

GUIA DE BUTXACA PER A LA PAU



COOR
DINA
DORA



Autora:

Núria Cuadrat Pèlach, per a la Coordinadora d'ONG
Solidàries de les comarques gironines i l'Alt Maresme

Edició:

Sònia Cervià Vidal, Núria Cuadrat
Pèlach i Isabel Hidalgo Cervera

Correcció:

Growords Serveis Lingüístics

Assessorament lingüístic:

Consorci per la Normalització Lingüística de Girona

Il·lustracions:

Oriol Carbonell

Disseny:

Sònia Moret Burrassó

Dipòsit Legal:

DL GI 1408-2024

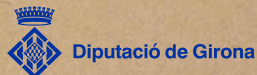
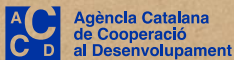
**Coordinadora d'ONG Solidàries**

Mestre Francesc Civil, 3, baixos

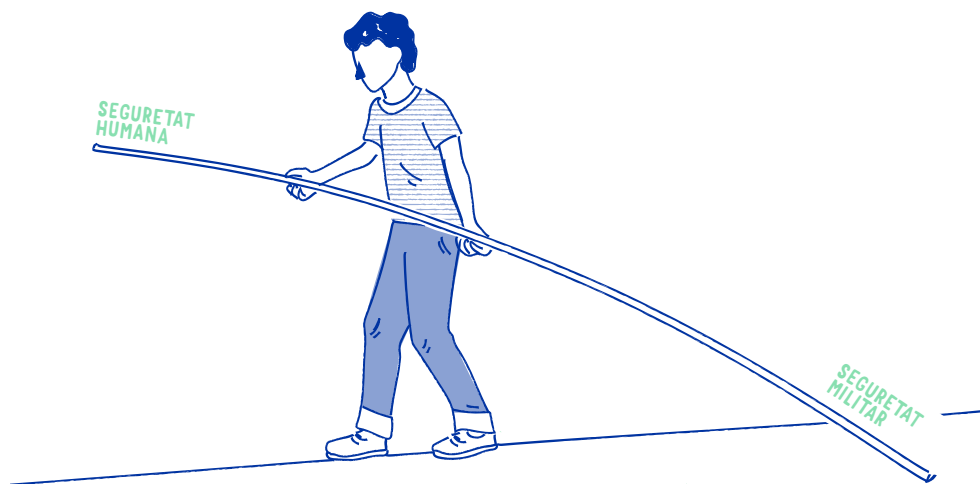
17005 Girona

Telèfon 872 29 01 26

www.solidaries.org

Publicació en el marc de:**Amb el suport de:**

ÍNDEX



Una guia per introduir-se en la pau.....	5
Què és per a nosaltres la pau?	9
Teoria de Galtung: triangle de les violències	13
Definim violència, conflicte i agressivitat.....	17
El conflicte i la seva educació	19
La seguretat humana i la cultura de pau.....	25
La pau dia a dia: dissenyem societats pacífiques.....	29
La noviolència	35
La comunicació no violenta.....	39
A tall de comiat	43

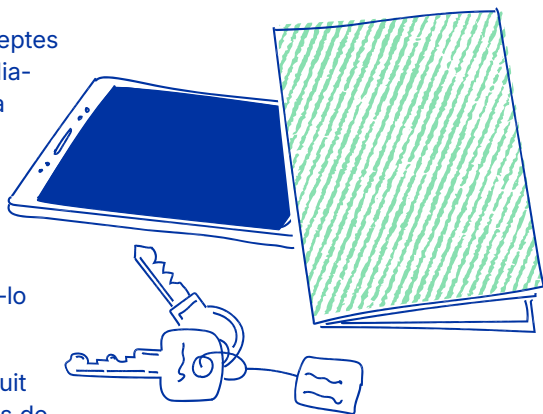
UNA GUIA PER INTRODUIR-SE EN LA PAU

Aquesta guia que tens a les mans és una introducció a diverses temàtiques que t'han d'ajudar a prendre consciència del que vol dir treballar per a la pau. Volem que al final de la lectura tinguis clares unes nocions molt bàsiques, però importants, sobre pau i gestió pacífica dels conflictes.

Pau, violència, conflictes... són conceptes que els utilitzem en converses quotidianes, però que sovint ho fem de manera poc acurada i amb interpretacions errònies. Amb aquesta publicació, des de la Coordinadora d'ONG Solidàries t'oferim un manual de butxaca, perquè qualsevol de nosaltres sigui capaç d'entendre cada concepte i usar-lo correctament.

Si en acabar la lectura hem aconseguit motivar-te per dur a la pràctica algunes de les accions que ens ajuden a fer la vida més justa i la convivència més pacífica, tot l'esforç de reunir aquest "abc" de la pau en un format de butxaca, haurà valgut la pena.

El 2024, i per primera vegada, Catalunya reuneix entitats de tot el territori per celebrar el **Fòrum per a la Pau**. Un fòrum que té un doble objectiu: "La creació de la política pública de pau, que ha de permetre dotar de més coherència, visibilitat i impacte les actuacions del Govern, els ens municipals i els ens supramunicipals en matèria de foment de la pau a escala local i global" i alhora, "enfortir el moviment per la pau de Catalunya, donant protagonisme a les entitats de pau catalanes".



1 Fòrum Català per la Pau: <https://forumcatalapau.cat/objectius/>

Com entens la teva vida
en pau? Creus que tens
capacitat de contribuir a
la pau des del teu àmbit?
Com contribuïm, des de
Catalunya, a la pau al món?
El Fòrum Català per a la
pau, vol donar resposta a
aquestes i altres preguntes.

És, doncs, en el marc del Fòrum que la Coordinadora d'ONG Solidàries edita aquesta guia de butxaca que esperem sigui d'utilitat a totes les persones que d'una manera o altra volem posar la perspectiva de pau en el vostre dia a dia. T'animem a dur-la sempre a prop quan estiguis treballant en l'organització del grup amb qui passes les tardes d'esplai o cau, o amb qui comparteixes el dia a dia al centre educatiu.

No tinguis inconvenient a compartir-la amb l'equip, les famílies o el centre al qual pertanyes. Al final de la guia tens alguns fulls en blanc per anotar idees, pensaments i tots aquells projectes que en surtin.

Per acompanyar-t'hi, ens trobaràs sempre a la seu de la Coordinadora d'ONG Solidàries i al correu: educacio@solidaries.org

Bona ruta,

Coordinadora d'ONG Solidàries



“

**Equivocadament, diem
que el contrari de pau
és guerra. Però no és
així, el contrari de pau
és violència.**

”

01

QUÈ ÉS PER A NOSALTRES LA PAU?

Per entendre el concepte de pau que tenim interioritzat a casa nostra, hem de remuntar-nos a l'època romana i cristiana.

Et sona aquella famosa dita que diu "Si vols la pau, prepara la guerra"? És la traducció del llatí de "*Si vis pacem para bellum*", una adaptació d'un passatge del segle IV de Vegeci², un escriptor romà de temes militars. Armant-nos, ens diuen ja al segle IV, preservarem la pau de l'estat. O dit d'una altra manera, la pau s'entén com el període temporal i social que queda entre dues guerres. Una "*pax romana*", en la seva doble dimensió: la d'imposició de l'ordre intern i la de dissuasió cap a l'exterior, a partir del poder militar.

“

PAX ROMANA

*Si vis pacem
para bellum*

*(Si vols la pau,
prepara la guerra)*

”

Aquesta visió és el que es coneix com a "**pau negativa**"; és a dir, la pau caracteritzada per l'absència de violència directa, entesa com a guerra i defensa. La pau com a únic model eurocèntric.

D'aquest primer concepte de pau en neix també en el nostre imaginari i en la nostra pràctica actual, la relació que tenim de l'ordre, la justícia i la punició. Una relació molt superficial i contraposada de resolució dels conflictes més quotidians: allò que està bé i allò que està malament, el pecat i el perdó, el bé i el mal... la guerra i la pau.

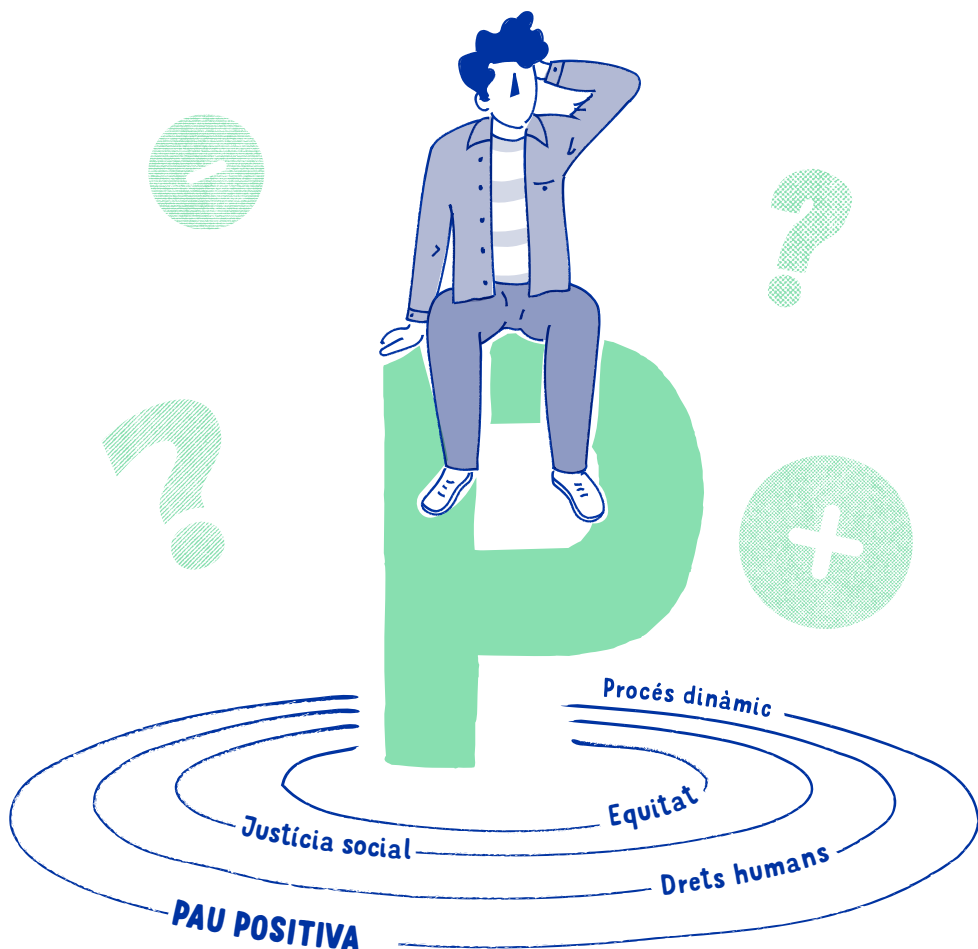
Diferents investigacions per a la pau han matisat els conceptes a través de diferents teories i plantejaments que van més enllà del que en l'actualitat anomenem com a pau negativa, i que tradicionalment ens han explicat com a pau.

2 Se li atribueix la frase en imperatiu "*Si vis pacem para bellum*", tot i que el text original diu *igitur qui desiderat pacem, praeparet bellum* al prefaci del llibre de Veeci (390 d.c.): *III Epitome rei militaris*.

Dins el marc del Fòrum per a la Pau s'ha emprat el concepte teòric de **Johan Galtung**, que completa el concepte tradicional europeu de pau a través d'una nova definició en què l'harmonia, l'equitat i la justícia en són els pilars fonamentals: **la pau positiva**.

El concepte de "pau positiva" posa la persona al centre. S'enfoca, d'una banda, cap a unes relacions personals respectuoses i cooperatives, i de l'altra, cap a unes estructures socials equitatives i justes.

La pau positiva és la presència d'aquests dos nivells de relació i organització en un mateix moment i espai. Per això es parla d'un procés dinàmic (i no d'un fi) que està lligat intrínsecament als drets humans i la justícia social.



Els elements de pau positiva i pau negativa comparats en aquest quadre³ ens ajuden a entendre el concepte:

PAU DES DE LA CONCEPCIÓ “TRADICIONAL OCCIDENTAL” (LA PAU NEGATIVA)

L'absència de violència directa. La presència d'altres violències no reconegudes

Els períodes entre guerres

Evadir, no reconèixer i soterrar els conflictes

La concentració de poder i control en poques mans que permet evitar la violència directa a partir de la repressió

No es planifica sinó que queda supeditada a la planificació militar

La perpetuació de valors com el poder sobre l'altre, la dominació, la prevalença de la raó o la justificació de la violència, tan vinculats a la mística de la masculinitat

Encara ara la pau negativa és la que defensen els més poderosos. Des de l'imperi romà –i potser abans–, ha estat la pau planificada i impulsada pels responsables de l'imperi dominant en cada moment històric

PAU DES DE LA “NOVA” CONCEPCIÓ DE PAU POSITIVA

L'absència de qualsevol tipus de violència: cultural, estructural i directa

Un procés en constant construcció

Afrontar els conflictes no violentament.
Afrontar les causes profundes que originen els conflictes

La igualtat en el control i la distribució del poder i els recursos

La presència de condicions desitjades i planificades (treball, educació, salut, etc.) per les quals treballem fermament

La consideració i generalització de valors com tenir cura de l'altre, l'empatia, la solidaritat, la cooperació, la recerca del poder amb l'altre i no sobre l'altre o la importància de les emocions, tan vinculats a la mística de la feminitat

La pau positiva cal planificar-la. Cal crear unes condicions estructurals (justes, equitatives) i fomentar un determinat tipus de relacions entre les persones (de respecte i cura mútua, de diàleg i de cooperació)

3 Barbeito, C; Caireta, M (2010) *Jocs de pau. Caixa d'eines per educar per una cultura de pau*. Barcelona: La Catarata.

“

En moltes de les violències que patim les persones només en veiem la darrera part: la directa, i cal posar atenció a les altres violències de què hem estat víctimes i que queden invisibilitzades.

”

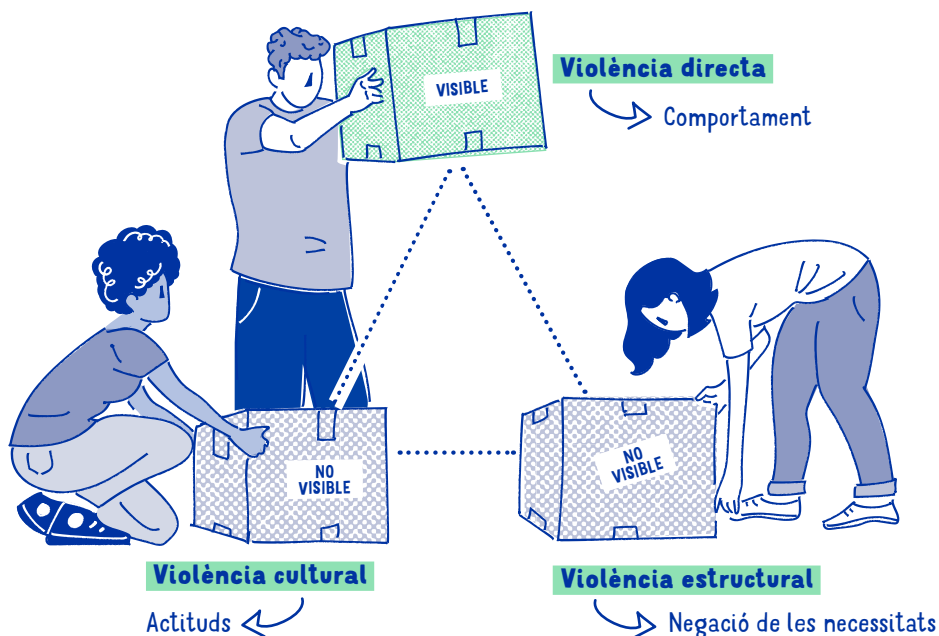
02

TEORIA DE GALTUNG: TRIANGLE DE LES VIOLÈNCIES

Una de les aportacions més rellevants de l'investigador ha estat l'anàlisi dels tipus de violència: la directa, l'estructural i la cultural, a través del que es coneix com a Triangle de les Violències⁴.

La **violència directa** es relaciona amb l'agressió (sigui física o psicològica): un cop de puny, un insult o la guerra.

La **violència estructural** és la que prové de les estructures socials i institucions, polítiques i econòmiques, que impedeixen la plena participació i desenvolupa-



ment de les persones. I, per tant, es produeix una negació de les necessitats de la ciutadania. Per exemple: la falta d'accés a una educació de qualitat, la pobresa o el capitalisme, són violències estructurals.

I la **violència cultural** (o simbòlica), que surt de la imposició d'uns valors o costums culturals que legitimen l'ús de la força o neguen la diversitat cultural, fent que les actituds de qui l'exerceix siguin discriminatòries i, per tant, violentes. Aquí hi trobem certes ideologies com el masclisme, el racisme o la xenofòbia. És, diríem, l'excusa que pren l'individu per exercir la violència directa (per maltractar, insultar, etc.).

En aquest Triangle de Galtung, hi ha una part visible i fàcilment reconeixible: la violència directa, i una altra part més oculta o invisible que conté els eixos amb les violències estructural i cultural.

Cal entendre les violències des d'aquesta triple dimensió, i enfocar el treball de la seva gestió des de cadascuna d'elles. Només així ens assegurarem l'eliminació real de la violència exercida cap a una persona, un col·lectiu, o cap al planeta.

EXEMPLE

Posem un exemple concret d'aquesta teoria analitzant un cas: les curses de braus a Catalunya.

L'any 2010 el Parlament de Catalunya va abolir les curses de braus. L'aprovació d'aquesta Iniciativa Legislativa Popular (ILP), promoguda per una plataforma naturalista, va suposar la modificació de la llei de protecció d'animals vigent.

Tot i les manifestacions, protestes, plantades i iniciatives en contra d'aquesta abolicció per part d'aficionats, associacions taurines de Catalunya i un gran nombre de personalitats del món cultural català (i d'arreu del territori), l'abolició va entrar en vigor dos anys més tard, l'1 de gener de 2012.

En aquest moment, moltes places de braus (que feia temps que ja no s'utilitzaven, o que acollien espectacles taurins només en època turística) van ser enderrocades o transformades en altres tipus d'equipaments. A Girona, la plaça de braus va ser enderrocada i al seu lloc es va construir un nou Palau de la Justícia; a Barcelona, l'antiga plaça de toros Las Arenas va ser convertida en un centre comercial.



Quines violències hi ha a cada vèrtex del Triangle de les Violències de Galtung?

- Violència directa: tortura i assassinat dels braus durant l'espectacle.
- Violència estructural: legislació que permet les curses de braus, les partides pressupostàries destinades a la promoció i suport de les activitats taurines a Catalunya.
- Violència cultural: la tradició històrica de les curses de braus, símbol inconfusible de la cultura espanyola arreu.

Amb l'aplicació de la nova legislació i des de la ILP impulsada per una plataforma on hi ha moltes entitats de defensa dels animals, s'aconsegueix frenar la violència que suposen les curses de braus a tot el territori català.

Però...

Quan arriba l'estiu de 2012, són moltes les poblacions que organitzen espectacles de tortura de braus en diferents modalitats, com el bou embolat i el bou capllaçat.

Les entitats antitaurines i les entitats animalistes i de defensa dels animals posen el crit al cel, clamant per la prohibició també d'aquestes pràctiques i l'abolició de qualsevol espectacle cultural i festiu de maltractament dels braus i d'altres animals. En aquest moment, la Generalitat de Catalunya no respon com a país, sinó que deixa que sigui cada municipi que decideixi si es permet o no aquest tipus de pràctica "festiva" amb els braus. Així, finalment tenim que Catalunya, que ha defensat l'abolició de la tortura i assassinat de braus a inicis d'any amb la nova legislatura, durant l'estiu, en les festes majors de moltes poblacions catalanes, permet el maltractament animal en nom de la cultura popular dels diferents territoris.

Quines violències tornem a trobar?

- Violència directa: tortura dels braus durant l'espectacle.
- Violència estructural: interpretació de la legislació que no prohibeix el bou embolat i capllaçat, les partides pressupostàries destinades a la promoció i suport de les activitats taurines a Catalunya.
- Violència cultural: la tradició històrica de les curses de braus, símbol inconfusible de la cultura popular catalana.

CONTEXT ACTUAL (2024):

El Tribunal Constitucional va anul·lar l'abolició el 2016 amb la sentència 177/2016 afirmant que contradeïa la competència estatal per a la protecció del patrimoni cultural, ja que aquest definia les curses de braus com a "part del patrimoni cultural comú".

A Catalunya, molts municipis s'han declarat antitaurins, abolint no només les curses de braus sinó també els correbous i altres pràctiques cruels de tradició catalana. Així i tot, hi ha diferents municipis on als estius, durant les festes majors, continuen promovent i duent a terme activitats de maltractament i tortura de braus.

03

DEFINIM VIOLÈNCIA, CONFLICTE I AGRESSIVITAT

Confonem els naps amb les cols, la gimnàstica amb la magnèsia i el conflicte amb la violència. El cert és que aquests dos termes, conflicte i violència, els barregem i sovint els utilitzem erròniament com a sinònims. Però no tots els conflictes impliquen violència: podem solucionar situacions de conflicte sense fer ús de la violència. Per tant, és important saber diferenciar-les.

LA VIOLÈNCIA

la podem definir com una acció, un procés o una estructura amb el potencial de fer mal a una persona o grup. L'aïllament social, la discriminació o les desigualtats econòmiques són també violències.

EL CONFLICTE

el definirem com una situació de desacord o disputa on hi ha una contraposició d'interessos o necessitats entre dues o més parts.

L'AGRESSIVITAT

Encara hi afegirem una tercera definició que sol anar vinculada al conflicte i la violència: l'agressivitat. Una eina utilitzada en l'educació per a la noviolència⁵ que, generalment, tendim també a confondre.

L'agressivitat la definim com a una reacció instintiva, com a tàctica defensiva que es posa en marxa davant de situacions que demanen una resposta immediata, com pot ser un perill. També és la que ens pot dur a atacar persones o coses, amb una intencionalitat (conscient o no) de fer mal.

“

**Hem de descobrir
el conflicte com una
oportunitat educativa per a
la millora de la convivència
i les relacions humanes.**

”

04

EL CONFLICTE I LA SEVA EDUCACIÓ

La pau no és, no pot ser i no serà mai, l'absència de conflictes, sinó el control, la gestió i la resolució dels conflictes per mitjans diferents dels de la violència.

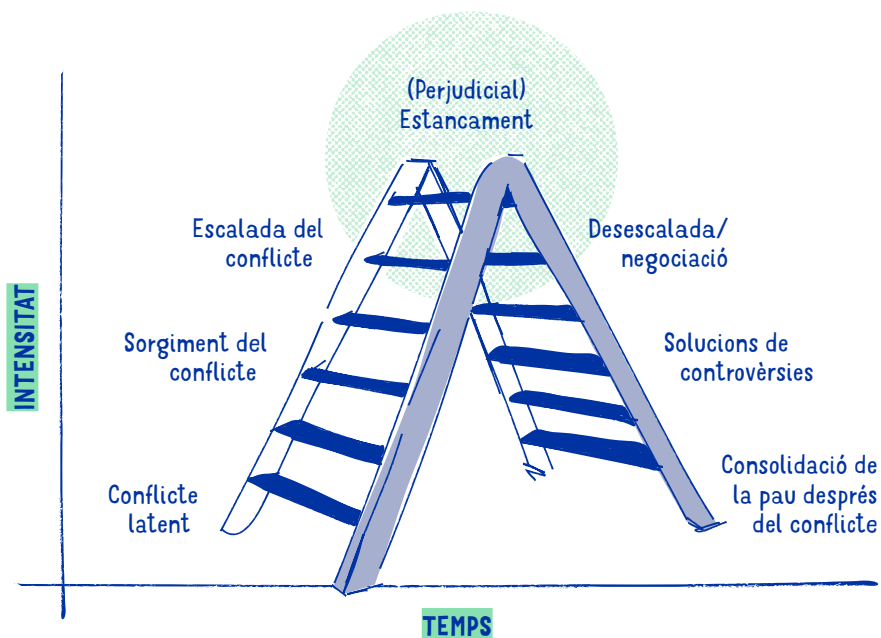
Per fer efectiva l'educació per la pau cal, doncs, **educar-nos en la resolució pacífica dels conflictes**. Això implica entendre la naturalesa del conflicte i treballar-hi des de diferents perspectives atorgant-li una visió positiva. Els conflictes no són "bons ni dolents" per ells mateixos, sinó que són els seus efectes o les seves conseqüències les que poden ser "bones o dolentes".

El conflicte, com hem vist abans en la comparativa de definicions, sorgeix d'una contraposició de necessitats i/o interessos entre dues o més parts. I aquest fet el converteix en una situació quotidiana dels éssers humans. Dues roques no tindran mai cap conflicte entre elles, però sí que dos gossos lliaran habitualment amb els conflictes, de la mateixa manera que nosaltres, les persones, hem d'afrontar diàriament diferents situacions de conflicte.

El conflicte és, doncs, intrínsec a la vida. Però no és, ni ha de ser, intrínsecament violent o negatiu (tot i que ens pot violentar i el podem resoldre utilitzant la violència). De fet, l'educació per la pau ens mostra el conflicte com una oportunitat, com un repte personal i relacional, com un procés.

El conflicte com a fase d'un procés neix, creix i es desenvolupa (es transforma), i es pot dissoldre o romandre, més o menys estacionari, sense resoldre's. També pot créixer portant-lo fins a nivells alts de confrontació entre les parts. Quan això passa, diem que **el conflicte és un procés**, amb tota la dimensió temporal i dinàmica que hem de saber captar i entendre.

OMG, tenim un problema! Generalment, la part visible del conflicte, allò que fa que esclati el conflicte, és el que anomenem "problema". El tenim i l'hem de solucionar; però aquest ha aparegut i ha estat un temps latent, i sorgeix d'unes necessitats en contraposició que no hem sabut satisfer o resoldre.



EXEMPLE

Vegem-ne un exemple: A l'escola, l'espai principal del pati està format per un camp de futbol i dues porteries. Als laterals, i travessant el camp de futbol, s'hi han col·locat dues cistelles i dibuixat dues ampelles per a la pràctica del bàsquet. En el moment de sortir al pati, l'alumnat s'ha de repartir l'espai de joc, i són els nois i noies dels cursos superiors, els que ocupen l'espai central per jugar a futbol. La resta d'alumnat dels altres cursos queda relegat als marges de la pista, practicant altres esports i jocs. Al cap d'uns dies, dos grups de l'escola entren en disputa per l'espai compartit: uns reclamen poder utilitzar el camp de bàsquet, i els altres protesten perquè els talla el camp de futbol i els molesta per al partit.

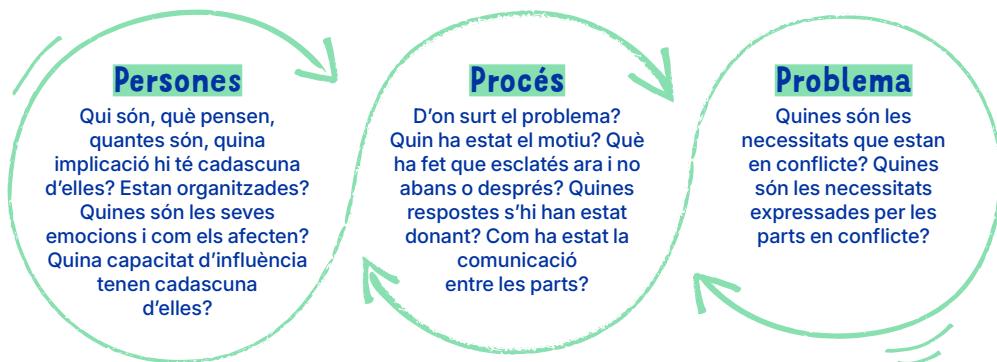
El "problema" sorgeix un dia concret en què un grup ha decidit ocupar la pista de bàsquet. Però la realitat és que ja fa dies que hi ha una necessitat d'espai de joc entre dos grups de l'escola. Un conflicte latent que ha anat madurant (i creixent, possiblement) a causa d'una confrontació d'interessos i necessitats no resoltes.

LA TEORIA DE JOHN PAUL LEDERACH: LES 3P⁶

Pf, no sé què fer! A vegades, ens trobem davant d'un conflicte, el volem entendre, però no sabem com fer-ho. **John Paul Lederach**, expert en gestió de conflictes i mediació, ens proposa la teoria de les 3P: persona, procés i problema. O el que seria el mateix, Lederach exposa que aquests tres elements interactuen entre si i que sempre, sempre, estan presents en l'estructura d'un conflicte.

Identificar les persones en conflicte i conèixer quina és la seva història, què pensen, quantes hi estan implicades o quines relacions s'estableixen entre elles, ens ajudarà a analitzar el procés: i si en busquem l'origen, sabrem en quina fase del conflicte ens trobem i com s'està intentant resoldre.

Es tracta de concretar al màxim un problema, i de la manera més consensuada possible entre les parts en conflicte, fent evidents les necessitats no satisfetes de les parts confrontades. D'aquesta manera, evitem caure en un error molt comú: confondre les persones amb el problema.



COM RESOLEM ELS CONFLICTES?

Hem de descobrir el conflicte com una oportunitat educativa per a la millora de la convivència i les relacions humanes. I l'hem d'entendre des de la seva complexitat: preparar-nos per saber afrontar-lo és treballar des de l'inici, satisfent les necessitats de les persones amb les quals treballem, alhora que individualment ens entrenem en l'escolta activa, l'empatia, la comunicació no violenta, o la provenció. T'apuntes al carro?

6 LEDERACH J.P.: *Enredos, pleitos y problemas. Una guía práctica para ayudar a resolver conflictos*. Guatemala. Ediciones Clara-Semilla, Comité Central Menonita. 1992. 98p.

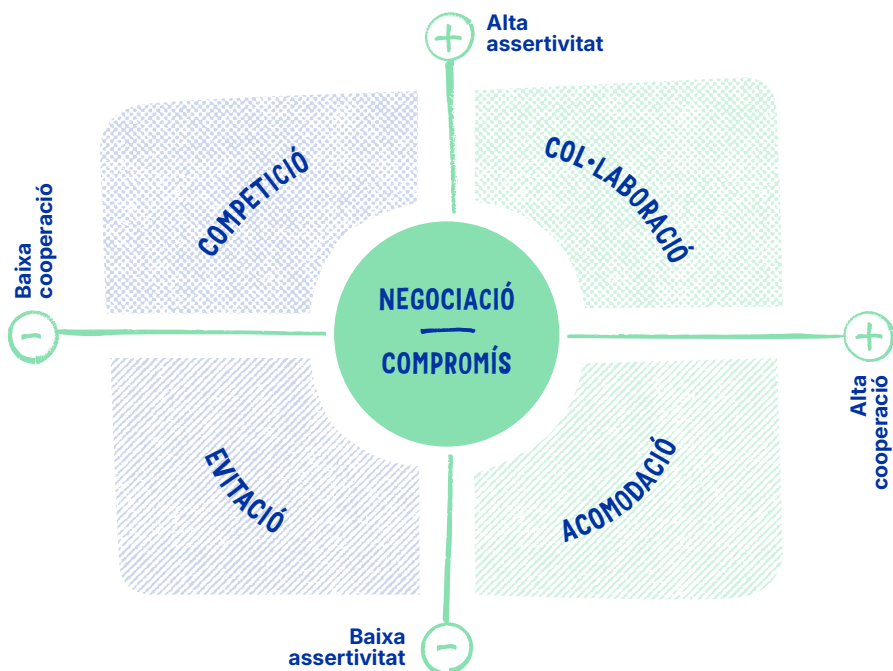
Hi ha molts tipus de conflictes (també pseudoconflictes o malentesos), i trobar solucions satisfactòries per a totes les parts implica analitzar la nostra manera d'afrontar-los i treballar –entrenar-nos– per a l'adquisició d'eines no violentes que ens hi ajudin.

Així com el conflicte és vist (i analitzat) com a procés que pot ser més o menys llarg en la línia del temps, la seva solució també hem de preveure-la com un procés de més o menys durada, i no hem de creure que una sola actuació pugui resoldre definitivament tot un procés. Caldrà pensar la resposta al conflicte des de diverses perspectives i des de l'aplicació de diferents accions, simultànies o no en la línia del temps.

De totes les formes de resolució de conflictes que s'han estudiat, mostrem aquí la realitzada per **Rahim** i **Bonoma** (1979), que ens mostra diferents estils d'afrontar el conflicte: el que parteix de l'interès propi i el que neix de l'interès pels altres.

D'una banda, tindríem una resolució de conflictes en què una persona tracta de satisfer, en major o menor mesura, el seu propi interès (i que pot implicar guanyar o perdre alguna cosa en el conflicte). En una segona forma de resolució de conflictes, el focus el posaria en un interès més alt o més baix a l'hora de satisfer els interessos dels altres.

D'aquestes dimensions i mesures en resulta el següent quadre **Estils d'afrontament d'un conflicte**⁷:



En el quadre podem localitzar aquests estils de comportaments bàsics per resoldre conflictes: competició, col·laboració, compromís, evitació i acomodació.

Competició: jo guanyo, tu perds

En aquesta actitud no hi ha cooperació ni assertivitat, o aquestes són molt minses. El meu objectiu és aconseguir només el meu propòsit. La relació amb l'altra part no m'interessa i fins i tot pot ser que el que vulgui, sigui eliminar-la. Aquest estil es dona, per exemple, quan hi ha actituds d'exclusió i discriminació.

Evasió: jo perdo, tu perds

"Fer-se el longuis" seria l'expressió que defineix millor aquest comportament. Ens evadim per por, per inseguretats, pel funcionament del grup, etc. Pel que sigui, deixem o amaguem el conflicte com si mirar cap a una altra banda el resolgués i aquest desaparegués. Però com hem explicat, el conflicte és un procés i ignorar-lo no l'atura.

L'acomodació (o submissió): jo perdo, tu guanyes

Davant petits conflictes, en què la pèrdua és insignificant, aquesta és l'actitud que més utilitzem. Però sovint també la fem servir per no confrontar-nos amb l'altra part quan la pèrdua pot ser important per a nosaltres. En aquest cas, el problema pot convertir-se en una relació de poder i/o submissió no resolta.

Col·laboració: jo guanyo, tu guanyes

Seria un *win-win* en tota regla. En aquesta situació, ens importa obtenir els nostres objectius però també mantenir la relació amb l'altra part. Tot i que d'entrada semblaria que és la millor resposta a un conflicte, no sempre és possible (o recomanat), perquè sovint no es poden satisfer totes les necessitats de les parts confrontades. Per això, i per què els fins i els mitjans siguin coherents, ens hem de **comprometre a negociar**, a dialogar i buscar aquells punts que tenim en comú, aquelles línies vermelles que no volem perdre, i cedir en petites coses que les acostin. Hem de sortir de la negociació amb la sensació que hem fet un bon acord i que se n'ha beneficiat a tothom. Si sortim amb una sensació de pèrdua d'allò fonamental, possiblement haurem confós la negociació, o haurem encarat la negociació en un comportament de competició o acomodació.

“

La seguretat humana ens ha posat al centre de la seva raó de ser. Respon a allò que realment ens és essencial per viure bé: com a individus, comunitats i planeta viu.

”

05

LA SEGURETAT HUMANA I LA CULTURA DE PAU

Si et dic "seguretat", què és el primer que et ve al cap? Sovint la resposta té a veure amb seguretat territorial, en la instal·lació de càmeres de vigilància i alarmes, en armes, en integritat territorial dels estats davant agressions externes... Un concepte clàssic que no té en compte la ciutadania i els seus drets sinó, bàsicament, les amenaces externes militars.

Per contra, en el concepte de seguretat humana⁸ s'hi identifica la cultura de pau, ja que tant l'un com l'altre posen la vida de les persones al centre de les seves actuacions i interessos.

Aquest concepte es comença a usar als anys vuitanta després de diferents iniciatives que acaben desencadenant, l'any 1994, que el Programa de les Nacions Unides pel Desenvolupament (el PNUD) plantegi la noció de la seguretat humana centrada en les persones, en lloc de fer-ho en els estats.

Les **amenaces a escala global** com l'augment de temperatura al món, les desigualtats econòmiques, les pandèmies, l'accés a l'habitatge... ja no són només provocades per conflictes armats i pels estats en guerra, sinó que hi ha moltes altres amenaces que afecten directament la privació de drets i, en conseqüència, la pau positiva de què hem parlat. És per això que es detallen diferents tipologies de seguretat.

⁸ Segons s'assenyala en la resolució 66/290 de l'Assemblea General, «la seguretat humana és un enfocament que ajuda els Estats membres a determinar i superar les dificultats generalitzades i intersectorials que afecten la supervivència, els mitjans de subsistència i la dignitat dels seus ciutadans». En la resolució s'exigeixen «respostes centrades en les persones, exhaustives, adaptades a cada context i orientades a la prevenció que reforcin la protecció i l'apoderament de totes les persones».

AMENACES GLOBALS⁹

TIPOLOGIA DE SEGURETAT HUMANA	CARACTERÍSTIQUES	AMENACES I INDICADORS
Seguretat Econòmica	Disponibilitat d'ingressos bàsics procedents del ⁹ treball, l'Estat o de l'àmbit de la família o comunitat.	Augment de l'atur, reducció dels salaris reals, augment de la inflació, pèrdua dels béns productius, augment de disparitat d'ingressos entre rics i pobres.
Seguretat Alimentària	Disponibilitat d'aliments i de recursos accessibles.	Deteriorament del consum, esgotament de les reserves alimentàries, augment dels preus d'aliments, descens de la producció d'aliments i augment de la dependència d'importacions.
Seguretat en Salut	Cos sa, entorn en condicions de salubritat, cobertura del sistema sanitari.	Augment d'insalubritat, propagació d'epidèmies, deteriorament del sistema sanitari, d'accés a l'aigua potable.
Seguretat Mediambiental	Equilibri ecològic, sostenibilitat del desenvolupament	Deteriorament dels ecosistemes locals i mundials, esgotament dels recursos.
Seguretat Personal	Absència de violència física.	Increment de diferents tipus de violència física (repressió política, agressions estrangeres, conflictes ètnics o religiosos, delinqüència, maltractaments a dones i infants, etc.), narcotràfic.
Seguretat Política	Respecte als drets fonamentals de l'individu, garanties democràtiques.	Increment de la repressió política, violacions de drets humans i autoritarisme, desintegració de l'estat nació per rivalitats.

⁹ Mesa, M.: *Paz y seguridad*. CEIPAZ, Fundación Cultura de Paz https://unetxea.org/ext/manual_EDS/pdf/16_paz_seguridad_castellano.pdf

Resumint i comparant:

La seguretat armada està avui més arrelada que mai a la societat, per aquella idea que s'ha explicat abans vinculada a la dita popular de "si vols pau, prepara la guerra", tot i que la despesa en armament resta inversió en altres necessitats evidents com la salut, l'educació o el medi ambient. L'enorme risc i perjudici que comporta aquesta opció en la nostra vida i en la supervivència del planeta ens obliga a donar a conèixer la vàlua de les altres opcions que defensen la vida.

La seguretat humana, en canvi, fa referència a totes aquelles actuacions i àmbits que garanteixen la seguretat i el benestar dels individus. Implica que cada persona pugui satisfer les seves necessitats bàsiques en qualsevol context. I interpel·la les diferents polítiques socials, des de l'àmbit municipalista fins al global.

En paral·lel a aquest nou concepte de seguretat, hi trobem la cultura de pau, que ens porta a pensar un món més just i perdurable, partint de dues hipòtesis:

La primera és l'educació per a la pau, que fa referència al conjunt de valors, actituds i comportaments de respecte per la vida, la persona humana i la seva dignitat. La segona és la pau com a realitat social, econòmica política i cultural, i fa èmfasi en l'aplicació dels drets humans, l'enfortiment del benestar, la igualtat i la seguretat de les persones, la justícia social, i l'administració equitativa dels recursos.

La cultura de pau és, doncs, un procés que implica un canvi de mentalitat tant individual com col·lectiu, en què es posen en pràctica vuit principis:

1. Respecte pels Drets Humans (DH)
2. Democràcia participativa
3. Seguretat
4. Desenvolupament sostenible
5. Equitat de gènere
6. Transformació pacífica dels conflictes
7. Identitat i respecte
8. Lliure circulació d'informació i coneixement



“

Mentre que la prevenció clàssica se centra a abordar les causes estructurals dels conflictes a llarg termini, la provenció actua en el curt termini per evitar l'escalada de la violència i, per tant, dissenyar comunitats pacífiques.

”

06

LA PAU DIA A DIA: DISSENYEM SOCIETATS PACÍFIQUES

Fem que la pau sigui *mainstream*? Les persones vivim en diferents grups socials: la família, l'escola, l'institut o la universitat, la feina, la comunitat de veïns, el club esportiu o cultural... Per crear un bon clima de convivència dins aquests grups, la primera tasca amb la qual ens hem de comprometre és la d'afavorir el coneixement mutu i l'estima entre les persones. Ras i curt. Aquest coneixement contribueix al respecte pel grup, per les persones que el conformen i per les seves normes. I aquesta és tasca de la provenció.

Segons **Cañedo** (2003), "la provenció és la base de la negociació, la mediació o la gestió en la resolució no violenta dels conflictes, que permet la construcció de grups amb ambients adequats que afavoreixin el coneixement, l'afirmació i la confiança necessaris per desenvolupar una comunicació efectiva i eficient facilitant la participació i la no acceptació passiva".

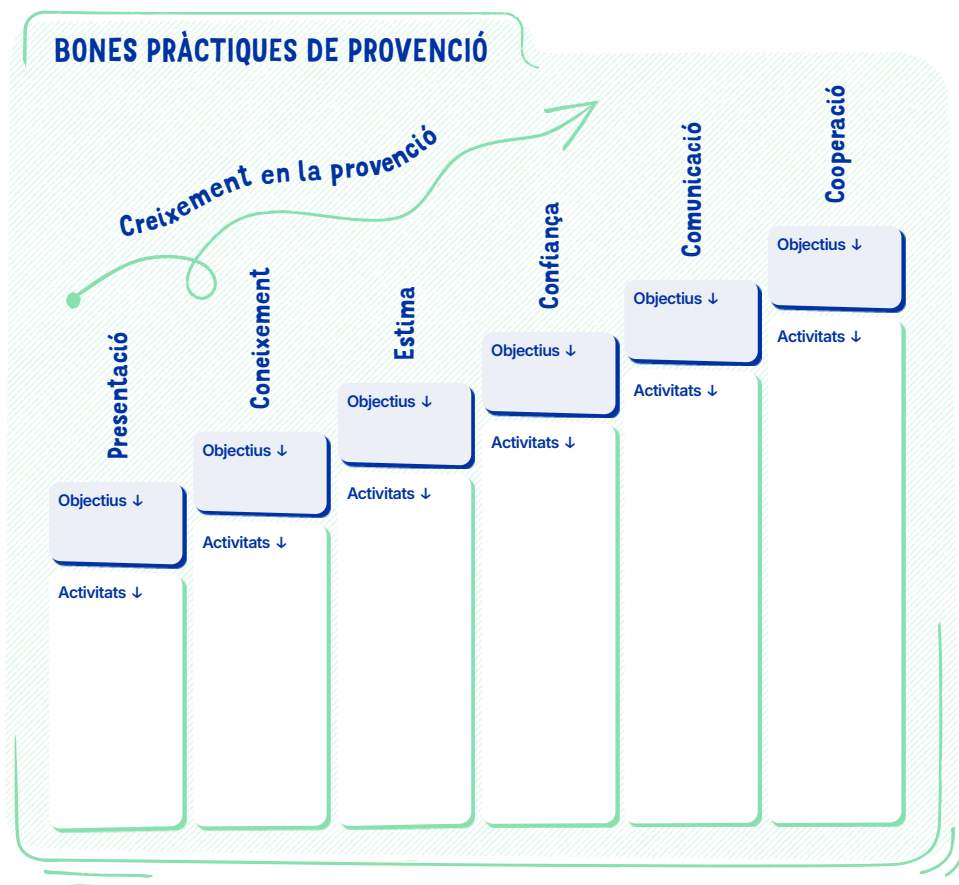
La **provenció**¹⁰ ens dona eines i habilitats per conviure pacíficament. Ens ajuda a pensar i anticipar estratègies per afrontar els conflictes de manera positiva i resoldre'ls sense recórrer a la violència. Això implica adquirir competències que ens facilitin l'aprenentatge en comunicació no violenta, tenir coneixements sobre la mediació dels conflictes i dominar estratègies per aprendre i ensenyar a pensar i actuar tenint en compte els drets dels altres.

En el nostre entorn educatiu, l'aplicació de la provenció implica establir un pla d'acció concret que reculli les diferents etapes que van des de la creació del grup fins a la cooperació entre els seus membres.

PROVENCIO
ens proveeix
d'eines i habilitats
per conviure
pacíficament.

¹⁰ Escola de Cultura de Pau (s.d.). *Avançar en la provenció. Transformar el conflicte a la ciutat. Eina núm3*. Escola de Cultura de pau. Ajuntament de Barcelona. <https://escolapau.uab.cat/municipisipau/municipis/Ficha03.pdf>

Us adjuntem una fitxa on recollir bones pràctiques, de l'Escola de Cultura de Pau (UAB), per a la implementació d'activitats que afavoreixin un creixement en la provenció:



EL NOSTRE CENTRE I L'EDUCACIÓ PER A LA PAU

Els conflictes no es poden eliminar ni evitar. Si ets responsable d'un grup, ho has de tenir present: les teves accions educatives no podran evitar el conflicte. Ara bé, pots aprendre a gestionar-lo amb una mirada educativa, positiva i creativa. Això requereix la posada en pràctica de la perspectiva de pau en l'ideari, les metodologies i les actuacions del centre on eduquem.

Seguint la idea de pau positiva de **Galtung**, el focus de l'educació són les persones. Per tant, hem de procurar que les persones que componen el nostre centre o

grup siguin respectuoses amb elles mateixes, amb les altres i amb l'entorn. Segons **Caireta**¹¹, entenem una persona pacífica "com aquella que és capaç de ser respectuosa amb si mateixa, per tant, que treballa constantment per avançar en l'autoconeixement, la capacitat d'autocrítica constructiva i la construcció d'una bona autoestima. És aquella que es preocupa per construir relacions positives amb les altres, que té capacitat d'escoltar i empaitzar, però que alhora sap ser assertiva, que es mostra flexible, cooperativa i amb capacitat propositiva davant els conflictes. Aquella persona que té recursos per lluitar per la transformació social, que té capacitat crítica, compromís, responsabilitat, que sap motivar els altres, capaç d'argumentar, i de desobeir i assumir-ne les conseqüències quan alguna cosa li sembla que depassa la dignitat humana, una persona amb gran capacitat propositiva i creativitat".



Com a equip educatiu que lidera, hem de predicar amb l'exemple, i això significa reorganitzar el centre (de lleure, d'esports, d'educació, etc.) des de la participació activa de totes les persones que en formen part, i des d'una estructura que ha de ser democràtica i inclusiva.

Caldrà revisar des de la normativa fins a l'organització dels projectes, de l'equip educatiu, de les famílies i dels infants i joves per tal que aquesta s'adapti i respecti les necessitats de tota la comunitat que en forma part. Les normes i el funcionament que se'n derivin seran fruit del consens, la corresponsabilitat i la creativitat del col·lectiu, i no només d'un grup de direcció o gestió, com solem trobar habitualment.

Pel que fa a formació i metodologia, i seguint amb la participació activa de tot-hom, caldrà implementar formacions específiques en autonomia i autoconeixement, escolta activa, gestió pacífica dels conflictes i comunicació no violenta,

11 Caireta, M.(2012): *Educar per la pau, organitzar centres constructors de pau*. Revista Àmbits, de l'Associació Catalana de Psicopedagogia i Orientació

entre d'altres. Ens hi ajudarà el fet de promoure activitats de lleure que potenciïn aquest aprenentatge: jocs cooperatius, jocs d'estratègia col·lectiva, experiències socioafectives, de vinculació amb l'entorn, de cures...

Totes aquestes eines ens ajuden a potenciar la capacitat crítica de les persones amb qui treballem, fomentant l'habilitat d'escoltar les altres i comprendre'n les necessitats i els sentiments.

A escala més íntima hem de dissenyar relacions interpersonals en què la flexibilitat davant les opinions contràries i l'autocrítica, es posin en pràctica de manera natural i fomentin la responsabilitat social de les nostres accions i projectes.

En definitiva, dissenyar un model de centre educatiu pacífic vol dir implementar models més justos, equitatius i inclusius de treball i organització, que vetllin pel benestar de totes les persones que en formen part i que tinguin també, una relació acollidora i pacífica amb l'entorn.

ENS HI POSEM?

Per fer-ho, es requereixen accions concretes emmarcades en diferents àmbits que van des d'allò més personal i petit, fins a allò més comunitari i global:

1. **Autoconeixement**
2. **Relació educativa**
3. **Gestió no violenta del grup**
4. **Creació d'una estructura no violenta de centre**
5. **Relació pacífica amb l'entorn**



Us en posem alguns **EXEMPLES:**

1. Per treballar **AUTOCONeixEMENT**: podem facilitar espais de diàleg i discussió de valors i principis, donant la possibilitat de trobar veus i pensaments aparentment antagònics, mentre anem creant els nostres propis principis morals i ètics.

Ho posem en pràctica a través de jocs de rol, de sessions de cinefòrum, de dinàmiques educatives, acollint la discrepància amb respecte, deixant un espai personal per a la reflexió i el silenci.

2. Com ha de ser la **RELACIÓ EDUCATIVA**? Hem de tenir cura de com fem les comunicacions. No hem d'oblidar utilitzar l'empatia quan ens comuniquem per escrit o verbalment. I hem de fer-ho sempre, reconeixent la història de l'altre. En la nostra relació educativa cal que facilitem el creixement personal i grupal, adaptant-lo a cada edat i situació.

Ho aconseguim a través d'espais d'entrevistes personalitzades, de l'actuació coherent de l'equip educatiu envers el grup i el projecte. També quan es treballa des de l'autonomia i la confiança mútua, i a través del reconeixement de cada expertesa i cada aprenentatge. És vital saber crear un entorn segur de conversa íntima i profunda amb l'equip educatiu, amb els infants i joves amb qui estem, i també amb les seves famílies.

Igualment, és important obrir trobades on les famílies puguin participar, implicar-se, i formar part de l'organització i les activitats que s'hi programin; organitzar reunions de seguiment del curs i dels projectes, tant amb el grup com amb les famílies; tenir comissions o grups mixtos entre joves, caps/equip de monitors/es i famílies per tirar endavant projectes comunitaris, o resoldre necessitats que requereixen més esforç i dedicació.

En definitiva, garantir un clima d'unitat i de pertinença més enllà del treball educador-educand.

3. Posar en marxa la **GESTIÓ NOVIOLenta DEL GRUP**: a través del treball de la promoció i la cooperació. Ho fem realitat amb la promoció del joc cooperatiu davant del joc competitiu, ensenyant a treballar en equip, aplicant metodologies didàctiques de treball i de presa de decisió que facin sentir a infants i joves que són protagonistes del seu procés d'aprenentatge. En tenim un munt d'exemples: el treball per projectes, les descobertes, o la metodologia d'aprenentatge i servei.

4. Com podem crear una **ESTRUCTURA NOVIOLenta DE CENTRE**? Doncs, tan senzill com promovent un centre inclusiu que deslegitimi la violència. Per aconse-

guir-ho hem d'identificar elements violents de l'organització interna del centre (de l'organització dels grups i les activitats, de les relacions que s'estableixen, dels espais...) i transformar-los per tal que siguin acollidors, respectuosos i inclusius. Ho aconseguirem si garantim mecanismes de participació per a tothom on cadascú conegui com està organitzat el centre, quines en són les normes de funcionament i com són les relacions amb els iguals i l'equip de monitors/es, caps o educador/es, i amb les famílies.

La inclusió la posem en marxa amb la participació de tot el grup, afavorint aquelles persones que tenen més dificultats, per tal que se sentin segures i confiades per participar. Cuidar l'acollida dels nous membres i saber acomiadar aquells que marxen, és una bona pràctica per a la inclusió, que molts centres oblidem. Hem d'aprendre a valorar tots els espais i estances del centre com a espais educatius, crear un clima de confiança i garantir una bona coordinació i formació dels equips.

Per assegurar un funcionament democràtic entre les persones que formen l'equip d'educadors/es o monitors/es, hem de funcionar com un equip, repartint equitativament les tasques i assegurant que totes es facin dins el termini establert i amb les responsabilitats pactades, utilitzant preses de decisions democràtiques i consensuades, i mostrant coherència davant decisions o posicionaments crítics.

5. La RELACIÓ PACÍFICA AMB L'ENTORN: implica col·laborar amb altres entitats i col·lectius de la comunitat, barri o població on som, creant vincles que ens enforteixin mútuament.

Ho aconseguim participant en les activitats del barri o comunitat, no només en l'assistència als actes sinó en la seva organització. També, obrint les portes a algunes de les nostres activitats per tal de donar-nos a conèixer, o formant part de plataformes veïnals per a la millora de l'entorn, o dels drets de les nostres veïnes i veïns.

07

LA NOVIOLÈNCIA

Abans d'entrar en matèria i definir aquest terme, cal diferenciar-ne les diferents ortografies i significats:



No violència: oposició a la violència directa.

És a dir, una situació en què deixen d'existir formes de violència directa i que genera unes relacions sense violència.

No-violència: oposició a la violència estructural.

Prové de l'anglès *non-violence*, que representa una forma de resistència que renuncia a utilitzar la violència i els mètodes violents per resoldre els conflictes.

Noviolència: oposició a la violència cultural.

Sorgeix de la traducció dels termes *ahimsa* (que traduïm com a acció sense violència) i que està format pel prefix negatiu *a-* i el substantiu *himsa*, que significa desig de fer mal o violència a un ésser viu, i *satyagraha* (que es tradueix com a força de la veritat). No és només la negació de la violència, sinó que incorpora una manera de viure, d'entendre la vida i una forma de lluitar contra qualsevol justificació de la violència. Adquireix, doncs, una dimensió humanista.

Aquest darrer concepte escrit sense guionet és cada vegada més utilitzat pel moviment pacifista i per la investigació per a la pau, tot i no estar recollit en cap diccionari com a paraula pròpia. I és el que des de la Coordinadora d'ONG Solidàries hem estat projectant en campanyes educatives com les del Dia Escolar de la No-violència i la Pau (DENIP) o les dels drets humans, i que forma part dels conceptes teòrics que es treballen en el primer Fòrum Català per a la Pau.

Existeixen dues maneres d'entendre i practicar la noviolència: una és la **noviolència ètica**, que té per objectiu aconseguir la transformació dels conflictes per un futur en convivència. Ens enfrontem per resoldre una injustícia, no per combatre un enemic. I les parts enfrontades han de trobar aliances de conciliació i resolució del conflicte. La segona és la **noviolència pragmàtica**, que no és una qüestió espiritual, sinó una metodologia de lluita política i social. Un conjunt de tècniques que, aplicades amb disciplina per un grup, poden ser útils per a la consecució de determinades finalitats¹².



Dins d'aquesta noviolència pragmàtica hi ha tot un conjunt de tècniques i exemples fàcilment reconeixibles en les pràctiques de resistència passiva com el boicot o la desobediència civil. No parlem de res nou. L'acció noviolenta s'ha utilitzat al llarg de la història com a acció col·lectiva contra la dominació colonial, contra els règims totalitaris o en la reivindicació de drets i llibertats.

La principal diferència entre la noviolència ètica i la pragmàtica és que la primera pretén conciliar les parts i construir noves relacions basades en l'amor, i no en l'odi; mentre que l'altra, la pragmàtica, pretén reequilibrar els poders i forçar canvis socials amb la pressió de la societat civil que lluita contra algun poder o adversari que cal derrotar, sense recórrer a la violència.

Segur que coneixes moltes accions no violentes, i potser, fins i tot, n'has format part en algun moment. Aquestes accions les podem explicar en tres blocs:¹³

- **Mètodes de protesta i persuasió:** enviament de cartes d'oposició o suport, manifestos públics, *escrache* a determinats grups o persones, l'edició i el repartiment de fulletons, les cassolades, les plantades i els piquets, l'enllumenat simbòlic en alguns edificis o actes...
- **Mètodes de no-cooperació:** boicots de consumidors, acció de negar-se a pagar el lloguer, suspensió d'activitats socials i esportives, llistes de comerços o empreses amb qui no tenir relació, vagues, la no obediència política, trencar relacions diplomàtiques...

¹² Diari de Girona: <https://www.diaridegirona.cat/opinio/2020/02/03/violencia-pragmatica-o-etica-48745885.html>

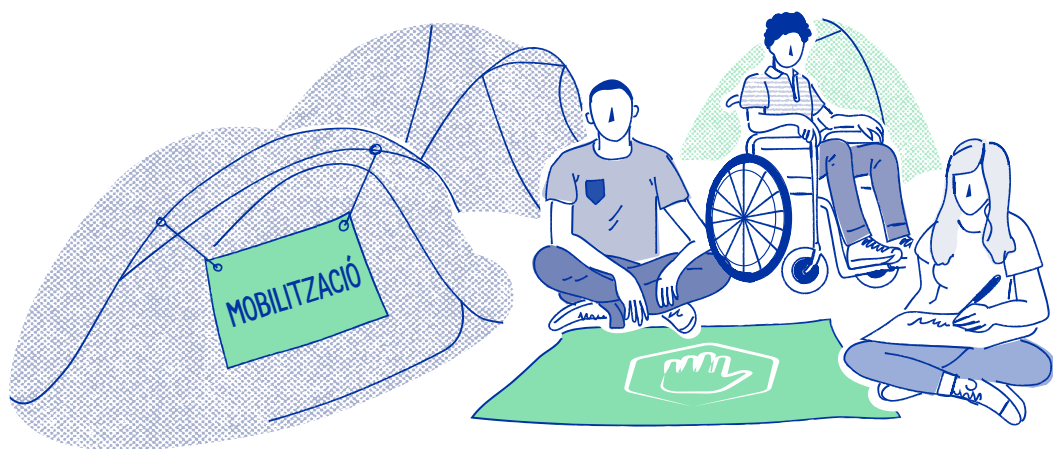
¹³ Sharp, G. (2019): *198 Mètodes d'acció noviolenta*. Lluita noviolenta.cat. https://lluitanoviolenta.cat/sites/noviolencia/files/pdf/198_metodes_de_lluita_noviolenta_gene_sharp.pdf

- **Mètodes d'intervenció:** el dejuni i la vaga de fam, les desfilades en un carrer o espais públics (les tractorades de la pagesia, les bicicletades per reclamar més seguretat a les vies), l'ocupació i les assegudes en un lloc determinat, la vaga a la inversa, sobrecarregar els sistemes administratius o informàtics, revelar informació delicada, buscar l'empresonament deliberadament...

Cal que especifiquem, també, que aquestes accions tenen dues dimensions: la interna i l'externa. Mentre que la interna fa referència al que es coneix com a "predicar amb l'exemple", és a dir, rebutjar les tres violències en la relació amb els altres, la dimensió externa, s'emmarca en una lluita de denúncia de la violència física, de les desigualtats i de les seves legitimacions culturals a escala global/social.

Segons les entitats de pau de la Coordinadora, com seria Justícia i Pau, els elements que fan que l'estratègia de la noviolència sigui un bon instrument per al canvi social són:

1. Aposta per superar els conflictes sense causar patiment a les persones.
2. No hi ha enemics als quals vèncer i derrotar, sinó persones a qui convèncer.
3. Persegueix la consecució d'una societat més justa i igualitària mitjançant mètodes no violents.
4. És un instrument de canvi per a la societat civil, no per a les elits, els poders fàctics o polítics (institucions), el canvi al qual aspira ha de ser més democràtic i participatiu.
5. És un mètode de participació social, que amplia i aprofundeix la democràcia.
6. És un mètode essencialment respectuós amb la diversitat cultural.
7. No deshumanitza els oponents, sinó que els atorga dignitat, consciència i capacitat de racionalitat.
8. Es basa en l'empatia, el diàleg, la cooperació i la solidaritat, d'entre altres.



“

La CNV utilitza el símil de dos animals per ajudar-nos a entendre dos estils de comunicació: el xacal representa un estil de comunicació agressiu, jutjador i culpabilitzador. La girafa, amb el seu cor gran i el seu coll llarg que li permet veure-ho tot, simbolitza un estil de comunicació empàtic, respectuós i compassiu.

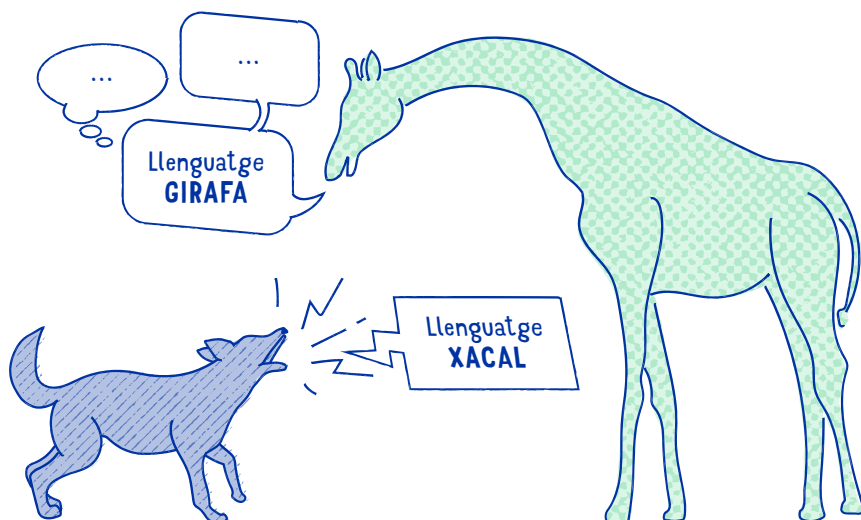
”

08

LA COMUNICACIÓ NO VIOLENTA (CNV)

Marshall B. Rosenberg, el creador de la comunicació no violenta (CNV), essent conscient dels efectes negatius que generen etiquetar i diagnosticar les persones, va dir que la creació d'un món pacífic implica l'eliminació d'un llenguatge que generi culpa, vergonya, judicis, crítica i exigències que contribueixen a la violència en les relacions humanes.

Amb la CNV aprenem a expressar les nostres necessitats més vitals i profundes, i a escoltar les dels altres. A través d'aquesta pràctica aprenem a reconèixer les emocions i els valors nostres i a exposar-los a l'altra persona, tot respectant els seus.



Per aconseguir aquesta empatia, **la CNV utilitza quatre principis:**

1. Observar i explicar els fets sense jutjar
2. Aprendre a expressar les nostres emocions
3. Saber expressar les nostres necessitats
4. Aprendre a fer peticions sense exigir

Les necessitats les manifestem per mitjà de com ens sentim; per tant, és cabdal fer un treball d'introspecció i d'educació emocional si volem teixir unes relacions no violentes. Saber identificar què sentim ens ajudarà a saber què necessitem, a estar més *in* amb nosaltres mateixes, i a poder expressar-nos de manera més eficient.

Segons el Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans (edició 2024), el **sentiment** és una actitud mental, una disposició emocional envers una cosa. També és un impuls de l'ànima, produït per causes espirituals, un estat d'ànim i una manera d'apreciar.

Així doncs, és important conèixer els nostres sentiments per saber identificar-los, conèixer quin és el nostre *mood* i donar-hi la resposta més efectiva possible. Per això, hem de tenir present que no hi ha sentiments bons i sentiments dolents, tots ens aporten informació important, i són diferents dels pensaments i opinions, perquè no són racionals. Els sentim i proud.

Les emocions, entre moltes altres coses, ens serveixen per alterar la nostra atenció, per potenciar conductes i guiar respostes a diferents estímuls.

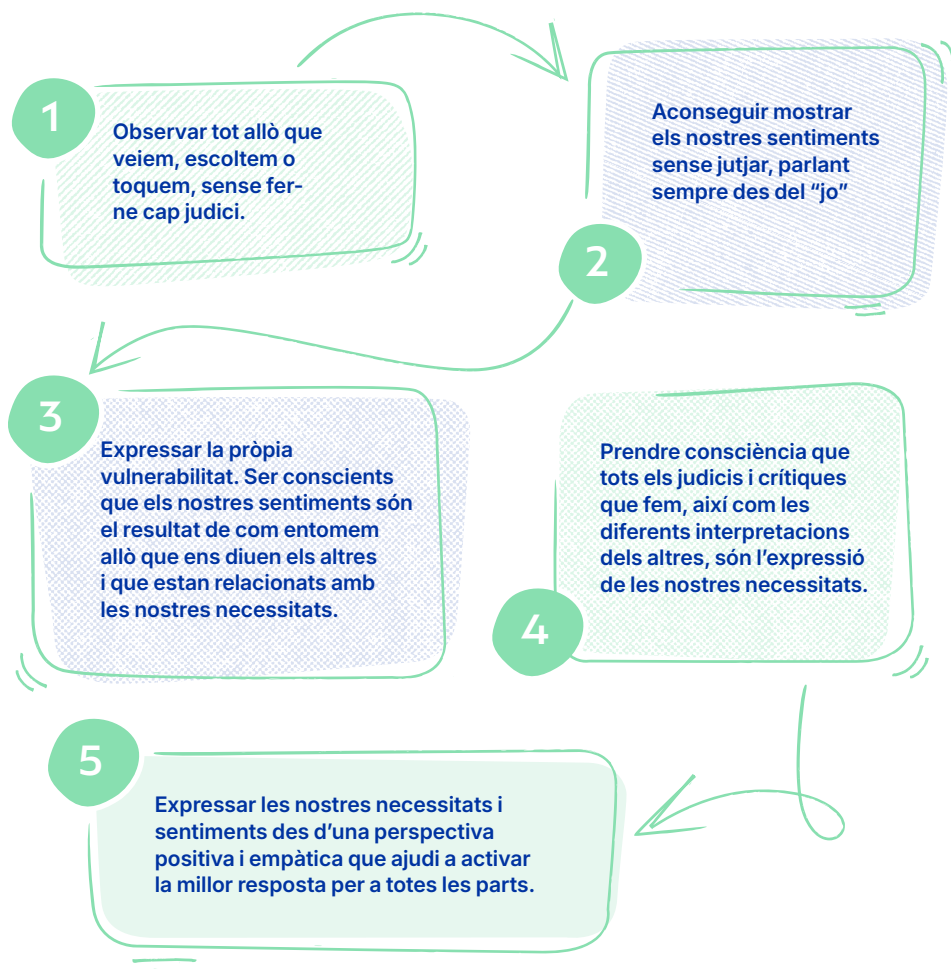
Les emocions són de durada curta, però quan es repeteixen recurrentment, i perduren en el temps, poden esdevenir sentiments.

Les estratègies són totes aquelles respostes que activem un cop hem conegut tant les nostres emocions i els nostres sentiments, com les dels altres. Aquí cal, una vegada més, activar l'escolta activa i l'empatia.

Aquesta estratègia només pot activar-se un cop hem fet un exercici individual i personal d'autoconeixement i acceptació. Això implica saber separar els problemes de les persones. És a dir, no acusar o responsabilitzar l'altre d'allò que em passa a mi, i buscar sempre l'entesa davant el conflicte, sense entrar en confrontacions verbals. No tenir por de manifestar les nostres necessitats i saber manifestar les nostres opinions i peticions, de manera clara i concreta sense atacar l'altre.

Ull! Convidar l'altre al diàleg, tenir empatia i posar en marxa diferents estratègies no ha de voler dir deixar de defensar fermament allò que es vol aconseguir.

Per aprendre a comunicar-nos a partir de la CNV cal que aprenguem a:



La comunicació no violenta utilitza les mateixes estratègies que necessitem en l'educació per i en el conflicte. Totes dues parteixen de l'anàlisi de les nostres necessitats i de la detecció de les necessitats de l'altra persona, i es comprometen a posar-les en diàleg sense utilitzar cap classe de violència.



A TALL DE COMIAT

Parlem sovint de pau, fins i tot és probable que hàgim organitzat o participat en accions pacifistes. Des de festes, fins a reflexions, lectures o manifestacions. Amb aquesta guia, el que pretenem és fer un pas més enllà i aconseguir que entenguis la pau com una pràctica quotidiana, una mirada i una estratègia.

Ens agradaria que a partir d'ara, quan actuïs com a educador/a, com a mestra/e o monitor/a et plantegis cada activitat des de la perspectiva de la pau positiva, des dels aprenentatges que facilita la gestió noviolenta dels conflictes i des d'una comunicació empàtica. Fent de la pau *una manera de ser, una manera de fer*.

Si aconseguim posar la pau en la nostra quotidianitat, aconseguirem crear espais segurs, educar persones lliures i avançar cap a una utopia que rema a contracorrent en els temps que corren.

Nosaltres serem sempre aquí per acompanyar-t'hi.

Una abraçada i molta sort en aquesta nova aventura,

Coordinadora d'ONG Solidàries.

Bibliografia i recursos educatius del CeDRe

Trobareu més bibliografia i materials al nostre Centre de Recursos per a la Pau i la Solidaritat: el CeDRe.

Aquesta és la seva pàgina web des d'on us podeu endur en préstec gratuït qualsevol dels materials. A més, també us ajudem i us assessorem en qualsevol temàtica lligada als drets humans i la pau, tant per al disseny de campanyes, com per a formacions o accions concretes.

www.solidaries.org/cedre



NOTES

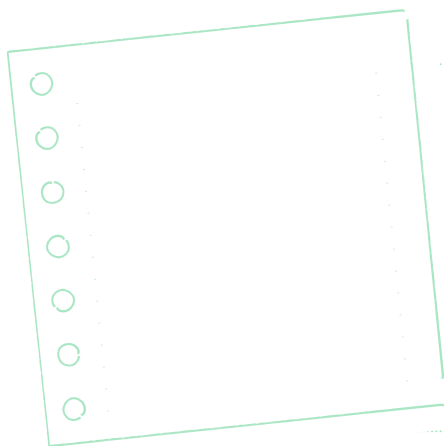


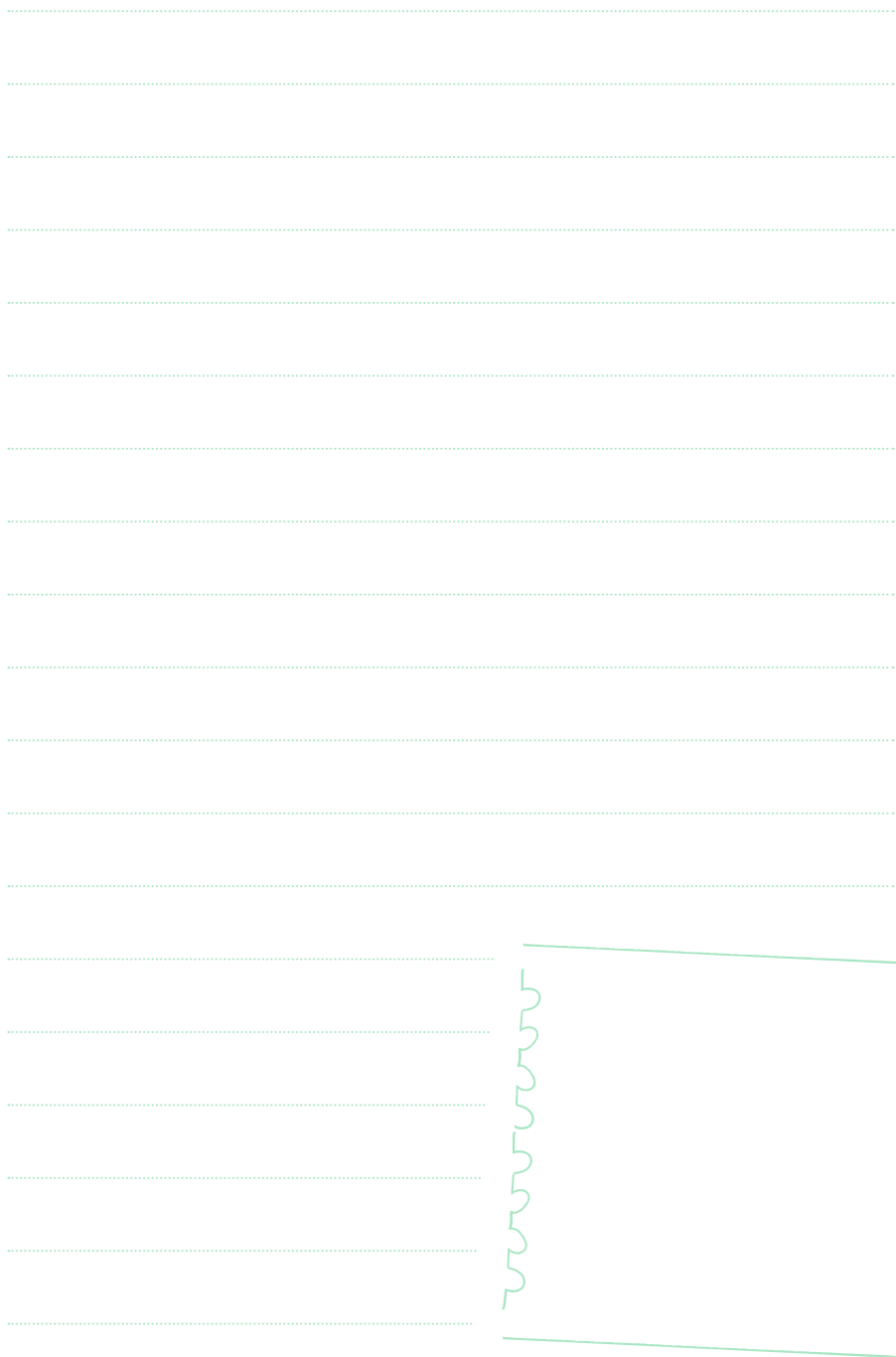
Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.













www.solidaries.org