años de juventud, puedes hacer lo que quieras, romper todos los esquemas. ¿Y si nos enamoráramos de la madre tierra desde la madurez? Según Jim Merkel, si sigues a la naturaleza, puedes llegar a ser radicalmente simple. Y si rural y naturaleza son más cercanos, ¿sería la ruralización la solución?



Jorge Riechmann dice en su último libro "*Otro fin del mundo es posible*" que sólo las comunidades pequeñas, cohesionadas, resilientes, serán capaces de salir adelante de las crisis que están por venir.

Quizás sí que el futuro es rural, quizás sí que debemos reflexionar desde la ruralidad sobre el crecimiento desmesurado. Quizás no debemos crecer.

Miguel Cabello, pastor de ovejas dice: no quiero crecer más para tener más ovejas, sino cuidar el rebaño que tengo. Se trata de cambiar el relato.



Pilar Sampietro

Periodista, escritora y locutora de Radio 3 (Mediterráneo) y Radio 4 (Vida Verda).
L'Estartit

Deberíamos convertirnos en custodios de territorios pequeños y cercanos, deberíamos escuchar y aprender de las que nunca se fueron y aprendieron cerca de los árboles, los huertos, la tierra, porque se hace cada vez más evidente la necesidad de proteger y a la vez incentivar los sistemas agroalimentarios y energéticos locales.

Una simplicidad radical que mimará y difundirá la cultura cercana.

Así sueña esta revista que ahora tenéis entre las manos, como una especie de mapa que facilite el adentrarnos juntos.

Cuando la cultura de un pueblo decide que hay que caminar hacia la simplicidad, hay que dirigirse hacia allí. Esta es la auténtica riqueza. Este es el camino que nos espera. Lo seguimos.

EDITORIAL

Palabras para hacernos preguntas

Este primer número de NIU está vertebrado por dos ejes.

El primero es la temática: la coherencia. Una temática que ha llamado nuestra atención de manera recurrente y que queremos explorar en profundidad para poder (con)vivir mejor.

Acercamos esta palabra a veinte colaboradores para que nos ayuden a revisarla a partir de sus diversas y personales miradas.

El segundo eje de la revista son sus secciones. Nos adentraremos en el universo de la coherencia desde las perspectivas de la filosofía, de la relación con el territorio, de la alimentación, del aprendizaje, del arte y de la cultura.

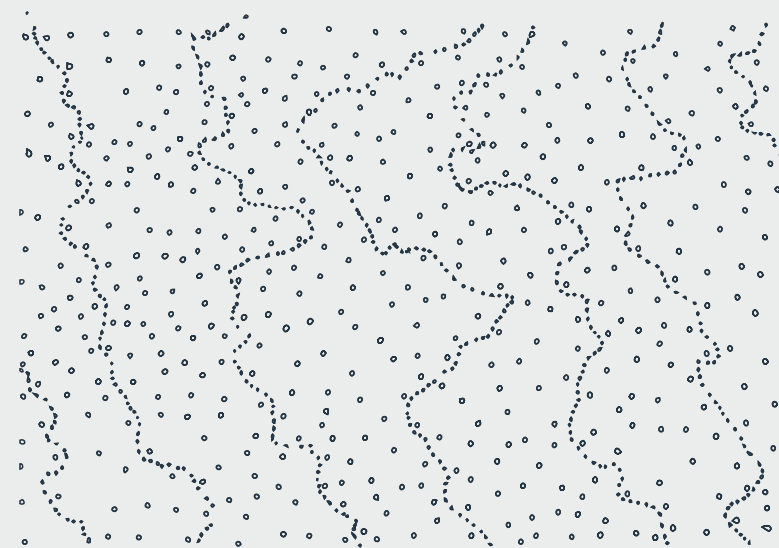
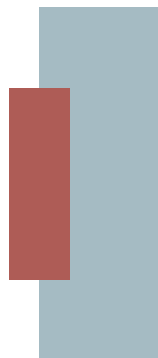
Y proponemos hacer este viaje con una guía de preguntas valientes y poderosas.

Os adelantamos algunas:

- ¿Por qué valoramos la coherencia?
- ¿Qué dicen de mí los lugares donde consumo?
- ¿Es la manera de alimentarnos un acto político?
- ¿En qué medida hemos de cuestionar lo que consideramos “normal”?
- ¿Qué ganamos cuando “perdemos” el tiempo?
- ¿Por qué hacemos lo que hacemos?
- ¿Cómo podemos transformar el miedo en acción positiva?

Este viaje nos agitará emocionalmente gracias al canto de un camino vital, al testimonio de una guerrera que mantiene la ilusión, a la frescura y apertura de las nuevas narrativas, a la mirada sofisticada de la intelectualidad, al espacio seguro que aporta la amistad y a la no resignación ante la incomodidad, entre otros estímulos cosechados.

Ni podemos ni queremos predecir vuestra experiencia, pero estamos seguros de que si leéis con atención, viviréis NIU.



C O H E R E N C I A

Creemos en la importancia de las palabras. Sentimos que son poderosas aunque, a veces, la repetición o saturación de las mismas puede hacer que su significado se deteriore o su sentido se pierda.

[del ll. cohaerentia, íd.]

f 1 Conexión y ausencia de contradicción entre las partes de un argumento, de una doctrina, de una obra, etc., considerados como una totalidad.

2 Actuación de acuerdo con el pensamiento.

3 ESTAD Grado de plausibilidad entre unos hechos observados y una teoría que pretende explicarlos.

4 Fís Cohesión.

5 LING Propiedad del texto que lo hace interpretable y que se basa en una articulación estructurada de la información.

6 OPT Propiedad de los fenómenos ondulatorios ópticos que consiste en la constancia a lo largo del tiempo de la diferencia de fase entre los componentes monocromáticos de un grupo de ondas, lo que tiene por consecuencia la producción de interferencias.

Diccionario de la Enciclopedia Catalana

COMPAÑERAS DE VIAJE

EL EMPORDÀ SOMOS PERSONAS



Ignasi Rifé
Filósofo, escritor
y consultor digital.
Vila-Robau
Pàg. 18



María, Anna y Lluís Auquer
Auquer Prats i Col.lectiu Maap
Arquitecta. Directora de arte. Arquitecto.
Rupià
Pàg. 24



Lola Puig
Acompañante de empresas
de restauración hacia el Km0.
Formadora.
Ullastret
Pàg. 54



Cristina Flores y Carles Soria
Ecoturisme Empordà
Comunicadora audiovisual.
Productor audiovisual y gestor cultural.
Llançà
Pàg. 38



Martha Pelayo
Món Empordà
Artesana textil y creadora.
La Bisbal de l'Empordà
Pàg. 44



Pilar Martínez
Projecte Milfulles
Divulgadora etnobotánica
y co-creadora de Milfulles.
L'escala - Salt
Pàg. 64



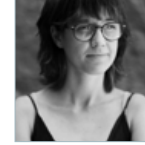
**Patricia Fuentes y Desiré
Rodrigo // Lo Relacional**
Educadoras en acciones
comunitarias.
Cruilles
Pàg. 76



Xavier Punsola
Maestro Yogui, profesor de
Yoga y meditación.
Llambilles
Pàg. 84



Olivia y Mario Flecha
Artista y profesora
de yoga y meditación.
Galerista.
Jafre de Ter
Pàg. 94



Carla Mallo
Xarxa de Suport Mutu
Profesora, comunicadora y
activista social.
Figueres
Pàg. 106



Laia Claver
Edicions Tremendes
Editora y correctora
en catalán.
Corçà/Girona
Pàg. 100



Rosa Pou
Poeta y cantautora.
Literata versátil.
Serra de Daró
Pàg. 105



**Anna
Buxaderas**
Consultora en
sostenibilidad y artista.
Madremanya
Pàg. 108



**Olga Solà, Guillermo Basagoiti
y Oriol Terrats // Espai Tònic**
Artista tèxtil. Escultor. Diseñador gráfico.
Vulpellac
Pàg. 110



Jorge Carrasco
Poeta, fotógrafo y
diseñador gráfico.
Jafre de Ter
Pàgs. 36-37 / 118



Irene Antón y Ruben Hernández
Errata Naturae
Editores de un sello editorial
lleno de bosques.
Pàg. 124



Carlotta Cataldi
Facilitadora gráfica,
ilustradora y activista
medioambiental.
Pàg. 132



Cuco Lorente
Personaje murciano,
escalador nato y alma libre.
Bellcaire d'Empordà
Pàg. 138

Los colaboradores de NIU son personas que no son periodistas pero han aceptado la invitación de escribir sobre sus proyectos, compartiendo sus aprendizajes desde la experiencia y el alma.

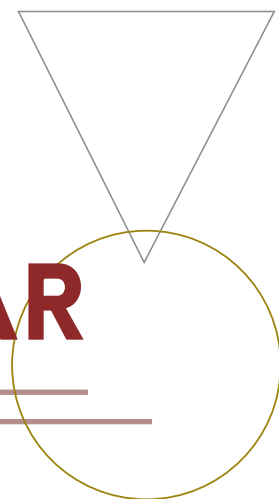
Es por eso que les agradecemos el esfuerzo y la generosidad y esperamos que este paso por NIU les haya aportado ilusión e inspiración.



FILOSOFEMIOS

“Cada vez que se encuentre usted del lado de la mayoría,
es tiempo de hacer una pausa y reflexionar.”
Mark Twain, escritor norteamericano (1835-1910)

TODO PREGUNTAR ES UN BUSCAR



En nuestra búsqueda de sentido, son importantes las preguntas, los porqués, cuestionar continuamente y no dar nada por sentado e intentar siempre llegar algo más lejos. O más cerca, depende de cómo lo miremos.

Si la pregunta es la protagonista de esta película, la filosofía es la guionista. La filosofía se hace preguntas profundas y radicales, planteando problemas a la realidad para buscar la respuesta de fondo, aunque la respuesta no suele ser lo más importante, lo esencial es la pregunta.

Hoy la pregunta que os acercamos es:
¿Por qué valoramos la coherencia?

Hemos invitado a Ignasi Rifé, filósofo, a entrar en la profundidad del significado, de la palabra, del gesto y de la acción. Ignasi abofetea con cariño lo que, para él, es la coherencia. Estáis invitados a bañaros en sus reflexiones y esperamos salgáis bien mojados.



Canción escogida por el autor:
"Sit Down Beside Me"
PATRICK WATSON

Autor: Ignasi Rifé
Fotografías: NIU

APUNTES SOBRE LA COHERENCIA

¿Por qué valoramos la coherencia?

"A menudo, me pongo a pensar y llego a conclusiones con las que no estoy de acuerdo. Resulta liberador y exasperante a partes iguales."
Gabriel Luso

Un maestro entra en clase y dice a sus alumnos: "Observad". Se extiende un incómodo silencio a lo largo de la sala. "Observad", repite el profesor. Pasan otros largos segundos hasta que un intrépido alumno se atreve a preguntar: "¿El qué?". Toda observación, de por sí, ya es una toma de decisión acerca de qué decidimos observar y qué no. No hay observación neutral, ni mirada que no sea discriminatoria, judicativa, al fin, moral. Observar es tomar partido, inyectar significado al objeto observado.

En el caso de la coherencia, nos hallamos ante una doble relación significativa pues, como ya indica su etimología, coherencia, del latín *cohaerentia*, se compone de *haerentis*, -que está adherido-, y el prefijo *cum*, que viene a rejuntar lo que de por sí ya está unido. Una doble relación entre una primera correspondencia intrínseca pero neutra de significado, y una segunda mirada creadora de sentido, re-contextualizante; la coherencia añade un valor a una relación que de por sí misma no tiene. La coherencia no desvela, sino que hila nuevas mallas en la red a través de la cual interpretamos la realidad. Por eso, la coherencia que deducimos de una conducta, no está en dicha conducta, sino en la mirada de quien la juzga. Y para que esto se pueda dar, es necesario que exista un ordenamiento lógico previo, unos mecanismos del pensamiento a partir de los cuales vertebrar nuestra mirada.

Así, cuando juzgamos coherente una conducta ajena, ese juicio habla más de nuestra mirada que de la conducta en sí. La coherencia es la emisión de un juicio por parte de una razón que presupone un orden ideal que se encuentra más allá de la misma razón. Una pirueta, un hacer trampas al solitario de la mente consigo misma.

"Cuando juzgamos una conducta ajena como coherente, este juicio habla más de nuestra mirada que de la conducta en sí misma."

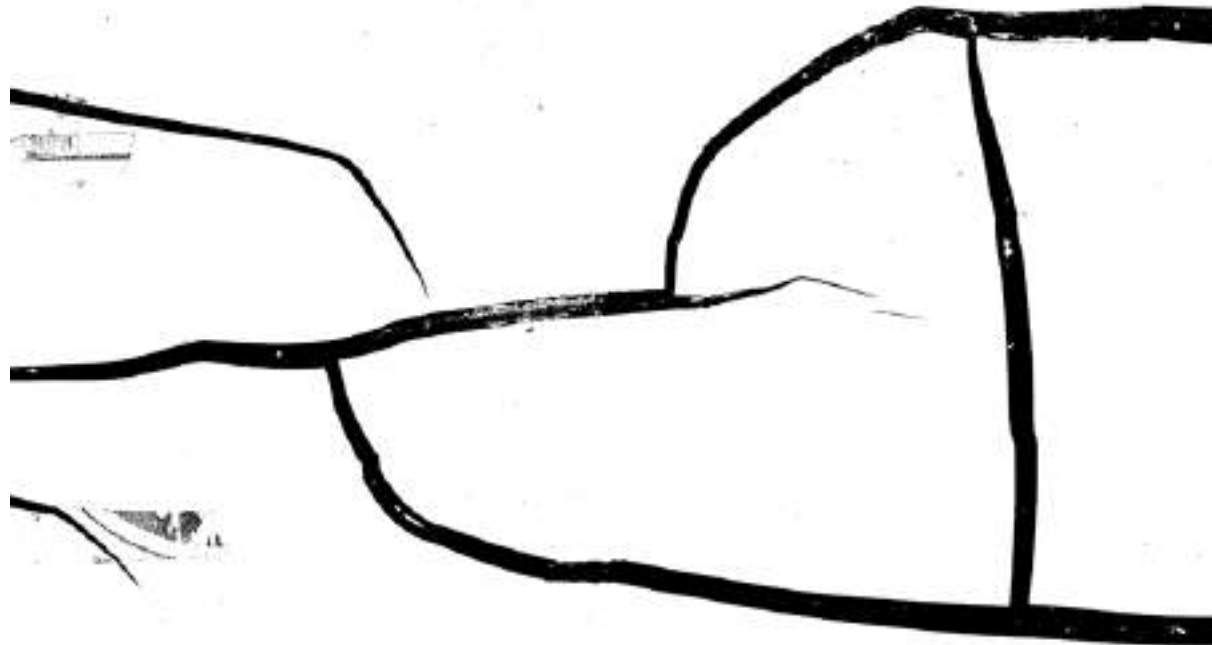


Según la acepción más común del término, coherencia es la actitud lógica y consecuente con los principios que se profesan. Si entendemos los principios como proyecciones morales, no de la realidad misma, sino de cómo debería ser dicha realidad, podríamos afirmar que juzgamos la realidad en función de una voluntad, de una expectativa, previa y ajena a ella.

La coherencia, como otras tantas miradas judicativas, intenta domar la realidad bajo su ley, violentándola, para así reafirmarse a sí misma. Aplica los principios de la lógica a una realidad que escapa de ésta.

Al fin, todo acercamiento será siempre incompleto, parcial, y por ello, injusto, pues el estudio de una actitud, o unos principios, alcanza áreas de conocimiento -contextuales, psicobiográficos, semánticos... -, sin límites definidos. Pongamos para ello un simple ejemplo: Imaginemos que un ser humano, en pleno uso de la razón, decidiera comportarse de manera diametralmente opuesta a sus principios. ¿Sería coherente o incoherente su actitud? Un alud de matices se lleva por delante toda posibilidad de encontrar una mera correlación lógica.

Es preciso diferenciar entre el contenido del pensamiento, las conclusiones discursivas, y la metodología que usa el pensamiento para generar dicho contenido, su configuración estructural.



“La coherencia nos atrae porque nos reafirma en nuestra zona de confort.”

Dicho de otra manera, diferenciar el producto final de la maquinaria que lo crea. Así, puede ocurrir que uno tenga principios de lo más nobles a través de una dialéctica arbitraria y ruin. También al revés, pulcros y laboriosos razonamientos pueden concluir en idearios infames. A la mayoría de los dictadores se les podrá reprochar su vileza, pero no que fueran incoherentes con sus principios.

La coherencia no es un valor que lleve consigo atisbo de bondad. De alguien al que se le supone una actitud coherente podemos decir que es previsible, y por lo tanto, sujeto a poder ser dominado, apto para vivir en comunidad. Por el contrario, aquel que a los ojos de los demás tiene un comportamiento incongruente, imprevisible, es apartado por peligroso, pues potencialmente atenta contra los fundamentos lógicos sobre los que se construye el pensamiento compartido de una colectividad.

La actitud coherente del otro nos produce confianza, clave para vertebrar cualquier relación humana. Nos atrae porque nos reafirma en nuestra zona de confort. Por supervivencia, supeditamos el cuestionamiento de una verdad en permanentefuga a la supuesta seguridad que conlleva creernos aquello que somos capaces de pensar.

“Habitar es más que estar en un lugar, es la relación misma del hombre con el mundo. La manera según la cual los hombres somos en el mundo”.
Martin Heidegger, filósofo alemán (1889-1976)

TERRITÓRIO

COHERENCIA: HEREDANDO LA MIRADA

Como decía Heidegger en su Conferencia “Construir, Habitar, Pensar” en Dramstadt ante una auditorio plagado de arquitectos “Hay que volver a la raíz, al origen. Sólo a través de esta vuelta hacia atrás podremos transformar un mero alojarse en un auténtico habitar”.

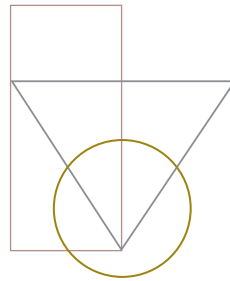
Habitar la tierra es más que adueñarse de ella, hacerla nuestra súbdita, explotarla y domesticarla y en NIU nos preguntamos:

¿Es posible un habitar poético en la vida?

De los conceptos de hogar, cuidar, habitar y de cómo lo que realmente somos se manifiesta en la cotidianeidad hablamos con Lluís Auquer (co-fundador del estudio de bioarquitectura Auquer-Prats) y con sus hijas María y Anna (fundadoras de Col·lectiu maap).

Con ganas de saber sobre esta familia y su “co-herencia”, sobre cómo se transmite de generación a generación una manera de percibir y actuar en su Empordà querido y, a veces, también odiado. Con ganas de aprender de sus herramientas para comprender el entorno, potenciarlo y respetarlo.

Este artículo es solo una parte de las tres horas que estuvimos escuchando con atención sus historias, sus anhelos, cantos y sueños modelados por el amor a la tierra.



Autores: NIU
Fotografías: maap y NIU



Cançión elegida por maap:
“Piedra y camino”
ATAHUALPA YUPANQUI

SOBREMESA CON LOS AUQUER

¿Es posible un habitar poético en nuestra vida?

Antes de llegar a la “Casa de fang” (Casa de barro) ya disfrutas con una pronunciada subida que te hace sentir que, a partir de ahora, entras en otro terreno. Y de repente sentimos que estamos donde tenemos que estar. No sólo por la bella arquitectura en barro y su inspiración marroquí a la hora de construirla, sino por los muchos detalles que nos va regalando el entorno y sus interesantes personajes.

NIU / ¿Qué hereda Colectivo maap de Auquer-Prats Arquitectos?

María / “La inquietud por la integración con el entorno y por la conciencia real de donde estás trabajando. Lo hemos sentido siempre. Toda la vida has vivido en el Empordà sin ser familia de campesinos, vas con el coche por las carreteras, el paisaje lo tienes muy integrado y te hace sentir en casa pero no acabas de saber muy bien de dónde sale este paisaje y qué se esconde detrás del paisaje que vemos. Nosotros hemos tenido suerte y hemos acabado creando ese vínculo con el paisaje y su evolución gracias a las sobremesas con nuestro padre en las que él nos contaba muchas cosas del territorio. El vínculo, en mi caso, ha sido desde un lugar más intelectual, de conceptos. Nos explicaba cosas que tenían mucho sentido: cómo ha llegado esto a ser así, hacia dónde vamos o qué deberíamos cambiar. Es una pena que la mayoría de la gente no tenga la oportunidad de recibir este conocimiento.”

Anna/ “Por esta razón nos entraron ganas de crear algo que ayudara a hacer esta conexión con el territorio. Y así surgió el colectivo maap, que quiere utilizar el lenguaje artístico como herramienta de comunicación y conexión. A diferencia de María, yo no vengo del mundo de la arquitectura o la geografía y he conseguido conectar con estas ideas desde un lugar más vivencial y emocional, no técnico-científico. Para mí el arte es un lenguaje más integrador. Decidimos transmitir esta información desde la práctica artística, desde la vivencia, mezclando los conocimientos científicos con una canal de comunicación nuevo. Y decidimos hacerlo con un proyecto colectivo porque es más integrador si se colectiviza y se abre el proceso a otras personas.”





EXPERIENCIA / EMOCIÓN / RAZÓN

María / “La primera experiencia de Colectivo maap fue la exposición Dinámicas fluidas, que tuvo lugar en el museo de la Mediterrània de Torroella de Montgrí en 2019. Hoy la intención es construir nuevas propuestas, abiertas a todo el mundo y con un carácter esencialmente participativo, que integre a la gente de los pueblos. Que la pieza te haga una pregunta pero que la producción de la pieza implique la participación de la gente de aquí. Ahora estamos metidas en la búsqueda de financiación para producir un festival.”

Anna / “Auquer Prats Arquitectos nos aporta información y bagaje para no perder el discurso que necesitamos. Nosotros aportamos nuestra sensibilidad y nuestra capacidad de trabajo para unir fuerzas y construir un proyecto que fusione los elementos.”

María / “Tenemos claro que no sólo queremos hacer arte, queremos diferenciarnos poniendo énfasis en la información real del territorio.”

Lluís / “En su proyecto, lo fundamental no es la cartografía del territorio. A nivel conceptual, la cartografía sirve de poco. Lo que se trata es de expresar la sensibilidad, la esencia del territorio. La experiencia, la atmósfera; es igual que una casa. Cuando trabajo en una casa de campo, en una masía, intento integrar el “duende”, la energía que tiene la casa y que la intervención no sea muy evidente. Esta idea que al principio era una manera de ser, se convirtió en un interés por investigar más la cartografía de las casas, la metamorfosis de su historia, para poder hacer la cronología de esas casas; luego me interesó mucho entender quién construyó las casas, para entender los personajes, y os sorprenderíais de las historias increíbles que acabas descubriendo. Cómo poder comunicar esta energía, esta esencia, es lo que ellas podrían hacer a través de estas experiencias.”

“Queremos cargarnos la idea de la domesticidad del paisaje. El pequeño parque con cuatro pilones de madera y unas cuerdas y ya está, ya es nuestro, ya somos naturales”

NIU / ¿Cuál es el propósito esencial que hay detrás de vuestros proyectos (Auquer Prats y Colectivo maap)?

Anna / “Tomar conciencia de tu entorno, del lugar donde estás, donde vives, donde trabajas y cuando tienes esta conexión emocional con tu sitio, automáticamente lo cuidas, lo mimas, lo palpas y lo respetas. El objetivo del proyecto es eso. Por ello se mezclan conceptos más teóricos y científicos, para entender, con la parte sensorial y emocional, para generar el vínculo.”

Lluís / “Para mí el propósito ha sido siempre el mismo: demostrar que se puede transformar nuestra relación con el territorio. Además de arquitecto, la lucha contra el sistema ha sido siempre mi segundo trabajo. Aunque hasta ahora no me ha funcionado muy bien, yo he disfrutado mucho con esta lucha.”

Anna / “Yo lo resumiría así: nosotras heredamos el interés, la experiencia y el espíritu crítico de un personaje que conoce muy bien el territorio y hemos visto que la manera en la que él lo ha intentado comunicar no ha sido bien recibida o no ha sido escuchada y nosotras intentamos comunicarlo desde otro lugar.”

María / “Queremos cargarnos la idea de la domesticidad del paisaje porque pensamos que parte del movimiento ecológico se ha centrado sólo en apoderarse del paisaje natural a partir de domesticarlo. El pequeño parque con cuatro pilones de madera y unas cuerdas y ya está, ya es nuestro, ya somos naturales. En Colectivo maap queremos transmitir lo que es la conexión real, el respeto real por el territorio.”

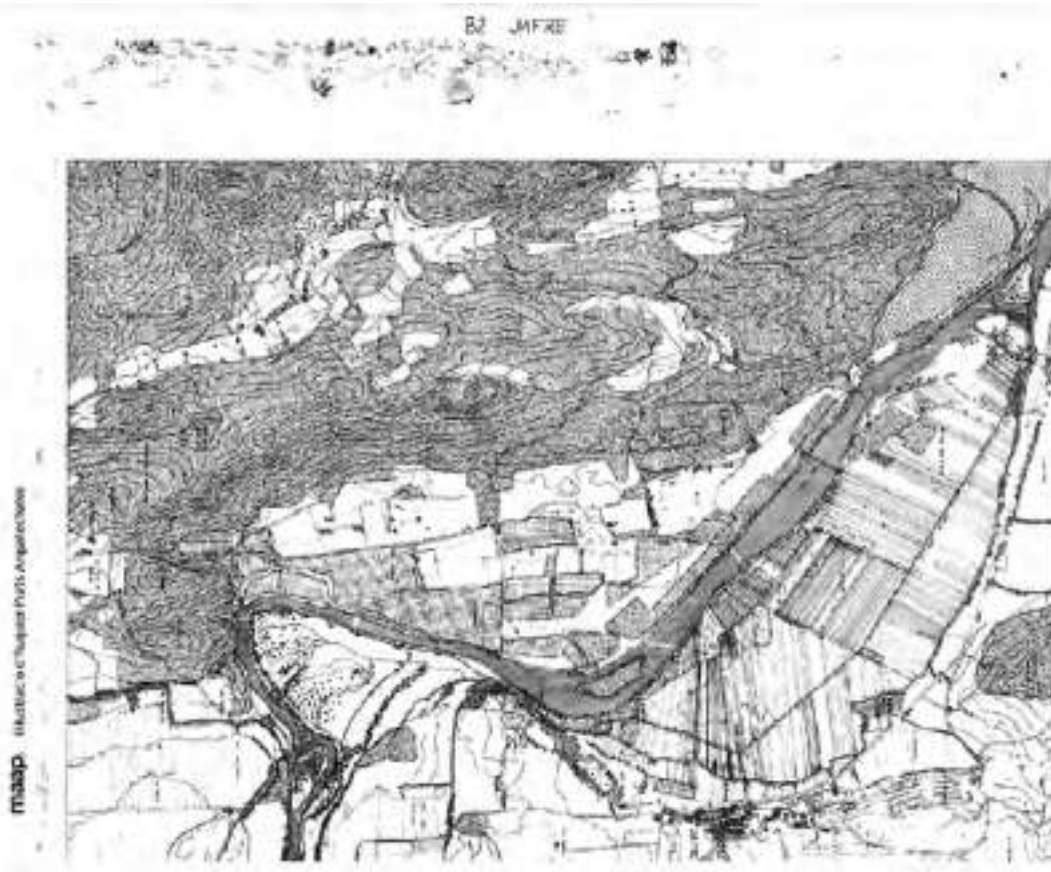


El Ter a la altura de Jafre de Ter

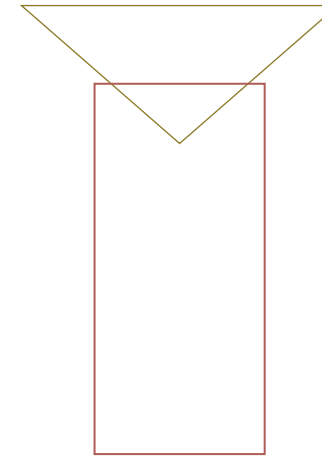
Lluís / “Un buen ejemplo de esto sería una iniciativa en la que participé hace unos años que se llamaba “Salvemos la Isla de Jafre”. L’Illa d’Avall (isla de Jafre) es una zona de sedimentación de arenas y gravas del río Ter que se encuentra delante del pueblo de Jafre. Se trata de un antiguo meandro del río Ter y tiene una historia importante ya que llegó a ser un antiguo pantano romano. Es uno de los espacios más singulares de los márgenes del Ter donde se localizan bosques de ribera de sauce blanco y fresno en buen estado, aunque conviven con numerosas especies exóticas.

El problema era que querían sacar la arena para hacer el TGV (Tren de gran velocidad).

Logramos frenarlo. Lo que realmente necesitaba el río era una política a 30 años; replantar los campos que hay entre mota y mota porque cuando baja fuerte el río se lleva la arena y ya no hay nada que hacer. Propusimos plantaciones de árboles que a la larga fuese un negocio porque sería un parque forestal que daría madera para la construcción. Ahora la madera que utilizamos para construir no la sacamos de aquí cuando históricamente era toda de aquí, del sauce blanco, que da una madera extraordinaria. Estas son guerras que han existido para defender el territorio.”



Salvemos la Illa de Jafre



NIU / ¿Qué os lleva a ser tan activistas? ¿Qué emociones os llevan a la acción?

Lluís / “La transformación que he visto desde que yo era pequeño es brutal. Recuperar aquellas imágenes que has vivido de pequeño. Cuando investigas las cartografías ves que aquellos terrenos habían sido un común hasta el siglo XIX y cuando se reparten a la gente del pueblo, eso lleva a la desaparición del bosque.

La naturaleza necesita rehabilitación, restauración. Si no lo hacemos, la naturaleza continuará siendo algo totalmente humanizado, dentro de un modelo político-económico dirigido desde grandes corporaciones. Y así es como los agricultores pasan de ser agricultores a ser únicamente tractoristas y se dedican a hacer lo que les dicen.

Snyder, un ecologista y poeta, explica exactamente lo que yo llevo dentro, una visión político-ecológica, hacer política dentro del ecosistema:

“Una argumentación de la que se deriva la adhesión de Snyder al BIO-REGIONALISMO es la redefinición de límites territoriales en atención a criterios naturales como cuencas fluviales, ecosistemas particulares o áreas culturales en oposición a divisiones impuestas por arbitrarias motivaciones políticas o económicas.

[...]

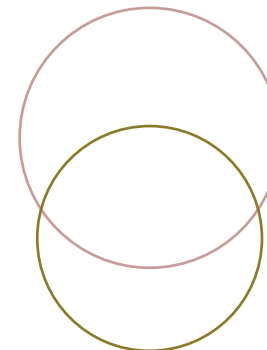
En su concepto de comunidad local que hace participe al mundo natural y sus habitantes, la responsabilidad social y política incluye todo el ecosistema o más concretamente, en términos bio-regionales, toda la cuenca fluvial como ecosistema.

[...]

Este es el espacio donde la geografía se traduce en políticas activas articulando compromisos a largo plazo con comunidades o barrios “

Al final todo es como un cuerpo humano, como un organismo vivo. La geografía ha tendido en los últimos años hacia la racionalidad, hacia la parte más técnica; como si la geografía fuera sólo un catalogar.

Debe evolucionar a una geografía más experimental, sensitiva, más de atmósferas, una geografía más emotiva. Como ya avanzaba el geógrafo Eric Dardel a mediados del siglo pasado.





“Queremos huir de las aproximaciones antropocéntricas. El reto no es poner énfasis en el individuo sino en el lugar.”

María / “Queremos huir de las aproximaciones antropocéntricas. El reto es poner énfasis no en el individuo sino en el lugar, es el lugar el que lleva a la sensación de conexión, estar despierto con lo que te rodea.”

Anna / “Justamente en la actualidad, en una sociedad en la que no hay limitación de movimiento y a la vez la casa puede ser diferentes espacios a la vez: el espacio social, el espacio político, el espacio de vivienda, el espacio de trabajo; la conexión con el habitat naturaleza que te rodea puede ser nula.

Un ejemplo reciente, de esta primavera, mi cuñada exaltando la belleza de los campos de colza. Pero si piensas, la colza, monocultivo, para hacer biodiesel, subvencionado por Europa, si profundizas y entiendes el conflicto que implica, ya no es tan “bonito”.

María / “Sí, esta herencia del s.XIX de observar el paisaje desde fuera, desde su carácter pintoresco. Hay gente que desde hace tiempo está intentado cambiar esto y esta es también nuestra intención. Esta desazón la hemos heredado de él.”

Detalles de la “Casa de fang” en Rupia



Anna / “Desde dentro hacia fuera es como él visualiza los espacios y las casas: partiendo de los momentos, de las vivencias que acontecen dentro.”

María / “Prueba de ello es que muchos arquitectos lo critican porque las fachadas de sus casas no están bien compuestas desde fuera. Esto es porque no han sido diseñadas para mirarlas desde fuera sino para habitarlas desde dentro.”

Lluís / “Es por esta razón, entre otras cosas, que uno de mis profesores en la universidad, Elías Torres, me dijo un día: “Luis, con esta mirada que tienes de recuperación del paisaje, deberías haber estudiado agricultura y no arquitectura.”

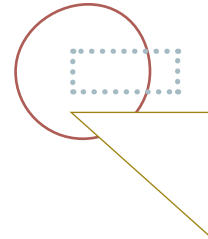
NIU / ¿Estamos hablando de utopías?

Lluís / “La utopía es el deseo y el sistema va en contra del deseo. Hoy les cuesta más luchar.”

Anna / “Yo creo que la revolución hoy es ampliar imaginarios y atreverse a plantear relatos nuevos. Tras una época en que la gente ha estado más centrada en la introspección y la indagación personal, ahora se están viendo los frutos. Se está empezando a generar comunidad, pero desde un lugar fuera del sistema, que a mí me parece mucho más rompedor.”

María / “Yo creo que ahora, la juventud, lo que queremos simplemente es encontrar una manera de vivir sencilla, honesta, dentro del sistema, pero esencial, no artificial. Trabajar sin tener la sensación de que somos unos esclavos o que estamos engañando a la gente. No es una utopía, pero no es un camino fácil.”

“Todo esto que hablamos es en definitiva volver al humanismo, volver a dar al hombre el lugar que le corresponde”.



NIU / ¿Estamos entonces buscando nuestra propia esencia?

María / “Exacto, si no tienes esa esencia, te sientes muy perdido y nada tiene sentido. La religión, la familia, la política, el trabajo ya no son fuentes fundamentales que te dan sentido.”

Lluís / “Para mí la naturaleza es lo fundamental. Pues a mí me interesa que el mundo que me rodee funcione con mi vivencia y mi vivencia se basa fundamentalmente en la naturaleza.”

María / “Sí, la armonía, el equilibrio humano-naturaleza. Pero a mí me cuesta encontrar el término adecuado porque, ¿qué es la naturaleza? Creo que deberíamos hablar más sobre estas cosas ...”

Lluís / “Si pudiéramos trasladarnos al Ampurdán de hace 65 años, sabríais lo que es armonía y conexión.”

Todo esto que hablamos es en definitiva volver al humanismo, volver a dar al hombre el lugar que le corresponde. Hace falta conectar la geografía y la historia con los paisajes que vivimos, para entender el paisaje realmente y disfrutar de la interpretación.

Para re-naturalizar el mundo tenemos que enseñar estos códigos y cuanto antes se conozcan, mejor. Se debe enseñar en las escuelas a interpretar los paisajes.”

María / “Si, entendiendo el territorio te conviertes en un habitante real. Y tu ser social-habitante cobra sentido. Y empezar por los lugares que conoces, donde vives el día día, es un primer paso.”



Exposición Dinàmiques fluïdes
Acció artística de Psicogeografia

NIU / ¿Qué es HABITAR?

María / “Lo primero es entender que tu casa es un organismo vivo, no es una máquina funcional y que habitar tu casa es saber por dónde entra el sol, por donde se ventila, cuándo tienes que abrir esta ventana y cuándo tienes que cerrar la otra. No se trata de tenerlo todo cerrado y encender el aire acondicionado.”

Nosotros también nos hicimos esta pregunta y decidimos hacer una pieza dentro de la exposición.

Queríamos hablar de la domesticidad desde la casa. Le pedimos a Marta Aguilar, una artista multidisciplinar que viene del mundo de la interpretación y la dramaturgia, un texto que hablara sobre un día cotidiano en el Empordà, reconstruyendo lo cotidiano desde la casa. El texto, luego convertido en audio *, hablaba de momentos: abrir las persianas, sentir la tramontana, extender la ropa ... cosas que haces que te conectan con el paisaje.

* Audio de la pieza:



Quando los visitantes acababan de escuchar el audio pasaban a la dinámica participativa donde les hacíamos una encuesta sobre cosas cotidianas para hacerles reflexionar sobre sus acciones, elecciones y la relación de éstas con la conexión-desconexión con el paisaje-entorno.

Nuestro sueño ahora es sacar esta reflexión del espacio expositivo y convertirla en una experiencia guiada más intensa dentro del nuevo festival que estamos diseñando y que esperamos se pueda hacer realidad pronto, cuando encontramos la financiación.”

EXPOSICIÓ DINÀMIQUES FLUÏDES,
enmarcada en el ciclo Camins Propers 2019 en
el Museu de la Mediterrània.
Artistas del colectivo: Marta Aguilar, Jordi
Alomar, Luce, Lluís Tudela
Curadora: Mar Serinyà Gou
Investigadores adjuntos: Helena Moreno Mata y
Auquer-Prats Arquitectos

El mapa que tienes en las manos es fruto de la cooperación entre humanos. Corresponde al "territorio" que ahora ves. Un grupo de personas participaron en la elaboración de las vasijas que lo forman. Cada uno escogió que forma le daba a "su trozo de tierra."

"El vínculo de propiedad no comporta una situación de respeto ni de igualdad, al contrario, nos sitúa en otro nivel de respeto hacia aquello que le posee; ya no somos una parte integrante, el hombre y la naturaleza se han esdoido". Lluís Sabadell i Artiga.

Después hicimos un ritual donde un grupo de personas colocaron las vasijas en el terreno delimitado, formando así una nueva topografía.

Te propongo responder una encuesta. Rellenando las vasijas con tus respuestas seguirás modificando este territorio.

Bienvenido.


Instrucciones:

· Responde a las preguntas que encontrarás debajo del mapa.

· ¿Cómo respondes a las preguntas?

Verás que cada pregunta tiene varias respuestas posibles. Cada pregunta se ha de contestar llenando una de las vasijas del territorio. Verás que las vasijas indican con que material se llenan y están agrupadas en zonas delimitadas (a,b,c,d,e i f).

En el mapa que tienes en tus manos hemos relacionado con colores las respuestas y las vasijas para facilitarte la orientación.

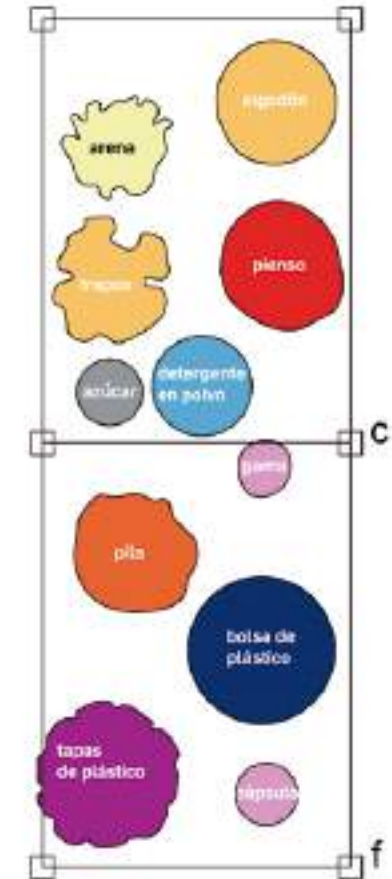
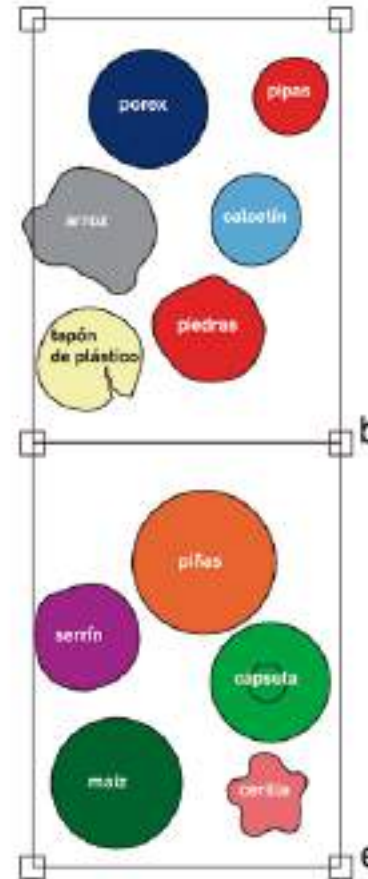
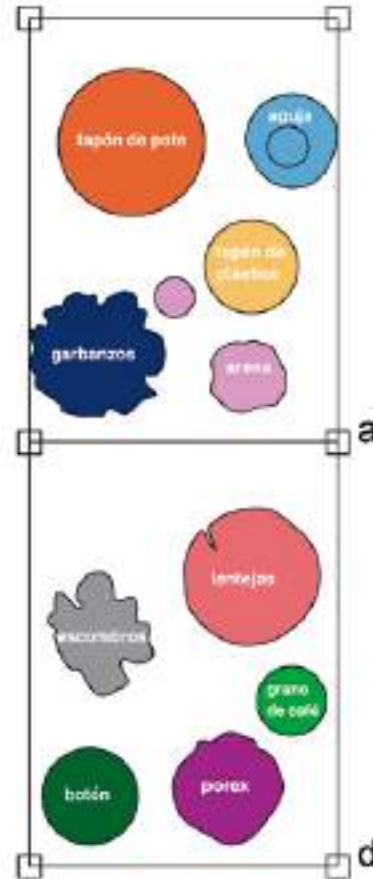
Ejemplo: la respuesta "Porticones de madera" está en la zona delimitada "e", en el mapa sale representado como  y se llena de serrín.




Dispones de un "Dispensario de respuestas" con todos los materiales que tendrías de utilizar. Están organizados según el orden de las respuestas. Algunos materiales se repiten.

· Es posible que para una pregunta tengas varias respuestas; responde varias veces.
· Las vasijas pueden desbordarse.


· Si falta algún material pídelo en recepción.

Todos formamos parte de una matriz social. Nuestras elecciones lo modelan todo.



-  ¿Qué protege tus ventanas?
 Contraventanas: e. Serrín
 Persianas de plástico: f. Tapón de plástico
 Persianas de aluminio: d. Porex
-  ¿Cómo te tomas el café?
 Cafetera italiana: d. Grano de café
 Cápsulas: e. Cápsula de café
-  ¿Dónde secas la ropa?
 En el patio o jardín: a. Agua
 Tengo secadora: c. Detergente en polvo
 Pule interior: b. Calorín

-  ¿Qué suelo tienes?
 Parquet flotante: e. Cerillas
 Azulejo: d. Lamejas
-  ¿De qué color es tu casa?
 Piedra: c. Trapo
 Blanco: e. Algodón
 Color: a. Tapón de plástico
-  ¿Qué ves desde tu casa?
 La casa de enfrente: d. Un botón
 Naturaleza: a. Maíz
 casas o carreteras: e. Maíz
-  ¿Cómo calientas tu casa?
 Calefacción: a. Tapón de pote
 Chimenea: e. Pila
 Aire acondicionado: f. Pila

-  ¿Cuántos contenedores tienes para la basura?
 Plástico, cartón y orgánico: a. Garbanzos
 Todo junto: b. Porex
 Sólo papel plástico: f. Bolsa de plástico

-  ¿Tienes animales?
 Domésticos (Gatos, perros, reptiles...): c. Pienso
 Ganado (Vacas, cerdos, cerdos...): b. Pipas
 Insectos (Arañas, hormigas, cucarachas...): b. Piedras
-  ¿Te gusta tu casa?
 Sí: b. Arroz
 No: c. Azúcar
 La cambiaría: d. Trozos de escombros
-  ¿Cómo te desplazas?
 Coche: b. Tapón de corcha
 Bicicleta: e. Arena
-  ¿Qué haces en tu tiempo libre?
 Leer: a. Bastoncillo de los oídos
 Pescar, cazar setas, cosas relacionadas con la caza y la naturaleza...: f. Goma de pollo
 Pilates, Yoga...: a. Arena
 Otras cosas: f. Cápsula de café



De la serie París, de www.jorgecarrascophoto.com
Detalle de la obra de Shouchiku Tanabe

En las últimas décadas ha crecido entre las sociedades urbanas el deseo de estar en contacto con la naturaleza (el denominado “retorno a la naturaleza”) y eso ha originado un aumento del turismo EN la naturaleza; que no es lo mismo que el turismo DE naturaleza. La diferencia entre estos dos conceptos radica en lo que nos mueve. En el primer caso, la realización de actividades lúdicas o deportivas en un entorno natural. En el segundo, el conocimiento de la naturaleza.

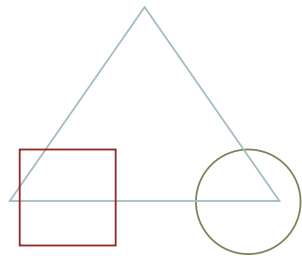
Si nuestra motivación va más allá de esquiar, navegar o hacer un picnic, y lo que buscamos es principalmente observar la naturaleza, tenemos también la opción de hacerlo de una manera responsable, generando el mínimo impacto ambiental negativo y contribuyendo al desarrollo socioeconómico local.¹

En NIU creemos que ha llegado el momento de poner el impacto en el centro y cuestionarnos, **¿necesitamos seguir haciendo turismo?** Si la respuesta es sí, entonces deberíamos preguntarnos, **¿qué tipo de impacto queremos tener como turistas?** negativo (degradando)- neutro (sin transformación)- positivo (conservando/ restaurando)

Si la respuesta es impacto positivo y tu siguiente destino es el Empordà, Ecoturisme Empordà nos acerca recomendaciones y rutas para disfrutar de la riqueza natural, paisajística y cultural de la zona contribuyendo a su conservación. ¡Atentos a lo que nos proponen!

[1] Todas estas reflexiones las recoge Francesc Romagosa Casals en “Impactos de la frecuentación turística en el Parque Natural de los Aiguamolls de l’Empordà”, 2008.

EL IMPACTO EN EL CENTRO



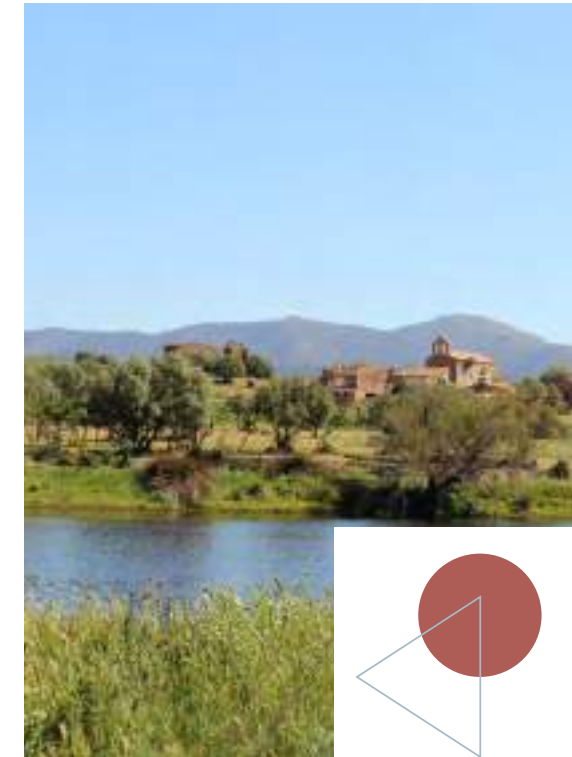
Autor: Ecoturisme Empordà
Fotografías: Ecoturisme Empordà i Wikipedia



Canción escogida por los autores:
“Primer, una illa deserta”
L’HOME DEL PRINCIPI

ECOTURISMO: UN GRAN RETO FACTIBLE

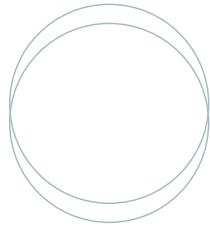
¿Qué tipo de impacto queremos tener como turistas?



El gran valor paisajístico y natural del Alt Empordà es indiscutible. El hecho de reunir tres espacios catalogados como el Cap de Creus, los Aiguamolls del Empordà y la Sierra de la Albera en un territorio de 100 km² hace de esta comarca un territorio único en Catalunya. El Alt Empordà tiene una riqueza biológica y geológica que hay que conservar. Proteger la biodiversidad, es un reto, sobretodo teniendo en cuenta el elevado número de personas de toda Cataluña, del estado español y de otros países europeos que visitan cada año el norte de la Costa Brava.

ECOTURISMO:

- * Poner en valor
- * Dar a conocer
- * Involucrar
- * Contribuir a preservar



El Ecoturismo, entendido como turismo responsable de observación de la naturaleza y de mínimo impacto tiene un papel clave en la conservación de los espacios naturales.

Observar las aves, ir de ruta por el bosque, participar en actividades de educación ambiental o seguir itinerarios geológicos son algunas de las propuestas que permiten dar énfasis al valor y a la conservación de los recursos naturales, culturales y paisajísticos del Alt Empordà, al mismo tiempo que contribuyen al desarrollo local del territorio.

Esta última línea de actuación es bastante importante en nuestro territorio, el Empordà, donde el turismo tiene mucha presencia en la economía de la zona.

Los Aiguamolls del Empordà, un lugar maravilloso para disfrutar de la naturaleza



Es sumamente importante poner en valor la riqueza paisajística que nos rodea y nos define, dar a conocer las particularidades de la flora y la fauna del territorio con actividades específicas dirigidas a personas de todas las edades y al mismo tiempo involucrar a diferentes actores del territorio (productores ecológicos, artesanos, empresarios, guías de naturaleza, etc) en este nuevo camino a favor de un turismo que contribuya a preservar la naturaleza ampurdanesa y el tejido económico local.

Es un reto, sí, pero no una utopía: nos encontramos frente a una idea realizable, factible y necesaria. De hecho, el proyecto Ecoturisme Empordà surgió a partir de estas reflexiones hace cuatro años. Un pequeño grano de arena en este nuevo horizonte colaborativo y respetuoso.

Naturaleza y turismo, una alianza a favor de la protección del medio ambiente y la biodiversidad

¿Cómo dar a conocer el valor natural que tiene el territorio y al mismo tiempo contribuir a su conservación?

La educación ambiental asociada al turismo ético y sostenible es una buena opción. En este camino, hay infinidad de combinaciones híbridas posibles. ¿Os imagináis la posibilidad de identificar hierbas comestibles del litoral mediterráneo en una excursión en kayak, participar en una iniciativa de naturaleza y custodia del territorio en una bodega donde se produce vino ecológico de la Albera o descubrir cómo un grupo de científicos hace un seguimiento de la comunidad de murciélagos que hay en el monasterio de Sant Pere de Rodes? Naturaleza, turismo y patrimonio unidos con el objetivo de promover la conservación de la riqueza natural y el turismo responsable.



El proyecto digital Ecoturismo Empordà nace con la voluntad de comunicar actividades y propuestas de turismo de naturaleza organizadas por entidades, organizaciones, empresas y personas concienciadas en la preservación del territorio, las cuales permiten dar a conocer el patrimonio natural del Alt Empordà, tanto a los propios residentes como a los visitantes, desde una vertiente sostenible y respetuosa.

www.ecoturisme-emporda.cat
info@ecoturisme-emporda.cat



El desconfinamiento de la biodiversidad

La singularidad de este 2020 es indiscutible. La aparición del virus ha generado efectos inimaginables a escala mundial: paros en el país, pérdida de personas, población confinada, colapsos hospitalarios, restricciones en la movilidad...

La comunidad científica coincide en el hecho de que la aparición de este nuevo coronavirus está totalmente relacionada con la destrucción de los ecosistemas y la globalización.

¿Podemos encontrar un equilibrio que permita vivir dignamente a los humanos respetando los ciclos y los espacios naturales? ¿Es posible reducir la velocidad con la que se mueven los engranajes de esta sociedad donde la producción y el consumo tienen tanta importancia? Durante tres meses de confinamiento lo hemos hecho, por obligación, pero lo hemos hecho.

Los animales, la vegetación y los espacios naturales han experimentado grandes cambios en positivo durante este período de tiempo en el que los humanos nos hemos recluso en nuestras casas, los cruceros se han quedado amarrados en los puertos y gran parte de las fábricas han apagado los motores.



En los Aiguamolls del Empordà ha aparecido incluso el tritón verde después de veinte años sin dejarse ver. ¡Aprovechemos lo que hemos aprendido durante este tiempo!

Paseando la mente

PROPUESTAS DE ECOTURISME EMPORDÀ

Ruta del exilio La Jonquera, Agullana y La Vajol: La cultura como herramienta de resistencia

El exilio jugó un papel fundamental en la propagación y conservación de la cultura catalana, produciendo en el extranjero todo aquello que en la España franquista se prohibió durante toda la dictadura. El Centre d'interpretació de l'Exili Cultural Català, situado en Agullana, ofrece una visión clarificadora de la importancia de las producciones culturales catalanas en el exterior durante la dictadura.

La ruta empieza en el Museo memorial de l'exili (MUME), para después ir a Agullana y continuar en La Vajol, resiguiendo los pasos de las principales autoridades políticas y representantes del mundo intelectual subiendo a pie por el camino del Coll del Lli hasta la frontera con Francia (30 min. andando). Finalmente la ruta puede continuar hasta Las Illes, primer pueblo dentro del territorio francés y escenario de la llegada del Gobierno de la República, donde inicia su periplo de exilio.

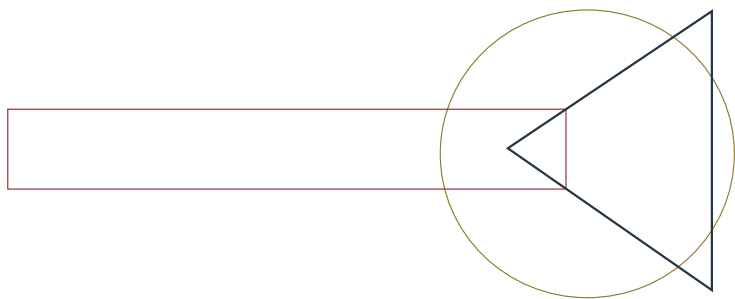


Educación ambiental en el Centro de Reproducción de Tortugas de la Albera

¿Sabíais que la tortuga mediterránea de la Albera es una especie autóctona en grave peligro de extinción? ¿Queréis conocer de qué manera podemos recuperar la población de estos animales tan singulares? Os proponemos visitar el Centro de Reproducción de Tortugas de la Albera, situado en los terrenos del Santuari del Camp, en Garriguella. En estas instalaciones podréis ver las tortugas mediterráneas que posteriormente se liberarán en el paraje natural de la Albera para poder reforzar las poblaciones naturales de tortugas existentes. También conoceréis otras especies de tortugas propias de Cataluña, como el galápagos europeo y el galápagos leproso, y profundizaréis en la problemática de la disminución de estos reptiles en libertad.



MERCADOS VITALES



“La comodidad es un crimen” nos dijo hace unos meses un panadero artesano. Las soluciones fáciles, prácticas, en definitiva, cómodas para unos, suelen esconder detrás realidades difíciles, incómodas incluso no éticas, para otros. En aquel momento no éramos conscientes de la recurrencia con la que esa frase volvería a nuestros pensamientos y nuestras conversaciones.

Dentro de las elecciones que hacemos en nuestro día a día, la de dónde comprar nuestros alimentos es una de las más importantes, por su relación con nuestra salud y la del planeta. Y en los tiempos que corren, es una realidad que la gran mayoría de las compras se hacen en supermercados o grandes superficies principalmente POR COMODIDAD.

Creemos ganar comodidad y tiempo pero ¿qué perdemos dejando de comprar en los mercados locales? Entre otras muchas cosas, la variedad de alimentos frescos, locales y de temporada (¿sanos?); la oportunidad de saber la historia que hay detrás de lo que compramos, la gracia de recibir un trato amable sincero, no porque lo exija la empresa y la posibilidad de apoyar a la economía local.

Si donde compramos es un espejo de nuestras prioridades y muestra la naturaleza de nuestra convivencia y nuestra manera de estar en el mundo en NIU nos hacemos la siguiente pregunta: **¿Qué dicen de mí los lugares donde consumo?**

El panadero del que hablábamos al inicio forma parte de Mon Empordà, el mercado ecológico más consolidado del Empordà y que hoy os acercamos para que confirméis si os veis reflejados en su belleza (o no).

Autores: Món Empordà (Martha Pelayo)
Fotografías: Món Empordà i NIU



Canción elegida por Món Empordà:
“A new error”
MODERAT

MÓN EMPORDÀ

¿Qué dicen de mí los lugares donde consumo?

Món Empordà es una Asociación sin ánimo de lucro que tiene como objetivo proteger el producto local y ecológico, recuperar los valores de nuestra tierra y el respeto por el medio ambiente.

En diciembre de 2007 se comenzó a reunir un grupo de personas con una filosofía de vida en común, caracterizada por “intentar” llevar una vida sana, respetuosa con el medio ambiente y arraigada a la cultura de nuestra tierra. Creamos la asociación para poder continuar trabajando en este sentido y se crearon los Mercados de Món Empordà.



QUEREMOS BUENOS ALIMENTOS

Comer buenos alimentos ricos en proteínas y vitaminas, que sean de producción lo más local posible y libres de pesticidas, transgénicos, herbicidas y fertilizantes de síntesis que contaminan tanto los productos como la tierra, al tiempo que nos hacen cada vez más dependientes de la industria agroalimentaria

QUEREMOS OFICIOS ARTESANOS

Potenciar los oficios de pequeños artesanos que cada día lo tienen más difícil con las grandes empresas. Porque queremos piezas únicas, originales, respetuosas con el medio ambiente. Porque consideramos importante conservar conocimientos y técnicas "antiguas" que aún hoy en día siguen siendo muy útiles. Porque nos dan autonomía, en el sentido de poder producir lo que necesitamos de manera "sencilla", sin necesidad de gran maquinaria ni de grandes tecnologías.

QUEREMOS RESPETO RENUMERADO

Que la opción de vivir de una manera sana sea fácil y accesible, queremos trabajos remunerados en proyectos enriquecedores y respetuosos con la naturaleza.



MÓN EMPORDÀ DESDE EL INTERIOR

Hablamos con Martha, de Creaciones Tlapali

¿Cómo se enfoca la asociación? ¿Cómo la vivís?

Durante los 5 años que llevo en la asociación lo que he visto es un ambiente muy agradable y flexible pero con una base muy sólida conformada principalmente por los productores que iniciaron el proyecto desde el principio, que son en general los que asisten de forma más constante a lo largo del año y que preservan la filosofía inicial del proyecto desde su inicio.

Desde conozco la asociación y a lo largo del tiempo que he participado en ella más activamente he visto que la mayoría de estos proyectos son parte también de una red territorial activa en la cual existen otros subgrupos que se apoyan de diferentes maneras, las personas que son productoras de agricultura y ramadería ecológica tienen dentro del territorio otras redes de apoyo y de colaboración. También se ha participado de forma individual en otros proyectos cooperativos, como fue en su momento la CIC (Cooperativa Integral Catalana)

formando parte de un espacio de distribución local y usando moneda social. Aunque son experiencias difíciles de mantener en el tiempo, también han sido parte del ambiente general de red y de cooperación en el territorio, algo que me parece básico para mantener un proyecto que no es muy grande ni cuenta con muchos recursos, pero sí que cuenta con el apoyo de la población y de otras redes más amplias.

¿En que se basa la relación con los ayuntamientos? ¿Es buena?

La relación con los diferentes ayuntamientos es obviamente diversa según el nivel de implicación de cada municipio, en general hay un interés en que existamos como oferta dentro de la localidad, pero no hay excesiva voluntad de apoyo, por lo que muchas veces nos vemos en la necesidad de recordar nuestra existencia y nuestras demandas.

Pienso por ejemplo en la necesidad de tener un espacio adecuado, sin coches, no tener problemas para la carga y descarga, apoyo para los eventos puntuales, disponer de servicios y puntos de luz, aparcamiento etc. Pero en general al ser municipios pequeños o medianos es posible tener un contacto fácil con los representantes, otra cosa es después la espera de respuesta o las soluciones que pueden ofrecernos.

¿Puntos de inflexión? ¿Momentos claves? ¿Momentos críticos?

La verdad es que no sabría decir. Es un espacio muy consolidado a pesar de que pasa por mejores o peores momentos a lo largo del año y de los años. Está claro que existen productos que siempre tienen una salida y ya tienen un público muy fiel y hay otros productos que son más variables, y eso ha hecho que algunas paradas sean claramente fijas y otras que van alternando por temporada y posibilidades. Puede ser que sea un escaparate para pequeños artesanos al inicio y que puedan ir viniendo según el momento. En festejos como los aniversarios, las calcotadas, etc. se invita a todos los productores que han pasado por él para que participen también estos momentos puntuales.



¿Qué conflictos hay?

Creo que el principal conflicto es que hay dos visiones diferentes. Por un lado, el mercado enfocado a pequeña escala: se pide que todo sea elaborado directamente por los productores respetando el ámbito local, y que no haya más paradas del mismo tipo de producto para no hacer competencia entre nosotras.

Por otro lado, en las asambleas se debate la necesidad de tener más espacios y días para hacer los mercados, promovernos en otros municipios más grandes o más turísticos, participar de otras ferias más grandes o hacer temporadas de verano más intensivas.

Muchas veces estas dos visiones se ven contrapuestas: si el crecimiento rompe con la filosofía del proyecto o si esta filosofía de consumo lento y local no limita las posibilidades económicas de los productores.

Esto tal vez ha detenido las propuestas de difusión en medios, de contacto con otros municipios, de participación en otros espacios, etc. La fidelidad con el proyecto original puede crear estas contradicciones.



Por cierto, ¿sabéis que Empordà proviene de la palabra Ampurias (*emporíae* en latín) que significa mercados?



Como cada sábado Marc, de "Tothom a taula", prepara una paella o fideuà en el mercat para quien quiera quedarse a comer.

¿Qué métodos utilizáis para la toma de decisiones?

Las decisiones en la asamblea son por consenso, al menos durante el tiempo que he participado, esto hace que todas las decisiones hayan sido debatidas exhaustivamente pero también que muchas veces no se llegue a un acuerdo y se vayan aplazando las "conflictivas" o que generen más reticencias y que se tengan que abordar muchas veces sin llegar a definirse durante mucho tiempo. También es una asociación sin jerarquías, muy horizontal, lo cual requiere que todas tengamos la misma información e implicación, cosa que obviamente no siempre pasa, y como en cualquier otra asamblea hay actividades que cuesta más de asumir y que se van delegando lo cual puede ser agotador para quienes dedican mucho tiempo a estas tareas. La idea es que todas somos parte de la cooperativa y tenemos que implicarnos por igual, pero es verdad que quienes están de forma más fija tienen más conocimiento y se hacen cargo de más tareas que van surgiendo de forma cotidiana. Sin embargo en los momentos en las que estamos todas las participantes, en fiestas y eventos especiales creo que funciona bastante bien.



Grupos locales ambientan muchos de los mercados de Món Empordà

¿Cómo se nutre la cohesión?

La relación y cohesión de las participantes es algo que requiere tiempo, constancia y una filosofía común que va más allá del proyecto personal. Poco a poco conoces a cada productor o productora de forma más personal, ya que durante el mercado a veces tenemos tiempo de hablar e intercambiar ideas. Algo interesante es que al tener una filosofía común, y muchas veces un estilo de vida afín, los productos que se ofrecen son de interés para todas, por lo que se genera una intraeconomía, hay mucha compra-venta e intercambio entre nosotras, cubriendo nuestras necesidades, intereses e ilusiones.

¿Cuales son la claves para que funcione después de tantos años?

Citaré algunas:

- Un compromiso claro con las bases del proyecto y con la filosofía que se quiere transmitir.
- La ilusión de crear y ofrecer un espacio alternativo a las dinámicas capitalistas no sólo en la oferta de productos, sino en los eventos artísticos y culturales, los talleres, presentaciones y fiestas.
- El apoyo mutuo y colectivo.
- Una visión y una forma de vida que es coherente con la filosofía del proyecto, lo cual hace más fácil una cohesión de grupo.

PRODUCTORAS Y PRODUCTORES:

Alvoc.Art:

Artesanía con huesos de Aguacate.

Artesanía con material reciclado:

Carme le da una segunda vida a materiales que aparentemente ya no sirven.

Ceràmica Can Verdura:

Barro somos, barro seremos y con tanto barro que bien nos lo pasaremos.

Chocolalabelga:

Buen chocolate artesano ecológico.

El canut de la sal:

Saleros de pastor, para la cocina y más ... Con maderas del bosque. La naturaleza hace el diseño.

INTO Textiles:

Marca de ropa circular. Recuperación textil. Industrial y artesanal.

El Rebot del Pastor:

Queso de cabra de las Gavarres.

La Maduixa:

Proyecto de autoocupación. Prendas íntimas.

Pastant Diversitat:

Horno artesanal. Pan y pasta.

Canela Dolça:

Pastelería ecológica.

Creaciones Tlapali:

Arte en tela, diseño de productos originales.

Espai & Seny:

Verduras ecológicas fermentadas sin pasteurizar.

La Marieta Verda:

Tofu, seitán y empanadas ecológicas

Maï Joies:

Joyas de autora inspiradas en formas orgánicas de la naturaleza .

Ostrens:

Ostras con sus divertidas salsas. También Eri-zos, Patatas de Mar ... de nuestras costas.

PerEmpordà:

Pastas y pizzas artesanales.

Pep sabater:

Zapatero artesano que diseña, acuña y talla piel y corcho para las piezas montadas a mano.

Cellers de Madremanya:

Pequeño productor de vinos ecológicos Km0.

Cítrics Tomasa:

Aguacates, navelinas, clementinas, Tarocco rosso, Chislett navel valencias.

Flors i plantes Medicinals:

Aceites, tinturas, cremas, jabones, ungüentos y fermentados de plantas.

La Xirivía:

Huerta ecológica.

Planterra:

Elaboración de plantel de huerta y medicinal ecológico y producción de hummus.

Eugeni Peralva:

Cerámica hecha a mano.

Delicies Mary Read:

Productos eco con membrillo, almendras, gomasio, cocas.

Vitae Kombucha:

Productores / as de kombucha ecológica con ingredientes naturales según método tradicional de fermentación.

Mlle. Miracle:

Accesorios y cosas para el hogar hechos a mano.

Tothom a taula:

Cocineros paellers ecológicos.

Xanti Art i Natura:

Arte Floral. Diseño artesanal con madera y plantas de aire. También trabajos en macramé.



MERCADO:

1r sábado de cada mes en Ruplà
2º y 3r sábado de cada mes en Corçà
4º y 5º sábado de cada mes en Torroella de Montgrí

www.monemporda.org // monemporda@gmail.com
fb: [ecomonemporda](https://www.facebook.com/ecomonemporda) // ins: [monemporda](https://www.instagram.com/monemporda)
blog: mercatsmonemporda.blogspot.com

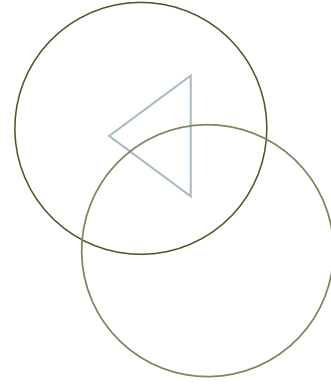


ALII IMIENTIT ACCIÓNI

“La comida que comes puede ser la más poderosa forma de medicina o la forma más lenta de veneno.”

Ann Wigmore, Naturópata e investigadora lituana (1909- 1994)

PIONERAS DEL KM0 SLOWFOOD



El alimento puede ser supervivencia o gozo, puede ser negocio o nutrición, puede ser medicina o veneno.

La industria alimentaria es una de las industrias con mayor impacto ambiental. Detrás de las frutas y verduras: cultivos intensivos con el uso de fertilizantes químicos tóxicos y de organismos transgénicos que aceleran la pérdida de biodiversidad. Detrás de la carne: gran emisión de gases de efecto invernadero y malestar animal. Detrás de la pesca: técnicas que diezman la población de multitud de especies. Detrás de lo exótico: las emisiones de CO2 del transporte requerido para acercarnos productos de origen lejano. Detrás de todo: el exceso de embalaje que genera montañas de residuos eternos. Por citar sólo los impactos más destacados.

Sin olvidarnos del impacto social. Por un lado, las condiciones de los trabajadores (incluso en la industria de alimentación ecológica): salarios injustos, condiciones de trabajo inseguras, inexistencia de derecho a organizarse entre otros. Y por otro, el efecto de una mala nutrición en la salud de los ciudadanos, principalmente el sobrepeso y obesidad, la diabetes, la osteoporosis, la hipertensión o la gota.

Ante esta realidad, NIU se hace una pregunta: **¿Puede ser la manera de alimentarse un acto político (incluso más eficaz que un voto)?**

Lola Puig lleva muchísimos años investigando, creando, entendiendo, luchando por un alimento más sano, por una vida gastronómica más en sintonía con el entorno. Formó parte del grupo de pioneras que trajeron el concepto del KM 0 de Slowfood a España. No lo ha tenido ni lo tiene fácil, y menos en esta zona del planeta, rodeados cómo estamos de monocultivos y transgénicos, de purines y subvenciones.

Dejamos que su voz nos resuene porque, quién sabe, quizás podemos repensar nuestra relación con los alimentos y acabar contribuyendo a un cambio sistémico, por ejemplo en las prácticas agrarias, por el bien de nuestra salud y la del territorio que habitamos.

Autora: Lola Puig
Fotografías: NIU / Slowfood / Lola Puig



Canción elegida por la autora:
"Aigua de flors"
NEUS MAR

EL KM 0 DE SLOWFOOD

¿Puede ser la manera de alimentarse un acto político?

De mi paisaje me quedo con la belleza visual, perfumada y melodiosa que ha habido durante este tiempo de encarcelamiento forzado. Esta primavera he recuperado el gusto a mar y llanura del Empordà que conocí cuando llegué a este mundo.

Somos una de las comarcas con más diversidad de todo el territorio catalán, tenemos de todo, no nos hacen falta florituras, nuestro paisaje desprende belleza innata. Solo hace falta que hagamos unas cuantas caminatas por el litoral o por el interior para darnos cuenta de que estamos en un lugar privilegiado. Si estuviéramos en cualquier otro país del mundo dedicaríamos todas las fuerzas a preservar, proteger y respetar las maravillas ampurdanesas. No obstante, el Empordà después de los años tiene una belleza encubierta por el ladrillo y cemento en la costa y por los cultivos de transgénicos en la llanura. Y todavía no se ha declarado ningún pueblo libre de transgénicos. Las grandes corporaciones alimentarias también han llegado aquí. ¿Será la globalización?

El Empordà es cuna de grandes genios, de tesoros, de proyectos bonitos más conocidos por gente de todo el mundo que por los mismos nativos.

“El Empordà es la tercera zona europea con más maíz transgénico (Mont 810).”

Os quiero hablar del km0 de Slow Food, una idea genial que en uno de los primeros lugares donde aterrizó cuando empezó es en mi pueblo natal: Ullastret, la ciudad más importante de toda la península ibérica en época de los iberos, actualmente pequeño pueblo con encanto ampurdanés.

Una parte muy importante que me conecta con este mundo empieza cuando era pequeña y mi abuelo nos invitaba a ir a probar los alimentos típicos del lugar: las patatas de Setcases o el tocino (un pastelillo típico de Banyoles), cuando íbamos a beber agua sulfurosa de la "Font pudenta", y mi abuela, gran cocinera, nos tenía acostumbrados a las comidas con ingredientes frescos del momento, recetas tradicionales antigua.

Cuando fui a vivir a México también pude vivir la tradición y autenticidad del país, cosa que enriqueció mucho mi conocimiento etnológico del país. He vivido la experiencia de vivir fuera, en otro continente, me gusta viajar, descubrir nuevos horizontes y siempre busco lo auténtico, lo original del lugar. A través de lo que comen los nativos puedes conocer la esencia del lugar y entender el paisaje. Personalmente el proyecto Km0 Slow Food resuena conmigo porque siento lo que expresa la naturaleza: necesidad de coherencia.

He visto nacer y crecer la globalización y estoy en total desacuerdo con todo lo que se está haciendo con los alimentos, haciéndolos viajar miles de kilómetros, con el gasto energético que esto supone. Se fuerzan los procesos, el cuerpo necesita los alimentos de su región, los que tiene cerca de su casa, que por eso la naturaleza ha procurado que estén allí. ¿Qué sentido tiene que comamos quinoa en Europa cuando la estamos sacando de la boca de los que la necesitan?

Perú está cultivando a precios ridículos quinoa para que Europa coma a la moda y a ellos les han subido el pre-

cio del alimento básico de generación en generación. ¿Alguien entiende esto? El hecho de que se exporten las recetas tradicionales por todas partes también está haciendo perder la autenticidad de la receta porque los ingredientes no tienen el mismo sabor en todos los lugares. ¿Alguien ha probado una paella en América?

Hacemos que se pierda toda la carga ancestral del alimento, de las recetas, de la tradición y el paisaje y el medio ambiente recibe las consecuencias, ya bastante conocidas. A los de Burkina Faso no les gustan las judías verdes que les hacen cultivar los franceses. Tampoco las necesitan y se están quedando sin tierra para cultivar melca o mijo para que los franceses coman "haricots verts" todo el año a un precio bajo.



¿Qué sentido tiene que comamos quinoa en Europa cuando la estamos sacando de la boca de los que la necesitan?

Una parte importante del km0 es recuperar tanto variedades y especies antiguas como maneras de hacer, velando así por la biodiversidad del planeta, que es su principal objetivo.



"Escalivada de verduras de otoño con romanescada", del Fort de Ullastret

KM0 Slowfood

El restaurante es un concepto de restauración sostenible que nace dentro del movimiento internacional Slow Food. Hay restaurantes y comedores escolares y de colectividad. Los km0 tienen respeto por la naturaleza, el paisaje, el entorno y las personas. Apoyan a los campesinos, pescadores, ganaderos y pequeños productores locales.

Los cocineros km0 cocinamos con productos ecológicos rechazando los transgénicos, priorizando el campesinado próximo y la pesca sostenible, alimentos autóctonos de temporada intentando recuperar aquellos que se están perdiendo.

Cocinamos con el corazón y trabajamos con alimentos de máxima calidad, compartiendo nuestro conocimiento con otros compañeros de cocina para mejorar el vínculo entre la tierra y la gastronomía local.

Sus inicios

El movimiento empieza en el año 2009 y se gesta unos meses antes en Torino, después de encontrarnos un grupo de cocineros en el Congreso Tierra Madre de Slow Food y empezar a pensar en cómo cambiar hábitos en nuestras cocinas y velar por la biodiversidad. En Tierra Madre 2008 nos dieron datos tan alarmantes como que cada día se pierden 150 especies y que se tira 1/3 parte del alimento que se produce diario mientras medio mundo pasa hambre.

La pregunta que nos hicimos es: ¿Qué podemos hacer desde la cocina para que el mensaje llegue a los cuatro vientos?

Cuatro cocineros catalanes, un cocinero vasco, uno de Madrid y yo nos unimos y nos pusimos a trabajar para establecer las bases de lo que en el transcurso de nueve meses fue un movimiento que ha hecho tambalear algunas mentes y ahora ya hay una buena representación de restaurantes.

En el Empordà hay 7 de los 87 restaurantes que hay en Cataluña. Estamos en red, conectados y somos muy activos. Nos encontramos presencialmente cada 2-3 meses en un lugar de Cataluña donde hay un grupo de cocineros anfitriones que nos acoge y lo organiza. Normalmente son dos días de convivencia, reuniones de trabajo, visita a productores y mucha mesa llena de km0.

¡Pero tened cuidado! No todos los restaurantes que dicen ser km0 lo son realmente. Como con todo, hay una pandilla de listillos que se llenan la boca diciendo que son km0 porque cocinan con algún producto del huerto, y entonces dan pollo industrial alimentado con transgénicos e hiper vacunado. Los km0 tienen una placa en la puerta que los identifica, placa que se renueva cada año. Además están en el listado de la web del km0 de Slow Food.

Uno de los requisitos es hablar de los productores que los proveen y de los proyectos de sostenibilidad que hay detrás de cada producto. Así como de todo lo que hacen y el porqué lo hacen. Trabajan muchísimo por ser cada día más coherentes con la filosofía. Ahora también siguen otros criterios de sostenibilidad: nivel de consumo de energía, limpieza con ozono y detergentes biodegradables y banca ética.

RESTAURANTES KM0 SLOWFOOD EN ELEMPORDÀ

ANTAVIANA
972510377 Figueres

CASAMAR
972300104 Llafranc

EL GINJOLER A L'HORT DEL RECTOR
620623454 Sant Feliu de Guíxols

LA BARBERIA
650540447 Palamós

ENTRE DOS MONS
972315289 Palamós

INTEGRAL
972516334 Figueres

LA CALÈNDULA
972303859 Regencós



Reunión de Slow Food en Sant Feliu de Guíxols, 2019

Slow Food se basa en lo Bueno, Limpio y Justo.

BUENO Nos lleva a que los alimentos tengan un sentido gastronómico auténtico, local, de temporada y del recetario tradicional del lugar.

LIMPIO De químicos y de transgénicos, es decir: ecológico, teniendo en cuenta otras medidas medioambientales: reciclaje, limpieza con productos biodegradables, uso de materiales sin impacto medio ambiental, uso de energía limpia.

JUSTO Porque compra directamente al pequeño productor en un radio no superior a los 100 Km, explicando al comensal su proyecto y pagando un precio justo por su trabajo así como también cobrando un precio justo al cliente final, para que así toda la cadena quede compensada justamente y se consiga una economía local sostenible.

Un plato km0 tiene que estar hecho con ingredientes ecológicos de temporada, de pequeños productores de la zona y la receta tiene que ser tradicional.

Los vinos ecológicos, mayormente naturales, los panes de cereales cuanto más ancestrales mejor, y se prefiere usar quesos de pastor elaborados con leche cruda.

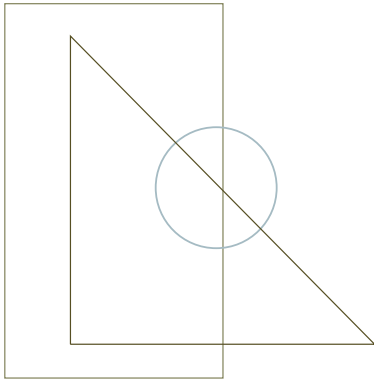
Nueva etapa, nuevas ilusiones

Trabajando en mi restaurante El Fort de Ullastret, cuando estaba en la cocina, mi templo, tenía la sensación que estos temas se tenían que expandir más allá. Veía claro que la restauración tenía que dar un vuelco muy importante. Me sentía responsable de que todo lo que ponía en el plato nutriera, más allá de que fuera sólo una comida.

Mi etapa en el restaurante se ha acabado. Ahora mi camino ha cambiado el rumbo siguiendo itinerarios coherentes con mi mirada, siguiendo hacia dónde me lleva el corazón, a caballo de "Mi Alimento ecológico km0": proyecto de acompañamiento individualizado a empresas de restauración hacia la cocina ecológica km0, formación y difusión de la alimentación ecológica km0 en todo el mundo, organizando congresos online de alimentación ecológica km0 y próximamente preparando un congreso sobre sostenibilidad.



www.lolapuig.com
www.congresoalimentacionecologica.com
www.km0slowfood.com



RECETA KM0 SLOWFOOD

Nos encontramos en el antiguo restaurante El Fort d'Ullastret con Lola Puig, hermana, nieta y bisnieta de pastor e hija de matonera¹.

A los siete años ya correteaba entre los fogones de su casa, y siempre le gustaba hacer las cosas al revés de como le decían que las tenía que hacer. A los catorce, de vez en cuando, ya sustituía a su madre en la cocina del restaurante que puso en marcha la familia.

Algunos años más tarde le llegó el momento de volar lejos y aterrizó en México, donde aderezó su patrimonio culinario con miradas nutritivas y terapéuticas. Y éstas, sobre una buena base de pasión y creatividad en los fogones, y una buena guarnición de cuestionamiento eterno, son los ingredientes que hicieron que hoy sea una de las maestras más reconocidas de la cocina slow en España.

Lola Puig quiere compartir con nosotros una de sus recetas más surrealistas: el pan con tomate. Por la forma del resultado, el plato podría estar inspirado en los relojes de Dalí, pero en realidad se inspira en el pan de los griegos o los turcos. Toda una mezcla de tradición y genialidad del Empordà.

1. Persona que hace o vende "mató", una masa blanca y con aspecto mantecoso que se crea a partir de la coagulación de una parte de la leche.

Autores: NIU
Fotografías: NIU

DALICATESSEN: REINVENTANDO EL PAN CON TOMATE

¿Se puede reinventar la tradición?

INGREDIENTES

El proceso empieza siempre con un buen producto: aquel que tenemos al lado de casa, que está hecho con cariño y respeta a las personas y el medio ambiente:

- * Los tomates pomarrosa del huerto de mi padre.
- * El aceite de oliva argudell² (procedente de una de las variedades de olivo ampurdanesa, junto con la corivell y la verdial) verdoso, intenso y ligeramente picante.
- * La harina de trigo de blando³ de Ramon y Antigona⁴. Ellos dos han conseguido que se vuelvan a cultivar en el Empordà diferentes variedades antiguas de trigo y hacen una harina muy aromática y con poco gluten, característica que la hace más digestiva y poco alergénica.

2 A lo que ya se ha dicho hay que añadir que es una variedad de olivo poco exigente con el terreno y el cultivo, y que está perfectamente adaptada a las condiciones edafoclimáticas de la comarca del Empordà.

3 El trigo de blando, cultivado hace muchos años en Baleares -poco productivo respecto a las variedades actuales y de tallo largo que hace que se tumben con facilidad- dejó de cultivarse hasta casi perderse la especie. La gran ventaja de este tipo de cereal es que aguanta las bajas temperaturas, es muy sufrido y no necesita fertilizantes, insecticidas, fungicidas ni químicos en general.

4. Fundadores del proyecto Pastant Diversitat, productores en Món Empordà (pàg. 48).

Cantidades para hacer la masa (por 100 ml de agua)

- 3 cucharadas de harina (del tamaño de una cuchara de cocina)
- 2 cucharadas de sopa de agua de tomate (la que hemos recuperado al cortar los tomates).
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1/2 cucharada soperas de sal marina



ELABORACIÓN:

1 Se corta el tomate fino (aprovechando el agua que sale al cortar para añadirla a la pasta) y se deja macerar durante 45 minutos con un poco de sal y aceite de oliva para que saque el jugo.



2 Se hace la pasta mezclando los ingredientes: *“A mí me gusta poner las manos porque así el plato tiene otra energía”*, nos comenta Lola.

3 La pasta se debe dejar reposar 30 minutos para que la fibra se hidrate más y así se cuece diferente. Debe quedar bastante líquida.

4 Cuando la pasta haya reposado durante 15 minutos, se pone en marcha el horno y se pone a una temperatura de 80-90 ° C.



5 Cuando ya han pasado los 30 minutos de reposo, se pone una capa muy fina de pasta sobre un papel de horno, aunque también se podría hacer sobre silicona. Se coloca sobre la pasta el tomate en una, dos o tres rodajas, en función de su tamaño y del gusto estético del artista.



6 Se pone la pasta en el horno durante una hora. Después se gira. Al girarla hay que estar muy atento para que el papel no se enganche y la masa no se rompa.



7 La pasta se deberá girar entre tres y cuatro veces hasta que quede crujiente.

Presentación:

La manera de presentar el plato puede ser muy variada. A continuación te mostramos como se presentaba en el restaurante El Fort de Ullastret. ¡Una genial obra de arte!



UNA HISTORIA DE REMEDIOS

Observar las actitudes de los animales es siempre una buena manera de aprender sobre los instintos básicos que hemos perdido.

Nuestro perro, Tango, cuando necesita purgarse, busca con mucho cuidado, en los márgenes de los caminos, el tipo de planta adecuada.

Estos instintos también los tenían muchas abuelas y abuelos que guardaron la cultura, heredada por siglos, del poder curativo de las plantas.

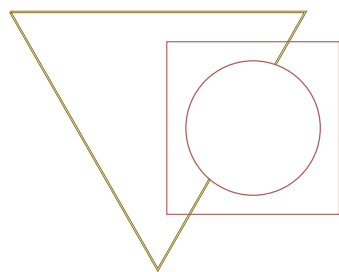
Hubo un momento que sabíamos, hoy ya nos hemos olvidado, que la flor del saúco permite bajar la fiebre o que el alcohol de lavanda es un recurso eficaz para el reumatismo.

Afortunadamente, las curanderas (personas que conocen y aplican sus conocimientos de las plantas para curar) superaron la caza de brujas durante la Edad Media y han sobrevivido hasta ahora. Y a diferencia de otras muchas, esta no es una cultura abocada a la extinción. Cada vez hay más personas dedicadas a recuperar y difundir los conocimientos antiguos de nuestros antepasados, muchos de ellos de tradición oral, para contribuir a no perder la sabiduría ancestral y los instintos más básicos.

En NIU nos queremos preguntar: **¿Cómo conectan las plantas con nuestra esencia?**

Hemos tenido la suerte de cruzarnos en nuestro camino con una apasionada de las plantas aromáticas y medicinales con mucha afinidad con la tierra ampurdanesa.

Pilar Martínez, del proyecto Milfulles, nos habla de la importancia de conocer el entorno y sobre todo de cómo aprender a leer el mundo vegetal. Con una visión eco-feminista, su voz dulce nos llegará lenta y clara, como el crecimiento de las plantas, como un cuento en voz baja.



Autora: Pilar Martínez
Fotografías: NIU i Wikipedia



Canción elegida por la autora:
"Cançó de fer camí"
MIREIA VIVES & GEMMA HUMET

MILFULLES

¿Cómo conectan las plantas con nuestra esencia?

Llegó el momento en el que sentí la necesidad de tocar tierra, de experimentar el placer de cultivar mi propio alimento y, sobretodo, de conocer de cerca las plantas curativas. Sentía y sigo sintiendo atracción y admiración por estos seres tan humildes y tan grandiosos a la vez.

Fue en la primavera del año 2009, poco después de ser madre, cuando empecé a sentir dentro de mí una energía nueva creadora que reclamaba mi atención. En mi alma resonaban con contundencia los aprendizajes adquiridos en los últimos años como cooperante en Centroamérica, conviviendo con población indígena maya, quién me acercó a los rituales y las ceremonias ligadas a la Madre Tierra y a los seres mágicos que propician buenas cosechas, clima favorable y buena salud, a los que se honra con cantos ancestrales.

Entonces entendí la importancia de la dimensión espiritual en nuestra relación con la naturaleza, tan olvidada en nuestras latitudes y tan necesaria. Así que, haciendo caso a esta fuerza que me empujaba inexorablemente hacia la tierra, empecé a buscar un campo donde cultivar plantas aromáticas y medicinales. Y lo encontré en Juià: un trozo de tierra en un sitio maravilloso, rodeado de majestuosos robles, generosos castaños, encinas centenarias, olorosas acacias.

Allí es dónde empezó a gestarse el proyecto Milfulles.

En Centroamérica entendí la importancia de la dimensión espiritual en nuestra relación con la naturaleza





En buena compañía

Empecé a combinar los trabajos del campo con la formación: cursos sobre agroecología, cultivo de plantas aromática, y así es cómo conocí a Àngels, una persona generosa, de corazón puro y mirada alegre, y tan apasionada como yo por las plantas curativas, por naturaleza y por todos sus regalos. Así es como empezamos juntas la aventura de cultivar plantas aromáticas y medicinales en el campo de Juià, sumando al proyecto sus conocimientos sobre trabajos agrícolas (Àngels nació en el campo), su habilidad para repararlo todo y mis ganas de profundizar en las propiedades y los usos de las plantas y hacer mezclas aromáticas y equilibradas.

Recuerdo con emoción los días que pasábamos juntas en el campo, trabajando, observando el crecimiento de las plantas y sus manifestaciones entre el zumbido de las abejas, el canto de los pájaros y el ruido de las copas de los árboles agitadas por el viento. Entrábamos en una simbiosis con el entorno. El latido de la naturaleza y nuestro propio latido estaban acompasados: eran el mismo.

Las tareas de recolección y secado eran todo un trabajo: lo hacíamos de manera artesanal, secando en espacios aireados. Y después deshojábamos, limpiábamos y almacenábamos las plantas en grandes cantidades para posteriormente mezclarlas siguiendo unas pautas inspiradas en las propiedades de cada planta y en nuestra propia intuición mientras tejíamos la estrategia comercial para vender nuestro producto.

De aquí surgió la línea de “tisanas de las sensaciones”: queríamos poner énfasis en todo el abanico de propiedades que tienen las plantas aromáticas y medicinales, no sólo en el campo físico sino también en lo emocional y espiritual. Lo habíamos comprobado: sus olores y colores, la fragancia que desprende una tisana caliente son atributos que impactan directamente sobre nuestro estado de ánimo y que conectan con sensaciones y emociones que alivian nuestro espíritu y que a menudo nos trasladan en el tiempo y el espacio a través de recuerdos que se avivan desde el fondo de nuestra memoria y nos recuerdan a nuestras abuelas, a la ropa de cuando éramos pequeñas, a los paseos por el bosque...

Las plantas son tan poderosas y se lo agradecemos tan poco.

Relaciones que alimentan

Mientras se gestaba el proyecto y buscábamos la manera de comercializar nuestras tisanas, descubrí a personas y colectivos dedicados a recuperar y difundir conocimientos antiguos sobre los usos de las plantas curativas. Formar parte de estos colectivos fue la llave para poder entrar en el infinito universo de sabiduría ancestral olvidada por el mundo capitalista y patriarcal que considera la naturaleza como una materia prima para ser explotada sin contemplaciones, sin respeto y hacerlo impunemente.

Me acerqué al colectivo de Remeiers i Remeieres, con quien aún colaboro y organizamos paseos botánicos, encuentros anuales, charlas y talleres con el objetivo de recuperar del olvido este tesoro de valor incalculable que son las plantas curanderas y los remedios caseros, sacando provecho de los elementos de la naturaleza.



Medicina natural en el campo del Empordà



Hinojo

Foeniculum vulgare
Propiedades:

Es un excelente carminativo porque evita las fermentaciones intestinales y la formación de gases; es galactogoga, aumenta el flujo de leche en las lactantes; y además es diurética, lo que nos ayuda a depurar el organismo.



Llantén Mayor

Plantago major
Propiedades:

Los mucílagos que contiene aportan una acción suavizante, expectorante y emoliente del sistema respiratorio. A nivel digestivo, es indicado en casos de inflamaciones gástricas, diarreas, colitis y exceso de gases.



Espino blanco

Crataegus monogyna
Propiedades:

Es un cardiotónico, favorece el flujo sanguíneo de los músculos del corazón y su oxigenación restaurando el ritmo cardíaco. Mejora la circulación sanguínea, especialmente la coronaria sobre la que tiene una acción vasodilatadora. Es calmante, ayuda a controlar la ansiedad y también se utiliza en casos de insomnio.

¡Tenemos tanto que aprender de ellas! Tan sólo hace falta prestar atención e imitarlas: son un espejo y una fuente de inspiración que da respuesta a algunos de los desafíos de nuestra sociedad, desde el saneamiento de aguas hasta los sistemas organizativos no jerárquicos, basado en las redes que renuncian a un control vertical para distribuir los procesos de toma de decisiones.

Cuanto más aprendo de ellas, más ganas tengo de seguir explorando en su inmensidad, porque siento que conocerlas a ellas es conocerme a mi misma.

La nueva etapa Milfulles

En el campo Milfulles las estaciones se iban sucediendo; las plantas iban completando sus ciclos. Después de la frenética y sofocante actividad veraniega, el otoño nos regala frescura y tardes tranquilas. Los castaños dejan el suelo lleno de hojas y envoltorios espinosos que nos avisan de la llegada del invierno, tiempo para descansar y renovarse. Àngels se sentía cansada.

Y en febrero de 2017, cuando las violetas empezaban a poner su nota de color entre la hojarasca, Àngels nos dejó. Se fue con alas de mariposa. Una tristeza helada y profunda se instaló en mi corazón. Y el proyecto quedó medio huérfano.

Y en el campo Milfulles... silencio.

Descubrí las interesantes actividades que organiza Flora Catalana del Pla de l'Estany, un grupo de personas con amplios conocimientos de botánica que comparten salidas a distintos lugares para reconocer las plantas de nuestro entorno, entre otras actividades.

Silvestres y comestibles

Fue así como me adentré en el mundo de las plantas silvestres, que son una fuente extraordinaria de nutrientes.

Cultivarlas es toda una experiencia pero aquello que más me fascina es recolectar las plantas silvestres que crecen espontáneamente en los bosques, las praderas y los márgenes de los caminos: ortiga, borraja, colleja, malva, hinojo, diente de león... y una larga lista de plantas con las que se pueden cocinar especialidades culinarias deliciosas.

Pilar Herrera y Marisa Benavente, las Champaneles, son grandes conocedoras de estas plantas y difunden con alegría y

buen humor las delicias gastronómicas de las plantas silvestres. Recomendando su libro "Gastronomía dels camins".

Otro referente destacado es la divulgadora etnobotánica, Carme Bosch, que desde hace muchos años realiza interesantes actividades para descubrir los secretos escondidos de las plantas.

Un modelo a seguir

La curiosidad me llevó hasta Stefano Mancuso, un neurobiólogo italiano que investiga el mundo vegetal. Sus libros "Sensibilidad e inteligencia en el mundo vegetal" y "El futuro es vegetal" fueron absolutamente reveladores para mí. Dieron base científica a lo que Àngels y yo experimentábamos en el campo de Juià o mientras recolectábamos maro (o almaro) en el valle de Llèmena.

Las plantas sienten, ven, se relacionan y se comunican entre ellas, tienen mecanismos sofisticados para sobrevivir.



Pasó un año y finalmente decidí trasladar algunas plantas de Juíà a una huerta de Salt, un lugar bonito, resguardado entre otras parcelas y a cobijo entre nogales protectores. El traslado fue doloroso pero era la única forma de salvar las plantas de la destripadora. La primavera de 2018 empecé a crear la rueda Milfulles en un espacio compartido con otras mujeres, convertido en un huerto-jardín medicinal comunitario.

Estoy convencida de que sumando los dos elementos conseguimos un binomio con mucho potencial: personas que buscan unas mejores condiciones de vida y agricultura ecológica, plantas aromáticas y medicinales.

Esta es la base del proyecto Milfulles en su nueva etapa en Salt, una apuesta por el desarrollo local sostenible y el empoderamiento de las mujeres a partir del cultivo de la tierra y la promoción de un estilo de vida saludable, en armonía con nuestro entorno. En esta nueva etapa, el proyecto camina de la mano de la asociación Azahara, que promueve proyectos de innovación social y la comisión agrícola del Ateneu Coma Cros, un grupo de personas entusiastas, amantes de la agroecología y con ganas de compartir experiencias y de expandir a los huertos una manera de hacer agricultura respetuosa con el entorno y las personas.

La huerta Milfulles es también el huerto-jardín del Ateneu, un lugar abierto a la población donde desarrollamos diferentes actividades para dar a conocer el oficio y para sensibilizar sobre la importancia de preservar el espacio natural de los huertos de Salt, poniendo en valor todo lo que nos ofrece.

Corresponsabilidad

Hace falta que un planteamiento como el que propone el proyecto Milfulles, que camina hacia el establecimiento de un sistema alimentario territorializado y hacia la Soberanía Alimentaria, cuente con la implicación de la administración local.

Es necesario un compromiso real para poder aprovechar la fuerza de este binomio y así facilitar la creación de una infraestructura que permita poner en marcha la iniciativa social, que prevé la elaboración de productos alimentarios de calidad a partir de la transformación de los productos de los huertos y la utilización de las plantas aromáticas y medicinales. Así que, desde hace meses, trabajamos para establecer alianzas con la administración local y con las áreas más directamente implicadas: Medio Ambiente, Salud, Integración y Convivencia. Aunque el proyecto se ve con buenos ojos, hace falta invertir más esfuerzos para que empiece a caminar.

Hay días en los que siento que los astros se han alineado en la conjunción perfecta y que nuevos elementos van encajando para hacer el proyecto realidad, y otras veces todo son obstáculos y lo veo como algo inasequible. Entonces, recuerdo a Àngels decir que en el bosque no hace falta buscar nada porque allí está todo. Y pienso que quizás también en la vida.

Cuando caminamos siguiendo lo que nos dicta el corazón, con COHERENCIA, todo llega, todo se da... ¡Naturalmente!



Proyecto de agroecología, mujeres y plantas aromáticas y medicinales en las huertas de Salt
www.instagram.com/lesmilfulles

Contra la ceguera vegetal

El objetivo de este espacio es compartir con vosotros la pasión y los conocimientos sobre las plantas aromáticas y medicinales de nuestro entorno, poner en valor todo el que nos aportan y combatir la “ceguera vegetal”.

En este primer número os presento la Milenrama, ¡ Cómo no!

MILENRAMA

(*Achilea millefolium*)

La planta de las mujeres

y los soldados

Una planta para curar heridas

En el mundo vegetal hay plantas que, por sus componentes y propiedades, por sus fragancias, formas y colores, y por su relación con mitos de la antigüedad, tienen un marcado carácter femenino. Hoy os presentamos una de ellas, una señora planta con personalidad propia y con unas propiedades especialmente beneficiosas para la salud de las mujeres.

Ya lo decía María Treben, experta en el uso de las plantas medicinales: “La Milenrama es una planta indispensable para la salud y sobre todo es una hierba para las mujeres”. Y es que tiene un potente efecto astringente y antihemorrágico. Treben recomienda, si sois jóvenes con menstruaciones irregulares o si os encontráis en plena menopausia, tomarla de vez en cuando en infusión de flores y hojas.

La podemos encontrar en la montaña, pero también en la ribera de los ríos. Fácilmente identificables por sus hojas dentadas y sus flores agrupadas en lo alto de un tallo delgado pero firme.

Su nombre “Achilea”, hace referencia al héroe Aquiles, famoso por su valentía e invulnerabilidad. El secreto de su fama, sin embargo, se la debe a esta planta y a sus propiedades, bien conocidas también por sus soldados, que siempre la llevaban en sus bolsas, listos para curar sus heridas.



*Ahora y aquí imagina
lo que te apetezca.*



*Por un momento,
hasta que te mueras.*

APRENDI

ZAJES

**“Dímelo y lo olvido, enséñame y lo recuerdo,
involúcrame y lo aprendo.”**

Benjamin Franklin, político, inventor y erudito norte-americano (1.706-1.790)

LO NORMAL, LO NATURAL Y LO NECESARIO

¿Cómo puede ser que convivamos con un perro o un gato, que rechacemos la tauromaquia y a la vez nos comamos un bocadillo de jamón y vistamos prendas de piel?

Seguramente porque para nosotros es NORMAL (la mayoría de las personas de nuestro entorno lo hace, desde pequeños se nos ha inculcado como propio), lo encontramos NATURAL (siempre lo hemos hecho) e incluso lo podemos ver como NECESARIO (no podemos sobrevivir sin hacerlo).

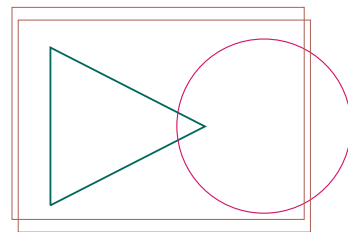
Estas “3 N” son claves fundamentales para sostener nuestra disonancia cognitiva, el concepto en psicología que explica cómo, cuando percibimos una falta de armonía entre lo que pensamos (creencias) y lo que hacemos (comportamientos), sentimos tal incomodidad que recurrimos fácilmente al autoengaño. En este caso, la disonancia cognitiva nos permite amar a los animales, preocuparnos por ellos y al mismo tiempo mantener hábitos que implican su sufrimiento e incluso su muerte.

En general, los sistemas de opresión tienden a justificar su violencia con argumentos sobre lo que es normal, natural y necesario.

La pregunta que nos hacemos desde NIU es: **¿En qué medida tenemos que cuestionar lo que consideramos “normal”?**

Cuando conocimos a Lo Relacional sabíamos que estábamos frente a unas personas que trabajan situadas en un lugar mucho más atento, mucho más abierto, desde donde la realidad no tiene un solo rostro sino muchísimos y la comprensión de la vida va mucho más allá de lo conocido, de lo establecido, de lo cómodo, haciéndose continuamente preguntas apasionadas que cuestionan la normalidad.

Compartir con vosotros sus reflexiones nos hace muy felices puesto que cada frase que escriben lleva dentro muchas realidades, muchas voces, muchos futuros.



Canción escogida por Lo Relacional:
“Jo mai mai”
MEMÒRIES D'ALLÒ ESTRANY

Autora: Desire Rodrigo
Fotografías: NIU i Lo Relacional

LO RELACIONAL

¿En qué medida tenemos que cuestionar lo que consideramos “normal”?

Estos días, un virus ha situado la normalidad en el centro de todas las miradas. La normalidad ha ocupado las políticas públicas, las noticias, la ficción, las manifestaciones comunitarias, las conversaciones cotidianas, la salud, las propuestas culturales, artísticas, educativas, etc. El discurso de la normalidad, ahora convertido en “la nueva normalidad”, ha generado un marco de interpretación de la situación derivada del Covid-19 que oscila entre el paréntesis y la ruptura total del sistema.

Pero la normalidad ya era objeto de miradas, pensamientos, acciones y resistencias de muchas personas. Personas de diferentes tiempos y contextos que han sufrido en sus cuerpos el peso de la normalidad. Personas que descubrieron que sus experiencias de precariedad, vulnerabilidad, discriminación y violencia, no son ni naturales ni individuales. Personas que politizan su malestar, que cuestionan la idea de normalidad como una forma de naturalizar, privatizar e individualizar las desigualdades sociales. Personas que se articulan en procesos colectivos de empoderamiento, acciones y resistencias de muchas personas.

Este texto es una invitación a formar parte de este proceso colectivo. Es una invitación en forma de juego, para activar preguntas apasionadas que cuestionan la normalidad.



Dinámica de Lo Relacional vinculando género y deporte

Nuestra invitación no es neutra ni inocente. Nos mueve una urgencia, un deseo ético, político y epistemológico para ampliar el universo de experiencias y de vidas posibles. Y para nosotras, como para muchas otras personas, este proceso pasa por cuestionar la normalidad y las violencias que esta genera.

Te proponemos una pequeña acción que puedes realizar individualmente, con otras personas y - ¿por qué no? - con otras especies compañeras. Si decides aceptar la invitación, necesitarás un dispositivo desde el cual escuchar la canción que acompaña este escrito. Si no tienes la posibilidad de escuchar la canción, porque eres una persona sorda o con dificultades auditivas o no tienes internet o un dispositivo electrónico al alcance, o por cualquier otro motivo, puedes encontrar la letra de la canción en esta página. La dinámica es muy sencilla. ¿Has jugado alguna vez al juego del Yo nunca, nunca...? No, no te vamos a proponer que bebas unos chupitos. Lo que te planteamos es que escuches/leas la canción y te pongas de pie, levantes la mano o hagas cualquier acción que encaje con tu corporalidad cada vez que te sientas identificada con la situación escuchada/leída. ¿Jugamos?

NOTA:

La canción "Jo mai, mai" forma parte del disco expandido "Memòries d'allò estrany". Un proyecto de Lo Relacional con la participación del alumnado de 4t ESO del Instituto Verdguer de Barcelona con el acompañamiento de la profesora Míriam Lanzaco y la mediación de Transductores y El Born CCM. En el marco del programa Creadors En Residència. 2020. <https://memoriesdalloestrany.wordpress.com/>

Canción:

<https://soundcloud.com/user-381417557/jo-mai-mai>

La letra:

Yo nunca nunca. / Yo nunca nunca. / Yo nunca nunca.
Yo nunca jamás.
Yo nunca nunca he sentido vergüenza a equivocarme al hablar otro idioma.
Yo nunca he tenido miedo al volver a casa por la noche.
Yo nunca nunca he cambiado mi forma de ser o de vestir para agradar a otra persona.
Yo nunca nunca. / Yo nunca nunca.
Yo nunca nunca me he hecho pasar por lesbiana para que me dejen en paz.
Yo nunca nunca me he hecho pasar por un chico en la calle para no tener miedo.
He tenido miedo.
Yo nunca nunca.
Yo nunca nunca he sufrido discriminación por mi color de piel.
He tenido discriminación por mi color de piel.
Yo nunca nunca.
Yo nunca nunca he sentido que me juzgaban por ser como soy.
He discriminado a una persona por ser diferente.
Por ser como soy. Por ser como soy.
Por diferente. Por ser diferente.
Yo nunca nunca he utilizado la palabra marica como un insulto.
La palabra marica como un insulto. Marica, marica.
Yo nunca nunca he discriminado a una persona por ser de diferente religión y luego he ido de que soy colega.
Yo nunca nunca.
Yo nunca nunca he sufrido discriminaciones por ser de un barrio considerado conflictivo.

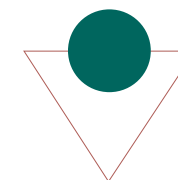
Yo nunca nunca he visto cómo al entrar en el metro, una persona se cogía el bolso porque pensaba que le robaría.
Yo nunca nunca.
Yo nunca nunca he visto como en el instituto se cuestionaba la educación que me transmite mi familia.
Mi familia.
Yo nunca nunca me he vestido con ropa que se supone del género contrario.
Yo nunca nunca me he vestido con ropa que se supone del género contrario.
Yo nunca nunca.
Yo nunca nunca me he sentido obligada a besar.
Yo nunca nunca he hecho cosas que no quería porque me lo dijeran los demás.
Para gustar a otras personas.
Yo nunca nunca.
Yo nunca nunca he visto una situación de machismo y me he sentido impotente por no hacer nada.
Impotente por no hacer nada.
Yo nunca nunca he sentido que me miraban por alguna peculiaridad de mi cuerpo, cultura o sexualidad.
Cuerpo, cultura o sexualidad.
Yo nunca nunca he sufrido bulling. Bulling.
Yo nunca nunca. Bulling.
Yo nunca nunca me he sentido raro.
Yo nunca nunca me he sentido rara.
Yo nunca nunca me he sentido raro.
o Rara. Rara. Rara.
Cuerpo, cultura, sexualidad. Rara.

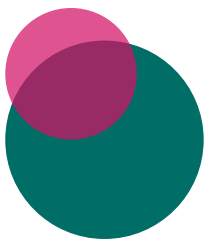
Si has jugado con nosotras, has podido identificar situaciones en las que tú también has vivido experiencias de desigualdad, ya sea desde tus posiciones de privilegio, de desventaja o de opresión. Estas experiencias no son situaciones individuales ni responden a ningún orden natural. Son experiencias de desigualdad situadas en un contexto social, político y histórico determinado. Un entramado de relaciones organizado a partir de un sistema social, económico, cultural, corporal, sexual, lingüístico, epistemológico, espiritual, etc., que se imbrica y articula alrededor del capitalismo global, la idea de raza y del sistema sexo-género.

Este sistema clasista, cisheteropatriacal, gordofóbico, urbanocéntrico, cristianocéntrico, racista, militarista, colonial, adultocéntrico, capacitista, etc. impone unas normas sociales que organizan y clasifican de manera jerarquizada a las personas. Unas lógicas de pensamiento binario y dicotómico que determinan quién, cómo y desde dónde tenemos derecho a hablar, estar, ser, amar y generar

saberes en el mundo. Sus procesos de normalización y de homogeneización han estado marcados históricamente por la estigmatización, la invisibilización, la criminalización, la patologización y la exclusión de las personas y los colectivos que contradicen sus normas.

Estos instrumentos construyen, legitiman y controlan la comprensión de la realidad, determinan las formas de vida respetables y limitan las posibilidades de imaginar nuevas formas de identidad, sexualidad, género, corporalidad, organización social, familiar, laboral o de relación con la naturaleza.





El primer virus trans de la historia, el coronavirus o Covid-19, ha alterado durante unos meses las reglas del juego de la normalidad. Esta experiencia inédita ha permitido que juguemos colectivamente al *Yo nunca, nunca*.

Se han hecho más visibles las desigualdades sociales, tecnológicas, educativas, culturales, económicas, las violencias machistas, la LGTBIQ-fobia, la gordofobia, el racismo, el capacitismo, el adultrocenismo, el urbanocentrismo o el cambio climático. Así como la urgencia de abordar estas desigualdades con políticas públicas holísticas e interseccionales.

Hemos experimentado en primera persona la fragilidad, la precariedad, la vulnerabilidad, la incertidumbre, pero también la interdependencia, la empatía, las alianzas y la creación de comunidades más allá del sistema de parentesco tradicional. Esta extraña situación ha generado las condiciones para que muchas personas, a nivel global y local nos hiciéramos a la vez las mismas preguntas desde la anormalidad.

Las preguntas han sido y siguen siendo muy variadas, depende del contexto, las experiencias y la posición de enunciación de la persona/grupo que las formula. Creemos que una de las maneras de empezar a romper las jerarquías es narrarse en primera persona, explicitando la posición de enunciación y reconocimiento sobre como hemos construido nuestra mirada.



Desde esta óptica de conocimiento situado, os compartimos algunas preguntas que nos formulamos desde Lo Relacional, para trabajar desde, con y para la anormalidad.

Nos preguntamos acerca de nuestros privilegios, cómo tomar conciencia de los mandatos que tenemos interiorizados y cómo los transmitimos a nuestras relaciones personales y profesionales. Cuestionamos lo que hemos asumido como válido, natural, normal, como verdad absoluta. Procuramos hacer ejercicios de escucha y complicidad con personas que tienen marcos interpretativos diversos. Nos preguntamos cómo abordar las diferencias desde el empoderamiento y las alianzas y no desde la creación de desigualdades.

Una pregunta que nos ayuda es: ¿quién queda fuera o al margen de nuestras acciones?

Nos preguntamos cómo visibilizar cuerpos, géneros, sexualidades, capacidades, culturas, espiritualidades desde una perspectiva interseccional.

Cómo construimos identidades no esencialistas y cómo visibilizamos el mayor número posible de características propias y de las personas con las que trabajamos. Cómo generar otras formas de aprender y de ser leídas fuera de los cánones y las etiquetas binarias, dicotómicas y jerarquizadas de la normalidad. Cómo pasamos de una pedagogía normalizadora a una pedagogía de la libertad, la equidad y la pluralidad. Cómo educamos para la autoaceptación y el amor propio. Cómo articulamos nuevas formas de pensar, ser y estar en común. Nos preguntamos por los cuidados propios, a otras personas y al entorno. Cómo hacemos de nuestras vidas espacios más amables y sostenibles.

Cocinamos las preguntas a fuego lento, abrazando las (in)coherencias, dejando espacio para los matices, la experimentación y el fracaso.

Nos hacemos preguntas desde una responsabilidad compartida, para continuar viviendo y conspirando a favor de las pluralidades.



Catalizador de prácticas y relaciones que transitan entre la educación, la creación cultural y la acción comunitaria. Desde una perspectiva feminista, intercultural, queer e interseccional activan procesos de transformación individual, social y comunitaria que exploran nuevas formas de habitabilidad más compartidas, equitativas, sostenibles y diversas.

www.lorelacional.org
info@lorelacional.org
telf: 661 717 293 - 872 200 960

Desde NIU nos interesaron mucho las preguntas que surgieron colectivamente en un trabajo participativo de Lo Relacional. Las copiamos en estas páginas:

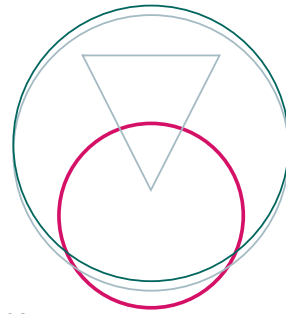
Las preguntas son el resultado de un proceso participativo creado por Lo Relacional en el Marco del Programa L'Ordit. Cultura i Territori Fabra i Coats. Fábrica de Creación de Barcelona.

68 PREGUNTAS QUE ME HE HECHO

1. ¿Tendré transporte adaptado?
2. ¿Me parará la policía antes de llegar, sólo por mi color de piel?
3. ¿Los aseos serán binarios?
4. ¿Los aseos estarán adaptados?
5. ¿En el lavabo habrá cambiador para los bebés?
6. ¿Se puede ir con las criaturas?
7. ¿Por qué se hacen tan tarde las fiestas?
8. ¿Tendré miedo después para volver a casa sola?
9. ¿Habrá sillas en el concierto?
10. ¿La música estará muy fuerte?
11. ¿Habrá un espacio más tranquilo?
12. ¿Habrá Punto Lila por si hay alguna agresión sexista?
13. ¿Habrá un espacio para aparcar las bicis?
14. ¿Podré bailar con mi colega sin que nadie nos moleste?
15. ¿Podré expresar mis sentimientos en público sin sufrir LGB-fobia?
16. ¿Tendré que dar explicaciones sobre mi género cuando quiera ir al baño?
17. ¿Se puede entrar?
18. ¿Yo puedo entrar?
19. ¿La fiesta también me representará a mí?
20. ¿Estará toda la información sólo en catalán?
21. ¿Toda la gente será muy moderna?
22. ¿Serán todos muy jóvenes?
23. ¿El resto de la gente se sentirá invadida si vamos muchas personas en silla de ruedas?
24. ¿Se irán todos de mi lado?
25. ¿La gente será simpática y abierta?
26. ¿Me mirarán mal por mi apariencia?
27. ¿Me mirarán mal por mi color de piel?
28. ¿Me mirarán mal por la ropa que llevo?
29. ¿Tendrán miedo y no se relacionarán conmigo?
30. ¿Tendrán miedo si pido que me pongan el abrigo?
31. ¿Como me haré entender para pedir la bebida?
32. ¿Podré pedir bebidas en la barra con pictogramas?
33. ¿Podré pedir bebidas en la barra con sistema de Braille?
34. ¿Podré pedir bebidas en la barra con el lenguaje de signos?
35. ¿Estará lleno de publicidad de bebidas alcohólicas?
36. ¿Las bebidas serán muy caras?
37. ¿Habrá bebidas sin alcohol?

ANTES DE LLEGAR A ESTE CONCIERTO

38. ¿La barra será muy alta y no llegaré?
39. ¿Habrá vasos con asa para facilitar que los pueda coger y beber?
40. ¿Habrá vasos de plástico duro para facilitar que los pueda coger y beber?
41. ¿Habrá pajitas para facilitar que pueda beber? ¿Serán de cartón o de plástico?
42. ¿Habrá máquina de humo y empezaré a toser?
43. ¿Podré hablar con alguna persona?
44. ¿La gente que trabaja montando el festival serán todo hombres?
45. ¿Habrá espectáculos que no podré ver porque en el edificio no hay ascensor?
46. ¿Entenderé las instrucciones para participar de las instalaciones de las exposiciones?
47. ¿El metro más cercano tendrá ascensor?
48. ¿Y si el autobús que tiene rampa no pasa?
49. ¿Llegaré tarde por culpa del transporte adaptado?
50. ¿El local me han dicho que es accesible, será verdad?
51. ¿Qué día es la fiesta? Tengo que llamar dos días antes para reservar taxi adaptado.
52. ¿Habrá alguna persona a la que preguntar si me encuentro mal o necesito algo?
53. ¿Habrá un espacio para jugar?
54. Si no voy a cenar al piso, ¿Me guardarán algo para comer cuando llegue?
55. ¿A qué hora termina la fiesta? ¿Será muy tarde para pedir un taxi adaptado?
56. ¿Podré ir de manera autónoma o necesitaré acompañante?
57. ¿A quién le pregunto dónde se hace el concierto?
58. ¿Concierto? ¿Qué concierto? . Yo estoy aquí en la Fabra, pero no me he enterado de ningún concierto.
59. ¿Si es un concierto organizado por el Ateneo y la Fábrica de creación, mi entidad también puede hacer propuestas para las fiestas mayores del barrio?
60. ¿Ah, pero aquí puedo hacer más cosas, aparte de venir a clases de catalán?
61. ¿La programación también me gustará a mí?
62. ¿Habrá suficiente espacio para bailar con la silla de ruedas?
63. ¿Las actuaciones serán sólo de hombres?
64. ¿Las mesas de fuera estarán puestas en la plataforma de cemento del patio tapando la entrada accesible? ¿Tendrán bancos de los que no se pueden mover y no podré llegar a la mesa?
65. ¿Y si trabajando en la barra sufro las típicas violencias machistas?
66. ¿En el momento de recoger la fiesta, me quedará sola desmontando? Normalmente está muy oscuro y da mal rollo.
67. ¿En el momento de salir, después de desmontar, tendrá las puertas de salida abiertas señalizadas?
68. ¿Qué será eso del ocio inclusivo?



El cambio, si se quiere cambiar alguna cosa, empieza por una misma. Hemos de ser conscientes de esto.

En nuestra mochila hay demasiadas cargas que hemos de identificar y atender para ser capaces de aceptarlas, mediante la franqueza y la determinación, y así poder trabajar en la construcción del camino del ser y aligerar todo el peso que nos oprime o confunde, que nos menosprecia o culpa.

En este artículo, Xavi Punsola, nos da herramientas para dar los pasos hacia un auto conocimiento que nos aporte aceptación y conciencia para entender que la vida es lo que es.

Os invitamos a que, sin miedo, profundicéis en sus palabras y os déis permiso para entrar en vuestros propios corazones.

EL INSTANTE INTERIOR

Autor: Xavier Punsola
Fotografía: NIU



Canción elegida por el autor:
"Wish you where here"
PROJECT SARANGI

UNA NUEVA OPORTUNIDAD

¿Cómo gestionamos nuestra atención?

Sea cual sea el momento vital en el que estés inmerso, cada día es una nueva oportunidad para cambiar.

Crear que con la edad la personalidad ya se ha fortificado y es muy difícil hacer cambios a nivel de hábitos, comportamientos, reacciones, etc., no es nada más que eso, una creencia. Una mentira que hemos ido repitiéndonos y aceptando para no tener que afrontar la realidad; todo evoluciona si hay voluntad, el cambio es posible y muy necesario.

Si no somos capaces de aceptar esto, aparecerá tarde o temprano, de la nada, el "maestro dolor" y nos pondrá contra las cuerdas. Una separación afectiva, la muerte de alguien cercano, la enfermedad propia o ajena, son catalizadores que nos sacan de nuestra zona de confort y nos invitan a cambiar.

Observarnos

Es verdad que afrontar un cambio requiere de unos instantes de reflexión. Más que instantes, días, meses o tal vez más. No es un capricho, tiene que venir de una necesidad vital profunda que nos empuja desde dentro.

Después de un descalabro en nuestra vida, necesitamos un tiempo para observar lo ocurrido. Escuchar profundamente y entrar en acción para resituarnos en un primer momento de forma urgente con aquellos cambios que han sucedido. Hasta aquí, la reacción, es de pura supervivencia.



Antes de afrontar los cambios, necesitamos observar detenidamente para saber cómo somos, cómo actuamos. Si la mirada tiene siempre la misma perspectiva, la reacción seguirá probablemente los mismos patrones.

Hay que girar la mirada y observar en cada situación nuestras reacciones, el tono de voz que usamos, los pensamientos que se activan en cada momento, etc. Dejar de mirar sólo lo que pasa y mirar qué se mueve en mi interior mientras camino por la vida. Despertamos la mirada para ver la realidad de lo que pasa por dentro y no tanto por fuera.

No importa si la observación es a posteriori de la acción, al principio seguramente será así. Si persistimos en la observación, seguramente día a día, iremos perfilando nuestra atención y llegará un momento en el que, antes de reaccionar o de hacer algún comentario, en el preciso instante en el que nos venga la idea a la cabeza, ya intuiremos nuestra reacción automática y seremos capaces de adelantarnos al desenlace. Será en ese instante cuando habremos pasado de pantalla y empezaremos a dirigir nuestras reacciones desde una conciencia más profunda. Es aquí donde se abre la puerta del cambio. De nuevo forjamos nuestra personalidad y nos volvemos maleables y por tanto dueños y responsables de cómo somos.

Darnos cuenta

Si tuviera que resumir en una palabra lo que me aporta la práctica de yoga, esta sería: Darse cuenta. Los maestros nos han enseñado que el objetivo del yoga, entre otros, es la autorrealización suprema del Ser, saber exactamente quiénes somos en realidad. También, según los Yoga Sutras de Patanjali, “el yoga es la capacidad de dirigir la atención exclusivamente hacia un objeto y mantener esta atención sin distracción”. Cada postura, cada respiración, cada sensación, cada sentimiento quiere ser captado por nuestra mirada y es así como nos centramos en lo que es. Al distraernos durante la práctica, al igual que en el día a día, la mente se proyecta lejos del momento presente y volvemos a activar el piloto automático. El reto es darse cuenta y volver al momento presente.

Buscar coherencia

Como he dicho antes, el primer paso es observar para darse cuenta. El siguiente, sería buscar una coherencia que armonice la manera de pensar, sentir y actuar. Realmente este nuevo escalón ya es harina de otro costal, requiere de una presencia máxima, considerando que lo importante no es ser coherente, sino tener claro los códigos éticos que sigues para serlo.

Poniendo un ejemplo actual, podríamos decir que las acciones de algunos personajes actuales de la política son coherentes con las ideas que defienden y llevan a cabo tal y como las piensan; sin embargo, ¿las consideramos justas o éticas?

La base del yoga son sus códigos éticos y, de nuevo, los maestros nos dicen que sin ellos no hay estado de yoga posible.



www.xavierpunsola.com
xavipunsola@gmail.com
Telf: 646 049 715



Los códigos éticos

En los Yoga Sutras, una colección de textos escritos entre el siglo II a.C, los filósofos esbozan un camino de ocho ramas, paso a paso para purificar el cuerpo y la mente. El objetivo final: ayudar a los practicantes a cultivar una mente estable. Las primeras dos paradas en el camino, incluso antes de las posturas físicas llamadas asana, son principios éticos que se supone nos guían en la manera en que nos relacionamos con otras personas y cómo cuidamos de nosotros mismos. Estos son llamados los Yamas (restricciones sociales) y Niyamas (autodisciplina).

YAMA

Actitudes a evitar relacionadas con los otros

1. Ahimsa

No violencia / Amabilidad

Practica sin hacerte daño, sin violentar las asanas ni sobrepasar tus límites. Respeta las sensaciones internas. Practica con inteligencia, enfócate en las sensaciones y el alineamiento. Aplica un esfuerzo refinado, mejorando la calidad, sin forzar.

2. Satya

No mentir / Ser honesto

Evita practicar por encima tus posibilidades. Mantén la sabiduría en la práctica tomando las decisiones justas y equilibradas. Sé noble contigo mismo. Mantén la respiración calmada ante cualquier asana. Obsérvate.

3. Asteya

No robar / Entregar

Brilla con todo lo auténtico que verdaderamente eres. No intentes aparentar para gustar. Mantén la práctica para ti y ofrece sus beneficios a la humanidad. Entrega cada respiración, cada postura, la belleza de cada transición.

4. Aparigraha

No atesorar / Ser libre

Compararte con los demás, recordar lo que hacías cuando eras más joven, sólo te hace esclavo de lo que no eres. No te exijas lo que no corresponde. Llena la práctica de entusiasmo y practica inteligentemente.

5. Brahmacharya

No malgastar energía / Nutrirse

Administra el esfuerzo: al final de la práctica tu nivel de energía debería ser superior al del inicio. Aplica la eficacia muscular, máxima implicación con el mínimo esfuerzo. Activa la conciencia para alinear bien el cuerpo y reajustarlo. Respira con profundidad y calma. El objetivo no es la asana, es estar presente.

NIYAMA

Conductas a cultivar relacionadas conmigo

1. Saucha

Pureza / Remover bloqueos

Pureza de pensamiento, palabra y acción. A través de la práctica busca frenar las fluctuaciones mentales. Ayuda al cuerpo a eliminar impurezas y toxinas a través de la respiración y de la expansión que aporta el trabajo de las posturas. Aplica la higiene en ti y en el espacio donde practicas.

2. Santosha

Contentamiento / Felicidad

Encuentra la satisfacción en cada práctica, en cada postura, en cada respiración. Conecta con la gratitud, agradece en cada instante el privilegio de vida que tienes y la oportunidad de crecer conscientemente a través del yoga.

3. Tapas

Esfuerzo consciente / Pasión

Mantén el esfuerzo, la concentración y la intensidad sin forzar. Practica con pasión, encontrando el equilibrio entre esfuerzo y goce. Tapas es el fuego que nos purifica las impurezas físicas, mentales y emocionales. Una vez el fuego amaina, resurge aquello más sutil y refinado.

4. Svadhyaya

Conciencia íntima / Búsqueda profunda

Aplica las enseñanzas de los maestros, de las lecturas, etc. Seguir Yama y Niyama durante la práctica, es Svadhyaya. Observa cada sensación y capta el significado de manera intuitiva y no racional de cada una de las sensaciones.

5. Ishvara Pranidhana

Entrega devocional / Amor

Practica pensando aquello que puedes ofrecer y no tanto en aquello que no puedes lograr. Confía en los maestros, en el guía, en tu intuición y en el autoconocimiento. La práctica del yoga nunca acaba. La práctica del yoga hace que todo cambie.

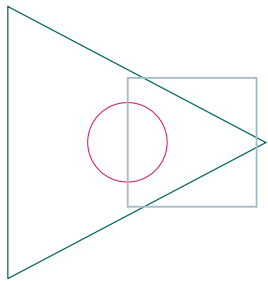
DONDE HAY VIDA, HAY REDES

Si atendemos a las evidencias que ha traído la pandemia de la COVID-19, una de las más destacadas es nuestra capacidad de autoorganizarnos espontáneamente cuando se producen cambios repentinos en nuestro entorno.

Esto es algo que la teoría de sistemas ya nos había anunciado hace tiempo. Uno de los referentes del pensamiento sistémico, el físico austriaco Fritjof Capra, nos recuerda en su obra *“La trama de la vida”*, que los sistemas vivos (partes de organismos, organismos o comunidades de organismos) están constituidos por componentes vinculados por redes y capaces de autoorganizarse.

Por lo tanto, donde haya vida, habrá redes y habrá autoorganización.

Y sabiendo que esta capacidad está en la esencia de todos los sistemas (los ecosistemas y los sistemas sociales) en NIU nos preguntamos **¿Cómo podemos crear nuevas estructuras en sistemas alejados del equilibrio?**



Autora: Carla Mallol
Fotografías: Alina-Grubnyak i NIU

La Xarxa de Suport Mutu de l'Alt Empordà representa un ejemplo de cómo hacerlo.

En un contexto de frágil equilibrio, acuciados por una nueva crisis que nos pone sobre la mesa realidades que sabíamos o intuíamos importantes (la precariedad laboral, la especulación inmobiliaria, el aumento del coste de la vida, etc), se organiza en Figueras una red de soporte mutuo para cubrir algunas de las necesidades humanas fundamentales de parte de su población.

Sobre su propósito y su proceso de creación y funcionamiento escribe la Xarxa en el siguiente artículo, proponiéndonos una reflexión de fondo acerca de cuál debería ser el papel del Estado y hasta dónde debería llegar la responsabilidad de los movimientos sociales en el objetivo, supuestamente compartido, de contribuir a la prosperidad de la sociedad.



Canción escogida por el colectivo:
“Mensajes del agua”
MACACO

LA XARXA DE SUPORT MUTU DE L'ALT EMPORDÀ

¿Cómo podemos crear nuevas estructuras en sistemas alejados del equilibrio?

La Xarxa de Suport Mutu de l'Alt Empordà, La Xarxa, somos una red vecinal formada por personas de toda la comarca que nos hemos organizado para dar respuesta a las carencias materiales que hemos detectado entre vecinos y vecinas durante la emergencia sanitaria del Covid-19. El colectivo nació a finales de abril del 2020. Desde el 27 de abril han pasado por La Red 173 familias y un total de 645 personas. Actualmente hay 118 familias activas, la mayoría de Figueres, La Jonquera y los pueblos costeros de la comarca.

Comunidad y soporte mutuo

En La Xarxa nos organizamos de manera asamblearia y trabajamos por comisiones para atender las necesidades que han ido surgiendo a lo largo de los últimos meses, desde la gestión de las recogidas de alimentos, contacto con productores y colaboradores, la gestión de las donaciones económicas, el seguimiento de las familias que atiende La Xarxa y acompañamiento en la solicitud de ayudas públicas, hasta el asesoramiento laboral o de vivienda. Somos una red de apoyo mutuo y trabajamos desde el tejido comunitario, la horizontalidad y la corresponsabilidad mutua. Rehuimos la lógica asistencialista y nos organizamos de manera autogestionada entre vecinas: no somos un “banco de alimentos”.

Esta primavera, ante la situación de emergencia durante el confinamiento, se proporcionaron recursos de primera necesidad a familias en situación de vulnerabilidad, distribuidos en cestas con alimentos frescos y, en algunos casos donativos económicos. Con el paso de los meses y a medida que el proyecto ha ido creciendo y se ha ido consolidando, la red se ha ido extendiendo, se han ido tejiendo alianzas con entidades y colectivos del territorio y el apoyo se ha ido diversificando así como la implicación directa de las personas que hacen uso de la red. Actualmente, las familias receptoras de alimentos se implican en la recaudación y el reparto de alimentos.



Economía de proximidad y empoderamiento alimentario

Desde La Xarxa queremos colaborar con la producción local, estableciendo complicidades para fomentar el consumo de proximidad y la soberanía alimentaria de nuestro territorio.

Esto implica preguntarse de dónde viene aquello que consumimos, cómo se ha elaborado, en qué condiciones y por qué pagamos el precio que pagamos. Significa tomar el control de nuestros hábitos alimentarios, poder decidir sobre nuestra alimentación. En el contexto actual, es más necesario que nunca reforzar los vínculos con las redes de provisión de alimentos que existen en la comarca. Uno de los objetivos de La Xarxa es promover una economía de proximidad, social y solidaria, que luche con sus prácticas diarias a favor de la soberanía alimentaria.



Recogiendo en el Parc Agroecològic Empordà verduras antes de que se estropeen

Actualmente colaboramos con diferentes productores agroecológicos de la zona, y con algunos de ellos participamos en la cosecha de las verduras que se distribuyen entre las familias de La Xarxa.

Por otro lado y teniendo en cuenta que una tercera parte de la comida producida globalmente se pierde o se tira, queremos reducir el desperdicio alimentario colaborando con el reciclaje de alimentos de algunos establecimientos.

Corresponsabilidad y coherencia

Entendemos que el foco de la responsabilidad debe situarse en las instituciones públicas. Por coherencia, no colaboramos con instituciones públicas ni con entidades del tercer sector.



Las administraciones públicas, conjuntamente con las entidades del tercer sector que reciben financiación de las administraciones para ofrecer servicios a la ciudadanía, son las responsables de garantizar las necesidades básicas de la población.

De alguna manera, colaborar con ellas significaría trabajar para las instituciones de forma informal y gratuita, asumiendo un trabajo que la administración debe garantizar, no responsabilizándolas de su función.

La Xarxa nace, precisamente, para hacer evidente que las instituciones públicas (que son las encargadas de garantizar estas necesidades) no están dando suficientes recursos para poder responder a las necesidades básicas de todas las personas.

En nuestro día a día, al lado de familias en situación de vulnerabilidad, nos hemos encontrado con barreras por parte de las administraciones públicas, que no asumen sus responsabilidades. Por ejemplo, poniendo trabas a las familias que solicitan las ayudas que les corresponden, no respondiendo a sus demandas, solicitudes, o dotándolas de recursos que son insuficientes para poder vivir una vida digna.

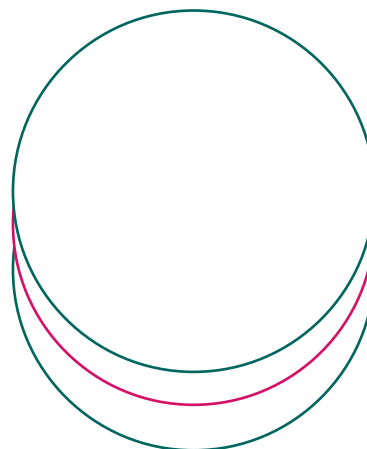
Altavoz de denuncia

Los ayuntamientos se desentienden, en muchas ocasiones, de su ciudadanía. Por ejemplo, ante la solicitud del Ingreso Mínimo Vital o el padrón. Es desde entidades e iniciativas como La Xarxa que se está asumiendo este acompañamiento. Reivindicamos que el padrón sea indispensable para todas las personas que viven en el territorio, sea cual sea su situación administrativa. Por eso, queremos denunciar la falta de soporte de las administraciones públicas a las familias más vulneradas por el sistema. ¿Qué harán las administraciones para dar soporte a todas las personas y familias que no pueden solicitar el Ingreso Mínimo Vital por el simple hecho de no tener DNI o NIE?

Visibilidad y transparencia

La necesidad de una vida digna es común, pero no todo el mundo tiene acceso a ella. Queremos visibilizar las situaciones de vulnerabilidad que viven nuestras vecinas y vecinos, para ser colectivamente más conscientes.

Trabajamos con transparencia y nuestras cuentas se hacen públicas semanalmente. La financiación de La Xarxa es fruto de los donativos de la ciudadanía, colectivos y entidades que colaboran con nuestra red.



La vida en el centro

La situación de emergencia actual ha señalado las insuficiencias del sistema económico. No queremos volver a una normalidad donde prevalece el capital ante la sostenibilidad de la vida cotidiana. Queremos tejer nuevos presentes y futuros que nos permitan vivir con dignidad y que no dejen a nadie atrás.

La vivienda es un derecho para garantizar una vida digna y, actualmente hay muchas personas que, al ver reducidos sus ingresos se han visto obligadas a tener que escoger entre pagar el alquiler o satisfacer necesidades básicas de alimentación. Muchas de ellas, ante la vulnerabilidad de esta situación han decidido pagar primero las facturas. Esta decisión responde a una realidad que ha ido cristalizando con los años y es la imagen de la exclusión residencial, fruto de la crisis inmobiliaria, los desahucios y el miedo.

La exclusión residencial es una realidad en la comarca. Muchas familias de La Xarxa tienen dificultades para acceder a una vivienda por los precios desorbitados del mercado de alquiler o los requisitos de fianzas dobles o triples, nóminas que tienen que representar unos ingresos muy elevados o necesidad de documentación regularizada. La inacción ante la vulneración del derecho a la vivienda es flagrante en todo el territorio pero en Figueres y la comarca hemos observado una estigmatización social e institucional muy fuerte.

El alquiler público es insuficiente y hacen falta políticas públicas valientes que dejen atrás la estigmatización, la asociación de la ocupación con la delincuencia, para pasar a la responsabilidad. Garantizar los derechos sociales y la facilitación del acceso a una vivienda digna es responsabilidad de las instituciones.

Consideremos inadmisibles que haya casas vacías, tapiadas, inútiles, mientras haya personas sin casa, sin hogar y sin derechos básicos.



XARXA DE SUPORT MUTU DE L'ALT EMPORDÀ

Si quieres formar parte de la Xarxa, no dudes en contactarnos.

www.facebook.com/laxarxaaltemporda
www.instagram.com/laxarxaaltemporda/

laxarxaaltemporda@gmail.com

EL JUEGO COMO LIBERACIÓN CREATIVA

Las investigaciones demuestran que el juego estimula el cuerpo y el cerebro, y que es el mejor de los recursos para facilitar el aprendizaje, desarrollando principalmente las capacidades de crear, imaginar y resolver problemas.

Según Winnicott, es en el juego y solo en el juego que el niño o el adulto como individuos son capaces de ser creativos y de usar el total de su personalidad; y solo al ser creativo el individuo se descubre a sí mismo.¹

Pero en un sistema en el que lo que no tiene una utilidad o un resultado está desacreditado, nos puede resultar difícil dedicar el tiempo despreocupadamente a la fantasía y la distracción del juego y solemos optar por renunciar a la alegría y al placer de la entrega absoluta que nos aporta el jugar.

Quizás esa sea una de las razones por las que el juego va desapareciendo poco a poco de nuestra vida. En NIU nos preguntamos, **¿Qué se gana cuando se “pierde” el tiempo?**

Olivia Flecha nos propone un juego en el que participan el sujeto y el objeto, el azar y el control, el individuo y el colectivo, la materia y el patrón, el accidente y la reflexión, la lógica y el tacto, el movimiento y el espacio, el dibujo y las caricias, el instinto y el placer.

El resultado: un dibujo. La utilidad: haber estado, tocado y sentido.

[1] WINNICOTT, D.W. *Realidad y juego*. Barcelona. Gedisa, 1979. cap 4

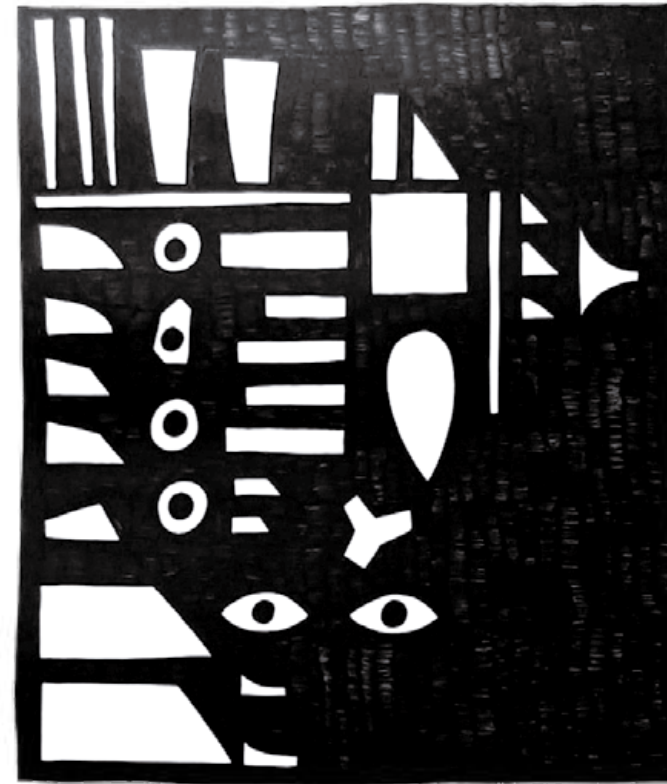
Autor: Mario Flecha
Fotografías y obras: Olivia Flecha



Canción elegida por Olivia Flecha:
“The Barrel”
ALDOUS HARDING

DE CÓMO CONSTRUIR UN DIBUJO

¿Qué se gana cuando se “pierde” el tiempo?



En este juego se utilizan esculturas abstractas de madera, esculpidas individualmente y realizadas con diferentes tipos de árboles: corteza amarilla, fresno, Laburnum, palisandro.

Las formas de los sobre relieves tienen una cierta similitud, algunos son amorfos y otros representan figuras geométricas simples. También podemos jugar con otros materiales como piedras, ramas pequeñas, semillas de fruta, hojas caídas, piezas de otro juego ...

¡Activa tu imaginación!



Escrito experimental inspirado en las obras de la artista plástica Olivia Flecha.

1. Colocar una tela sobre el suelo o sobre una mesa, levantar una de las esquinas estirándola, alejarla lo más posible de las otras esquinas. Repetir la acción con cada una de las otras puntas hasta que se transforme en un rectángulo.



2. Sobre la tela lanzar al azar varias esculturas / piezas.

Las pequeñas esculturas ruedan sobre sí mismas hasta detenerse, estableciendo un diálogo visual entre el observador y el objeto abstracto-geométrico. La suma de las asociaciones que se producen entre ellas originan un collage, regido por la ley del accidente.



3. Invitar a alguien a jugar reorganizando las esculturas / objetos, transformando el accidente inicial en una acción racional donde los límites de las nuevas configuraciones son producto de la imaginación de quien las mueve.

En el transcurso de cambiarlas de posición dentro del espacio determinado, las imágenes se van modificando en cada movimiento. Pero hay un momento en que esta liberación creativa tropieza con pensamientos racionales aproximándose a la idea de que el jugador imagina como conclusión final de lo que quiere configurar.

4. Repetir esto con varias personas hasta obtener diversas variaciones sobre las mismas bases.

5. Sacar fotografías de las configuraciones creadas por los diferentes jugadores, transformando las esculturas tridimensionales de carácter efímero en imágenes planas permanentes.

6. Reproducir las fotografías dibujándolas sobre un papel blanco / o negro, recuperando el volumen e ignorando los colores. (Marcando si las piezas están sobre o bajo otra pieza.)



Wooden Sculpture Readings

Las maderas de Olivia viven como esculturas fluidas que no tienen fin. Los dibujos se llaman: 'Wooden Sculpture Readings' o 'Lecturas de esculturas de madera'. Son lecturas de momentos con amigos y desconocidos jugando a las esculturas.

Los dibujos han sido realizados con tinta de alta calidad en papel grueso de Fabriano. Miden 50 x 70 cm. Si estás interesado en encargar una lectura personal puedes contactar a: oliviajuanaf@yahoo.com



**“La finalidad del arte es dar cuerpo
a la esencia secreta de las cosas,
no copiar su apariencia.”**

Aristóteles, filósofo y científico griego (384 a. C.-322 a. C.)

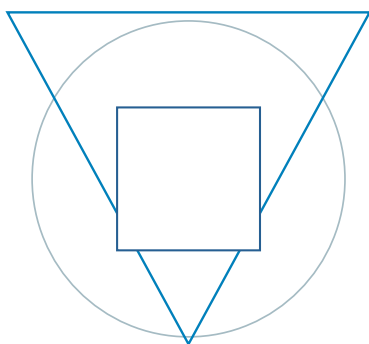
ARTIICULTURA

De la expresión creativa que nace dentro y necesitamos expresar, darle espacio en otros formatos, con otro ritmo; de la necesaria incoherencia como destello inspirador; de lo natural de desnudarnos y expresar con vitalidad lo que somos. De todo ello nos hablan en este artículo Edicions Tremendes.

Esta pequeña gran editorial lleva cinco años editando con personalidad, atreviéndose y rompiendo moldes, siempre unidos al espacio público, a la relación directa con las personas en sus constantes presentaciones y recitales, manteniendo su toque fresco y su saber hacer.

Edicions Tremendes es un equipo de equilibrios, un gran círculo por donde interiormente transitan círculos más pequeños, un equipo en constante movimiento, con la energía de la pasión por la escritura, la lectura y la cultura. Una energía que se transmite a quien asiste a sus presentaciones o a quien lee sus publicaciones.

LA POÉTICA DE LA INCOHERENCIA ES COHERENTE



Autora: Laia Claver
Fotografías: NIU



Canción escogida por la editorial:
"M'he Fet una Esquerda
a la Clofolla"
NAMINA

EDICIONS TREMENDES

¿Podemos escapar de la coherencia en el mundo editorial?

En el ensayo "Filosofía y poesía" de 1939, María Zambrano planteaba la filosofía y la poesía como dos caras de la misma moneda. Dos manifestaciones del impulso creador para hacer comprensible el mundo, que sólo distan la una de la otra por el método empleado.

Si el estímulo de la creación es la necesidad de hacer comprensible el mundo, podríamos seguramente añadir que el motor de la creación es la incoherencia. Porque, ¿no es, quizá, el impulso de querer conocer un reflejo de la reacción que provoca en nosotros el contrasentido de no entender?

Las contrariedades e incongruencias intrínsecas a la realidad que nos rodea y de la que formamos parte nos atizan con mayor o menor virulencia espoleando la curiosidad y la pulsión creativa. Conclusión: la necesidad expresiva nace de la incoherencia. Y por extensión también lo hace la literatura.

Por otro lado, una puesta en práctica extrema de la coherencia entendida como ausencia de contradicción, nos puede conducir a concepciones absolutistas que derivan en sistemas totalitarios, al obviar la diferencia y poner el énfasis sólo en la parte racional de nuestra existencia. Según Ibai Arbide, "menos de cinco contradicciones es dogmatismo". Y es bien sabido que el dogmatismo anula el pensamiento crítico con el acatamiento de unas premisas pre-concebidas.

En Edicions Tremendes, creemos en la literatura como herramienta transformadora a nivel individual y colectivo, y en valores como el territorio, la cultura de base, el cooperativismo, el rechazo de los totalitarismos. Es por ello que apostamos por autores y autoras poco mediáticas que dan forma a esta incoherencia tan inevitable como necesaria, abriendo puertas a la reflexión y al disfrute desde la libertad materializada en la palabra.



Pero, ¿cómo se puede poner de manifiesto la incoherencia si no es desde una relativa coherencia? ¿Qué papel juega ésta en el mundo editorial? ¿Podemos escapar de ella?

En el mundo editorial el concepto de coherencia es capital. En el ámbito lingüístico, la coherencia es una propiedad del texto que lo hace interpretable y que se basa en una articulación estructurada de la información. Es decir, que para que los textos sean inteligibles o interpretables, las ideas que se reflejan deben estar conectadas o en estrecha relación y acordadas las unas con las otras. En el campo de la no-ficción, en el ensayo, por ejemplo, eso es evidente. Pero, ¿qué pasa cuando aplicamos esta definición a la poesía?

Quien lea este escrito podría pensar que la poesía escapa a esta definición por su componente a menudo menos racionalista y más emocional, y por la libertad en la utilización de la lengua y en la creación de nuevas formas que caracteriza este género. Pero vamos a adentrarnos un poco más.

Retomando el posicionamiento de María Zambrano, podemos afirmar que el distanciamiento en el método no implica una pérdida de coherencia, justo lo contrario. Para que un texto poético sea de calidad debe responder a una coherencia interna entre el significado y forma y al mismo tiempo, o al menos, entre el propósito expresivo y el resultado.

Efectivamente, la lógica de ordenación de conceptos en la poesía dista mucho de la de un texto ensayístico pero, al fin y al cabo, también responde a una lógica deliberada que busca acuerdos entre conceptos, aspecto y / o intencionalidad. Cuando estos acuerdos están bien conseguidos, es cuando decimos que el texto poético es coherente. Y yendo un poco más allá, todo buen poemario está vertebrado por un esqueleto que articula la lectura.

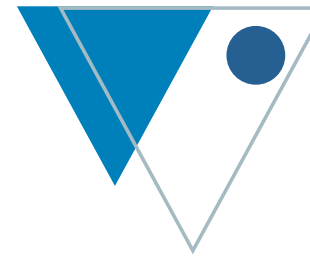
Laia Claver y Ramón Bartrina en la primera edición de la feria del libro de Bellcaire (2020).



Por otra parte, cuando se habla de coherencia dentro del ámbito editorial, una de las primeras asociaciones que nos viene a la mente es la coherencia editorial. Un concepto a menudo reducido a la construcción de un catálogo con una línea bien definida. Toda editorial que se precie pone mucha atención en el cuidado de los contenidos. Es importante hacer una buena elección de lo que se edita, cómo se edita y cómo se articulan estos contenidos dentro del catálogo para dotar al proyecto de una base sólida.

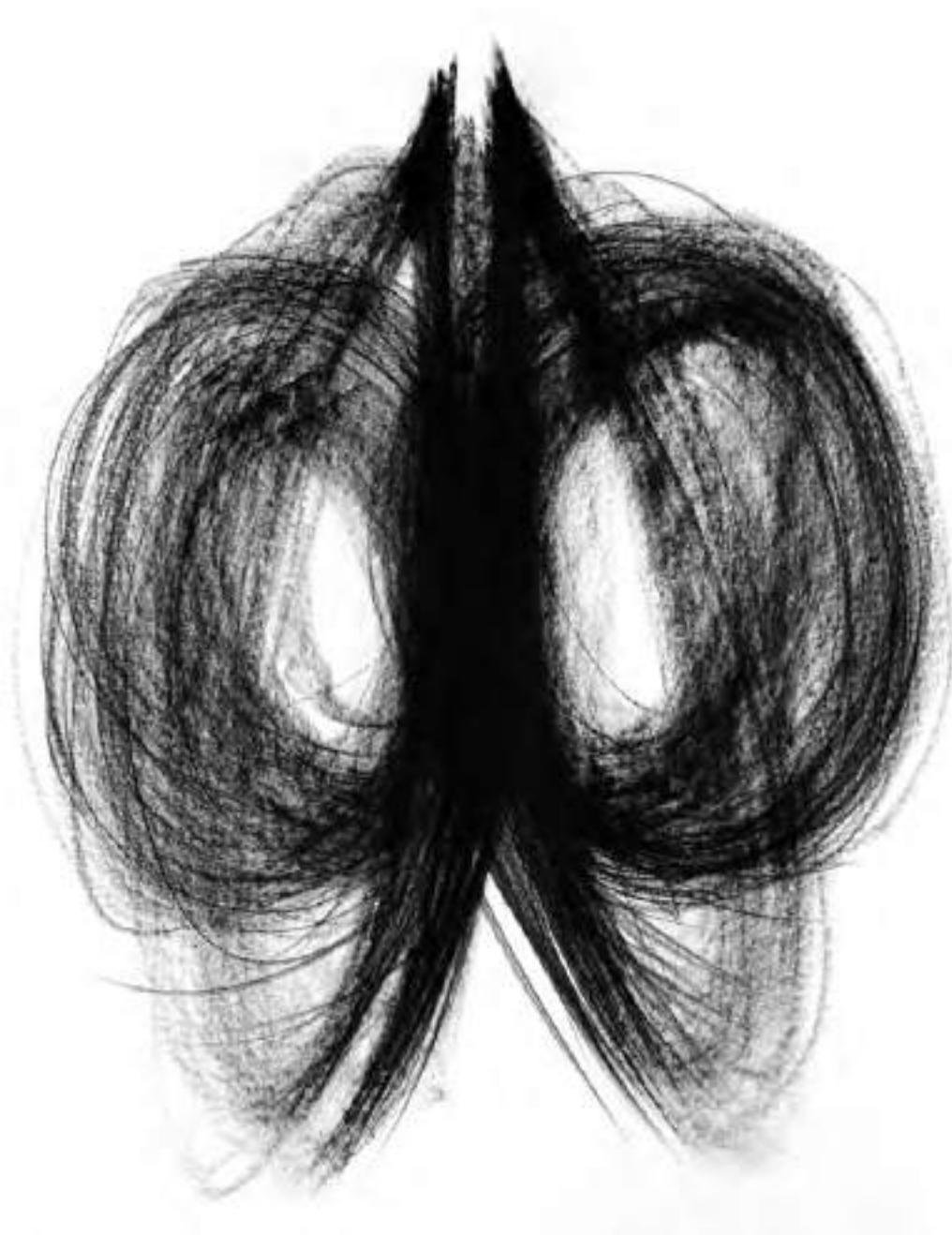
Ahora bien, el sentido de la coherencia, a nuestro entender, va un paso más allá de los contenidos editados, de la forma que se les da o de su ordenación en colecciones. En el equipo de Edicions Tremendes, creemos que la coherencia editorial está también intrínsecamente ligada a la forma de hacer. Los procesos y la manera de trabajar también deben ser coherentes con cómo sentimos y cómo vivimos la literatura, y con nuestra filosofía de la vida.

Dotamos a la incoherencia de una forma coherente.



Somos una editorial nacida en 2015 en Girona, arraigada en el territorio y con espíritu tremendo. Apoyamos a escritoras, ilustradoras y artistas que quieren editar su obra en papel. Con unas líneas editoriales bien definidas y con unos libros cuidadosos y descarados, procuramos hacer de la calidad, un sello identitario. Como también es sello de identidad nuestro gusto por la escena. En Tremendes nos encanta llevar a los artistas más allá de las librerías y somos especialistas en encontrar espacios donde presentar las obras.

Avinguda Sta Cristina 3
17121 Corçà
Tel. 678 26 50 43
www.edicionstremendes.com



Autora: Mar Serinyà Gou
 Serie impulsos. Creta sobre papel. 100x70. 2010 // www.marserinya.com

Lindars enllà

Esgratinyar designis amb enginy
 clivellar el seny
 eixamplar-ne les esquerdes
 i abolir tots els dominis del confí.

.....

Invocació

Calendari infinitiu de l'improperi
 setmanari de guerrilla permissiu
 que autoritza la còlera del colèric
 ultrajat el santoral en to festiu
 i qui diu que la blasfèmia és laborable?
 celebrem la irreverència miserable
 de la gran solemnitat de l'ofensiu.

ALA, BAT!
 SÍ, ADEU.
 Edicions Tremendes
 Autora: Rosa Pou



Canción elegida por la autora:
 "I don't know what
 the Weather will be"
 LAURA MVULA

EL ARTE Y LA PERCEPCIÓN

Cada día nos explican las consecuencias de nuestro modelo de vida con datos rotundos como éste: “¡ATENCIÓN! La sexta extinción masiva ya está en marcha: actualmente hay unas 5.200 especies en peligro de extinción, y la acción directa de los humanos es el autor principal de la extinción.”

Pero desgraciadamente, es difícil que los datos nos hagan sentir algo y más aún que nos muevan a actuar. Vamos a probar de otra manera¹:

Ami Vitale, fotoperiodista de National Geographic, recibió en marzo de 2018 un encargo urgente en Kenia: fotografiar por última vez a Sudán, el único macho de rinoceronte blanco del norte que quedaba en todo el mundo. El animal tenía 45 años y su salud había empeorado: había que sacrificarlo y, con él, la esperanza de poder recuperar a su especie.

Explica Ami: “Joseph Wachira, uno de sus devotos cuidadores, fue a darle una última caricia en la oreja. Sudán inclinó su pesada cabeza hacia la de Wachira. Tomé la foto de dos viejos amigos juntos por última vez. Esos últimos momentos fueron tranquilos: la lluvia que caía, el gorjeo de un ave solitaria, el llanto ahogado de los cuidadores de Sudán. Ver morir a una criatura, la última de su especie, es algo que espero no volver a experimentar nunca. Fue como contemplar nuestra propia destrucción”.

Está claro que explicar el mundo no es lo mismo que experimentar el mundo. Y en NIU nos preguntamos: **¿Puede el arte extender la experiencia y cambiar así nuestra percepción del mundo?**

La voz de Anna Buxaderas — consultora en sostenibilidad y artista— sensata y precisa, nos transporta a reflexionar más allá de nuestra individualidad, sobre nuestra capacidad (responsabilidad) para “ensanchar el alma” y, a través de la emoción, entender mejor el mundo y nuestra relación con él.

[1] https://www.nationalgeographic.com.es/naturaleza/animales-peligro-extincion-lista-que-crece-cada-ano_15217



Canción escogida por la autora:
“Nagumomo”
SUSHEELA RAMAN

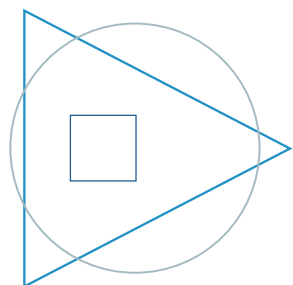
SENSIBILIDAD SISTÉMICA

¿Puede el arte extender la experiencia y cambiar así nuestra percepción del mundo?

“Cuando nuestra perspectiva del munda cambia, el mundo cambia.”
Basarab Nicolescu

“El arte es restauración: su objetivo sería restaurar el daño causado a lo largo de la vida, hacer de este algo fragmentado - que es lo que el miedo y la ansiedad hacen a cualquier persona - una cosa completa.”
Louise Bourgeois

La actual pandemia, y la crisis climática que deriva de ésta, nos confronta con el hecho de que nos encontramos en un momento crucial de la existencia de la humanidad. Nos pone en la encrucijada: escoger entre seguir con el modelo económico basado en el crecimiento infinito en un mundo finito - abocado al colapso, - o dar un giro de trayectoria para adoptar un nuevo modelo que reconozca y respete los límites del planeta y los vínculos de interdependencia con la naturaleza y la comunidad que nos mantienen en vida y dan sentido a nuestra existencia.



Autora: Anna Buxaderas Rierola
Obres: Anna Buxaderas Rierola

Las evidencias se amontonan: el planeta se calienta, los bosques se queman, los mares se ahogan entre plástico, la calidad del suelo se degrada, las especies se extinguen y los ecosistemas, que crean y sostienen la vida, se desestabilizan poniendo en riesgo el futuro de la humanidad. Y, así mismo, seguimos actuando de la misma forma, incapaces de salir de la rueda que nos mantiene en movimiento, atrapados en la estructura física y mental del sistema.

Ante esta situación, debemos preguntarnos: ¿Qué papel puede jugar el arte en la transformación urgente de nuestra relación con el entorno?

Según Edgar Morin, para revertir la situación actual, un cambio de políticas no es suficiente, hace falta una transformación integral basada en la recuperación de ciertas sensibilidades que la modernidad ha adormecido. Tenemos que recuperar la sensibilidad de patrones que conecten, una sensibilidad sistémica, una sensibilidad hacia la complejidad.

Necesitamos una nueva manera de pensar que nos lleve de la linealidad a la circularidad, de la universalidad a la diversidad en la unidad, de la fragmentación a la cooperación, del endurecimiento de las fronteras a su disolución, de la reducción de los pocos que saben al diálogo de muchos, de la pirámide a la red, del corto plazo a la sostenibilidad.

Y es precisamente en este ámbito, en la capacidad de promover la reflexión y la acción a través de la emoción donde el arte puede jugar un papel fundamental.

Según Kacha Sagan, el arte sostenible sería el arte que utiliza la experiencia estética para establecer relaciones y expandir nuestra experiencia de la realidad.

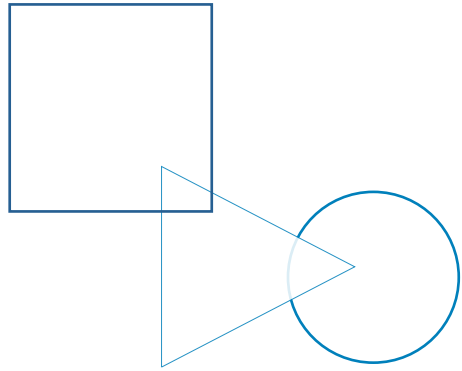
El arte sostenible sería, por lo tanto, el arte que nos ayuda a reconocer una interdependencia que va más allá de la especie humana, un arte que favorece el pensamiento sistémico, que tiene en cuenta las generaciones futuras y reconoce la diversidad social y biológica. El arte que nos ayuda a integrar la ambigüedad y a apreciar el misterio. El arte que defiende la justicia social y medioambiental y el derecho de todas las especies a vivir en un entorno limpio, libre de plásticos y tóxicos. El arte que promueve la colaboración estableciendo puentes entre los límites de disciplinas, comunidades, culturas, clases, géneros y especies, y, sobretodo, el arte que se ejecuta con coherencia, eliminando la distancia entre los valores y el compartamiento y que, por lo tanto, no contribuye con sus prácticas al deterioro social y ambiental del planeta.



El arte sostenible puede ser también restaurador. Lejos del land-art, que con sus intervenciones artísticas de grandes dimensiones en el territorio no consigue otra cosa que perpetuar los patrones de explotación y destrucción de la naturaleza, el arte puede restaurar el daño ocasionado en el paisaje a la vez que repara el vacío psicológico dejado por la eliminación del vínculo ecológico y social. El arte restaurativo aspira a sanar la tierra, a satisfacer la necesidad humana de belleza, pertenencia y memoria histórica, respetando las necesidades de los pájaros, los insectos, los peces, los animales, las plantas, los microorganismos y las generaciones futuras. Es un arte que recupera ecologías degradadas, que genera islas de naturaleza en entornos urbanos o crea las condiciones necesarias para que las especies en peligro de extinción sobrevivan.

El arte, cuando aspira a ir más allá de la expresión de la individualidad, de generar emoción por la emoción misma, que se aleja de la vanidad impuesta por el mercado, es una herramienta poderosa para hacernos sentir, pensar y actuar.





INDAGANDO EN EL PROPÓSITO

La entrevista al equipo de Espai Tònic es un ejemplo perfecto de la necesidad, cada vez más flagrante, de convivir con la deliberación (lo planificado) y la emergencia (lo imprevisto) y a la vez es una confirmación de que aceptar que no podemos controlarlo todo es el primer paso para dejar espacio a la sorpresa, la curiosidad y la creatividad.

Recorriendo con ellos la trayectoria de la iniciativa nos topamos de repente con un proyecto que, después de cinco años de vida, se encuentra en un punto de inflexión justamente por la voluntad de recuperar la coherencia.

En ese momento dejamos fluir el diálogo y éste nos acercó más si cabe a la esencia de Espai Tònic, a las motivaciones más profundas que conducen a sus fundadores al cuestionamiento constante y a la evolución continua.

Inspirados por ellos, NIU también se pregunta: **¿Por qué hacemos lo que hacemos?** Y nos ponemos en “modo niño” y nos repetimos la pregunta hasta ocho veces: ¿por qué?, ¿por qué?, ¿por qué? Hasta llegar al fondo.

Entrevista: NIU
Fotografías: NIU, Pablo Basagoiti y artistas



Canción escogida por Espai Tònic:
“Reparto a domicilio”
MASTRETTA

ESPAI TÒNIC

¿Por qué hacemos lo que hacemos?

El Empordà está lleno de espacios de arte singulares, pero nosotros hemos querido acercarnos a uno que consideramos auténtico.

Entramos en Espai Tònic, una amplia sala en una antigua fábrica de cerámica entre Vulpellac y la Bisbal que ha sido restaurada manteniendo su aire original y adaptada para convertirse en un centro de investigación artística.



Nos recibe, con golpes de martillo de fondo, Pantru, un gato blanco que junto con Olga Solà, Oriol Terrats y Guillermo Basagoiti dan vida a este espacio.

Dejamos la sala expositiva a la izquierda y cruzamos el taller de escultura del Guillermo para llegar a la sala blanca, sede del estudio de diseño y publicidad (www.tonic.cat) donde trabaja Oriol y al fondo, inaugurado hace no mucho tiempo, el espacio de arte textil de Olga.

Nos invitan a tomar un té en el jardín, donde la atmósfera propicia una relajada conversación entre amigos.



EMPEZAMOS LA CONVERSACIÓN

Espai Tònic nació en 2015 para difundir, comunicar y dar salida a proyectos de arte contemporáneo coherentes y creativos.

¿Qué entienden ellos por un proyecto artístico coherente?

Guillermo / “La coherencia es hacer en todo momento lo que crees que es correcto, con sinceridad. Lo correcto viene dado por la ética de uno mismo, la ética del artista. Hacer su trabajo con su propio lenguaje, tener la seguridad de que lo que hace es propio.”

Olga / “El artista coherente no hace por hacer, está tirando de un hilo, continuamente investigando”.

Oriol / “Y la coherencia de un artista se siente. Se percibe cuando la obra tiene fondo. Al principio es una sensación, después indagando sobre su trayectoria, se confirmará aún más.”

Esta versión de la coherencia ha sido el denominador común de alrededor de 70 artistas que han sido programados hasta ahora. Entre los más recientes (2018-2020): Javier Garcés, Sebi Subirós, Jon Cazenave, Playmodes, Jordi Gich, Ángeles Sánchez, Matías Krahn, Sana López, Enrique Barro y Anna Buxaderas.

Tras una pausa de más de tres meses debido a la pandemia del Covid, Espai Tònic ha reanudado la programación con Xavi Lloses (del 10 de octubre al 19 de diciembre de 2020) y David Rosell (del 16 de octubre el 14 de noviembre de 2022) y continuará con Nico Nubiola (de febrero a mayo de 2021) y Jordi Martoranno (de octubre a diciembre de 2021).



David Rosell



Nico Nubiola



Jordi Martoranno



Xavi Lloses

UN ESPERADO REGRESO ACOMPAÑADO DE UNA INESPERADA EVOLUCIÓN

La pandemia, una vez más, ha actuado como acelerador de cambios y ha llevado a Espai Tònic a plantearse una nueva manera de presentarse al público.

Si no hubiera llegado el Covid, quizás habrían seguido igual, pero el nuevo contexto les ha conducido a frenar, a pararse para reflexionar, a preguntarse no sólo cuál debe ser la nueva forma, sino a cuestiones tan esenciales como “¿qué queremos hacer?” o “¿por qué lo estamos haciendo?”

Podríamos decir que la necesidad de evolución del proyecto va más allá de la adaptación a las circunstancias y responde más a una búsqueda de coherencia con ellos mismos.

UN EJERCICIO COLECTIVO DE COHERENCIA

¿Qué pasa cuando se busca la coherencia de una iniciativa promovida por tres personas? ¿Existe una coherencia colectiva?

Guillermo Basagoiti se posiciona de manera rotunda: “No puede haber una coherencia colectiva, esto es una utopía que sólo puede llevar a frustrarte, cada uno tiene su coherencia.”

Partiendo de esta creencia, el ejercicio se centra en la búsqueda de coherencias individuales y, el equipo asume el riesgo de que el proceso les lleve a direcciones divergentes y, en última instancia, a la disolución del proyecto.

Un factor que les facilitó la decisión de llevar adelante el proceso puede haber sido el hecho de que los tres practican psicoanálisis y esto les ayuda a estar despiertos en el deseo de indagar en lo que quieren ser y hacer, a preguntarse a qué se deben sus decisiones y sus impulsos y evitar repetir patrones que funcionan pero que quizás no son coherentes con su deseo más profundo.

“No puede haber una coherencia colectiva, cada uno tiene su coherencia.”



PRIMEROS RESULTADOS

Las primeras pesquisas les llevaron a identificar su convergencia en las incoherencias individuales. Los tres sentían que se había destensado la emoción o la fuerza con la que se planteaban los proyectos, y esto se debía principalmente a los siguientes factores:

NO “POR AMOR AL ARTE”

Olga / “Sabemos que los artistas necesitan espacios sin censura para poder exponer su obra. Espai Tònic cubre esta necesidad pero, al mismo tiempo, este espacio tiene una limitación real para el artista: no le podemos retribuir. Y en eso sentimos que hay una incoherencia entre lo que pensamos y lo que hacemos. No queremos aprovecharnos de una necesidad de espacios expositivos para perpetuar una narrativa con la que no estamos de acuerdo: ¡POR AMOR AL ARTE!

Creemos sinceramente que se ha de retribuir al artista, porque **EL ARTE ES UN TRABAJO**. La única opción que tenemos hoy en día es la de vender las piezas y, honestamente, no creemos en este formato de galería ya que significa entrar en un sistema en el que prevalecen los criterios comerciales, y nuestra esencia está muy lejos del criterio comercial.”

NO A UN MODELO OBSOLETO

Oriol / “Las instituciones hacen que te acabes acomodando a lo que te piden: una programación. Esta programación te acaba dirigiendo a un final encorsetado. Nos hemos convertido en una pseudo galería que no está encaminada a vender. Estamos en tierra de nadie.”

Guillermo / “Por coherencia queremos romper con el compromiso de cumplir con un calendario de programación. Es demasiado estándar. El sistema te empuja a ser “etiquetable” y predecible y en este momento creemos que justamente lo que (nos) hace falta es frescura.”

NO UN “HACER POR HACER”

Oriol / “Espai Tònic nunca ha sido nuestra actividad principal, nació para ser un proyecto que nos llenara espiritualmente. Lo hemos disfrutado mucho y los artistas y visitantes nos han traído nuevos puntos de vista pero nos hemos destensado, sentimos que es el final de una etapa.”

Olga / “Entendemos el proyecto como un cuenco, un centro, en el que cada uno aporta. Si uno deja de aportar, ya no es lo mismo, ya no te gusta tanto lo que ves, y entonces dejas de aportar también y viceversa. Todos bebemos de la misma agua, porque convivimos, nos movemos como un organismo vivo, la tensión entre las piezas mueve el organismo. Y la falta de tensión también lo mueve. Sin querer nos vamos retro-alimentando, a través de una comunicación constante, el lenguaje va creando la realidad.”



UN NUEVO ESPAI TÒNIC

Ha quedado claro que el motor y termómetro de este equipo es la estimulación propia, el deseo que te mantiene vivo y te hace avanzar. Y desde la libertad de saberse no negocio, llega el anhelo de recuperar la plenitud espiritual con un formato que les haga soñar, que les aporte nuevas conexiones.

ESTA REFLEXIÓN LES HACE VOLVER A LOS INICIOS, RECUPERAR LA ESENCIA DEL PROYECTO: LA PRODUCCIÓN ARTÍSTICA, LA CREATIVIDAD, UN ESPACIO PROPIO EN EL QUE PODER CREAR.

Guillermo / “Así comenzó el embrión de Espai Tònic. Junto al poeta (Simó del desert), desarrollamos durante un año obra retroinspirándonos y, en un momento dado, decidimos exponerla conjuntamente, iniciando así la programación de Espai Tònic. La no intención de hacer una galería fue lo que atrajo a la gente a venir al espacio, la frescura, la falta de formalidad.”



CIELO

Guillermo: *La pulsión, la creatividad imparable, el deseo permanente. El Anima (I). El que pone el horizonte más lejos.*

Olga / “Durante los últimos años, Espai Tònic ha utilizado sus manos para sostener obra de otros artistas y hoy queremos dejar las manos más libres para movernos y crear.”

Guillermo / “Dedicamos mucho tiempo a la galería y dejamos de dedicarlo a la creación propia. Ahora queremos que vuelva a ser un lugar donde se hacen cosas, tanto nosotros como otros que puedan venir a crear aquí. Que vuelva a ser un espacio vivo.”

Si nos une algo es que nos gusta crear, y por tanto, no nos vamos a quedar en el mismo lugar. “

Y con la misma espontaneidad con que nació, Espai Tònic evoluciona hacia un taller de creación vivo que ocasionalmente acogerá exposiciones pero, en todo caso, desnudándose del corsé que impone el sistema.

Afortunadamente, los tres lo llevan dentro, han vibrado con lo mismo y se han puesto de acuerdo para adaptarse a las necesidades de cada uno, convergiendo así sus coherencias individuales.

¡Larga vida a Espai Tònic!



Oriol: *El aterrizaje, la viabilidad, los pies en la tierra. El que guarda la llave del pragmatismo.*

TIERRA

BOSQUE



Olga: *La conversión de las ideas en palabras, la conexión, el cuidado de la armonía. La que busca la vibración para que todos se encuentren a gusto.*



Associació Cultural El Nou Graner
Carrer de Ponent 23-25 17111
Vulpellac (La Bisbal d'Empordà)
(+34) 972 642 421
(+34) 639 329 728
www.espai.tonic.cat
espai@tonic.cat

Vehiculan diferentes líneas de investigación artística encaminadas a entender, analizar y promover la cultura que nos conforma. Son una plataforma para difundir, comunicar y dar salida a proyectos coherentes y creativos. Un lugar de experimentación y de creación, un punto de comunicación entre el artista y la población que les rodea, con el objetivo de dar herramientas tanto de reflexión y análisis sobre nuestra cultura, como de contemplación estética.

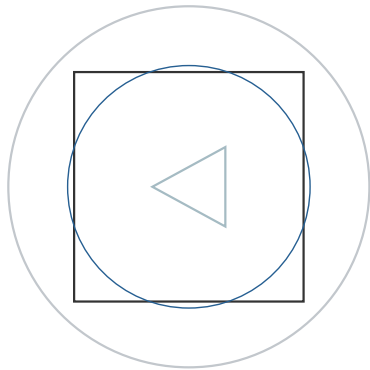
VISUAL MENTE

FLORES DE UN DESASTRE

La tormenta Gloria, ya hace un año, nos dejó una visión alterada de nuestro paisaje; restos poéticos, nuevas formas en nuestro paisaje.

La fuerza del río Ter, al lado de casa, nos dejó miles de plásticos abrazados a los restos de troncos y ramas. Desdibujó nuestro equilibrio y creó otro espejo, lleno de señales para entender que todo tiene una conexión, que nuestras acciones tienen una repercusión.

Con la misma fuerza, todos somos capaces de transformar la tristeza y el dolor en belleza y poesía.



Autor: Jorge Carrasco



Canción escogida por el artista:
"Songs of the Stars"
DEAD CAN DANCE





Flores de un desastre.

Marchito paisaje
por nosotros desdibujado,
plástica representación
de la muerte.

Estético roto presente.
Estáticos bailes.



El sol se hunde
tras el río desbordado.

Y entre tanta asfixia
surgen nuestras flores
como epitafios adelantados,
como poéticas cumbres
para mensajes urgentes lanzar.



I I N I S P I I R

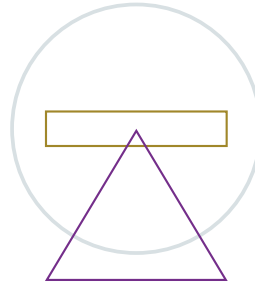
A C C I O N I E S



“¿Ha notado usted que la inspiración llega cuando no la está buscando? Llega cuando toda expectativa se detiene, cuando la mente y el corazón se tranquilizan.”

Krishnamurti, escritor y orador indio. (1895-1986)

SIN PÁNICO A FRENAR



Errata Naturae es una editorial de la que desde hace años somos seguidores. Sus libros nos han descubierto a pensadores y escritores muy afines con nuestros sentimientos. Siempre han apostado por obras reflexivas y originales, con un extenso catálogo de libros relacionados con el habitar la naturaleza y nuestras maneras de vincularnos con el mundo, con biografías de personajes de una nobleza pura y un gran amor por la vida, con obras inspiradoras que nos dan consejos prácticos a través de sus experiencias. Thoreau, Witman, Rabhi, Dillard, Kingsnorth son sólo algunos autores que nos han regalado. Libros que huelen a bosque, a madera y animales, a tierra húmeda.

Esta editorial dió un paso muy importante, o más bien detuvo su caminar, hace algunos meses, cuando estábamos todos confinados por la crisis sanitaria. Decidieron parar y no publicar ningún libro más, sintiendo que necesitaban entrar en una profunda reflexión. Esta reflexión les llevó a analizar el funcionamiento del mundo editorial para constatar que estaban contribuyendo a un absurdo: la rueda del hámster de la deuda.

En la primera parte de este artículo recogemos gran parte de su manifiesto “*Jinetes en la tormenta, animales en la cuneta*” donde nos explican los mecanismos del sistema editorial y el porqué de sus decisiones para detenerse.

En la segunda parte del artículo, pasados unos meses desde que publicaron su manifiesto, nos invitan de nuevo a leer las conclusiones a las que han llegado (“*Unas palabras en tselal*”) y a cómo van a poner en práctica ciertos cambios en su manera de trabajar para acercarse a su coherencia y para intentar, dentro de sus posibilidades, ser lo más respetuosos con el medio ambiente y con sus vidas. Os compartimos un extracto y los links de ambos escritos para que podáis leerlos completos, valen mucho la pena.

Su ejemplo nos confirma que parar para revisar(se) no sólo es urgente y necesario, sino que es sano.

Su iniciativa responde a una pregunta que siempre nos hemos hecho: **¿Cómo podemos contribuir a cambiar un sistema que creemos absurdo?**

Desde aquí les agradecemos su inestimable colaboración.



Canción escogida por la editorial:
“Canción para los obreros
de Seat”
FUERZA NUEVA

ERRATA NATURAE

¿Cómo podemos contribuir a cambiar un sistema que creemos que es absurdo?

“Jinetes en la tormenta, animales en la cuneta.”

¿Por qué Errata Naturae no publicará ningún libro en los próximos meses?

1
Muchos piensan, algunos nos dicen, que si te paras el sistema te arrolla, como arrolla el automóvil al cervatillo que, deslumbrado por los faros, se detiene en mitad de la carretera.

Nosotros creemos que esta metáfora no funciona, que, de hecho, hay que darle la vuelta a la imagen: llevamos al menos cuarenta años ahí plantados, sobre el asfalto neoliberal, hechizados por las luces que emanan de unas cuantas promesas imposibles, como la del crecimiento infinito en un planeta con recursos limitados.

Tal vez, en realidad no seamos ningún cervatillo, sino esa máquina lanzada a toda velocidad por la carretera y que atropella todo a su paso.

De un modo u otro, cada vez tenemos más claro que, en la situación que estamos viviendo, y que a día de hoy resulta aún apenas descifrable, el movimiento más inteligente es detenerse.

2
La tormenta acaba de desencadenarse, la última mutación del sistema capitalista apenas ha dado pistas de su nueva identidad, su nueva máscara, y, sin embargo, la gran mayoría de nuestro sector se apresta, parece incluso que con cierta ansia, a reanudar cuanto antes la actividad.

Para finales de mayo, si no antes, se espera que las distribuidoras retomen los servicios de novedad y se publiquen nuevos libros. Aún en descomposición, la fuerza terminal del sistema resulta desconcertante...





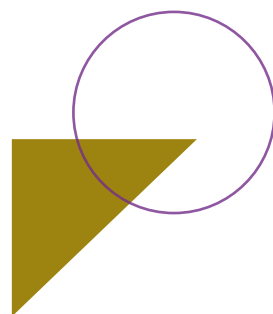
¿Cómo funciona el sistema editorial?

Más o menos uno de cada tres libros que llega a las librerías acaba siendo devuelto y, en última instancia, guillotinado. No está claro durante cuánto tiempo los editores y el planeta podrán seguir permitiéndose esta situación. Cuando un librero devuelve al distribuidor los libros que no vende, no recibe como tal el dinero que pagó por ellos, sino crédito para adquirir novedades más recientes. Igualmente, el editor responsable de esos libros que nadie leerá no debe realizar una transferencia al distribuidor por la cuantía de esa liquidación negativa, sino que adquiere una deuda. ¿Y cómo afronta esa deuda? Publicando nuevos libros cuyos ingresos la compensan, y que, a su vez, reactivan el crédito del librero.

Como se ve, no hay un movimiento real de dinero: pura virtualidad, puro juego triangular de la deuda. No obstante, el triángulo no es del todo equilátero, veámoslo con un ejemplo: el autor escribe un libro, el editor lo publica con un precio de 10 euros y se lo hace llegar al distribuidor, que, a su vez, se lo vende al librero. Éste lo compra con un descuento cercano al 35%, a partir del cual obtiene su beneficio, de modo que paga por él 6,5 euros al distribuidor. Éste último se queda unos 2 euros y le paga los 4,5 restantes al editor, quien abona su parte al autor. Todos sufragan sus gastos, de muy diversa índole, con la parte que les toca y buscan una parte de beneficio. Pero veamos qué ocurre a continuación.

Si el libro no se vende, como pasa muy a menudo, el librero lo devuelve y reclama al distribuidor sus 6,5 euros, que éste no le paga, sino que le ofrece, como hemos visto, un crédito. A su vez el distribuidor le reclama al editor sus 4,5 euros, que éste no le paga, por lo que contrae una deuda. Para reembolsarla, el editor invierte los 4,5 euros que ha ganado (pero que debe) en otro libro que, tras llegar al librero, activa su crédito, al tiempo que ofrece al distribuidor otros 2 euros.

Así, cada vez que se publica un libro, el editor y el librero reciben o no su parte, pues muchas veces no les llega dinero, sino deudas o créditos. El distribuidor, por su parte, atesora siempre capital real.



Si lo simplificáramos mucho, aunque seguramente no sea engañoso, podríamos decir que para el librero y el editor es fundamental la venta de los libros; para el distribuidor, sin embargo, es fundamental el flujo de los libros.

{...} {...}

La estrategia de muchos editores ante esta situación crítica e inédita consistirá en publicar durante el 2020 menos títulos y con un perfil comercial más marcado. En una medida mayor o menor, es previsible que todos participemos de esta maniobra. Aunque también es evidente que estos nuevos títulos se verán igualmente afectados por una clara reducción en sus ventas, teniendo en cuenta la situación socioeconómica del país y las cifras de paro actuales y previsibles.

Con toda probabilidad, el resultado será doble: por un lado, los libros «menos comerciales» los sacrificaremos al no publicarlos, disminuyendo así la vitalidad cultural y la diversidad del sector editorial; por otro lado, los libros «más comerciales» los sacrificaremos, al menos en parte, justamente al publicarlos, pues si exceptuamos los bestsellers de carácter efímero, la recuperación del santísimo consumo con mucha dificultad estará a la altura de los programas de novedades editoriales y de la avalancha de la rentrée. Un gran potlach (regalo) en el altar de un dios que, hecho mortal, se desangra ante nuestra férrea incredulidad.

En los próximos meses, miles y miles de libros harán una fugaz aparición en las librerías y retornarán a la oscuridad de los almacenes. Hipertrofia productivista; reemplazo casi instantáneo; mayor estandarización y homogeneización; mayor presión de los consejeros delegados de los grandes grupos sobre los editores, muchos de ellos excelentes, de sus sellos; mayor presión de los distribuidores y sus agentes comerciales sobre los editores independientes... y aun con todo, títulos y más títulos deficitarios. Una circulación meramente simbólica de la mercancía.

La única ganadora de esta situación, por supuesto, será la deuda: la de los libreros, la de los editores y la de los distribuidores. Cuando la deuda crezca, y crecerá, los libreros se verán forzados a devolver más libros de los que quisieran, ya lo están haciendo. Y los editores no tendrán más remedio que publicar más títulos de los que habían planteado en sus programas reducidos para la «nueva normalidad». Y los distribuidores prestarán aún menos atención y recursos a los libros menos comerciales. Rueda que rueda. Por el camino seguramente quedarán muchos proyectos de un valor cultural inestimable. Quién sabe cuánto tiempo seguirá rodando así la cosa. Tal vez lo que duren las viejas subvenciones o los nuevos créditos a bajo coste, es decir, más deuda.

El capitalismo va mutando, la cultura va muriendo.

**“El capitalismo
va mutando,
la cultura
va muriendo.”**

Acción

Lo más curioso de esta situación, al menos desde nuestro punto de vista, es el rechazo (¿el pánico?) generalizado a frenar, a ganar tiempo y distancia para intentar invertir este proceso que, sin duda, parece conducirnos al desastre. ¡Y sin embargo el sistema ya se ha detenido!

{...}

Reflexión

¿No sería el momento de hacer un esfuerzo, parar también nosotros y pensar? ¿No sería posible aprovechar este inédito ralenti de la Gran Máquina para imaginar entre todos los medios reales y concretos que pudiéramos darnos para extraernos poco a poco del juego degenerativo y letal de la deuda? Si el Estado por fin se atreve a pensar en intervenir el capital de grandes empresas, ¿no podríamos nosotros atrevernos a pensar en promover disposiciones legales para garantizar flujos de rotación más sensatos para nuestras publicaciones? ¿O establecer acuerdos comerciales entre partes que protejan a medio y largo plazo la vida de los libros y de las personas que vivimos de ellos? ¿O fomentar mecanismos objetivos y efectivos que premien o castiguen (desde las instituciones, las librerías, los lectores...) los criterios ecológicos de producción? ¿O impulsar acuerdos claros y transparentes mediante los cuales nos asociemos y comprometamos contra las prácticas de determinadas plataformas de venta online? ¿O idear disposiciones, herramientas, cuotas de autodefensa contra la desmesurada concentración capitalista y las consecuencias sociales y humanas a las que ésta da lugar para los trabajadores del sector?



Todos sabemos que lo que se publique en los próximos meses apenas dará para rentabilizar los costes de producción, ¿no sería más rentable dedicar el tiempo a implementar por fin soluciones para estos problemas fundamentales y comunes? ¿De verdad tampoco ahora es el momento de pararse y reflexionar?

MANIFIESTO: <https://erratanaturae.com/hades/wp-content/uploads/Jinetes-en-la-tormenta.pdf>

... y unos meses después:

UNAS PALABRAS EN TSELTAL

Y OTRAS COSAS QUE HEMOS APRENDIDO DURANTE
ESTA PANDEMIA MIENTRAS NO EDITÁBAMOS
NI PUBLICÁBAMOS LIBROS



ERRATA NATURAE

En lengua tseltal existe un concepto tan aparentemente impronunciable como preñado de sentidos y potencias: Waychinel Lum-K'inál. En él se recogen todos los actos mediante los cuales soñamos la vida mientras estamos despiertos, amasando el deseo y dándole así forma, casi sin darnos cuenta, a la realidad, primero de manera individual y luego comunitaria. El movimiento zapatista, su creación de un mundo dentro del mundo y de una vida más digna para tantas vidas, se asienta en esta antiquísima idea del pueblo maya.

A nuestra ínfima escala, también nosotros hemos querido en estos meses soñar despiertos una vida editorial distinta, ajena al soniquete que escuchábamos de los telediarios y los discursos políticos. Bajo esta premisa nos hemos dedicado a desear y a pensar, y a dar los primeros pasos hacia una transformación que esperamos sea duradera.

Éste podría ser el resumen brevísimo de esos primerísimos cambios a los que deberán seguir otros muchos: hemos implantado en nuestra editorial la semana laboral de 4 días; hemos rebajado nuestro tiempo de trabajo a 28-32 horas semanales; hemos aumentado las medidas de conciliación, participación y transparencia; hemos desestimado por poco fiables los sellos FSC o PEFC y vamos a empezar a usar algunos de los papeles más ecológicos del mundo, que realmente protegen la naturaleza y garantizan los derechos humanos; vamos a eliminar el plástico en nuestras publicaciones y de nuestro trabajo; vamos a diseñar los libros de modo que sean 100% reciclables (no es tan fácil como parece); por razones ecológicas e ideológicas, no vamos a promover el uso del e-book salvo en casos excepcionales; vamos a reducir de forma natural nuestro ritmo productivo; el 100% de nuestra energía es ya renovable y certificada, y vamos a ahorrar alrededor de un 20% de la misma en nuestra oficina; vamos a limitar un 50% las emisiones de CO2 originadas en el transporte de nuestros libros que nos compete directamente;



Rubén Hernández en la sede de Errata Naturae en Cantabria, donde trabaja con Irene López desde unos años.

ecológicos; hemos creado nosotros mismos y de arriba abajo una nueva web para la editorial, apropiándonos de las herramientas y los saberes necesarios; hemos avanzado en un nuevo plan de publicaciones a partir de nuestra reflexión sobre la pandemia, contratando nuevos libros; hemos bosquejado una propuesta modesta, con muchas más preguntas que respuestas, orientada a avanzar en la transición ecológica del sector del libro, que proponemos de forma abierta para su discusión colectiva en foros ya existentes o futuros, con o sin nuestra participación.

Si estás interesado en conocer las motivaciones de cada uno de estos cambios, te invitamos a descargar toda la información en:

https://erratanaturae.com/nouveau/wp-content/uploads/2020/09/Interior_Comunicado_Errata_web3.pdf.

Muchas de ellas no son evidentes, y por supuesto pueden estar sujetas a crítica y discusión, de ahí que hayamos decidido explicaros algo más sobre sus entresijos.

Todo esto sigue siendo sólo unos poquitos pasos en un camino bien largo y seguramente cuesta arriba. Tal vez habrá quien quiera verlos como gestos aislados que opondrán a las supuestas acciones colectivas, reforzando así, les guste o no, pasividades y aislamientos. Estamos cansados de retóricas rancias y de asambleas celestes. No esperamos nada salvo de nosotros mismos. Pero ese «nosotros», por supuesto, va mucho más allá de quienes firmamos este texto, es tan difuso como inabarcable y tumultuoso:

“Andábamos sin buscarnos, pero sabiendo que andábamos para encontrarnos”, que decía el gigante Cortázar.



errata naturae

errata naturae editores s. l.
Madrid / Cantabria
www.erratanaturae.com
info@erratanaturae.com

HONRAR LO QUE SOMOS

Algo no está funcionando bien en nuestra manera de estar en el mundo. La destrucción medioambiental, la corrupción y pérdida de legitimidad en nuestras instituciones, las guerras, la injusticia, la desigualdad, la extinción de especies y culturas, entre otras realidades, nos pueden llevar a sentir angustia, desesperación, dolor o culpa.

Cada vez son más las personas que se bloquean, agobiadas por la magnitud de los desafíos y los sentimientos de impotencia. En el ámbito medioambiental a este fenómeno se le llama “ecoansiedad”, un tipo de ansiedad que puede manifestarse también en síntomas físicos.

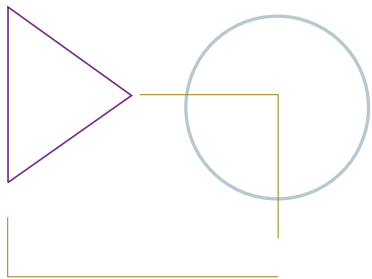
Asimismo, vivimos en una época en la que los individuos tienen más poder que nunca en la historia y nuestra esfera de influencia puede pasar de ser marginal a ser significativa.

En NIU nos preguntamos: **¿Cómo podemos cambiar el miedo por acción positiva?**

Para responder a esta pregunta nos ayuda Carlotta Cataldi.

Desde el momento en que la conocimos, Carlotta ha sido una gran fuente de inspiración. Su energía y tenacidad, su fuerza y sensibilidad, su humor, nos han hecho siempre brillar un poco más y nos han hecho aprender. Admiramos su capacidad de acción y su saber lanzarse del nido para experimentar, sin miedo y con una sinceridad digna del ser más honrado.

En este artículo nos comparte su proceso de cambio personal y nos relata como le ayudó la Ecología Profunda y los talleres prácticos de Joanna Macy, que son una mezcla de profundidad, emoción, agradecimiento, vulnerabilidad y amor a la naturaleza, transformando su ansiedad y bloqueo en esperanza activa.



Autora e ilustraciones: Carlotta Cataldi
Poemas: Joanna Macy
(traducción Ediciones La llave)



Canción escogida por la autora:
“Cosi Fan Tutte K.588
- Soave sia il vento”
W.A. MOZART

ESPERANZA ACTIVA

¿Cómo podemos cambiar el miedo por la acción positiva?

Hace 12 años me metí en la cabeza que la única forma de seguir vi- viendo como un ser humano digno, era transformarme en la portavoz de los seres que no tienen voz: todas las aves, todos los animales marinos y terrestres, el agua, el aire, las plantas, las bacterias y por supuesto otros seres humanos oprimidos y sin agencia de acción.

Entonces trabajaba en la Illa Diagonal de Barcelona en una gran oficina con aire acondicionado y sillones muy cómodos, en compañía de otros 150 jóvenes que, atraídos por promesas quiméricas de un bonus a final de mes, mentían por teléfono - en voz muy alta - con la esperanza de vender carísimas plazas de alguna conferencia a directivos de empresas multinacionales. Porque mentir se me da muy mal, nunca llegué a ganar el bonus, el único motivador para la mayoría de mis compañeros y para mí.

Una mañana temprano, pedaleando cuesta arriba para llegar a la oficina, activé de repente una transformadora charla en mi interior:

- “Carlotta, esto no vale la pena y tu vida así como está no tiene sentido.
- Ya. Pero, ¿qué es lo que vale la pena? ¿Qué es lo que te preocupa realmente?”
- Pues...el cambio climático, la extinción masiva de especies, la contaminación de los mares, las ciudades repletas de basura, las guerras por los recursos naturales, la destrucción de ecosistemas, los esclavos modernos en los campos y en las fábricas, etc. Casi nada, ¿no?”

Como resultado de esa conversación interior entre mi yo de 28 años y mi ser más sabio, un par de años más tarde empecé a estudiar sostenibilidad estratégica y liderazgo colaborativo, para contestar a la pregunta:

¿Cómo puedo yo contribuir a la creación de un mundo más justo y sostenible?

**Me di cuenta que mi
esperanza era YO
misma.**

El segundo capítulo del libro *“Esperanza Activa, Como afrontar el desastre mundial sin volvernos locos”*, escrito por la ecofilósofa y activista Joanna Macy y el físico y activista Chris Johnstone, y publicado en España por Ediciones La Llave, empieza con un poema que esconde las raíces del movimiento de la Ecología Profunda. Os lo ofrezco para reflexionar:

Confiar en la Espiral

Esperanza Activa no es simple expresión de deseos.
Esperanza Activa no es esperar a ser rescatado
por el Llanero Solitario ni cualquier otro salvador.
Esperanza Activa es despertar a la belleza de la vida
en cuyo nombre podemos actuar.

Pertenece a este mundo.
La red de vida nos convoca en este momento.
Hemos recorrido un largo camino
y estamos aquí para cumplir nuestra parte.

Con la Esperanza Activa comprendemos
que quedan aventuras y nuevos retos,
fortalezas por descubrir y compañeros
con quienes unir los brazos.

Esperanza Activa es disposición a comprometerse y participar.
Esperanza Activa es disposición a descubrir las fortalezas
que hay en nosotros y en los demás;
disposición a descubrir los motivos para la esperanza
y las ocasiones para el amor.

Disposición para descubrir el tamaño
y la fuerza de nuestros corazones,
la agilidad de nuestra mente, la firmeza de nuestros propósitos,
nuestra propia autoridad, nuestro amor por la vida,
la vitalidad de nuestra curiosidad,
el pozo insospechado y profundo de paciencia y diligencia,
la agudeza de nuestros sentidos, y nuestra capacidad de liderar.

Nada de todo ello puede descubrirse
en una butaca o sin riesgos.

Antes de descubrir este libro y la Ecología Profunda, vivía en un estado constante de estrés. Creía que cualquier acción individual no podía llevar a nada, y solo podía notar la basura en mi barrio, la actitud irresponsable de los demás, las malas decisiones de los políticos, y lo masivos y exterminadores que son los impactos de las acciones humanas en la tierra.

¿Qué diablos podía hacer yo sola?

El proceso de la Espiral de la Esperanza Activa

La Espiral de la Esperanza Activa, la misma del título del poema, es un proceso en cuatro etapas, que invita a la persona a aventurarse en el camino que empieza en la desesperación/inacción y que lleva a la esperanza/acción.



1 Parece trivial, pero reconocer el regalo de nuestra vida, y lo que tenemos en nuestra vida, hasta las cosas más pequeñas, produce una ola de positivismo con el que es más fácil empezar el arduo camino hacia la acción. Es un recurso rápido para implementar y disponible para todos.

2 Mi dolor solía expresarse en críticas y se transformaba a menudo en peleas y competiciones por ver quién “salva el mundo mejor”. Esperanza Activa invita a manifestar el dolor de forma intencional y compartirlo con otros, honrandolo en lugar de esconderlo. Eso me ayudó a digerirlo, hacer algo con ello y transformarlo en acción.



3

Implica mirar la historia humana desde una distancia tanto temporal como espacial. ¿Cómo se vé nuestro planeta, y nosotros, desde una galaxia lejana? ¿Cómo me siento al recordar los desafíos que muchos de nuestros antepasados han superado con esfuerzo y colaboración? Pero también: ¿Qué pinta tendría el futuro que queremos si nos centramos en el bienestar de todo ser vivo y olvidamos por un momento los desafíos de hoy? Soñar en positivo, sin saber como conseguiremos ese sueño, y hacerlo con otros, es un elemento primordial para la acción. Todo tiene que contar con grandes dosis de confianza, abrazando la incertidumbre con amor.



4

Es la etapa de la acción. Sí, pero ¿Dónde? ¿Cómo? ¿Con quién? Esta etapa invita a tomar responsabilidad, deshaciéndose de los antiguos hábitos de esperar que los demás (los líderes políticos y de empresa, los gobiernos, los ayuntamientos, tu pareja, tu madre, tus amigos...) hagan algo. ¿Qué puedes hacer tu? Y si no lo sabes, pregúntaselo a la tierra. Imagina que la Madre Tierra te envía una carta que empieza así: "Querida Carlotta, es tu madre que te escribe. Quería pedirte algo importante..."

Continúa la carta como quieras, imaginándote que la Tierra te pida hacer algo para ella. Es un ejercicio conmovedor y extremadamente útil para aclararnos sobre nuestra acción individual.

Para acabar, quiero ofrecer otro texto contenido en el libro de Esperanza Activa, que encarna los sentimientos y pensamientos que experimenté aquel día, a mis 28 años, subiendo hacia la Illa Diagonal.

Cuando actúas en nombre de algo más grande que tú, empiezas a sentir que actúa a través de ti con una fuerza mayor que la tuya.

Es la gracia.

Hoy, cuando nos arriesgamos por el bien de algo más grande que nuestras vidas individuales separadas, nos sentimos agradecidos por otros seres y por la propia Tierra.

Aquellos con y por quienes actuamos nos dan una fuerza, una elocuencia y una perseverancia que ignorábamos poseer.

Solo tenemos que practicar sabiendo y recordando que nos sostenemos unos a otros en la red de vida.

Nuestro verdadero poder nos llega como un don, como la gracia, porque en verdad lo sostienen otros.

Si practicamos el beber de la sabiduría y de la belleza y de las fortalezas de los demás seres humanos y de las demás especies, podemos alcanzar cualquier situación y confiar en que el coraje y la inteligencia necesarios nos serán otorgados.

CARLOTTA
CAT

ESCUCHA PROFUNDA
VISUALIZACIÓN RÁPIDA
FACILITACIÓN GRÁFICA
www.carlottacat.com



SOMOS TU ALTAVOZ

OPINA, HABLA, EXPRÉSATE!!

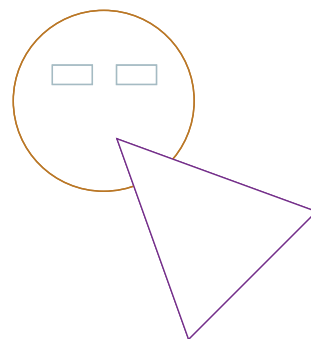
Envía tus opiniones a:
info@niu-emporda.org

Esta sección está dedicada a los lectores de NIU. Queremos saber que opináis de los temas que tratamos en la revista, de vuestras preocupaciones o ilusiones, de vuestro entorno y vuestras vidas, de vuestros anhelos y sueños.

En este primer número se estrena Cuco, un vecino de Bellcaire d'Empordà, que nos hace llegar el artículo en unos folios escritos a mano, con lápiz, desde su caravana, mientras descansan sus libros de cabecera y las gallinas corren por el terreno. Un artículo que habla de ruralidad y vida, de dificultades e impedimentos para realizar nuestros sueños, de especulación y belleza.

Y desde NIU nos preguntamos: **¿Podría ser más fácil vivir en el campo?**

Poco podemos decir de él y de su dejarse llevar por la vida, de su autenticidad y de su manera de hacernos siempre reflexionar a través de su visión del mundo, de sus palabras y acciones, de su necesidad de cuerpo y montaña. Simplemente deseamos que os acerquéis a oler sus palabras, dichas con el corazón en la mano.



¿PODRÍA SER MÁS FÁCIL VIVIR EN EL CAMPO?

Decía Juan Marsé en una frase magistral:

“Junto a cada uno de nosotros camina, llevando el mismo paso con el que somos, el que quisiéramos ser.”

Esta sería para mi la introducción a la palabra “Coherencia”, el no alejarnos demasiado de nosotros mismos, de nuestro yo más profundo. La coherencia no es algo que puedan juzgar u opinar los demás, porque es imposible ser coherente, y quizás nos haga más sabios o certeros para entender la vida ser serios y no coherentes.

Sería muy exigente o cansado ser coherente, además de limitante. Las ideas y la mente están diseñadas para esclavizar nuestro ser. Acabamos siendo esclavos de lo que pensamos, de las etiquetas que nos ponemos, limitando así la libertad y la expansión artística y existencial. Por tanto, vuelvo a incurrir en la idea de sustituir la coherencia por la seriedad, ya que la coherencia quedará anulada y perderá su importancia cuando seamos serios, comprometidos. Y ser serio es fluir con lo que sentimos, así no nos limitará ni nos condicionará la coherencia.

Autor: Cuco Lorente
Fotografías: Erik Gilkes i NIU



Canción elegida por el autor:
“Formentera Lady”
KING CRIMSON

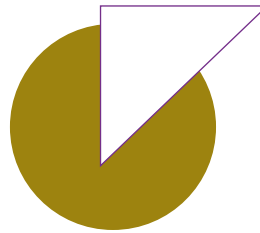
Mi única aportación en este sentido y, puesto que ando vagando y viviendo en el Empordà sería acercarme a mí mismo de una manera seria conmigo y con mis emociones, identificando las cosas que pienso y siento.

Desde muy joven empecé a sentirme bien en contacto con la naturaleza, las montañas, el mar. Mi mente se sentía más calmada, mis pensamientos más sosegados, mi organismo funcionaba mejor y por tanto me sentía en paz conmigo mismo. Sería capaz de asegurar que es la máxima aspiración de todo ser humano consciente: encontrar la paz.

En el mundo urbano podría decir que me sucedía lo contrario, lo notaba. La vibración, el estrés, la contaminación, las mentes aceleradas, llenas de ideas y proyectos, el paisaje urbano... Estas cosas no me invitaban a conectar con mi interior ni con lo que, con el tiempo, he pensado que quizás sea ese espíritu nómada que todos llevamos dentro, ese espíritu paleolítico en el cual hemos vivido 200.000 años y es nuestra esencia, influencia y herencia. Los 10.000 años que llevamos urbanizándonos son solo un suspiro. Por eso se habla de la falta de contacto con la naturaleza y la tierra, y que ese es uno de los grandes problemas de la humanidad y en particular de la sociedad.

Mirar atrás no es retroceder sino aprender.

Desde Félix Rodríguez de la Fuente a Krishnamurti o Sócrates, tantísimos sabios han llegado a la conclusión de que la vida está en la naturaleza y no en el mundo urbano y que por lo tanto para entender la vida es necesario estar en contacto con ella. Por esto mismo y por esta seriedad a la que me refería dedico mis esfuerzos e ilusiones a vivir lo más en contacto que puedo con ella, que es la vida, de cualquier forma que se conciba: Haciendo excursiones, contemplando un atardecer, mirando con los prismáticos a las aves, escuchando los sonidos del entorno o plantando cebollas. Todas estas cosas hacen de vehículo para conocernos mejor y conectar con la naturaleza, con nuestro propio ser y su esencia.



Si no se ve rendimiento económico o electoral no encuentran interés. De ahí la “España Vacía”, pero vaciada no solamente de gente sino de sueños, de intenciones, de formas de vida diferentes, eso es lo que han robado de verdad.

Aquí en el Empordà, como en otros muchos lugares de la geografía, es muy difícil vivir en el campo o en la naturaleza. El urbanismo, las restricciones legislativas y los altos precios de la tierra y las casas de campo hacen muy complejo, y casi heroico, irse al campo. Quienes lo quieren hacer solo encuentran trabas administrativas y legislativas y a veces son tratados de delincuentes porque, no nos engañemos, aquí la cosa va de especulación, de turismo, de dejar dinero en la zona e irse pronto, de infraestructuras enfocadas en ello y poco más. Eso de conservar paisajes, formas de vida, abogar por una vida de cercanía, de proximidad o apoyar a la gente para que alcancen sus sueños no es cosa del Estado. Si no se ve rendimiento económico o electoral no encuentran interés. De ahí la “España Vacía”, pero vaciada no solamente de gente sino de sueños, de intenciones, de formas de vida diferentes, eso es lo que han robado de verdad.



Yo, la única fórmula que he encontrado aquí en el Empordà es comprar un terreno con un huerto y una autocaravana, que es la única pseudo-vivienda no denunciante, ya que es un vehículo. Caravanas, mobil-homes, yurtas o casas prefabricadas; ya se han encargado los legisladores de que “esto no se les llene de indios”, que encima no consumen tanto como los turistas. Sin tener en cuenta que estas personas crean huertos, consumen local, ayudan a mantener tierras con amor y dedicación, sin envenenarlas, y lo más importante, la ilusión que se pone en estos proyectos vitales, cosa que las administraciones deberían aplaudir al menos, si no quieren ayudar.

AGRADECEMOS DESCUBRIR



LIBRO / AUTOBIOGRAFÍA

TU ERES, LUEGO YO SOY

Satish Kumar
Ediciones i / 2006

Biografía de un camino apasionante de una de las personas que más amamos en NIU. Su humanidad y sencillez brota en cada página, sus aprendizajes nos guían, su acción nos empuja. Satish nos conduce por su recorrido vital; una búsqueda constante de respuestas y amor a la vida y la naturaleza. Muy recomendables sus videos "Change the history" en Vimeo.



PROGRAMA DE RÁDIO

CARNE CRUDA

eldiario.es

Genial programa de radio que lleva mucho tiempo a contracorriente y que funciona a través de sus productores desde hace más de 10 años. Javier Gallego, periodista, es su director y creador y nos conduce por muchísimos temas de actualidad con humor, sabiduría y mucha apertura. Hay secciones sobre literatura, medioambiente, política, ciencia y mucho más.

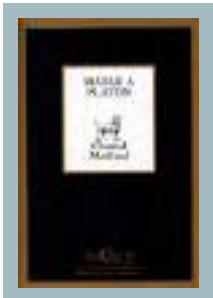


DOCUMENTAL / SOCIAL

DEMAIN - MAÑANA

Cyril Dion, Mélanie Laurent
2015

Un viaje donde los directores conocieron a pioneros que estaban reinventando la agricultura, la energía, la economía, la democracia y la educación. Visibilizando práctica estas iniciativas, concretas, positivas y que ya están en marcha en algunos lugares y demostrando que funcionan, comenzaron a darse cuenta cómo podría ser el mundo del mañana.



LIBRO / POESÍA

MATAR A PLATÓN

Chantail Maillard
Tusquets Editores / 2018

Maillard siempre es aire fresco. Poeta y filósofa experta en el pensamiento oriental, juega en *Matar a Platón*, una vez más, una partida con la nada y con la sinrazón de la existencia y, una vez más, la gana. El lector, a medida que avance por sus páginas, comprenderá que la autora tiene muchas y buenas razones para desear terminar con el insigne filósofo griego.



DOCUMENTAL / ARTE

SYSTÈME K

Renaud Barret
2019

Documental sobre la vibrante escena de arte callejero de Kinshasa y un grupo de personas que llevan apasionadamente sus mensajes políticos a las calles, con la ayuda de humo, sangre, cera, residuos plásticos, música y sus propios cuerpos. Una oda al arte y una feroz crítica al capitalismo, filmado con una brutal belleza.



LIBRO / ENSAYO

CAMBIO CLIMÁTICO

Yayo Herrero/María González Reyes/Berta Páramo
Litera Libros / 2019

¿Comprendemos bien qué es el cambio climático?, ¿cómo se ha producido?, ¿sabemos cómo afecta a los bosques, al agua o a los animales?, ¿cómo nos afecta a las personas? Y, sobre todo, ¿sabemos qué podemos hacer para afrontar el problema?

Un libro ilustrado muy bello para públicos jóvenes y no tan jóvenes, de rigurosa actualidad y precisión.



DOCUMENTAL / ARTE

KUSAMA: INFINITE

Heather Lenz
2018

Una de las artistas más famosas del mundo, Yayoi Kusama logró liberarse de la rígida sociedad en la que se crió y superó el sexismo, el racismo y la enfermedad mental para llevar su visión artística a la escena mundial. A los 88 vive en un hospital psiquiátrico y continúa creando arte.



LIBRO / AUTOBIOGRAFÍA

HACIA LA SOBRIEDAD FELIZ

Pierre Rabhi
Errata Naturae / 2013

Este es un libro escrito con la urgencia del manifiesto y la reflexión del ensayo, con la proximidad sincera de las mejores autobiografías y con la distancia necesaria del pensamiento crítico. Es un libro escrito por un agricultor y filósofo autodidacta que se ha convertido en uno de los referentes del pensamiento más lúcido, consecuente y libre de nuestros difíciles y agitados tiempos.

PROYECTOS HERMANADOS

Al llegar a Castelló D'Empúries, además del clásico cartel con el nombre del municipio, encontramos un segundo cartel más grande y colorido que nos informa que está hermanado con Ettenheim, una pequeña localidad de Alemania.

Seguro que os habéis encontrado con esos carteles en algún momento y os habréis preguntado ¿Qué quiere decir pueblos hermanados?

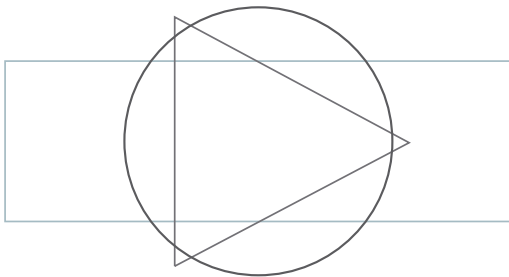
Atendiendo a su historia (surgieron en Europa tras la Segunda Guerra Mundial y al contexto en el que nacieron,) el objetivo de los pueblos hermanados es el de reforzar los lazos de unión y promover proyectos en beneficio mutuo, fomentando el contacto humano y los enlaces culturales.

Aunque esos nexos en la actualidad sean más testimoniales que evidentes, a nosotros nos han inspirado para crear el concepto de Proyectos Hermanados.

¿Con quién queremos hermanarnos?

Con todos aquellos proyectos con los que compartimos la manera de estar en el mundo, a los que queremos tener cerca en el caminar y con los que sentimos que podemos construir una relación larga y nutritiva.

Estamos encantados de presentaros a nuestros tres primeros compañeros de viaje a los que agradecemos enormemente la confianza.



mount, legend



Mount, legend es un nuevo punto de encuentro, una página web para gente que busca vivir intensamente, una nueva tienda online para soñadores, apasionados de la montaña, amantes del aire libre y valientes que desafían la rutina.

Un universo donde los protagonistas, los atletas, alzan su voz y nos lo explican todo: qué material usan y porque, qué les ilusiona y qué proyectos los hacen soñar.

Mount, legend nace con una coma en medio. Una coma para tomar aire, para pensar, para recapacitar sobre cómo hacemos las cosas y volver a salir más ilusionados y más fuertes.

Somos afortunados, porque hoy todavía podemos elegir. Presenciamos un momento histórico, un momento de cambio. Entre todos podemos hacer que haya una nueva manera de hacer las cosas y que sea legendaria, como nuestros atletas, como nuestras causas, como las montañas.

En www.mountlegend.com encontrarás productos para disfrutar de todas tus actividades al aire libre; desde tus paseos familiares hasta tus escaladas más duras. Desde camping a trail running, desde el senderismo más tranquilo hasta el alpinismo y el esquí de montaña más exigente. Queremos hacer las cosas con sentido, inspirados por la sabiduría de las montañas. Queremos poner en valor lo necesario por encima de lo superfluo, por eso apoyamos causas sociales y medioambientales y nuestro objetivo es acercarte cada vez más marcas de outdoor sostenibles, y explicarte las iniciativas medioambientales de las marcas que aman la montaña. Además, muy pronto abriremos un taller donde podrás reparar tus pies de gato de escalada y tu calzado de montaña, porque nuestro mantra es: repiensa, reduce, reutiliza, repara, recicla y finalmente, sólo si hace falta, renueva. Y renueva con el corazón, con los pulmones y con la cabeza. Por ti y tus hijos, por los animales y las plantas, por el aire limpio y los ríos; hazlo con conciencia.



“En un momento de incertidumbre como el que vivimos, en el que parece que la vida es una frase acabada en dos puntos, siempre a la espera de lo que venga detrás, NIU cree más acertado que nunca el hecho de apostar por la coma, para parar, para tomar aire y repensar”.

PORQUE EL FUTURO ES UN PRESENTE BIEN RESPIRADO



MANIFIESTO: ¿Cómo ser naturaleza?

Esa fue la primera pregunta. Lo que hacemos hoy en Bravanariz son tentativas para responder a ese primer movimiento.

La revelación es que todos somos naturaleza. De tan obvio resulta sorprendente. Lo sabemos, pero no la practicamos. Nos relacionamos con ella como si se tratara de algo ajeno, algo que estudiar y comprender, algo que explotar o proteger. Necesitamos definir nuevas formas de relacionarnos con la naturaleza, con nosotros. Y en eso, precisamente, es en lo que estamos.

“Ahora, más que nunca, un cambio de perspectiva es necesario. Más que informar, se necesita remover conciencias y pensar fuerte (y sentir fuerte). Desplazar, sacarnos de nuestro altar antropocentrista, afectar y dejarnos afectar. Y por supuesto, actuar de manera urgente. Por todo ello, proyectos como NIU son necesarios, y hay que celebrarlos. No está todo perdido.

Tenemos la capacidad de conmovir. “
Ernesto, Bravanariz

Pontós (Alt Empordà)
www.bravanariz.com
info@bravanariz.com

BRAVANARIZ son los lugares y las plantas.

Los aromas son el lenguaje de las plantas. Los bosques están repletos de voces olfativas que nos afectan y transforman. Nuestra pulsión es capturar aromas y ponerlos en un frasco. No para estudiarlos, sino para poder hablar el idioma de las plantas.

El olfato es nuestro sentido más primitivo y animal. Oler nos hace animal, oler nos hace planta. Seguir tu olfato significa seguir tu instinto. Esa es nuestra propuesta. Oler salvajemente, con avidez y curiosidad. Meter las narices, implicarse, dejarse transformar y quizás, con algo de práctica, sentirse naturaleza para relacionarse con el entorno desde un lugar distinto, más inclusivo y empático.



“Nuestro sueño es vivir de y en profunda relación con la naturaleza”

Un bosque mediterráneo rodea sigilosamente SOTA ELS ÀNGELS, que queda enmarcada en un paisaje mágico. El control ecológico y el mimo biodinámico que damos a nuestros viñedos nos permite extraer el alma de cada una de las variedades de uva y, al mismo tiempo, mejorar el equilibrio y la armonía del entorno.

Aquí vivimos y trabajamos buscando de forma incansable el contacto fluido y familiar con el medio natural que nos rodea. Del terroir al cielo.

“Llevamos 15 años en el Empordà haciendo lo que hacemos con conciencia creciente y aprendiendo a sentir y conocer la naturaleza. Esta es nuestra pasión.

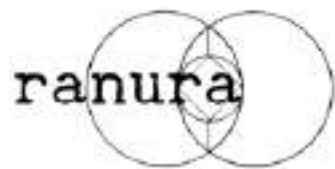
Queremos apoyar a NIU, un proyecto que quiere provocar la reflexión y una nueva forma de pensar / sentir la verdad”.



SOTA ELS ÀNGELS

Cruïlles, Monells i Sant Sadurn de l'Heura
(Baix Empordà)
www.sotaelsangels.com
info@sotaelsangels.com





Carrer Escoles, 9, entresòl - FIGUERES
Telfs: 607 831 674 / 669067974
web: www.ranura.org // info@ranura.org
facebook: [gestaltadolescents](https://www.facebook.com/gestaltadolescents)

Nos dedicamos a la atención emocional, terapéutica y educativa a niños, adolescentes, familias y profesionales.

Nacimos en el año 2015 tras detectar que había la necesidad de ofrecer a la adolescencia y sus familias un servicio de acompañamiento humanista, saliendo de la visión cognitiva y conductual imperante en los servicios de atención terapéutica.



Carretera Palamós, 91 - BORDILS
Telfs: 660 264 005 / 628 493 793
www.undosarquitectura.cat
info@undosarquitectura.cat
ins: [undosarquitectura](https://www.instagram.com/undosarquitectura)
twitter: [@undos_arq](https://twitter.com/undos_arq)

En **undos** hacemos arquitectura de proximidad para gente con valores. Te acompañamos en el proceso de reformar y construir tu casa de una manera cercana y rigurosa, aportando criterios de bioconstrucción, eficiencia energética y materiales saludables.

El resultado es una arquitectura que combina reflexión y eficacia; técnica y estética; abordando cada proyecto con una mirada única y sensible.



Triodos Bank

¿Conoces la teoría de los 6 grados de separación?

Imagina lo que podemos conseguir si
COMPARTIMOS el impacto de la **banca ética**

Publicidad
de L. 1996

triodos.es

NUUESTRO SUEÑO ES VUESTRO SUEÑO

Miriam, Gema Garrigos, Ana Vivanco, Pilar Martínez, Luna Carrasco, Sarai, Pierre Rolle, Florence Romanet, Sergio Blecua, far&sound, Juan del Río, Hilda Girón, Cristina, Stefan Blasel, Antoni Oliva, Héctor Viniestra, Monica Massó, Georgina Ventos, Assumpció Mateu, Gonzalo Pontón, Mauricio Mendez, Ana Huertas, Raquel Recolons, Guido Cottini, Daniel Krauel, Sylvie Christiaen, Griselda Garde, Albert Freixer, Judit Piñol, Alejandra y Joaquín, Elena, Eduard Ambert, María J. Polanco, Ariadna Rovira, Gilles Dregi, Donata Spasciani, Johannes Fürst, Nuria Baucells, Yaiza Prieto, Ursula, María Auquer, Xavier Punsola, Vicenta Piqueras, Antonia Sánchez, Inés, Daniel Poch, Anna Parisi, Andrea, Cristina, Vicenç Roura, Abel Ubach, La Nave Va Teatre, Luis Carrasco, Yolanda García, Merche Franco, María Lopez-Bachiller, Mercedes Cardenal, Klara Jamison, Gerard Encabo, Gaëtan Chapel, Luis Duque, Clara Vilarrasa, Xavier Moreno, Pilar Allende, Asier Rodríguez, Ignasi Rifé, Valeria Civil, Helena Allende, Èlia Bantí, Carlos Rodrigo,

Festival Elements, Cristina Rodrigo, Cardedeu per un món millor, Núria Ramos, Enric Borràs, Anna, Undos arquitectura cooperativa, Gabriela Soria, Antonio Roade, Nekane Basabe, Begoña Salcedo A., Katie Alley, Esther Molina, Quique, Guillermo Basagoiti, Mariola Sanchez, Gregoire Romanet, Maite Salcedo, Lo Relacional, Antonio Espada, Martha Pelayo, Ricard, Roger, Carles Soria, Anna Badia, Adela Conchado, Begoña Salcedo, Patti Neretto, Rafael Chicano, Ana Salcedo, Assumpta Bassas, Olivia Civil, Aida Canyet, Sandra Castañeda, Alejo Garriga, Pilar Sampietro, Olga Porterias, Ernesto Collado, Laura, Cristina Jayme, Betty Escofet, Betty Bigas, Oscar Peñuelas, Daniel Guerra, Adrià Vilà, Anja Rhein, Sergi Ricart, Olga Solà, Javier Vila, Carlotta Cataldi, Esther Peñarrubia, Silvia Blesa, Antonio Alvarez, Laurent Zollikoffer, Florenci Guntín, Mercè Macau, Oriol Terrats, Cristina López, Lupe Martínez, Elisabet Abasolo, Joana gros, Iolanda Bustos.

¡GRACIAS!

Anidar

1. intr. Dicho de un ave: Hacer nido o vivir en él.*
2. intr. Morar, habitar.*
3. tr. Abrigar, acoger.*
4. fig. Generarse e instalare un sentimiento en el interior de una persona**

* RAE

**Diccionario de la Enciclopedia Catalana



El Martín pescador (*Alcedo atthis*) es un pájaro que habita los ríos y lagos de Europa, también a orillas del Ter.

Tiene un brillante plumaje multicolor, es rápido y pequeño y está desapareciendo de muchos lugares del mundo.

Tanto la hembra como el macho incuban los huevos y construyen su NIU.

Es discreto, poético y auténtico!

