



EL

MAGAZÍN

Núm. 210

Divendres, 4 de febrer de 2022

ECONOMIA ■

Debat obert perquè la banca recuperi un cert sentit de la responsabilitat social

ECONOMIA ■

Chanel, una altra catalana cap al festival d'Eurovisió

ALBERT LLIMÓS



PEP MARÍ

“Facis l'esport que facis, necessites saber competir sota pressió”

ENTREVISTA

PEP
MARÍ

“Només amb la psicologia no pots guanyar un partit. Però si no la cuides, en pots perdre algun que hauries d’haver guanyat”

Pep Marí (Girona, 1964) és un referent en l’aplicació de tècniques psicològiques dins de la preparació dels esportistes. Va dirigir el Departament de Psicologia de l’Esport dins del Centre d’Alt Rendiment Esportiu (CAR) de Sant Cugat i és autor de diversos llibres d’èxit, com ‘Aprender de los campeones’ o ‘El ADN psicológico’. Quan va començar era un pioner, ara ningú no discuteix que per obtenir èxit en l’esport no n’hi ha prou de preparar el físic.

**Text: Jordi Vilarrodà
Fotografia: Albert Llimós**

Ja hem assumit que els equips de futbol d’elit han integrat els psicòlegs en la seva estructura. Però vostè és al Club Billar Vic per fer una conferència. En qualsevol disciplina pot ser útil el seu assessorament?

Des del punt de vista de la psicologia, tots els esports necessiten les mateixes coses. Facis l’esport que facis, en primer lloc necessites saber competir sota pressió. Des del moment en què has de mesurar-te amb algú altre, has de donar la millor versió de tu mateix. Després, la concentració. Està demostrat que com més concentrat estàs, més t’acostes a aquest nivell. I la necessiten tots els esports, un billarista campió com Esteve Mata o Marc Márquez a tres-cents per hora sobre la moto. I la confiança en les teves possibilitats. Si no creus que aconseguiràs aquell objectiu que t’has proposat, no cal ni que ho provis. I per acabar, la motivació: estar disposat a pagar el preu que toca pagar, si cal a patir. Això en tots els esports, però en funció del que facis hi hauràs d’afegir una altra cosa: dosificar l’esforç en el cas dels de resistència, repetir patrons si són esports tècnics –com el salt de longitud o d’alçada– i també prendre decisions. El billar és d’aquests, dels esports estratègics, tàctic, de prendre les millors decisions en cada moment. I de tenir la tècnica per executar-les, és clar. A més has de fer-ho molt ràpid.

Pensava en situacions recents que hem viscut en el món de l’esport i en què hi diria el psicòleg. Per exemple: el Barça perd el partit de la Supercopa a l’Àrabia Saudita amb el Madrid i el president Laporta baixa al vestidor a fer un discurs. Com a eina de motivació, funciona?

S’aprèn més d’una derrota que d’una victòria,

diuen. Doncs jo no hi estic d’acord, és un tòpic. El que tu aprens no depèn de si has guanyat o si has perdut sinó del nivell d’autoexigència, de si ets exigent en l’anàlisi. D’acord que d’una derrota potser pots aprendre en què has de millorar, però hem de separar el resultat, el que hem aconseguit, de l’execució, el que hem fet. A vegades potser hem jugat prou bé però no hem aconseguit l’objectiu. Quan el president baixa al vestidor, crec que el que pretén és emfasitzar l’esforç que s’ha fet. És a dir, allò que depèn d’ells, no tant el resultat, que s’escapa del seu control. Els ve a dir: “Nois, hem perdut, som el Barça i ho hem de guanyar tot... però no us quedeu amb el fet que hem jugat malament o que hem fet un pas enrere.” Laporta diu que és una d’aquelles derrotes que sumen, que marquen el camí a seguir. Fa d’entrenador, i no vol que marxin cap a casa pensant que han viscut un desastre per haver perdut sinó que han viscut la primera pedra d’alguna cosa més. Com a discurs de motivació està bé perquè orienta la reflexió. Ara bé, vaig veure les cares dels jugadors, i alguns em penso que estaven desitjant que acabés.

Quan sent a parlar en Xavi, no té la sensació que també fa una mica de psicòleg?

Té credibilitat. Per mi és el concepte clau. I la credibilitat te la donen els resultats, la coherència entre el que dius que vols aconseguir i el que fas per aconseguir-ho i la projecció cap als altres: si connecta amb els valors dels jugadors, per exemple. I en el seu cas, òbviament, haver estat el jugador que va ser en actiu. Un producte cent per cent del club, que deu tenir un ADN blaugrana.

Un altre cas proper. El manlleuenc Gerard Farrés, pilot del Dakar. Era a les portes del lideratge en la seva categoria i l’equip el va fer tirar enre per perquè guanyés un altre. Com es gestiona la frustració que això pot causar?



“La millor manera de gestionar l'èxit, que la fama no els pugui al cap, és mantenir la prioritat: treball, estil de vida, ser cada dia més bon esportista”

Estem parlant de gestió de persones, que vol dir d'egos. En esports d'equip, l'entrenador ha de ser el primer psicòleg per encarar aquest repte?

Com més format està l'entrenador, menys problemes presenten els seus jugadors i més creixen. Ha de ser capaç de fer un vestit a mida per a cada jugador que té en el vestidor, però sense perdre l'objectiu col·lectiu. I això costa d'entendre. Per què et faig un vestit a mida? Per què et vull fer un favor a tu? No, perquè l'equip en sortirà beneficiat! Per gestionar equips, has de saber psicologia, que és una ciència que no fa uniformes sinó vestits a mida. Per gestionar exèrcits només falten reglaments i galons, i no tenen problemes perquè tracten a tothom igual.

Des que vostè va començar, ha canviat la percepció que es té del paper d'un psicòleg en el món esportiu?

Els professionals que es dediquen a l'esport cada vegada estan més d'acord en una cosa: el resultat, el rendiment, no és el producte d'un sol factor. Depèn de quatre: físic, tècnic, tàctic i psicològic. Només amb la psicologia pots guanyar un partit? No. Però si no cuides la psicologia, en pots perdre algun que potser hauries pogut guanyar. Fa quatre dies, quan un equip que tenia psicòleg perdia deien: “Veus com la psicologia no serveix de res?” I ara, per primera vegada, sento que potser el psicòleg no ha fet prou bona feina, que potser no està especialitzat en esport (perquè és un psicòleg clínic, per exemple) i n'hem de buscar un altre. Això vol dir que es comença a valorar l'especialitat.

Des de l'àmbit universitari, s'ha d'enfocar la formació perquè entrenadors i psicòlegs sàpiguen treballar conjuntament? Als estudiants de CAFE de la Universitat, per exemple.

Sense cap mena de dubte, aquest és el camí. Ja s'està fent, i sense anar més lluny jo mateix he col·laborat amb la UVic-UCC i he vingut aquí a impartir xerrades, seminaris o cursos. I trobo que ho fan molt bé, perquè es nodreixen de professionals que estem en contacte amb el món *real*.

L'any passat vam veure per primer cop que un esportista d'elit podia retirar-se d'uns Jocs Olímpics perquè no estava bé psicològicament. I ho deia. Com ho valora, és un pas endavant?

Ara el sorprendré! Comencem pel principi: que la salut és el primer, ja ho sabíem. Fa més de trenta anys que els psicòlegs sabem que si un esportista no està mentalment sa no pot rendir al seu millor nivell. Només faltaria! I no cal que ho expliqui Simone Biles, la gimnasta. Sense anar més lluny, ella està envoltada d'un equip molt professional, amb psicòlegs i metges. Ningú no ho va veure, com estava? Com pot ser que arribés fins al final? Per pressions? Home, primer és la persona! Arriba allà i diu “no puc competir”. Si ho hagués fet abans de començar la preparació o abans de marxar cap als jocs, *chapeau*, un deu! Però si ho diu allà...

Potser va tenir por...

Per què no ho diu, que ha tingut por? És clar que en pots tenir, encara que siguis la millor. Jo he portat esportistes que han competit molt bé i que en privat m'han reconegut que tenien por. I quan en parlem, hem d'aclarir de quina mena: és la por

de no aconseguir l'objectiu, de no estar a l'alçada de les expectatives. Crec que Simone Biles va tenir aquesta por... ei, i no se li pot retreure res! Només demostra que els millors també en tenen, i també s'equivoquen. Crec que aquest missatge és molt més potent que l'altre, i que pot ajudar la gent del carrer més enllà de l'esport.

Por, millor que no, però m'imagino que un esportista sí que ha de tenir una certa tensió competitiva. Com es troba l'equilibri?

Diré el mateix que diu vostè amb un nom científic: el nivell d'activació. Què vol dir? Esperit, canya, revolucions... Està demostrat que per a cada persona i per a cada activitat (per a vostè no serà el mateix fer aquesta entrevista que un programa de televisió, per exemple) hi ha un nivell òptim de revolucions. Jo sé quin és el meu... en una escala de l'1 al 10 el situaria entre el 6 i el 8. Per això en una xerrada amb públic no em veurà seure mai. Per sota estaria massa tranquil i per sobre, massa revolucionat. Però és molt individual: hi ha companys meus que fan excel·lents xerrades asseguts. Com més precisió es necessita, com el billar o el tir al plat, menys nivell d'activació.

Ha sortit molt la idea de rendiment, en aquesta conversa.

Quan em diuen què s'ha de posar de la meua especialitat jo dic que *psicòleg del rendiment*. Es tracta d'agafar tot el que se sap de psicologia de l'esport, que no és poc a hores d'ara, i filtrar a l'esportista o al tècnic quins d'aquests coneixements poden situar-lo més a prop del seu millor rendiment. Potser si vostè juga a billar el seu rendiment millor és un 6 sobre 10, i el meu és un 7. El guanyaré sempre? Depèn. Si anem a jugar i jo em poso nerviós però vostè juga al màxim del seu rendiment, s'emportarà la partida. Jo puc ser més bo però no hauré sabut demostrar-ho ara i aquí. La feina de psicòleg és aquesta.

Per tant, amb l'esforç no n'hi ha prou...

No només hi ha la cultura de l'esforç, la de pagar un preu per arribar als teus objectius. Això m'ho ha de garantir, l'esportista: no deixar res per posar a la graella, de tot el que depengui d'ell. Però hi ha una altra de cultura per determinar el rendiment, que a mi m'agrada dir-ne de l'eficàcia. Haver tingut quatre oportunitats de fer un gol i haver-ne marcat tres, que vol dir un 75%. La cultura de l'eficàcia és aquesta de rendir sota pressió, controlar els nervis, saber competir... Si has estudiat molt, però et quedes en blanc, no haurà servit de res, oi?

I no hi ha factors incontrolables? Si no rendeixes o no guanyo, serà només culpa meua?

Hi ha un *best seller* que es diu *Fores de sèrie* que va escriure el periodista Malcolm Gladwell. Va entrevistar persones que destacaven en la societat anglesa. Els campions en cada un dels seus àmbits. I volia veure si tenien alguna cosa en comú. Va trobar una fórmula. Primer, el talent, una facilitat natural. Segon, l'herència cultural, tot el que t'ha vingut donat per una família, una societat o un moment de la història. Tercer, l'esforç. I quart... l'oportunitat, estar en el lloc i el moment adequats. D'aquests quatre, només el de l'esforç depèn exclusivament de tu. Si no tens èxit, no és només culpa teua!

Tens 18 anys i ets futbolista del Barça o pilot de Moto GP. El lloc més alt on pots estar, professionalment. Com es pot pair bé això i continuar tenint el cap sobre les espatlles?

La millor manera de gestionar l'èxit, allò que es diu que la fama no et pugui al cap, és mantenir la prioritat. Quina és? El treball, l'estil de vida, el dia a dia, ser cada dia millor esportista... Al moment que no entreni perquè avui grava un anunci, està perdent de vista la prioritat. A mi un esportista jove em va dir: “Pep, si quan tens 17 o 18 anys et trobes que tot el teu entorn, des que t'aixeques fins que te'n vas a dormir, et diu que ets el millor, t'ho acabes creient. I llavors has begut oli, perquè et penses que ja ho tens i deixes de treballar. Em van dir que Neymar tenia més de trenta persones treballant al seu entorn... estan allà per cuidar-lo o per viure d'ell? Això ho ha de saber l'esportista.

“Facis l'esport que facis, has de saber competir sota pressió. Des del moment que has de mesurar-te amb altres, has de donar la millor versió de tu mateix”

Primer de tot: què vol dir ordres d'equip? Que primer va l'interès del col·lectiu per damunt de l'individual? Això està clar en un equip de futbol o de bàsquet però... i en un esport individual? Això ha passat altres vegades en curses de Fórmula 1, que el que va primer ha de parar perquè entri com a guanyador el segon i sigui campió del món. És molt difícil en persones individualistes, fer-los funcionar amb plantejaments d'esports d'equip, i això ho saps quan ho has mamat de petit. Quan ho imposes de gran, els problemes estan gairebé assegurats. L'altre dia vaig fer una taula rodona amb esportistes que m'havien d'explicar què n'havien après, de l'esport. I una noia que ha jugat tota la vida a hoquei herba m'explicava que si va al restaurant amb colla i porten croquetes, el primer que fa és comptar quantes n'hi ha. Si no n'hi ha com a mínim una per a cada un, comença a partir-les. És una anècdota només, però és preciosa. A ella no li costa res sacrificar-se per al col·lectiu, perquè ho porta incorporat. I tornant al que deïem dels pilots... Gerard Farrés tindria tot el dret a pensar que ell també és l'equip!

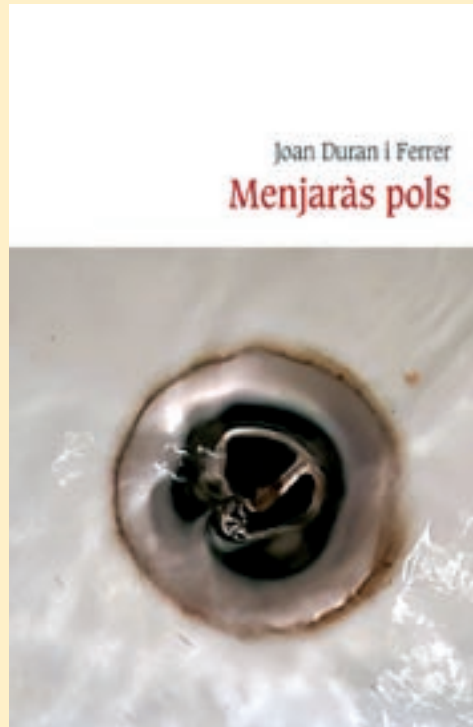
OPINIÓ



Carles Duarte

Nàufrags

“El temps del cos és una fletxa que no torna mai enrere”, escriu Joan Duran i Ferrer al seu llibre *Menjaràs pols*, Premi de Narrativa Mediterrània Pare Colom de l'any passat. Ho fa a Nínive, un dels catorze relats del volum, protagonitzats majoritàriament per personatges femenins que d'alguna manera se senten naufragats, vençuts per la vida, una percepció que, com ens diu Duran, “comença quan reconeixes que mai no seràs qui havies volgut ser”. Joan Duran és certament un dels autors més sòlids i consistents de la literatura catalana actual. Ho ha acreditat amb una trajectòria avalada per premis prestigiosos i per publicacions en vers i en prosa que han meregut l'atenció i l'elogi de la crítica. Ara ens proposa *Menjaràs pols*, un títol que, com ens diu Ivet Zwatzko a l'epíleg, té reminiscències bíbliques. Deixem-ho ben clar: *Menjaràs pols* és una obra escrita amb mà precisa i exigent que demana una lectura atenta i que deixa una forta petjada als qui s'hi endinsen. Aquestes narracions de Duran tenen capes de pell diverses i no admeten ni la precipitació ni la indiferència. Duran hi excel·leix en la construcció dels perfils, però també en les descripcions (“El dia ha mort dins la gangrena de la nit”), en les imatges (“la por és un oli espès i lent, quasi compacte”) i en la gestió del ritme amb què els esdeveniments se succeeixen davant dels nostres ulls, com si fossin seqüències, escenes que dibuixen una sèrie de retrats humans. Fins i tot en el cas de



Dillie el text està plantejat en termes d'acció teatral. Per les pàgines de *Menjaràs pols* trobem figures esquinçades, devastades en escenaris de vegades sòrdids (prostitutes, actrius de cinema pornogràfic, víctimes d'abusos sexuals, un cos abandonat a la platja després d'una mort violenta...). “Ets de mentida”, escriu Duran referint-se a la protagonista del primer conte.

A *Menjaràs pols* Duran ens ofereix una aproximació reflexiva, crítica i a

cops descarnada, sense concessions, a una realitat que en ocasions s'amaga o s'ignora: “Hi ha un món que obvia la derrota, Sally. I la tapia, i fa com si no hi fos.” Ens parla de ferida i de nostàlgia, de consciència dolorosa de la pèrdua, que en un dels relats es visualitza en el mar d'Aral, desertitzat, amb embarcacions que han quedat atrapades a la sorra. Un altre dels rostres que adopta el llibre és el d'un cert fatalisme que amara l'esperit d'alguns fragments narratius: “No es coneixen, potser, i per això s'apropen:

‘Menjaràs pols’ són catorze relats protagonitzats sobretot per personatges femenins que se senten vençuts per la vida

dos cossos en caiguda lliure, submisos a la força de l'última gravetat que exhibeix, impúdic, l'instint de sobreviure.” I tanmateix arreu alena una mirada comoguda que manté encès el compromís amb l'existència i la capacitat de sentir, com succeeix a Haniel: “Tornarem a volar junts, va dir-me.” Duran tanca el seu text amb uns versos de Màrius Sampere, una de les veus més profundes i trabsaladores de la poesia catalana: “Sí, ja sé / que viure és provar-ho infinites vegades.”



Llorenç Capdevila

DE REÜLL

A cada bugada...

Una vegada més, l'actualitat lingüística s'ha vist sacsejada per una nova ofensiva judicial, disfressada de reivindicació equilibrada, que té com a objectiu l'arraconament del català. Una vegada més, l'ofensiva es fixa en l'escola, un dels pocs espais d'ús en què el català té una certa presència (legalment predominant, però molt inferior, a efectes reals, a la que marca el model d'immersió lingüística). La imposició d'un 25% de classes en castellà té més verí del que sembla: legitima els centres que, en contra de la legalitat, ja l'estaven aplicant (en molts casos amb escreix) i consolida un discurs fals i maliciós segons el qual els nens catalanoparlants tenen mancances en castellà i els nens castellanoparlants veuen trepitjats els seus drets lingüístics.

Que ningú s'enganyi. Al darrere d'aquesta ofensiva no hi ha la voluntat de defensar cap suposada situació discriminatòria. Socialment, el caste-

llà és la llengua amb més presència a Catalunya. El que hi ha és l'arrogància de qui se sap poderós davant del feble, de qui odia l'aspiració de conservar l'essència, de sobreviure amb normalitat. La diversitat que pretén defensar el progressisme espanyol no se l'han cregut mai ni aquells que diuen defensar-la. Parlen de l'Espanya plurinacional, multicultural i plurilingüe, però troben natural (i educat) que els catalanoparlants canviem de llengua sempre que ens adrecem a un castellanoparlant i trobarien una imposició que hagués de ser a la inversa. És la mentalitat colonial: la metròpoli recela de la diversitat que representa la colònia. Com a màxim, la perimetria en forma de manifestació folklòrica: parlar català està molt bé sempre que es faci amb la barretina posada i en converses de celobert. Com sempre, hem de defensar que ens mantinguï allò que ja tenim i que amb prou feines permet aguantar una situa-

ció precària i, mentrestant, deixarem de treballar per caminar cap a la normalitat. Darrerament, ni que sigui des de la ironia (perquè el disbarat és de primera divisió), hem hagut de justificar que a les escoles els nens castellanoparlants poden anar al lavabo i ningú els apedrega. Mentrestant, no hem pogut fer res per avançar en el procés de normalització.

M'agradaria ser optimista, perquè el pessimisme no soluciona res, però cada vegada (sobretot observant els hàbits lingüístics dels joves) costa més trobar arguments per ser-ne. Una colla de lingüistes ha publicat un llibre *-Molt a favor*, Eumo, coordinat per Enric Gomà per alimentar aquests arguments en 57 camps diferents. Val la pena tenir-lo present, però no n'hi ha prou. Cal un canvi de mentalitat que vagi molt més enllà de convèncer els qui ja estem predisposats a deixar-nos convèncer, que som els qui llegirem aquest llibre.

OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

El retorn a la tribu

Hi ha una creixent consciència sobre la crisi que viuen els sistemes i el mateix concepte de democràcia. Les raons són múltiples. En tot cas, resulta remarcable i força evident la progressiva erosió de la cultura política liberal. L'aspecte més castigat és el de la tolerància, base sobre la qual se sustenta qualsevol aposta de societat i d'assegurar la convivència del que és diferent. Hem transitat els darrers temps des del pluralisme fonamentat en la tolerància cap a un tribalisme irrespectuós i fins i tot ofès davant la diferència. El resultat és una polaritat ideològica i política, però sobretot emocional, que genera situacions conflictives i de negació que porten a això que s'anomena la "cultura de la cancel·lació". L'individualisme extrem impulsat des dels vuitanta ha acabat mudant cap a un identitarisme que, paradoxalment, nega els mateixos principis sustentadors de les societats liberals. Els més pessimistes creuen que estem davant del principi de la fi del model liberal que coneixíem i que va constituir la base del nostre món en els tres últims segles. Es manté de la terminologia i les formes de l'Estat de dret clàssic, però se subverteixen els valors i els equilibris més enllà del manteniment de les eleccions com a modalitat de legitimitat. Es perverteix la divisió de poders i es genera una dinàmica polaritzadora que falseja la lliure concurrència de projectes, polítiques i opinions per una forta tendència a l'unanimitat forçat.

Els canvis en la conformació de l'opinió pública esdevinguts en els darrers anys de la mà del que és digital, però també de les mutacions en la pràctica del periodisme, ajuden a entendre els notables canvis en els comportaments socials. S'han diluït les fronteres entre informació, entreteniment i publicitat. Els mitjans, en nom de la seva supervivència, hi han col·laborat. L'immens soroll comunicatiu requereix missatges extremadament simples i que, sobretot, captin l'atenció. Aquesta és molt limitada i la seva captura té cada cop més valor



REIMUND BERTRAMS

El món s'interpreta en termes de personalitat individual i la política anima les minories a atomitzar-se

econòmic. S'imposen doncs els missatges breus, impactants, sorollosos, fàcils i emocionals. La finalitat és mostrar la pertinença al grup i reforçar-ne la inclusió i la cohesió. Quan Trump va apel·lar als fets alternatius per refutar l'evidència vam entrar en l'àmbit d'un relativisme absolut. Ja no hi havia la possibilitat de coneixement en sentit genèric i abstracte. S'imposava una "epistemologia tribal". De manera paral·lela triomfava el que Adorno va definir com el "narcissisme de l'opinió". Una mena d'obligació a expressar el punt de vista propi de manera categòrica i escassament matissada. S'ha de tenir opinió, encara que no

tingui criteri. S'ha de formar part d'un dels blocs contraposats, cal inscriure's dialècticament amic-enemic. Més que els valors del grup mateix és fonamental l'existència d'un enemic a qui odiar. No ha de ser possible eliminar la trinxera cavada i encara menys travessar-la. Estem davant del que la teoria política ha anomenat "partidisme negatiu".

El populisme en la seva versió dretana, o de nova extrema dreta, pretén recuperar la vella fórmula de la sobirania estatal, amb fronteres precises i delimitades, homogeneïtat cultural interna i valors tradicionals davant de la nova diversitat defensada des del progressisme. Resulta força paradoxal el fet que aquesta dreta pretén refer la cohesió i els vincles de proximitat que la globalització que tan festivament defensava va generar. És com si els efectes unificadors del model neoliberal, les migracions massives o el refugi en la multiplicitat de la diversitat no hi tingués res a veure. Enfront, l'esquerra més identitària que no pas de classe impulsa lluites socials específiques sense un projecte de transformació econòmic i polític global, com si el futur es posés en mans de l'adoració de petits déus particulars erigits o cooptats a l'extens mercat de la diversitat. Ja no hi ha una noció de ciutadania única o de comunitat nacional específica, sinó una infinitat de grups d'identitat que s'arroguen el dret a la primacia de les seves preocupacions i a condicionar el conjunt social. El cert és que a l'últim quart de segle tots els grans relats s'han ensorrat. Les persones, mancades de referències raonables, es comporten de manera cada cop més irracional, frenètica i amb tons desagradables. El món s'interpreta en termes de personalitat individual. La política anima les minories a atomitzar-se, organitzar-se i pronunciar-se a la defensa del seu jo. A dia d'avui, la vida pública és plena de persones ansioses de lliurar batalles per una revolució que no deixa de cenyir-se a una tribu i que té poc a veure amb la possibilitat d'emancipació econòmica i social real.

EXCLUSIU

PER A

SUBSCRIPTORS

D'EL 9 NOU

A partir d'ara,
teniu accés directe a

**L'HEMEROTECA
HISTÒRICA**

Entre a el9nou.cat/historic-hemeroteca
un arxiu documental molt valuós
al vostre abast

Totes les notícies
des de
1990



Si encara no sou subscriptors, truqueu al **93 889 49 49**
o entreu a el9nou.cat/subscribe

LLIBRES

CRÍTICA LITERÀRIA

Jordi Vilarrodà

Secrets de família

Aviat farà 20 anys que la periodista i filòloga Blanca Busquets va debutar com a novel·lista. Va ser l'any 2003 amb *Presó de neu*, i des de llavors han estat una desena de títols els que ha publicat. Amb regularitat creativa, augmentant el seu domini dels recursos narratius i fidelitzant els lectors, l'escriptora de Cantonigròs s'ha fet un lloc en la narrativa catalana contemporània.

Amb Sant Jordi ja en l'horitzó, acaba d'arribar la seva darrera obra, *Constel·lacions*. Una història de família, encara que si algú pensa que el títol té a veure amb la pseudociència de les constel·lacions familiars veurà que va ben errat només de llegir la primera pàgina. Les constel·lacions són les de sempre, les dels estels, que en Cinto, un home a punt de complir els cent anys i aficionat a l'astronomia, ensenya al seu besnet mirant per un telescopi. En Cinto va lluitar a la Guerra Civil amb la Lleua del Biberó i allà, gràcies a un amic que va morir al front, va aprendre a mirar al cel per fugir de la sordidesa de la trinxera. Havia de ser aquesta la història principal de la novel·la, però Blanca Busquets se'n va trobar una altra pel camí: les novel·les, se sap com les comences però no com les acabes. I aquesta altra era molt personal: descobrir que ella mateixa i tota la família havien marxat



de Pamplona, on va passar els anys de la seva infantesa, perquè al pare –enginyer tèxtil i empresari– l'havia amenaçat ETA. La història tenia tanta força que per a una escriptora era difícil vèncer la temptació d'incorporar-la al seu relat. I aquesta serà la d'en Quim, el fill d'en Cinto, que també fugí del País Basc en els anys de plom i n'amaga a la família les veritables causes. El terror que van viure els que rebien les cartes amb el segell de l'organització i sabien que allò els representava una sentència de mort si no aportaven el famós *impost revolucionari* és palès en algunes de les pàgines més angiosants de la novel·la.

Blanca Busquets ha desenvolupat una habilitat especial per crear novel·les corals, i aquesta també ho és. L'excusa de la celebració del centenari d'en Cinto reuneix a tota la família, i aviat el lector comprovarà que no només el seu fill Quim guarda un secret. Gairebé tots tenen una part de la seva vida que no han volgut explicar a la resta. I potser és ben bé així en la realitat, i potser ha de ser així per poder mantenir uns certs equilibris. Amb mà precisa, l'autora els va revelant al lector, mantenint fins al final l'expectativa de quines seran aquestes parcel·les íntimes que tothom es guarda per a ell mateix. O que s'ho pensa... Perquè hi ha gent, com el centenari Cinto, que callen força i observen molt. I no només els estels.

CONSTEL·LACIONS

Autor: Blanca Busquets

Editorial: Proa

Lloc i any d'edició: Barcelona, 2022

Nombre de pàg.: 238

Joan Ríos i Rallé

Els morts saben les veritats

“Em diuen Anaïs i vaig morir quan tenia 16 anys. Em diuen Anaïs i és perquè estic morta que us podré contar la nostra història. Perquè morir és l'única manera de saber-ho tot.”

Amb aquest inici tan directe, dur i punyent l'autor, d'arrels a Xàtiva, s'atreveix a encendre els primers petards del que serà tota una masclatada molt intensa, amb traca final inclosa.

Aquesta és una història tan profunda com original ho és la veu narrativa escollida. Una magistral lliçó de tendresa i enyors, de records d'amors i enganys, de decepcions i alegries, de lluites i deutes. I és que, iniciat el relat, narrat en primera persona per l'Anaïs, l'autor ens trasllada invisiblement per incrustar-nos en la pell, en el cor i el cervell d'aquest personatge, la seva visió única. En aquesta obra narrativa hi ha una sensibilitat tan ben descrita, que per bé que sembli senzilla en l'execució, és del tot lloable per la dificultat en la tècnica per arribar a aconseguir-ho.

L'Anaïs i la seva germana Cloe han mort sobtadament, alhora. I de cop, així és la vida dels seus pares, Tris-



tany i Minerva, quan en un tres i no-res el seu món es capgira i s'esmicola en milions de records. És a partir d'aquí que, en parella o individualment, hauran d'enfrontar-se a la pitjor de les pèrdues que pot patir un ésser humà. Un dol que els força al dolor, a la impotència, a la culpa, als retrets, al pensament interior constant i feixuc del que hauria estat si...

En constants *flashbacks* la vida d'aquest matrimoni es descriu en fragments concrets, des que es coneixen, es casen i neixen les dues filles: una altra suposada família perfecta.

Convivim amb les rutines laborals, el dia a dia de la llar, un tipus de felicitat. Però potser tot és aparent i enganyós, pres de dolors amagats, aixecats de la catifa tal com si el mateix dol ho provoqués expressament, precisament. Ha estat la vida d'una parella qualsevol, no ho oblidem, explicada per una de les filles, amb algun passat fosc, amb més d'un esgotament rutinari conjugal. Però ara la teranyina familiar esdevé mutilada i Tristany i Minerva hauran d'aprendre a conviure-hi, a refer-se'n, a reconstruir tot allò tan trencat, a coexistir amb aquest dol, l'inici del mot dolorós, el mal per mal que porta a un buit massa fosc, massa inconcebible.

La darrera novel·la de Xavier Aliaga és extremament punyent, sensible i delicada, tan detallista com prodigiosa, en un llenguatge exquisit on cada un dels personatges mostra les seves essències inesperades, on cadascun d'ells ha d'omplir el buit dins l'encaix trencat.

Amb un final increïble i alhora desconcertant *Ja estem morts, amor* és una bona mostra de la nova i fresca literatura catalana.

JA ESTEM MORTS, AMOR

Autor: Xavier Aliaga

Editorial: Angle Editorial

Lloc i any d'edició: Barcelona, 2021

Nombre de pàgines: 220

NOVETATS EDITORIALS



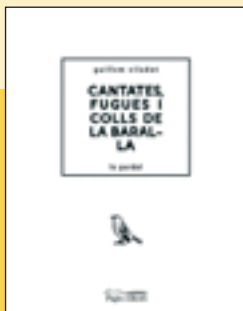
'Tots els mecanismes'
Melcior Comes
Ed. Proa

L'esperat retorn de l'autor, després de l'èxit de *Sobre la terra impura*. Un relat que també té la realitat mallorquina com a rerefons, en aquest cas amb l'enfrontament entre dues famílies: una de cacics illencs del turisme i una altra d'especuladors immobiliaris barcelonins, els Súbac i els Torrus. Intrigues, corrupcions... i també algun assassinat.



'El món es torna senzill'
Laura Gost
Empúries

I no ens movem de Mallorca. Ara és Laura Gost, exitosa dramaturga que va debutar en la novel·la amb *La cosina gran*, qui confirma el seu talent narratiu amb aquesta història protagonitzada per una noia adolescent. En primera persona, l'autora ens explica un moment d'explosió vital i contradictòria a la vegada. I ho fa amb un deix d'ironia.



'Cantates, fugues i colls de la baralla'
Guillem Viladot / Pagès Ed.

Inici de l'Any Viladot, centenari del naixement de l'escriptor d'Agramunt, amb una sorpresa. L'edició d'una obra de poesia als anys 70 i que fa referència a la foscor i la repressió que es vivia encara sota el franquisme. En aquest mateix any l'editorial té previstes altres novetats de Viladot, com la seva correspondència amb Josep Vallverdú.



'Sense sucre'
Mireia Estrada
Ara Llibres

Com se sent una dona occidental que té com a parella un marroquí? Quin és el procés d'acceptació mútua de les cultures de cadascú? Aquestes parelles mixtes són encara poc habituals, però encara menys habitual és que algun dels seus integrants ho expliqui en primera persona. I això és el que fa Mireia Estrada en aquest llibre. Sense edulcorar.



'Els ous fatídics'
Mikhaïl Bulgàkov
Ed. Comanegra

Aquests dies en què sentim parlar tant de Rússia pot ser divertit recórrer a aquest llibre que acaba de sortir. Escrit l'any 1924 per un dels grans autors russos de l'època, i molt clarivident, pronosticava el col·lapse del règim soviètic que s'estava aixecant. Un divertiment, amb càrrega satírica, traduït per primera vegada al català.

GEOGRAFIA LITERÀRIA



Llorenç Soldevila

Mas Pla

“ 2 de febrer

Ha estat una Candelera molt riallera. Serà veritat que el fred encara és viu?

Havent dinat he anat cap a Llofriu. El senyor Pla m'ha fet saber que el visitarà Joan Coromines i m'ha convidat a l'entrevista. M'acosto al mas Pla amb una punta de temor respectuós. No saps mai com reaccionaran aquests grans homes. Tinc un sentit molt agut de la discreció en situacions com la que em dispo a viure.

Arribo al mas i trobo el senyor Pla molt nerviós. Coromines s'ha presentat a les tres, quan encara era al llit. Li ha deixat una nota, escrita en un paperet, on li diu que se'n va a fer un volt i que tornarà a les quatre. Tranquil·litzo el senyor Pla i fins surto a veure si trobo l'il·lustre filòleg que, segons em diuen els masovers, se n'ha anat cap al bosc de pins que hi ha a l'altra banda de carretera.

Són les quatre tocades quan Coromines truca a la porta de la sala. Vaig a obrir i em presento. M'adono de seguida que la meua presència el contraria. Té interès a repetir que ha vingut per veure el senyor Pla i parlar-hi sense testimonis.

La salutació dels dos homes és cordialíssima.

–Us veig molt bé, Coromines. L'obra que feu és importantíssima. Parlaré amb en Tarradellas perquè ho reconegui d'alguna manera.

–A mi no m'importa tant en Tarradellas com vostè. Que consti que li tinc un gran respecte, però...

S'asseuen tots dos. El senyor Pla m'hi presenta i insisteix perquè Coromines faci cas de mi. Jo, en canvi, tinc interès a passar desapercebut i escoltar-los.

–Què porteu aquí? El diccionari? Coromines treu d'un sobre el primer volum de la seva obra. Amb una certa solemnitat diu:

–Aquest llibre, senyor Pla, l'he escrit pensant en vostè.

–Deixeu, home, deixeu.

–Pensava en vostè i en moltes altres coses, certament. Però aquestes altres coses eren abstractes. Espero que els lingüistes en trauran profit, però jo voldria que servís als escriptors catalans. I vostè és ara el més gran. Per això sàpiga que aquest és el segon exemplar. ”

Modest Prats



El mas Pla és un gran casal aïllat al terme de Llofriu. Un edifici d'estructura simple, de planta rectangular, amb dos cossos i cobertes de teula a dos vessants, amb el carener perpendicular a la línia de façana. D'ençà que Josep Pla va decidir retirar-s'hi a finals de la dècada dels 40 del segle passat, es va convertir en un lloc de pelegrinatge continu d'intel·lectuals, artistes o polítics... En aquest text, el filòleg Modest Prats hi descriu la visita que hi va fer amb un altre filòleg, Joan Coromines. Va ser just el dia de la Candelera.

LLENGUA

EL 9 ETS I UTS

210



LÈXIC

Del porc, fins la cua és bona (i III)

Acabem avui el lèxic del porc, que vam encetar fa dues setmanes.

Omplim el rebost de la cansaladeria

Quan ho tindrem tot embotit, **courem** totes les botifarres que calgui a la caldera, amb el **brou** de la matança, excepte la **catalana** (que haurem fet amb carn magra crua trinxada, sal i pebre, i que courem amb aigua clara). Un cop fredes, les guardarem al **rebost** o en un lloc refrigerat.

Farem les **llonganisses** (amb budell gruixut) i els **fuets** (amb budell prim) amb carn vermella picada barrejada amb una mica de cansalada, sal i pebre, els **xoriços**, amanits amb pebre vermell, i les **sobrassades** (amb la massa més fina i condimentada amb pebre vermell dolç). Després els portarem directament a l'**assegador** i els penjarem. També hi penjarem una part de

les botifarres crues perquè s'assequin: seran les **somaies**.

També podem fer i coure al forn el **pa de fetge**, embolcallat amb la **mantellina** (tel que envolta el fetge i que també serveix per embolicar **pilotes** o **mandonguilles** de carn).

Antigament, per conservar, es preparava el **confitat** o **coffi** posant en una olla una part del llom, costella tallada o embotits i cobrint-ho de llard líquid o semilíquid, que quan es refredava quedava pres.

Amb el rebost ple, tots aquests embotits aniran sortint al taulell de la **cansaladeria**, al costat de la carn per consumir, o al de la **xarcuteria**, al costat d'altres productes elaborats i curats. I desmentirem la dita: *A qui no mata porc, ningú li dona botifarres*.

Us animem a seguir aquesta secció i us convidem a fer-nos arribar consultes i comentaris a través de **vic.ass@cpnl.cat**

Oficines i serveis:
granollers@cpnl.cat
ripolles@cpnl.cat
vic@cpnl.cat

www.cpnl.cat/xarxa/cnlosona/

Font: CNL del Vallès Oriental. *Del porc, fins la cua és bona. Lèxic del proc i l'embotit*. <https://www.cpnl.cat/xarxa/cnlvallesoriental/publicacions/1037/del-porc-fins-la-cua-es-bona-lexic-del-porc-i-lembotit>

COMUNICACIÓ I MÀRQUETING

Montse Corderas Espona - Comunicació i Formació

Què és la comunicació no verbal?

El procés de comunicació per mitjà del qual es transmet un missatge a través de gestos, signes o indicis, és a dir, sense paraules, s'anomena comunicació no verbal. Es tracta d'una forma d'expressió que no requereix paraules, i projecta i transmet informació de manera involuntària o voluntària amb una intenció.



La conducta no verbal desenvolupa diverses funcions en el procés de socialització:

- Defineix la nostra identitat.
- Demostra el grau o la capacitat que tenim de relacionar-nos.
- Ajuda a acotar, reforçar i a comprendre els missatges.
- Transmet emocions i sentiments.
- Influeix en els altres i en nosaltres mateixos.
- És impossible separar-la del context en el qual es produeix.

Canals de la comunicació no verbal:

- Aparença: ens informa de l'edat, el sexe, l'origen, la cultura, la condició socioeconòmica, etc., d'una persona. És un dels canals que influeix més en la comunicació no verbal.
- Postures: l'exposició i l'orientació del nostre tors demostren el grau d'interès i d'obertura envers els altres. A més a més, les postures indiquen l'estat emocional i, alhora, influeixen en l'estat d'ànim.
- Gestos: són un dels canals de comunicació no verbal amb un component cultural més elevat. Cal saber diferenciar els gestos il·lustradors, que són els que acompanyen el discurs verbal, dels gestos emblemàtics, que tenen sentit per si sols, i els gestos reguladors o d'afecte, que ens ajuden a dirigir la interacció o a transmetre sentiments.
- Expressions facials: són el termòmetre més clar que mostra quin

tipus d'emocions sentim i on focalitzem l'atenció quan ens comuniquem. La cara és capaç de comunicar, sense paraules, alegria, sorpresa, tristesa, por, ira, fàstic i menyspreu.

5 claus del llenguatge no verbal assertiu:

- ▶ Estableix contacte visual al parlar (40%) i a l'escoltar (75%).
- ▶ Realitza gestos naturals, suaus i circulars.
- ▶ Mantingues una postura estable, oberta i d'apropament.
- ▶ Procura un to de veu serè i ferm.
- ▶ Evita cridar i xiuxiuejar.

"El secret: mostrar-se segur i relaxat, transmet confiança i respecte"

La comunicació no verbal ha estat i és molt influent. En els últims anys la comunicació no verbal ha agafat molta importància i interès personal i professional. Recordeu la importància de saber-la tractar de manera global i en el seu context, sense oblidar el valor de la imatge personal en la comunicació no verbal.

MÚSICA

EL CLÀSSIC

Jaume Espuny

THE BEATLES 'Please Please Me' Apple Records, 1963

I aquí va començar tot. El març del 1963 es publicava *Please Please Me*, el primer àlbum dels Beatles, i el món del rock ja no va ser mai més el mateix. Han passat prop de 60 anys i el disc encara sona fresc, modern, intens, enèrgic. Els cinc anys que abans van estar tocant gairebé cada dia en tuguris de mala mort els van servir per arribar a l'estudi de gravació en plena forma; ja eren uns veterans. De les 14 cançons que conté, vuit són seves, de John Lennon i Paul McCartney. Les altres sis són versions de temes d'altres autors, entre els quals el famosíssim "Twist and Shout", de Phil Medley i Bert Russell, que els Beatles van fer seu i el van convertir en un dels grans singles de la història, amb en John a punt de quedar-se afònic per sempre més. Però els millors són els temes propis, com el primer, l'imbatible "I Saw Here Standing There", amb la meravellosa veu d'en Paul. Uns altres



moments àlgids són el mateix "Please Please Me", que tancava la cara A del vinil, i "Love Me Do", que obria la cara B i que abans havia sortit en *single*, per tant, era el primer disc oficial dels Beatles. A mi m'agrada molt "There's a Place", on fan una exhibició d'harmonies de veus que a partir d'aquí ja seria marca de la casa. I fins i tot hi ha una balada, també composta per ells, "P.S. I Love You". Aquell any de 1963, aquest disc va significar un cop de puny d'adrenalina per als amants del rock.

EL TEST

Toni Huescar

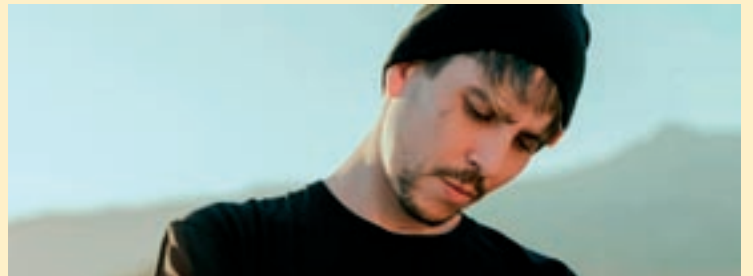


Primer instrument que vas tocar? Vaig començar amb el baix elèctric, però de seguida vaig passar a la guitarra. **Primer grup del qual vas formar part?** Com a primer grup amb alguna pretensió de tocar en *sèrio*, Dbukle. En principi tocàvem *covers* de rock. **Primer bolo en directe?** Encara cap, no vaig sortir del local d'assaig. Amb el temps vaig descobrir que preferia fer fotos de concerts. **Primer disc que et vas comprar?** No ho recordo. **Quants discos tens?** Uns 1.500, però fa anys que els vaig deixar de comptar. **Salva'n tres.** *Tour 2007* d'Heroes del Silencio, *Hard Rock Bottom* de No Use For A Name i *La vida no mata ni engorda* de Stafas. **Un concert (com a públic) per recordar.** Iron Maiden al Sonisphere 2013, en un concert que recreava el *Made in England* de 1988.

NOTES

Una altra catalana cap al festival d'Eurovisió

Finalment, qui representarà Espanya a Eurovisió 2022 serà la catalana Chanel Terrero, que viu a Olesa de Montserrat des dels quatre anys. Chanel es va imposar a la també catalana Rigoberta Bandini (*alter ego* de la barcelonina Paula Ribó, que havia format part de The Mamzelles) i a les gallegues Tanxuguerias, que partien com a grans favorites amb una cançó en gallec amb algun vers també en català, asturià i basc. Entre els vuit finalistes hi havia dues propostes més dels Països Catalans, la de Varry Brava, d'Oriola, i la cantant d'Elx Blanca Paloma. La meitat d'artistes finalistes al Benidorm Fest, doncs, tenien segell català. Per cert, que aquesta setmana s'ha fet públic que Andorra ha renunciat a ser a Eurovisió aquest 2022.



Mor el vocalista de Cactus

El cantant dels valencians Cactus, Josué Rodríguez (conegut amb el sobrenom de *Buggy*), va morir el passat cap de setmana en un accident de trànsit. Buggy tenia 33 anys i formava part de la banda de trap, reggaeton i pop Cactus des de bon principi, on compartia el paper de cantant i raper al costat de David Pascual (també havia cantat a la banda Samantha Gilabert, coneguda pel seu pas per *OT* el 2020). Buggy havia posat veus a *Cactus* (2018) i a *Roma* (2019) i aquest dies estava treballant en la gravació de *Mode avió*, un tercer disc que s'havia de publicar a la tardor. La banda ha anunciat que seguirà endavant i que dedicaran el nou àlbum a la memòria de Buggy.

NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



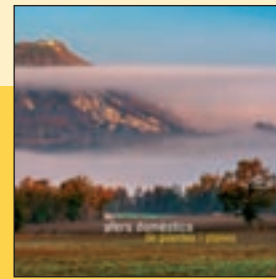
ADRIÀ BALLÚS 'Hivernal'

Arriba el primer llarga durada del manlleuenc Adrià Ballús. Un treball amb bases d'electrònica minimalista però amb veu gairebé sempre de cantautor *convencional*, difícil d'encasellar però de bon digerir. La proposta segurament no farà les delícies dels que tenen l'orella aferrada a les radiofòrmules però és sincera i lliure i, quan t'hi capbusses, se t'obre un univers musical i literari ric i suggerent. El problema d'*Hivernal* acaba sent que només té nou talls i es fa curt. Per sort, podem allargar l'escolta repescant el parell d'EP que havia editat Ballús anteriorment.



SERGI CARBONELL 'Ubuntu'

Txarango ha plegat veles però alguns dels seus músics continuen ben actius. És el cas del ribetà Sergi Carbonell *Hipi*, un dels compositors i teclista de la banda, que aquesta setmana ha publicat el seu quart disc en solitari. Es titula *Ubuntu* i té 13 cançons instrumentals enregistrades entre Catalunya i Budapest i interpretades amb piano acompanyat del quartet de corda de la Budapest Symphony Orchestra. El disc es pot situar al calaix de música clàssica i desparà qui hi busqui rampells *txaranguírics*. Són figures –de les bones, això sí– d'un altre paner.



AFERS DOMÈSTICS 'De poemes i planes'

Afers Domèstics va néixer a la Guixa durant el confinament gràcies al tàndem format pel cantant i guitarrista Josep Ginesta i la pianista Núria Cañellas. I com qui no vol la cosa, la criatura es va anar fent gran i ara publiquen ja la seva segona referència discogràfica, *De poemes i planes*. Al treball hi ha un total de vuit peces on destaquen els textos del poeta Josep Porcar musicats pels mateixos Ginesta i Cañellas. Les cançons sonen pures i sense grans ornaments i canten a l'amistat, el món rural i la natura. Per sobre de tot, transparent i molt autèntic.

TECNOLOGIA

Tecnonews / AMIC

DEU TENDÈNCIES EDUCATIVES PER A 2022

Cada 24 de gener se celebra el Dia Internacional de l'Educació, una data proclamada per l'ONU i que enguany portarà el lema "Canviar el rumb, transformar l'educació", amb l'objectiu de reflexionar sobre els canvis que cal fer perquè l'educació sigui universal i de qualitat. En aquest sentit, i per a commemorar un dia tan rellevant a l'hora de conscienciar la població de la importància de l'educació, IEBS Business School, l'escola digital líder en formació en línia, assenyalava deu tendències en educació i *e-learning* per a 2022:

1. Entorns virtuals

Molts experts asseguren que la formació en línia ha arribat per a quedar-se. Els avantatges d'aquest format han deixat en evidència l'educació convencional i han demostrat que tots els processos que fins ara s'havien restringit a l'espai físic poden ser traslladats en línia. A més, les xifres mostren que els estudiants han començat a mostrar major interès per estudiar a distància des de l'estat d'alarma, i ha quedat patent així la consolidació de l'*e-learning* en el mercat.

2. Educació STEAM

La formació actual ha d'estar adaptada a les necessitats del mercat i de l'entorn que vivim. En plena era digital, l'educació haurà de basar-se en l'ús de les noves tecnologies posant especial èmfasi en les competències STEM o STEAM (Ciències, Tecnologia, Enginyeria i Matemàtiques). Educar les noves generacions en aquest àmbit és cada vegada més necessari i sorgeix un nou repte: harmonitzar les matèries educatives i el paradigma tecnològic.

3. 'Learning loops'

El món ha canviat, la societat i les persones, també. És per això que enguany viurem una evolució de la impartició unidireccional a les construccions d'espais d'aprenentatge, on la impartició és només una part del procés integrat amb comunitats de pràctica i col·laboració on apliquem els coneixements que rebem, aprenem, compartim i detectem

noves necessitats que ens porten de nou a l'inici del procés.

4. Metavers

Una de les tendències de l'*e-learning* més forta que torna de la mà de l'aposta de grans corporacions com Meta o Facebook i Microsoft, són les aplicacions del metavers envers l'aprenentatge. Les aplicacions són infinites, des de classes *presencials* en un món virtual, fins a l'entrenament i desenvolupament d'habilitats en grup, alguna cosa que sempre ha costat per a l'*e-learning*, fins a l'entrenament i la simulació de maneig d'aplicacions.

5. Cursos enfocats i més curts

La necessitat d'actualització permanent i la urgència, combinada amb l'aparició del fenomen *bootcamp*, que busca portar les pràctiques d'entrenament intensiu a la formació en períodes cada vegada més curts, ha provocat que el mercat demani aquest tipus de formació. Les formacions generalistes perden força a favor de cursos més curts, més intensius i més enfocats a l'aprenentatge de competències i habilitats específiques que capaciten l'alumne en l'acompliment de noves professions o professions d'alta demanda.

6. Descentralitzar coneixement

Les grans plataformes ofereixen solucions cada vegada més fàcils d'usar, perquè els que estan en possessió del coneixement el comparteixin i aconseguixin ingressos. Això ha provocat una abundància de coneixement, que cada vegada és més accessible i en gran manera lliure i gratuït. Existeix una saturació de continguts en línia, webinars, vídeos de YouTube –*edutubers*– que ens ensenyen com aplicar, fer o crear alguna cosa.

7. Microformació

Tenim més temps que mai i l'aprenentatge instantani ens aporta una alternativa profitosa a una altra

mena d'oci. A diferència del que abans succeïa, ara l'usuari vol aprendre alguna cosa i ho vol fer ja, perquè té temps i no hi invertirà gaire diners. A més, compta amb un element catalitzador que el fa diferent, i és que és entretingut. També és conegut com *edutainment*.

8. 'E-learning' gratuït

El model de negoci dels MOOC cada vegada adquireix més rellevància i es presenta com un format aplicat per les millors escoles del món. Hem passat de MOOC de tota mena a MOOC de qualitat on val la pena invertir uns euros més per aconseguir un títol de Stanford, Wharton o MIT. D'altra banda, ens trobem amb propostes que directament t'ofereixen una formació professional de primera qualitat i no pagues per ella fins que cerquis feina.

9. 'Blockchain' per 'e-learning'

Gràcies al *blockchain*, seria possible *tokenizar* el progrés d'un alumne i crear un bloc que certifiqui una qualificació d'un treball o un TFM. També es podrà emetre títols mitjançant *smart contracts* que donin una major seguretat a l'hora de verificar un certificat quan seleccioni alumnes d'una escola com IEBS i així evitar falsificacions.

10. Aprenentatge personalitzat

Per exemple, a IEBS s'utilitza per conèixer els hàbits d'estudi de l'alumne, les seves rutines, el seu ritme d'aprenentatge, el temps dedicat a cada pràctica, etc. D'aquesta manera, és possible adaptar-se a les seves necessitats, oferint-li l'ajuda o suport que necessita, mitjançant professors i mentors, que en tot moment fan seguiment dels seus avenços. "Ara que ja ha quedat palesa la consolidació de l'*e-learning* en el mercat, cal continuar avançant", explica Oscar Fuente, director i fundador d'IEBS. "La digitalització ens ofereix grans oportunitats per continuar creixent i millorant la formació en línia gràcies als nous models d'aprenentatge interactius i a l'aplicació d'eines tecnològiques", afegeix.



ECONOMIA

ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

LA BANCA BUIDA LES SUCURSALS

Algun dia havia de passar. La banca ha estirat tant el concepte d'eficiència que àmplies capes de la seva clientela, especialment la gent gran, s'ha començat a regirar contra el que consideren un abús. No estan gaire lluny de la veritat quan ho qualifiquen així un ampli col·lectiu de persones a les quals els conceptes de *digitalització*, *banca en línia* o *internet* ni els interpel·len ni cap obligació que en tenen.

El procés ha estat imparable, a partir de factors diversos, com la crisi financera i les fusions bancàries que es van produir en conseqüència, la ferma voluntat de caixes i bancs (s'hauria de dir només bancs, perquè les caixes són història) d'ajustar costos en un context de negoci més restringit, i també un cert canvi d'hàbits dels clients que s'ha malentès, perquè no és generalitzat i deixa exclòs encara capes socials àmplies, com la gent gran. El resultat de tot plegat és que els comptes d'explotació dels bancs llueixen però molts dels seus clients estan contrariats, per no utilitzar alguna paraula més gruixuda.

La setmana passada, CaixaBank obria la desfilarada de resultats de l'exercici passat, i declarava 2.359 milions d'euros de benefici (elevats a 5.226 per obra i gràcia dels impactes de la fusió amb Bankia). El Banc Sabadell en declarava 530 –és una entitat més petita i venia de guanyar-ne només dos l'any de la pandèmia–. I aquesta setmana serà el torn del Santander, pel al qual els analistes auguren un benefici proper a 8.000 milions d'euros, i el BBVA, amb previsions sobre 4.400 milions.

Són xifres que faran obrir ampolles de cava entre els accionistes, perquè el repartiment de dividends s'estima multimilionari, superior als 15.000 milions d'euros entre les entitats que cotitzen a borsa. Tot això ha passat en un any en el qual algunes de les grans entitats de l'Estat han retallat plantilles. Una mica per la pandèmia i molt més per la fam de lluir resultats i repartir dividends, els vents dels reajustaments han ventilat 19.000 llocs de treball, amb un cost estimat –segons un article de *eldiario.es*– de 4.800 milions d'euros. Els bancs hauran destinat quatre vegades més de recursos a pagar els

accionistes que a acomiadar personal.

Què significa aquest ajustament? Doncs, en part, significa el tancament d'oficines bancàries, que també és un deteriorament de l'atenció als clients. Des de la crisi financera de 2008 a l'actualitat, l'oferta d'oficines bancàries s'ha reduït en un 64% a Catalunya. El 2008, n'hi havia unes 8.200. Actualment, no s'arriba a 3.000.

La lògica indica que el 2008 s'havia arribat a una situació extrema. La competència entre entitats situava la proximitat geogràfica amb els clients com un valor per a les entitats, però a mesura que es van produir fusions (en molts casos amb suport públic) i el nombre d'entitats es reduïa, aquest factor competitiu es desinflava. També creixia l'operativa digital de molts clients, però ni les eines ni els coneixements tecnològics són a l'abast de tothom, i els clients menys digitalitzats, especialment les persones grans, han patit directament el deteriorament del servei, amb tancaments d'oficines que els obliguen a fer desplaçaments que moltes vegades els comporten esforços, i també amb restriccions horàries en l'atenció personalitzada que tenen una argumentació més complicada que la simple necessitat de reduir costos amb què,

sovint, es justifiquen els tancaments d'oficines.

La gent gran es comença a rebel·lar contra aquesta tendència. A l'Estat espanyol, un jubilat ha arrencat un moviment, que amb el lema "Soc gran, no idiota" denuncia la desatenció en què les entitats bancàries està deixant el col·lectiu d'edat més avançada (i el no digitalitzat) i ha aconseguit centenars de milers d'adhesions. És interessant com aquest moviment ha aconseguit prou adeptes com per cridar l'atenció del govern, del regulador (un Banc d'Espanya que hauria de ser el que –d'ofici i no per tocs d'atenció social– vetllés perquè la banca complís la seva funció) i també dels mitjans de comunicació.

Aquests últims han estat més atents a la situació quan el tancament d'oficines ha arribat a les ciutats que no pas quan el fenomen ja s'estava produint en els nuclis rurals, amb l'agreuant que en aquests últims, els desplaçaments són més complicats perquè els clients han d'arribar a fer quilòmetres per disposar d'uns serveis financers i tampoc es pot dir que els mitjans de transport siguin els més avançats.

En les últimes setmanes, la qüestió ha pres volada i comencen a sentir-se propostes de solucions (o, directament, pedaços), com crear xarxes paral·leles de caixers que, en alguns casos, suposarien un cost per als ajuntaments, sobretot els més petits. Mesures que, si bé van en benefici dels usuaris de la banca, afavoreixen unes entitats bancàries que, precisament, n'estan declarant molts, de beneficis. Les intencions són bones, però no estaria de més afinar-ne la materialització.

El debat es posa sobre la taula i potser es poden aconseguir passos fermes perquè la banca recuperi un cert sentit de la responsabilitat social que vagi més enllà de la cosmètica del màrqueting. La primera responsabilitat social hauria de ser atendre els seus clients com es mereixen. Això potser no dona titulars, però contribueix a prestigiar un sector que de vegades sembla guanyar-se a pols la mala premsa.



INDICADORS

Automoció en descens

El nombre de turismes matriculats a Catalunya ha arribat a 6.175 unitats al gener, segons les dades publicades per ANFAC. La xifra representa un descens del 4,1% respecte al mateix mes del 2021. Al conjunt de l'Estat, les matriculacions de turismes i tot terrenys han superat les xifres de vendes en un 1% respecte al mateix mes de l'any passat. Amb tot, és el segon mes de la sèrie amb menys vendes.

Euríbor en remuntada

L'euríbor a un any, el principal índex de referència per a la revisió anual de les hipoteques a l'Estat espanyol, ha pujat lleugerament durant el mes de gener fins al -0,477%, segons les dades publicades aquest dimarts pel Banc d'Espanya. Tot i mantenir-se en nivells negatius, l'índex ha remuntat fins als registres que tenia el mes d'octubre passat, quan va arribar al màxim anual.

ALEGRIA INTERIOR

Antoni Lacueva / antoni@mindfulness-barcelona.com

Es pot fer molt! ...i no només enviar un WhatsApp



Els humans estem fets per ser tocats. Els nostres cossos estan dissenyats per respondre al tacte i no només per sentir l'entorn que ens envolta. Aleshores, què passa quan no rebem això?

El tacte és una cosa que associem amb la proximitat emocional, i associem la seva absència amb la distància emocional.

Respondre emocionalment i socialment al tacte és biològicament fonamental per a nosaltres.

Hi ha alguna cosa que se sent molt distant i freda per no tenir cap tipus d'opció per a una abraçada, ni una encaixada de mans i això pot deixar cicatrius duradores.

Les abraçades, la forma de contacte que probablement tots trobem més a faltar, són particularment importants i emocionalment nutritives.

En el cas de la impossibilitat de contacte i si pots veure algú en persona, estigues completament present, fins i tot si no pots tocar.

Què podem emfatitzar al seu lloc? Potser podríem ser millors a mirar-nos als ulls, si tenim reunions físiques. Tocar una persona és una manera de dir "et veig, reconec la teva existència".

No tingueu por de tenir converses més profundes i significatives en què realment escolteu, especialment si sabeu que algú pot estar aïllat o sol.

Sembla que hauríem de parlar durant almenys 15 a 20 minuts perquè sigui una conversa significativa. Realment, ens hem de connectar.

És molt important practicar *mindfulness* o atenció plena en parlar i escoltar.

Ara i en situacions no tan sols rutinàries, com quedar amb algú, recordar una cita, etc., pot ser de gran utilitat utilitzar la tecnologia, però suplir la comunicació de cor a cor per intentar alleujar el patiment, amb la tecnologia, no funciona.

Ho tenim tot pel que fa a tecnologia, però no és del tot segur que hàgim millorat la manera com ens comuniquem.

Podem tenir la creença que tenir un telèfon mòbil i totes les seves aplicacions ens ajuda a comunicar-nos, però, si el contingut del nostre discurs no és autèntic, el fet d'enviar missatges i fins i tot parlar a través del mòbil no vol dir que ens comuniquem amb aquesta persona.

Confiem massa en les tecnologies de la comunicació. I realment darrere d'aquests instruments hi ha la nostra ment i el nostre cor?

Recordant Thich Nhat Hanh, mort el 22 de gener de 2022, perquè la comunicació sigui efectiva i real hi ha d'haver escolta profunda i parla bondadosa. En segons quines situacions, com podem escoltar profundament una altra persona, enviant-li un missatge?

Davant les dificultats que tenim en voler conversar enmig de la dificultat i el dolor, esta la nostra pròpia por i vulnerabilitat de no saber què dir, i solucionem la papereta, com a molt, enviant un

missatge.

I com a intenció de millora pot ser interessant proposar-nos: mantenir el propòsit d'escoltar profundament des de el nostre cor i ment.

Estic escoltant l'altra persona amb el propòsit de donar-li l'oportunitat de patir menys.

I practicar en aquesta conversa difícil que ens fa por tenir els sis mantes de la comunicació bondadosa:

1. Soc aquí per al que necessitis. El millor regal, la teva presència. Estimar algú és estar disponible per a aquesta persona. Un art i una pràctica.
2. Sé que ets aquí i això em fa molt feliç.
3. Sé que pateixes per això soc aquí per allò que necessitis.
4. Estic patint, si us plau ajuda'm.
5. Aquest és un moment feliç.
6. En part tens raó.

Es pot fer molt! ...i no només enviar un WhatsApp. Podem utilitzar aquests sis mantes per enfortir les relacions que tenim amb els altres en qualsevol moment i especialment en travessar situacions difícils i doloroses.

Antoni Lacueva. Biòleg
Trainer didacta PNL&Coach
Professor didacta AEPNL
Instructor certificat MBSR.
IMTA Certified Mindfulness Teacher

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 04-02-2022 al 10-02-2022

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

La lluna creixent facilita la gestió documental i tràmits feixucs. Tens ganes de passar més temps a l'exterior i passejar. Possible trobada amistosa que esperes fa temps.

TAURE (Del 21 d'abril al 20 de maig)

T'anirà bé gestionar la frustració que un assumpte et produeix. No sempre pots sortir-te amb la teva. Al sector laboral, et poses al dia. Sobretot pel que fa a la tecnologia.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Interès per altres cultures o llengües. Les restriccions minven i vas ampliant la teva capacitat de maniobra, fent més activitats. Oportunitat de tenir un afer sexual.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Activitat al sector social amb nous contactes, amistats i també persones amb interès sentimental. Podries rebre les disculpes d'algú que en el seu moment et va perjudicar.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

La salut demana que li dediquis més temps. Potser serà suficient amb estructurar millor els teus horaris. Oportunitat laboral que pot venir d'una persona d'edat avançada.

VERGE (Del 24 d'agost al 23 de setembre)

Si tens fills potser és el moment de tenir una conversa seriosa que teníeu pendent. Intentes reestructurar millor la teva vida per tenir més temps lliure per cuidar-te.

BALANÇA (Del 24 de setembre al 23 d'octubre)

Sol i Saturn a Casa V inclinen a prendre decisions importants en l'amor. Això pot ser finalitzar una relació que no funciona o bé entrar a una etapa de més compromís.

ESCORPÍ (Del 24 d'octubre al 22 de novembre)

Tocarà tenir una mica de paciència amb un familiar d'edat avançada. Podries sentir que t'estàs enamorant, però encara no ho vols admetre ja que tems perdre la llibertat.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Normalment, ets una persona benhumorada, així i tot, en aquest moment pots experimentar un temps de més serietat o excessives reflexions. Cerca més espais per a tu, per desconnectar.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Sol i Saturn a Casa II posen el focus en el sector econòmic. Període de privacions, així i tot, en uns mesos tot s'anirà posant al dia. Pots atraure a una persona més jove que tu.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

La teva sensibilitat és a flor de pell i trobes inspiració en les coses més quotidianes. Potser hauràs d'ocultar certa informació per tal de no afectar a altres persones.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Si normalment tendeixes a la improvisació, ara prefereixes estructurar millor les coses i deixar-les ben lligades. Una persona de més edat que tu et mostra el seu interès.

CINEMA

LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Joan Millaret Valls

'La abuela'

De Paco Plaza

Més cases encantades



Després de passar per grans festivals de cinema com el de Sant Sebastià o el de Sitges i, també, de demorar-se la seva estrena en diferents ocasions, finalment arriba als cinemes *La abuela* de Paco Plaza –el creador de la saga *Rec* al costat de Jaume Balagueró– amb un guió d'un dels cineastes espanyols més originals, Carlos Vermut. La trama ens presenta Susana (Almudena Amor), una model que s'està obrint camí professional a París i que ha de retornar sobtadament a Madrid.

El motiu no és altre que el vessament cerebral que ha patit la seva àvia, Pilar (Vera Valdez), una dona gran que vivia sola, i de qui ara s'haurà de fer càrrec mentre no trobi ningú per cuidar-la. Com a *Rec*, ens descobrim enfront d'un nou espai domèstic convertit en àmbit del terror, paisatge de la

por, aquí el pis madrileny vetust de Pilar. La pel·lícula del binomi conformat per Paco Plaza i Carlos Vermut plantegen una història de possessions terrorífiques en l'àmbit familiar, amb un evident gust retorçat, sovint d'aires polanskians.

Però més enllà de la bona factura d'aquest malson terrorífic, malauradament *La abuela* es mou entre els llocs comuns del gènere –els cops d'efecte habituals i la típica banda sonora que subratlla tots els moments– demostrant seriosos problemes per transcendir els seus clixés. Molt més interessant sembla el sentit al·legòric evident del relat a abordar qüestions com l'inexorable pas del temps, la devastadora senectut, així com la urgència per recuperar la joventut perduda, reviure el desig i el plaer.

OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



El Petit de Cal Eril fa parada a Cardedeu dins el Tastautors

El Petit de Cal Eril.. Petit tast amb Isabel Vinardell i Sergio di Finizio. Cicle Tastautors. Teatre Auditori Cardedeu. Dissabte 5 de gener, 19.30.

El Petit de Cal Eril comença aquest dissabte a Cardedeu dins el Cicle Tastautors una gira que acabarà al setembre perquè el grup vol prendre's un temps de calma després de sis anys de molta activitat. L'any passat van publicar *N.S.C.A.L.H.*



Julia Lezhneva, a L'Atlàntida

Julia Lezhneva al cicle Grans Concerts. Sala Ramon Montanyà de L'Atlàntida, Vic. Dissabte, 05, 20.00h.

La soprano russa, una de les grans promeses internacionals de la lírica, interpretarà dissabte a L'Atlàntida àries de Vivaldi, Händel, Haydn, Mozart i Rossini. Una hora abans hi haurà una xerrada divulgativa a càrrec d'Aina Vega.

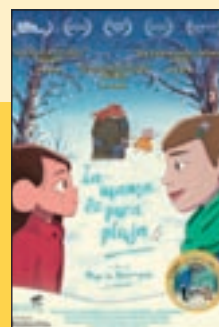
CINECLUB



'L'última pel·lícula'

EUA, 1971. Dir.: Peter Bogdanovich. VO en anglès amb subtítols en català. Anys 50. Sonny (Timothy Bottoms), Duane (Jeff Bridges) i Jacy (Cybill Shepherd) són tres amics que malgasten el seu temps, insatsfets i avorrits, en un petit poble de Texas on no hi ha gaire cosa a fer. El tancament del cinema local simbolitzarà el final d'una etapa per a ells i també per a la ciutat. Aquesta última pel·lícula retratava amb encert i atreviment el desencant dels seus joves protagonistes durant un període molt concret de la història nord-americana. Mai el salt de l'adolescència a la vida adulta s'havia tractat amb aquest sentiment de pèrdua i de traïció.

CINECLUB VIC
8 de febrer de 2022
20h
Espai ETC



'La mama és pura pluja'

França, 2021. Dir.: Hugo de Faucompret. La Jana és una nena de 8 anys forta i espavilada que té moltes ganes que arribi Nadal, però aquest any l'haurà de passar amb la seva àvia, ja que la seva mare necessita un descans. Per la seva banda, la petita Violeta no s'hauria imaginat mai vivint al Palau de Versalles, i menys amb el seu oncle Regis! Totes dues protagonistes es trobaran amb situacions que no entraven als seus plans, però aprendran a viure-les amb optimisme i alegria. Dues boniques històries plenes de màgia i tendresa que aborden la gestió de les emocions dels més petits de la casa.

PETIT EDISON
6 de febrer de 2022
12h
Granollers

CINEMES

BELFAST

Regne Unit 2021. Dir. Kenneth Branagh. Amb Jude Hill, Lewis McAskie i Caitriona Balfe. Drama. Un drama de maduresa ambientat en els tumults de la Irlanda del Nord de finals dels anys 60, segueix el jove Buddy mentre navega per un paisatge de lluita obrera, canvis culturals radicals i violència sectària. Buddy somia amb un futur glamurós que l'allunyi dels problemes, però, mentrestant, troba consol en el seu carismàtic pare i la seva mare, i en els seus alegres avis.

DRIVE MY CAR



Japó 2021. Dir. Ryūsuke Hamaguchi. Amb Hidetoshi Nishijima i Tôko Miura. Drama. Malgrat no ser capaç de recuperar-se d'un drama personal, Yusuke Kafuku, actor i director de teatre, accepta muntar l'obra *Uncle Vania* en un festival d'Hiroshima. Allí, coneix a Misaki, una jove reservada que li han assignat com a xofer. A mesura que passen els trajectes, la sinceritat creixent de les seves converses els obliga a enfrontar-se al seu passat.

EL BRINDIS



França 2020. Dir. Laurent Tirard. Amb Benjamin Lavernhe i Sara Giraudeau. Comèdia. Adrien té 35 anys, és neuròtic i hipocondríac i està estancat en una crisi de maduresa. Durant un sopar amb la seva extensa família, la seva parella no contesta els seus missatges i els seu estúpid cunyat li demana que s'encarregui de fer el discurs de les seves noces. Què podria anar pitjor?

EL PACTO

Dinamarca 2021. Dir. Bille August. Amb Birthe Neumann i Simon Bennebjerg. Drama. Finals dels anys quaranta. L'escriptora Karen Blixen, de 63 anys, està al cim de l'èxit i sembla ser la pròxima a guanyar el Premi Nobel de Literatura. Després de deixar enrere la seva renúncia a la famosa granja a l'Àfrica per tornar a la seva Dinamarca natal i havent perdut l'amor de la seva vida, ara Karen s'ha reinventat a si mateixa com una sensació literària. Ella continua sent un geni aïllat. No obstant això, la seva vida trontollarà el dia que coneix un talentós poeta de 30 anys. Karen li promet la fama literària si ell a canvi l'obeeix

incondicionalment, fins i tot a costa de perdre-ho tot a la seva vida.

EN UN MUELLE DE NORMANDIA

França 2021. Dir. Emmanuel Carrère. Amb Juliette Binoche i Dider Pupin. Drama. Marianne Winckler, una reconeguda autora, decideix escriure un llibre sobre la precarietat laboral vivint aquesta realitat de primera mà. Per a això, ocultant la seva identitat, aconsegueix feina com a netejadora en un poble de Normandia, al nord de França, i descobreix una vida ignorada per la resta de la societat en la qual cada euro guanyat o gastat importa. Malgrat la duresa de l'experiència, la solidaritat entre companys crea forts llaços d'amistat entre Marianne i ells. L'ajuda mútua condueix a l'amistat i l'amistat a la confiança, però què passa amb aquesta confiança quan la veritat surt a la llum?

LA ABUELA

Espanya 2021. Dir. Paco Plaza. Amb Almudena Amor i Vera Valdez. Terror. Susana ha de deixar la seva vida a París treballant com a model per tornar a Madrid. La seva àvia Pilar acaba de patir un vessament cerebral. Anys enrere, quan els pares de Susana van morir, la seva àvia la va criar com si fos la seva pròpia filla. Susana necessita

trobar algú que cuidi la Pilar, però el que haurien de ser només uns dies amb la seva àvia s'acabaran convertint en un terrorífic malson.

LOS OJOS DE TAMMY FAYE



EUA 2021. Dir. Michael Showalter. Amb Jessica Chastain i Andrew Garfield. Drama. Biopic de Tammy Faye Bakker. En els anys 70 i 80, Tammy Faye i el seu marit, Jim Bakker, van posar en peus pràcticament del no-res la xarxa de cadenes religioses més gran del món, així com un part temàtic, i van gaudir d'una immensa popularitat gràcies als seus missatges d'amor, acceptació i prosperitat. Faye era llegendaria per les seves pestanyes indestructibles, la seva original manera de cantar i la seva generositat a l'hora d'acollir a persones de tota mena. Però no va passar gaire temps abans que les irregularitats financeres, les rivalitats i intrigues i els escàndols enderroquessin un imperi construït amb gran meticulositat.

MOONFALL

EUA 2022. Dir. Roland Emmerich. Amb Halle Berry, Patrick Wilson i John Bradley. Ciència ficció. Una



força misteriosa colpeja la Lluna fora de la seva òrbita i l'envia en xoc directe contra la Terra a tota velocitat. Unes setmanes abans de l'impacte amb el món a la vora de l'aniquilació, l'executiva de la NASA i exastronauta Jo Fowler està convençuda que tenir la clau per a salvar el nostre planeta. Però només l'astronauta Brian Harper i el teòric conspiranoic KC Houseman la creuen. Aquests herois inversemblants muntaran una missió impossible a l'espai, deixant enrere tots els seus éssers estimats, per aterrar a la superfície lunar i intentar salvar a la humanitat, enfrontant-se a un misteri de proporcions còsmiques.

TODO HA IDO BIEN

França 2021. Dir. François Ozon. Amb Sophie Marceau i André Dussollier. Drama. Emmanuèle, una novel·lista amb una vida privada i professional plena, va a l'hospital en assabentar-se que el seu pare, André, acaba de tenir un accident cerebrovascular. Quan es desperta, afeblit i dependent, aquest home, curiós per naturalesa i amant apassionat de la vida, demana a la seva filla que l'ajudi.

CARTELLERA

CAMPRODON	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns
Casal Camprodoní	El espia honesto	-	18.00 i 22.00	18.00 i 21.00
RIBES DE FRESE	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns
Catalunya	Pan de limón con semillas de (...)	-	19.00 (Cicle Gaudí)	-
RIPOLL	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns
Comtal	El callejón de las almas perdidas	-	-	17.00 i 20.00
VIC	Dissabte	Diumenge	Dimarts	Dijous
Espai ETC	L'última pel·lícula (VOSC)	-	-	20.00 (Cineclub Vic)
	Vicmovies	-	-	20.00 (Pantalla oberta)
VIC	Divendres	Dissabte i diumenge	De dilluns a dijous	
Sucre	Moonfall	18.10, 20.25 i 22.40	11.25 (ds.), 11.35 (dg.), 15.55, 18.10, 20.25 i 22.40	17.30, 19.45 i 22.00
	Drive my car	21.55	21.55	20.30
	El brindis	21.00 i 22.50	15.50, 18.30, 21.00 i 22.50	17.50, 20.00 i 21.50
	Los ojos de Tammy Faye	17.45, 20.05 i 22.25	17.30, 19.50 i 22.10	17.40 i 19.30
	Drive my car (VOSE)	19.10	19.10	21.25
	Los ojos de Tammy Faye (VOSE)	-	-	21.50
	La abuela	20.30 i 22.25	15.20, 20.20 i 22.30	20.05 i 22.00
	Belfast	-	15.40 i 17.15	-
	Belfast (VOSE)	20.00	20.00	19.30
	Todo ha ido bien	22.40	22.40	-
	El callejón de las almas perdidas	18.15 i 22.15	18.15 i 22.15	17.45

El método Williams	20.10	11.20 (dg.), 17.15 i 20.10	21.40
Agentes 355	19.55	19.55	19.40
Scream	17.50	11.35 (dg.) i 15.35	22.00
Lunáticos (cat.)	17.30	11.50 (dg.) i 13.40 (ds.)	17.25
¡Canta! 2	17.50	17.50	17.35
¡Canta! 2 (cat.)	-	11.30 (dg.) i 16.10	-
Spider-man no way home	17.45 i 22.15	11.25, 15.45, 17.35 i 22.15	19.05
Mamá o papá	18.00	11.55 (dg.) i 15.15	17.30
Encanto	-	11.40	17.50

CARDEDEU		Divendres	Dissabte	Diumenge	Dijous
Esbarjo	Delicioso	20.00	20.00	19.00	-
	En el llindar	-	-	-	20.00 (Documental del mes)

LA GARRIGA		Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns
Alhambra	¡Canta! 2 (cat.)	-	16.00	16.30	-
	En un muelle de Normandía	19.00	18.00	18.30 (VOSE)	18.45
	Todo ha ido bien	17.00	19.45	20.15	20.30
	Pan de limón con semillas de (...)	20.45	21.45	-	16.30

GRANOLLERS		Divendres	Dissabte	Diumenge	Dijous
Edison	El amor en su lugar	19.00 (VOSE)	18.00 i 20.30 (VOSE)	18.00 (VOSE)	-
	La mama és pura pluja	-	-	12.00 (Petit Edison)	-

GRANOLLERS	De divendres a dijous				
Ocine	Encanto	16.00			
	Scream	18.00, 20.15 i 22.30			
	Moonfall (Atmos)	16.00, 18.30 i 21.00			
	Spider-man no way (...) (Atmos)	16.15 i 19.15			
	The King's Man (...) (Atmos)	22.15			
	Mamá o papá	16.00 i 18.00			
	Moonfall	20.00 (dj. VOSE) i 22.30 / 17.00			
	Buscant la màgica Doremi	16.15			
	Spider-man no way home	18.00 i 20.45			
	Los ojos de Tammy Faye	16.15 i 22.00 / 20.30			
	Matrix resurrections	19.10			
	¡Canta! 2	17.00 i 19.15 / 16.10 i 18.20			
	West Side Story	21.30			
	El método Williams	19.30 i 22.15			
	La abuela	16.30, 18.30, 20.30 i 22.20			
	Space Jam: Noves llegendes	16.00 (només dissabte) (Cicle Cinc)			
	Clifford, el gran perro rojo	16.00 (excepte dissabte)			
	Belfast	18.00 i 20.00			
	En un muelle de Normandía	22.00			
	Lunáticos	17.15			
	El callejón de las alma perdidas	19.00 i 22.00			

SANT CELONI		Divendres	Dissabte	Diumenge	Dimecres
Ocine	Moonfall	17.40, 18.30, 21.00 i 22.20	16.00, 17.00, 18.30, 21.00 i 22.20	16.00, 17.00, 18.30, 21.00 i 22.20	17.45, 18.30, 21.00 i 22.20
	Papicha (V.O.)	20.00	-	-	-
	El callejón de las alma perdidas	22.00	19.15 i 22.00	19.15 i 22.00	21.00
	¡Canta! 2	18.20	18.20	18.20	18.20
	La abuela	20.30 i 22.30	20.30 i 22.30	16.20, 20.30 i 22.30	20.30 i 22.30
	Spider-man no way home	19.00	16.00 i 19.00	16.00 i 19.00	19.00
	Matrix resurrections	22.00	22.00	22.00	22.00
	Scream	18.00 i 20.10	18.00 i 20.10	18.00 i 20.10	18.00 i 20.10
	Space Jam: noves llegendes	-	16.00 (Cicle Cinc)	-	-
	Lunáticos	-	16.15	16.15	-

