

La Via del Mig. #LaViaDelMedio

Equilibri, Assertivitat i Convivència en un Món Polaritzat

Per **José Fernández Tejero**

Llicenciat en Psicologia – Màster en Psicologia Clínica.

Certificat Professionalitat Mediació comunitària.

Diploma Universitari Polítiques Públiques i Socialdemocràcia (UB)

Director Esportiu, Mestre Nacional de Karate – 8è Dan.



#LaViaDelMedio

Equilibri, Assertivitat i Convivència en un Món Polaritzat

Vivim en una època accelerada, crispada i emocionalment saturada. L'ansietat augmenta, la comunicació esdevé agressiva, la política es fragmenta en trinxeres i moltes persones senten que han de triar entre extrems per ser escoltades. En aquest context, recuperar el valor de l'**equilibri** no és una idea romàntica: és una necessitat social, psicològica i ètica.

La **Via del Mig** —present a la filosofia clàssica (Aristòtil), a les arts marcial (Budisme Zen i el Taoisme) i la psicologia contemporània (psicologia cognitiva i teràpies de tercera generació)— ofereix una alternativa realista i profundament humana per viure i conviure amb serenitat.

1. La Via del Mig: un principi per a temps difícils.

La **Via del Mig** no és tebiesa ni neutralitat.

És la capacitat de **mantenir-se centrat** quan l'entorn empeny cap als extrems.

És triar la lucidesa enfront de l'impuls, la reflexió enfront del soroll, la serenitat enfront de la reacció automàtica.

En un món que premia la velocitat, la **Via del Mig** reivindica la **pausa conscient**.

En un clima social que premia la confrontació, reivindica l'**escolta activa**.

I en una cultura que confon fermesa amb agressivitat, reivindica l'assertivitat.

2. Assertivitat: la força tranquil·la.

L'assertivitat és l'eina moderna que tradueix la **Via del Mig** a la vida quotidiana.

No és callar ni atacar: **és expressar amb claredat sense ferir, defensar sense destruir, posar límits sense humiliar**.

En psicologia sabem que l'assertivitat:

- redueix l'ansietat,
- millora les relacions,
- preveu conflictes, i
- enforteix l'autoestima.

En democràcia, l'assertivitat encara és més necessària: sense diàleg respectuós, la convivència es deteriora i la polarització es converteix en norma.

3. Psicoteràpia preventiva: tenir cura abans de trencar.

La salut mental no pot basar-se només a intervenir quan ja hi ha mal.

La prevenció —educar en autocura, regulació emocional, comunicació i resiliència— és la clau per a una societat més sana.

La psicoteràpia preventiva ensenya a:

- reconèixer senyals primerencs d'estrès,
- gestionar emocions abans que explotin,
- construir hàbits protectors, i
- relacionar-se des del respecte mutu.

Una societat que cuida preventivament és una societat que **redueix el sofriment i augmenta el benestar**.

4. Karate: una escola d'equilibri i caràcter.

El karate, entès com a **Do** (camí), és una pedagogia de l'equilibri.

El karate-Do és més que un esport: és una disciplina que forma caràcter, moderació i respecte.

Al dojo s'aprèn a:

- controlar la força,
- gestionar la por,
- actuar amb precisió,
- pensar abans de colpejar,
- respectar, fins i tot l'adversari.

El karate ensenya allò que la societat necessita: **fermesa sense violència, humilitat sense submissió, disciplina sense autoritarisme**.

5. Més enllà d'esquerra i dreta.

La clàssica dicotomia esquerra-dreta ja no explica la complexitat del món actual. En psicologia cognitiva, aquest tipus de simplificació es coneix com a biaix dicotòmic o pensament “tot o res”: una manera de processar la realitat que redueix el complex a dos pols oposats.

“El biaix dicotòmic ens empeny a veure la política com a esquerra o dreta, quan la realitat social és molt més complexa i matisada.” “Ni les persones ni les societats poden limitar-se a dues etiquetes.” Superar aquest error cognitiu no és només una qüestió intel·lectual: és una condició necessària per a construir convivència, solucions realistes i una cultura democràtica més madura.

Avui necessitem marcs que:

- redueixin la polarització,
- fomentin el pensament crític,
- permetin acords amplis, i
- prioritzin el benestar comú per sobre d'**identitats partidistes**.

Recomano la lectura d'aquests dos excel·lents articles elaborats i penjats en la web:

Psicologia i Ment:

[¿Què es la Identitat Partidista?](#)

[Biaix partidista: una distorsió mental que ens porta al partidisme.](#)

La **Via del Mig** no és un centre polític: és una **actitud ètica** que rebutja els extrems quan danyen la convivència i que busca solucions equilibrades, realistes i humanes.

6. Conclusió: Construir una cultura de l'equilibri.

En la meua humil opinió tots som corresponsables i tenim el dret i l'obligació d'actuar en pro d'una solució a l'actual situació La **Via del Mig** uneix el que sembla separat: psicologia, ètica, arts marcial, convivència democràtica i benestar social.

És una invitació a:

- viure amb serenitat,
- comunicar amb respecte,
- pensar amb claredat,
- actuar amb fermesa, i
- convida sense destruir-nos.

No és un camí fàcil. Però al meu entendre és, sense cap mena de dubte, el més necessari.

#LaViaDelMedio
