

**EL**

**ECONOMIA** ■

Que les pensions creixin a un ritme superior que els salaris pot generar dubtes

**MÚSICA** ■

Judit Neddermann prepara nou disc per la primavera

**MAGAZÍN** Núm. 253

Divendres, 2 de desembre de 2022

**CINTA VIDAL**

“La gent no valora el muralisme com un art”



GRISelda ESCRIGAS



## ENTREVISTA

## CINTA VIDAL

**“La gent veu el muralisme més com una anècdota divertida que no pas com una obra d’art”**



**La pintora, muralista i il·lustradora Cinta Vidal fa 30 anys que viu a Cardedeu però la seva obra ha aconseguit en poc temps una sòlida projecció internacional. Els seus murals, on juga amb la gravetat dels elements i les persones, es poden veure des de la Xina fins als Estats Units, igual que els seus quadres, exposats en galeries de tot el món. Entre els darrers treballs destaca un mural per a la nova seu de Facebook a Califòrnia o la il·lustració de l’últim disc de Tears For Fears.**

**Text: Teresa Terradas**  
**Fotografia: Griselda Escrigas**

**Cinta Vidal pinta quadres, murals arreu del món i il·lustra llibres i discos, però no li agrada gaire que li diguin artista. Com es definiria?**

Em considero pintora muralista. Jo vinc del món de l’artesania, és a dir, de la pintura escenogràfica, que és més un ofici, i potser no és tan artístic. A mi, és que la paraula *artista* sempre m’ha fet una mica d’angúnia, de por i de respecte, tot i que en el fons és una etiqueta més, no té més. Jo accepto que em diguin artista, però a mi m’agrada dir-me pintora, i també soc muralista.

**Amb la seva experiència en aquest art, pot dir que el muralisme té el reconeixement i el valor que es mereix?**

Crec que a cada país és diferent. Jo penso que a la gent li fa gràcia, però no ho valora com un art últim, ho veu més com una anècdota divertida que no pas com una obra d’art. Però a mi ja em sembla bé, perquè quan pintes al carrer poden passar moltes coses. I aquella paret on has fet un mural pot canviar de propietaris, es pot pintar de nou... Vull dir que no és com una obra que té el seu certificat d’identitat. El fet d’estar al carrer fa que el muralisme tingui una vida més volàtil, més canviant. I això m’agrada. Un mural forma part del paisatge i aquest paisatge pot anar canviant. No és una obra que s’hagi de conservar tal qual fins a les últimes conseqüències, sinó que és una obra que acompanya un espai públic durant un temps. Si al final s’acaba derruïnt aquell edifici o hi acaba pintant algú altre a sobre, doncs això també forma part de la vida del muralisme.

**Li ha passat mai que algun mural seu hagi desaparegut o hagi canviat?**

Sí, sí. El mural que vaig pintar a Hong Kong ja no hi és. Em van dir que algú hi havia pintat a sobre. Però és normal, perquè és al carrer, i el

carrer no és propietat de ningú, encara que aquell edifici tingui un propietari. El mural va estar allà durant força anys, va fer la seva funció, i si toca canviar, no passa res. No és el mateix que un quadre, que el penges en una paret i no vols que ningú t’hi pinti a sobre. Crec que el muralisme és diferent i hem de ser més respectuosos pel fet que es troba en un espai públic.

**Ha pintat murals a Hong Kong, i a molts altres llocs del món. Però els inicis van ser molt de Km0, al taller d’escenografia dels germans Castells a Santa Agnès de Malanyanes. Com hi va anar a parar i com va influir en la seva trajectòria?**

Jo vaig tenir molta sort de traslladar-me a viure des de Barcelona a Cardedeu quan tenia 10 anys. Allà, la meua germana gran va fer amistat amb en Lluç, un dels fills dels Castells, i va començar a ajudar al taller. Un dia no va poder anar-hi a fer una feina i hi va enviar la seva germana petita per substituir-la, que era jo, i és clar, quan vaig veure allò se’m va obrir tot un món. Vaig quedar fascinada amb l’espai i amb la gent. Jo tenia 16 anys i em van anar cridant per fer d’ajudant, de qualsevol cosa: escombrar, retallar, pintar llis... coses bàsiques però que ells necessitaven que algú les fes. I com que van veure que m’agradava i tenia aptitud, em van començar a ensenyar a pintar amb la tècnica de pintar telons. Vaig començar-hi com a aprenent, i ara puc dir que els ho dec tot a ells. Jo me’ls estimo molt, són com els meus pares artístics. Em van ensenyar a pintar, perquè jo abans d’entrar a Castells dibuixava molt i ho feia bé, però amb la tècnica pictòrica no me’n sortia gaire. I gràcies a ells la vaig aprendre.

**Com era aquesta pintura per a telons?**

La pintura de telons és com una aquarel·la gegant. Va per fases. Quan es comença un teló s’ha de preparar la tela, es fa una primera cap de colors suaus, i després es van posant capes de color a sobre fins que es fan els tocs finals. És tota una tècnica que jo,



a base de repetir-la allà, me la vaig anar fent meva.

### I al final la va portar a pintar grans murals?

Això va venir perquè amb la crisi de l'IVA cultural, els teatres van començar a patir molt econòmicament, i on retallaven més era en l'escenografia. Cada cop m'encarregaven menys feines, i vaig intentar buscar-me una mica la vida provant sort en l'obra pròpia. Vaig començar a pintar quadres per veure si me'n sortia. Vaig fer una primera exposició a Miscel·lània, una galeria de Barcelona, i va anar molt bé, va ser tot un *boom*. En aquella exposició ja vaig fer les meves primeres imatges jugant amb la gravetat.

### Així, aquest joc amb la gravetat que s'ha convertit en el seu segell personal, ja ve del primer dia?

Jo, des de joveneta, a les meves llibretes ja dibuixava sobre la gravetat. Quan vaig fer la primera exposició, de pintura sobre fusta, volia que tingués una coherència, i vaig incorporar aquest joc. I realment va funcionar i va agradar molt. A partir d'aquí, una galeria de Los Angeles, Thinkspace Gallery, es va interessar per la meua obra i des de llavors que treballo amb ells. En aquell moment hi va haver com un fenomen viral i molta gent em va veure. Moltes galeries em van contactar per exposar, però Thinkspace van ser els únics que van dir que volien fer camí amb mi, no només una exposició, sinó anar començant a poc a poc, fent primer col·lectives per anar traçant el camí. A mi em va semblar maco aquest anar a poc a poc.

### I aquest camí continua i va molt bé, no?

Amb ells he anat fent camí. Poc després d'aquest *boom* vaig anar a pintar uns murals al carrer amb l'Horignal. Thinkspace ho va veure, i com que tenien molts contactes amb festivals de murals em van proposar que hi anés si m'hi veia amb cor. Fins aquell moment no m'havia plantejat ser muralista. Però em va sortir aquesta oportunitat i la vaig aprofitar. Jo sempre havia pintat grans pintures, però eren imatges dels altres. En aquest cas, representava utilitzar tota la tècnica i el que havia après al taller amb una imatge meua. I em feia il·lusió. El primer mural gran va ser a Long Beach, a Califòrnia, i estic contenta perquè va anar bé, me'n vaig sortir. I a partir d'aquí em van anar sortint més oportunitats de pintar murals.

### I ha estat un no parar. Amb ganes de més?

Sí, el que passa és que físicament tinc limitacions. Ja tinc 40 anys, la meua espatlla té tendinitis, i he de vigilar. I pintar un mural és com fer una maratón, perquè tens uns dies comptats per fer-lo, i poden passar moltes coses que no pots controlar, com que ploqui o que la grua no funcioni... Per tant, estar pintant un mural representa sempre molt estrès, perquè és un repte gran i és força adrenalínic. Té un punt addictiu però al mateix temps és una feina molt física. S'ha de descansar bé i has de posar-hi molta energia.

### Per això, deu ser imprescindible tenir ajuda. En el seu cas, l'Helena Salvador.

Sí, tinc la sort de treballar amb ella. És filla de pintors d'escenografia, dels germans Salvador, i vam coincidir molts anys al taller dels Castells pintant mà a mà, com a companyes de feina per encarregar. I jo, quan de cop em vaig haver d'encarar a murals grans, vaig pensar que qui millor per ajudar-me que l'Helena. Va ser un canvi de rol, perquè aquí la imatge és meua, però ens entenem molt bé. A més, és molt més agradable treballar acompanyada, rient, fent equip.

### Parlant de grans murals, el que va fer l'any passat a Atlanta ha sigut el més gran que ha pintat mai.

### Com s'afrenta un projecte d'aquesta envergadura?

Va ser un gran repte, perquè era molt tècnic. Amb els murals, el que és més important és la preparació, ho has de tenir tot molt preparat, has de preveure la quantitat de pintura que necessitaràs, com gestionaràs la paret per no haver d'anar movent la grua contínuament, sinó fent com un escàner... Hi ha una sèrie de coses que s'han de tenir molt en compte. Quan ho tens tot a punt acabes posant el pilot automàtic: treballar, treballar i treballar, fent moltes hores al dia.

### I en aquest mural va utilitzar una tècnica especial, l'anamorfosi.

Com que era una paret molt gran i molt ampla, i el carrer no era gaire ample, no es podia veure bé el mural frontalment. Per això, la gent que ens va fer

**“Pintar un mural és com fer una maratón, perquè tens uns dies comptats per fer-lo i poden passar moltes coses que no pots controlar, com que ploqui o que la grua no funcioni”**

l'encàrrec ens va demanar que féssim anamorfosis, per jugar amb les perspectives. Va ser un repte molt gran, però estem molt satisfetes perquè tothom va estar supercontent. Ens van rebre molt bé i ens van ajudar amb totes les dificultats que vam tenir.

### Una cosa comuna quan pinta qualsevol mural és la implicació amb l'espai i amb la gent del lloc.

Per mi, el muralisme ha de tenir una lògica amb l'espai que ocupa. No es pot pensar en una imatge *random* que li agradi a l'artista i posar-la allà sense més. S'ha de ser respectuós, perquè es troba en un espai públic i, en el fons, és una imposició estètica. Jo sempre intento molt i molt que el mural sigui ben acollit per la gent que viu a prop i que el veurà cada dia, que tingui un sentit històric i que encaixi en el context. Per això faig una recerca de l'entorn, tant dels aspectes culturals com dels colors del voltant per no provocar un contrast fort de colors i aconseguir crear una harmonia. Aquesta és la meua idea del muralisme i de moment, n'estic molt contenta. Els meus murals han anat molt bé, la gent se'ls estima i m'ho agraeix. I això és bonic. En dos dels murals que vaig fer aquest estiu a Europa hi vaig afegir coses d'última hora per estrènyer més el vincle amb la gent. A Itàlia, per exemple, vaig voler fer un homenatge a les àvies cuineres, que eren les protagonistes del poble. Allà feien unes postres específiques amb unes pinces que havia fet un senyor i que només es feien allà. Per això vaig decidir afegir aquestes pinces al mural, perquè adquirís una funció de comunicació també. I en el d'un poble de Dinamarca hi vaig pintar el gos dels veïns del davant, que sempre mirava quan estava treballant.

### Així, el mural va sempre més enllà de l'estètica.

És clar, la funció estètica és important, però el missatge que hi ha al darrere o el fet d'honorar el lloc on és, per mi és molt important. T'agraeixen molt el fet de respectar i de valorar les coses autòctones, i més en un món tan globalitzat com l'actual. I el fet de conèixer gent a través d'una imatge gran i tot el que això comporta, amb totes les vivències, és quasi tan o més important que el fet d'haver pintat un mural.

### I què va representar la pandèmia per a una persona com vostè i una feina com aquesta?

Vaig quedar molt trista pensant que potser no podria tornar a sortir a pintar. També per això vaig decidir aquest estiu de fer-ne cinc per aprofitar-ho, perquè no saps mai què passarà més endavant.

### Però, a més, ha continuat pintant quadres. Canvia la seva manera d'encarar un quadre o un mural?

Sí, i tant. Canvia moltíssim. En un mural, tal com deiem, no parteixo de zero, parteixo d'un context que té molt de pes. Jo m'adapto a aquest context, hi jugo i hi afegeixo contingut. En canvi, per mi, els quadres són espai de llibertat, és on puc fer el que vull. Però quan pinto una sèrie de quadres intento que tinguin una coherència entre ells. Quan faig una exposició no vaig pintant quadres aleatoris i després els ajunto tots, sinó que abans de començar hi penso molt i busco una línia de contingut, que hi

hagi com un diàleg entre tots els quadres. No tinc tan present el context on aniran els quadres sinó que entre ells hi hagi un discurs, una narrativa.

### Els temes surten més de dins?

Són coses que em surten força de natural. Les últimes exposicions que he anat fent m'han anat sortint orgànicament, fent el que em venia de gust, el que em sortia de dins, i quan ja havia de començar a preparar les imatges, ja tenia força clar per on volia tirar. Contínuament vaig mastegant dins el meu cap la següent exposició i em vaig imaginant aquesta narrativa i vaig decidint.

### Ara en prepara una per l'any que ve a Nova York. En quin moment està?

Bé, aquest quadre ja és de l'exposició –assenyala un quadre penjat a la paret de l'estudi–. Persones amb reflexos. Intento buscar una mica dins d'aquest llenguatge meu, dins la meua identitat artística que és jugar amb la gravetat...

### Continua amb aquest joc, doncs.

Sí, de moment crec que encara en puc treure molt de suc. Potser algun dia me n'afataré i diré “prou de gravetat”, i tampoc passarà res, però de moment crec que encara tinc ganes d'explorar totes les possibilitats. En aquesta exposició que estic preparant, en comptes de centrar-me tant en l'arquitectura o com es veuen de lluny les cases, donant una visió general de la societat, estic entrant dins les cases i els espais, i m'acosto a la gent. És un repte per a mi, i busco espais on la gent es troba, però on conviuen en situacions diferents. Estan convivint però al mateix temps, no; estan junts, però no. I això sempre m'ha fascinat, aquesta cosa d'estar molt a prop, però per dins estar molt lluny, i aquesta és la meua manera d'expressar-ho. En alguns dels quadres jugo amb els reflexos que projecten les persones, que fan que quan gires el quadre puguis veure el reflex que està recte, en la posició lògica. El reflex és una mica també aquest món invers que tenim tots a dins. Sempre jugo amb una perspectiva frontal, i això és també un punt en comú en tots els quadres d'aquesta sèrie perquè hi hagi coherència visual.

### Exposa a tot el món, però li agradaria fer-ho a prop de casa.

M'agradaria. De fet, tinc una sèrie de quadres que són els esbossos dels murals, perquè sempre que preparo un mural faig el quadre en petit, tal com jo vull que sigui el mural. Aquesta col·lecció d'esbossos pintats m'agradaria exposar-los, explicant el recorregut de cada mural, de com comença i com acaba. Això m'agradaria fer-ho a Barcelona, o al meu poble, no ho sé. És una idea que he d'anar mastegant encara.

### De murals, sí que en té a casa, a Cardedeu, a Granollers...

Són murals molt especials. Em fan gairebé més respecte que els altres, perquè els tinc molt a prop. I el de Granollers va ser un gran repte. Era un tema molt delicat, hi va haver una assemblea amb els veïns, va ser una responsabilitat molt gran fer alguna cosa que tingués a veure amb el bombardeig però que no fos agressiva. I té una funció molt social, que és com ha de ser. Si no seria una tanca publicitària.

### I a vegades, la funció és reivindicativa i política, com el mural de Pablo Hasél i el rei emèrit.

Jo normalment no m'involucro gaire en qüestions polítiques des del punt de vista de les xarxes. Crec que no és la meua funció, però era tan injust i apel·lava tant a la llibertat d'expressió, que és una cosa que com a artista crec que s'ha de protegir, que vam fer aquell mural. De seguida va causar tot un rebombori que no m'esperava. M'ho vaig prendre bé, però és clar, llavors van començar a sortir *haters* i a arribar missatges desagradables, i t'adones que la societat pot ser molt dura i molt cruel.

### I ara que porta un temps tancada a l'estudi, troba a faltar sortir al carrer a pintar?

No, ara no, perquè fer cinc murals en tres mesos va ser dur i intens. Vaig acabar exhausta mentalment i físicament. Ara em venia de gust estar una temporada tancada a casa, amb els meus quadres, amb un ritme més pausat. Potser de cara a l'estiu que ve m'animaré a fer-ne més.

## OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

## Nova centralitat

Les condicions i la dinàmica política catalana han canviat força. L'hegemonia de l'independentisme dels darrers anys s'ha anat devaluant i, a hores d'ara, tot i retenir el govern de la Generalitat, el seu paper va esdevenint més condicionat i, potser a curt termini, pot fer-se secundari. No crec que la pulsio independentista esdevingui menor per a una part important de la ciutadania que continuarà activada per aquest plantejament, però sembla evident que la combinatòria de la confrontació estratègica al si del moviment i del desencantament d'una part dels que fa uns anys veien possible aquest objectiu, està donant lloc a una nova realitat en la política del país. Per alguns, el problema de fons és l'enfrontament entre independentistes, com si tot plegat només fos el resultat de la imperícia dels dirigents de les forces en joc i apel·len a una unitat d'acció que, senzillament, ha esdevingut impossible. Una part dels *processistes* ha entès que no és realista plantejar uns objectius de màxims com a assolibles ni a curt ni a mitjà termini i, encara que no ho reconguin, admeten amb el realisme actual que, de fet, es van equivocar i molt amb l'estratègia rupturista. Una vegada trencat el govern *d'unitat*, els comptes pendents i la defensa del camp de joc de cadascú fa impossible cap acord polític amb força temps. Els ressentiments i la disputa electoral resulten incompatibles amb la confluència.

Esquerra Republicana ha buscat ocupar l'espai central, tot creient que la combinació de la radicalitat verbal i la política pragmàtica els permetria

obtenir l'hegemonia tot apoderant-se de l'antic espai convergent. Un àmbit aquest que molts malden per refer, però que els fets semblen indicar que ja no existeix, que es va acabar amb la fi del pujolisme. Mentrestant, ERC pretén governar amb uns esquifits 33 diputats al Parlament i sense comptar amb cap altre suport. Han cregut que la necessitat dels seus vots per mantenir la majoria d'esquerres a Madrid aplanaria els socialistes catalans, els quals

*Pedro Sánchez va aixecar una majoria per aprovar els pressupostos sense ERC. Aquests hi van donar suport per fer veure que encara són imprescindibles*

abaixarien el cap i es deixarien humiliar verbalment per Oriol Junqueras cada vegada que aquest obre la boca. Però les coses no van ben bé així. Els altres també fan estratègia política. Hi ha un fet rellevant i que expressa força la nova realitat. Pedro Sánchez va aixecar una majoria per aprovar els pressupostos de 2023 sense necessitar els vots d'ERC al Congrés de Diputats. Al final els republicans, que amagaven amb l'abstenció, van sumar-se a la majoria per fer veure que tot estava igual, que continuaven essent imprescindibles. La realitat i l'evidència és que ja no ho eren.

I ara Esquerra es troba en una immensa solitud parlamentària a Catalunya. De moment han deixat de desqualificar els socialistes catalans i apel·len a la seva responsabilitat per aprovar els pressupostos. Però hauran de fer força més que això i plantejar una negociació oberta i seriosa. Si no és així, per què l'injuriat PSC els hauria de donar oxigen? Certament, si col·laboren amb la governabilitat els propers mesos obtindran rèdit polític en l'espai central de l'electorat, però també es debilitaran entre aquells que desitgen que, d'una vegada, es passi pàgina de la voràgine independentista dels darrers 10 anys. Els republicans, forçant el trencament de la unitat d'acció independentista, van obviar una conseqüència lògica, que es quedarien sols i sense socis possibles. Els propers anys, només podran governar les principals institucions del país si fan majories absolutes, i això no sembla gaire probable. Possiblement, li passarà a l'Ajuntament de Barcelona, a la Diputació i al govern de la Generalitat. El PSC, en canvi, té varietat de socis com demostra la seva situació actual a les institucions esmentades. En política, tan importants resulten els vots que pots aconseguir, com tenir ponts i possibilitats de pacte amb les altres opcions, tenir amics. I qui a dia d'avui s'ha situat en la centralitat política a Catalunya són els socialistes i no els republicans. Això no s'aconsegueix per casualitats aritmètiques sinó per un treball llarg en bastir i mantenir un discurs polític que, fugint del maximalisme, ha prioritzat construir ponts més que no pas cavar trinxeres.



Ares Escribà Cruells

TRES VOLTES REBEL

## La cua de palla

És ministra però, segons l'extrema dreta, el seu únic mèrit és "haver estudiat en profunditat Pablo Iglesias". Ho ha deixat anar al faristol del Congrés dels Diputats la portaveu de Vox a la comissió de violència de gènere. Es diu Carla Toscano i a les xarxes s'autoproclama defensora de la veritat, el bé i la bellesa. Viure per veure. Per atacar Irene Montero, amb total impunitat, ha utilitzat la vella tàctica de tractar la dona com a "senyora de". Ocultar-nos rere –o sota– els homes ha funcionat durant segles per fer-nos callar, per tenir-nos infrarepresentades a tots nivells, per eliminar-nos els cognoms i, per tant, la pròpia identitat. Però ja no. La líder de Podem s'ha alçat contra el que ha qualificat de violència política, la que busca l'exclusió per raó de gènere. Si això es permet i es produeix en seu parlamentària, imaginin fins on pot arribar

al carrer. Per als qui encara pensin que això no és més que una batussa, aquí van les dades de l'estudi sobre sexisme i assetjament a les dones als Parlaments d'Europa elaborat l'any 2018. De les 123 representants enquestades, de 45 països, més del 85% havia patit agressions

*Per atacar Irene Montero han utilitzat la vella tàctica de tractar la dona com "a senyora de"*

psicològiques. Gairebé el 68% havia estat objecte de comentaris sobre el seu aspecte físic o basats en estereotips. El 47% rebia amenaces de mort, de violació o d'apallissar-les. Pràcticament el

25% havia sofert violència sexual i prop del 15%, també física. Tot, en l'exercici d'un càrrec públic. Encara és necessari reivindicar que per combatre el masclisme calen accions globals? Ja els responc jo: sí. Ho ha demostrat Pablo Motos iniciant la seva batalla contra la campanya del Ministeri d'Igualtat –casualment encapçalat per Montero– que, sota el lema "¿Entonces quién?", recrea situacions inspirades en la realitat per mostrar actituds masculines clarament discriminatòries. Un presentador fictici demana a la convidada si fa servir roba sexi o còmoda per dormir i ella assegura, mirant a càmera, que si fos un home no se li hauria fet aquesta pregunta. Colèric, el mascle alfa rei del formiguer s'hi ha reconegut a l'instant i ha replicat amb arguments que fan pudor de naftalina, tot i que no se l'esmenta. Però ja se sap: qui té la cua de palla aviat s'encén.



## LLIBRES

### CRÍTICA LITERÀRIA

Pere Martí Olivella

# “La presó digital és transparent”

BCH és un dels filòsofs vius més llegits i influents. Aquest coreà-alemany que emigrà a Alemanya per estudiar metal·lúrgia i acabà doctorant-se amb una tesi sobre Heidegger, acaba de publicar *Infocràcia*, amb un format molt atractiu i assequible, però on, igual que en la resta de les seves obres, ens proposa una radiografia implacable dels mecanismes de poder que ens regeixen, i dels riscos que comporten per al nostre futur.

En ella ens desvela els designis ocults de l'era de la informació, de l'era digital, del capitalisme de la informació. Ens descriu com el control psicopolític substitueix, de forma molt més eficient, al control biopolític, que era, en paraules de Foucault, el propi de l'anterior societat disciplinària.

En l'era de la informació, on regna l'aparent total llibertat, no hi ha res ocult o vetat i tots els llocs són accessibles. Un temps on, paradoxalment, tots els subjectes, en lloc d'amagar-se i fugir dels focus que els vigilen, corren i s'esforcen per posar-s'hi davant, i subministren amb cadascun dels més petits gestos i accions quotidianes, a primera vista sense cap transcendència, quantitats ingents d'informació, que el poder recull per exercir després un control encobert.

I arriba a dues conclusions inquietants: la presó digital en què

vivim és transparent (i per això ens serà molt més difícil revoltar-nos-hi), però, paradoxalment, en l'era de la total transparència, de l'imperatiu de la visibilitat, el poder continua sent opac: “La sala de màquines de la transparència”, ens diu Han, “no és en absolut transparent.”

En la segona part és on ens apropa als riscos que té, per a la democràcia, aquesta nova forma de control social (recordeu Cambridge Analytica i les eleccions nord-americanes o el Brexit?), i també la nova forma de comunicació digital, que ens aboca inexorablement a la Infocràcia, a afavorir la dissolució de

la comunitat de parlants de què ens parlava Habermas, convertida ara en un eixam d'agregats inestables, caracteritzats per la manca absoluta de reconeixement de l'altre, i la consideració com a enemic a batre d'aquell que manté tesis o postures contràries a les pròpies.

Sense l'escolta de l'altre, sense aquest fons comú compartit des del qual iniciar el diàleg o el debat, la democràcia es dissol en un combat de mera imposició quantitativa, quan no per la pura força, com podem constatar en l'evolució política actual a molts indrets del planeta. Quedem advertits.



#### INFOCRÀCIA – LA DIGITALITZACIÓ I LA CRISI DE LA DEMOCRÀCIA

Autor: Byung-Chul Han

Editorial: La magrana

Lloc i any d'edició: Barcelona, 2022

Nombre de pàgines: 109

## NOVETATS EDITORIALS



#### 'Ocell d'aire i de foc'

Pilar Rahola  
Columna

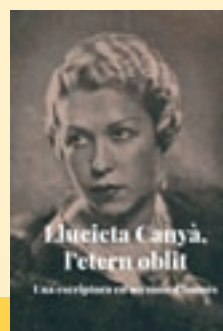
Una història que passa d'Àvia a neta, en la darrera novel·la de Pilar Rahola. En la Barcelona de mitjan anys 50, la Nina troba les cartes de la seva àvia Merceneta. Als seus 19 anys, són l'empenta que necessitava per llançar-se a la vida. A la lluita també, en els primers moviments de l'antifranquisme. Igual que l'Àvia, també l'amor forma part de l'esperança en un futur millor.



#### 'Nàufrags'

Aurora Bertrana  
Rosa dels Vents

En els darrers anys estem descobrint Aurora Bertrana en tota la seva dimensió pròpia d'escriptora, no només la de filla del reconegut Prudenci Bertrana. Ho vam fer, per exemple, en recuperar *Paradisos oceànics*. Qui se senti seduït per la seva personalitat la pot conèixer ara millor llegint aquest segon volum de memòries, que va deixar enllestit en vida i va sortir pòstumament.



#### 'Llucieta Canya. L'etern oblit'

Indilletes

La fira Indilletes, que reunirà aquests dies a la Bisbal d'Empordà els editors independents, treu a la llum aquest volum que reivindica la figura d'aquesta escriptora bisbalenca. Coneguda als anys 30 del segle passat per l'èxit de *L'etern femení*, corre el risc de quedar encasellada en el tòpic. Aquí s'apleguen un centenar d'escrits que ens fan valorar el seu paper com a dona en un món d'homes.



#### 'Caixes catalanes. La fusió'

Joan Picanyol/ Grama

Molt abans que comencés el procés de fusions forçades de les caixes, arran de la crisi de 2008, n'hi havia hagut una altra de molt important: la de la Caixa de Pensions i la Caixa de Barcelona iniciada l'any 1990. L'economista autor d'aquest llibre la va viure en primera persona, i ara explica com es va gestar una operació sense la qual no hauria estat possible aixecar un gegant, CaixaBank.



#### 'La marató sempre batega'

Diversos autors / Estrella Polar

La Marató de TV3 es tradueix també en un llibre. Per primera vegada des que s'edita canvia de format i esdevé un àlbum il·lustrat gràcies a la col·laboració d'una quinzena d'artistes. D'Eva Armisen a Pilarin Bayés, de Javier Mariscal a Gemma Capdevila, la creativitat des de la diversitat es posa en marxa al servei de la salut cardiovascular, l'objectiu d'enguany de la Marató.

## LLENGUA

## EL 9 ETS I UTS

253



## LÈXIC

## Expressions amb can i cal (I)

*Can* i *cal* són fruit de la contracció de *ca*, que vol dir 'casa', i dels articles personals *en* i *el*. Tot i que havien tingut una gran vitalitat, són mots que actualment cauen en desús, és a dir, en formem pocs de nous. Els trobem en masos o en antics masos que ara poden ser casals per a gent gran, centres cívics, centres culturals, etc. –fins donen nom a barris–. Però no solament això, també fan referència a l'antic propietari (o a l'actual) d'una casa, d'un negoci, d'una botiga o d'una fàbrica. A vegades no era exactament el propietari, podia ser, igualment, el resident de la casa, anomenat pel nom (can Pere), pel cognom (can Vila), pel sobrenom (can Xic) o pel malnom (can Rata). Així, per exemple, si anàvem a casa dels avis, dèiem "Anem a cals avis", o també a cal metge, a cal rellotger o a cal notari, i com aquests, molts altres. Tan vives eren aquestes formes que se n'han format expressions fixades que sovint tenen la seva història. Són les que veurem avui

i en dies posteriors.

La primera és *de cal Déu*, una locució adjectival irreverent amb la divinitat. Què vol dir, per exemple, "Hi ha un merder de cal Déu"? Doncs que l'enrenou és desmesurat, colossal, molt gros. També podríem dir "un merder *de ca l'ample*, de l'hòstia, de por". En un altre context pot prendre el sentit 'de cavall', és a dir, 'intens o fort': "Vaig agafar una febre de cal Déu"; "Portava un pet de cal Déu"; "Feia un fred de cal Déu".

En aquest recull no hi podia faltar *ser de can Fanga*, és a dir, ser de Barcelona. Sembla que és un invent barceloní, no pas de fora. Es diu que durant la construcció de l'Eixample, quan plovia, els carrers es convertien en fangars. Molt més escatològic és *anar a can Felip* (referit a la memòria de Felip V), *a can Roca* o *a cal senyor Roca* (com sabeu hi ha una marca de sanitaris amb aquest nom), que són eufemismes per expressar 'anar de ventre'.

Us animem a seguir aquesta secció i us convidem a fer-nos arribar consultes i comentaris a través de [vic.ass@cpnl.cat](mailto:vic.ass@cpnl.cat)

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

[www.cpnl.cat/xarxa/cnlosona/](http://www.cpnl.cat/xarxa/cnlosona/)

## ELS MILLORS MINUTS DE LA NOSTRA VIDA

Jordi Remolins

## Gol de sotana a la tartamudesa mental

Els límits del paroxisme sovint es posen a prova fins a l'infinit gràcies al món de l'esport. Durant aquests dies de cita mundialista algunes persones que afirmen ser independentistes –i només en tinc algunes petites ombres de dubte– volen que la Selecció espanyola guanyi perquè l'entrenador Luis Enrique fa empenyar a la caverna mediàtica madridista pel simple fet de ser ell i de representar el mateix que per als barcelonistes en el seu dia va representar el pocapena de Luis Figo.

En algunes ocasions la meva ànima de covard s'enfronta amb l'esperit provocador que sovint em posseeix, i sol guanyar aquest segon. Aleshores, m'atreveixo a saludar a algú o a un grup de gent amb una expressió fruit d'ajuntar els sinònims de fulana i del país veí, que no sempre s'acull amb empatia per part de tots els interlocutors. Bé, tant se val, encara que entenc que la integritat del meu rostre està en joc cada vegada que ho faig. És una de les petites microvictòries que podem assaborir dins de la nostra permanent derrota com a poble i que demostra que a diferència de ser català, on només cal la voluntat de voler-ne ser, això de ser espanyol va molt més d'imposició.

La conjunció de les dues paraules que s'atribueixen al més antic dels oficis, per un cantó, i a la nació que predominantment ocupa la península Ibèrica, per un altre, s'ha convertit en més o menys habitual en determinats programes de la ràdio o



televisió catalana. I jo que soc més aviat primari amb els detalls que em foten gràcia, m'hi agafo com a un ferro roent, per allò de fer més distesa i positiva la meva existència. Un dels que més repercussió ha tingut ha estat *La Sotana*, un espai que va originar-se a través

d'un grup de videotrucades d'amics per Skype, que posteriorment va debutar com a programa de ràdio a Ona de Sants, i que va fer el salt primer a SER Catalunya i més tard a Betevé. En tots dos casos –emissora privada i televisió pública– van ser convidats a abandonar l'antena, perquè sempre hi ha alguna censura que ve de gust aplicar, sigui des de l'administració, o des del despatx d'algú que porta corbata i et tracta de vostè. Vaja, que en el seu cas no els van partir la cara, però els van deixar sense antena on emetre un programa que ara mateix funciona gràcies al micromecenatge.

Andreu Juanola presenta l'espai que es pot veure o escoltar a diferents plataformes d'internet, on Manel Vidal, Joel Díaz i el gran Modgi fan les seves aportacions sardòniques, ideals perquè aquells que necessiten una petita espurna per creure que els han "faltat el respecte" se sentin indignadíssims. En canvi, aquells que creuen que els límits de l'humor no haurien de posar-lo els idiotes fan cada setmana de *La Sotana* un programa esportiu de relatiu èxit, que va molt més enllà dels quatre llocs comuns i de les insuportables anàlisis avantatgistes que la premsa tradicional s'ha acostumat a vomitar.

Divendres, 17 de febrer de 2023.

'La Sotana' s'emetrà en directe des de l'Atlàntida de Vic



## MÚSICA

### EL CLÀSSIC

Jordi Sunyer

#### COMPANYIA ELÈCTRICA DHARMA 'Diumenge'

Edigsa, 1975

La Companyia Elèctrica Dharma va néixer fa mig segle de la mà dels germans Joan, Esteve i Josep Fortuny i de seguida es va convertir en una de les formacions més rellevants de la música popular catalana gràcies a la seva pionera fusió de jazz, rock i música tradicional. Dels tres germans que van parir la banda ja només queda en Joan, el carismàtic saxo tenor, però el grup encara segueix actiu commemorant 50 anys d'activitat. Aquest 2022 ja han rebut diversos reconeixements, com el Premi Enderrock a la Trajectòria, i la celebració d'aquestes cinc dècades com a banda la culminaran amb un concert únic al Palau Sant Jordi el 22 d'abril de 2023. Aquesta actuació comptarà amb diversos artistes convidats i les entrades ja estan a la venda des de fa uns dies. En 50 anys, la banda ha editat 25 discos. Alguns



s'aproximen al jazz, d'altres a la sardana, d'altres al pop-rock... però segurament que un dels més singulars –tot i que no el millor– és el primer, *Diumenge*, de 1975, un àlbum influenciat pel jazz, el rock i el free-jazz que escoltaven en aquell moment de patums com Miles Davis, Weather Report, John McLaughlin o Wayne Shorter. Si voleu gaudir de la Dharma més autèntica i genuïna i no teniu cap disc a casa, però, fitxeu *20 anys de la Companyia Elèctrica Dharma* (1994) o *La Dharma l'arma* (2005). El directe és el seu fort. Força Dharma!

### NOTES

#### Judit Neddermann prepara nou disc per la primavera

El cap de setmana passat Judit Neddermann era al Palau Sant Jordi de Barcelona participant al concert de comiat de la gira del 30è aniversari del *Ben endins* de Sopa de Cabra. Hi va cantar una antològica "Podré tornar enrere" al costat de David Carabén (Mishima) i, evidentment, d'uns Sopa de Cabra que baixen de nou dels escenaris per preparar noves cançons que segurament no veuran la llum fins al 2024. Per al 2023, però, Neddermann sí que prepara novetats i la setmana passada ja avançava que estrenarà el seu cinquè disc el dia 1 d'abril a l'Auditori de Girona en el marc del Festival Strenes. El nou disc de Neddermann serà un àlbum "d'agraïment" a les influències que han marcat la seva carrera musical que són la música brasilera i el folklore ibèric. Un treball de cançons "alegres i naturals", com ella mateixa. Neddermann ha col·laborat amb molts artistes i projectes, destacant el duet "Este segundo" amb



Alejandro Sanz inclòs al seu treball *El disco*. Durant un decenni, va portar la veu cantant a la banda de mestissatge caribeny The Gramophone Allstars. També ha reinterpretat el *Winterreise* de Schubert juntament amb el Quartet Brossa; es va endinsar en la tradició folklòrica amb Coetus; va cantar amb la pianista Clara Peya, i ha col·laborat amb músics com Jorge Drexler, Joan Manuel Serrat, Noa, Miguel Poveda, Macaco, Amaia, Rozalén o Zalon Thomson, entre molts altres. A la primavera, doncs, i *sola*, nova racció de Neddermann.



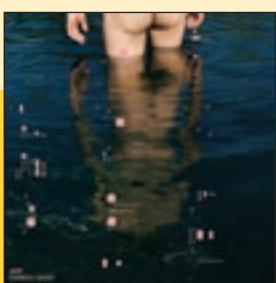
### EL TEST ErnestGinkgo

**Primer instrument que vas tocar?** La flauta. **Primer grup o formació del qual vas formar part.** La coral infantil Xicalla del barri de Santa Anna de Vic. **Primer concert dalt d'un escenari?** Cantant caramelles a la plaça Major de Vic amb la coral Xicalla. **Primer disc que et vas comprar?** Algun dels primers d'Estopa. **Quants discos tens?** Uns 150. **Salva'n tres.** *Kiribati*, de Guillem Roma; algun de Bruce Springsteen, i algun altre de Jarabe de Palo. **Grups (o músics) de capçalera.** Sergi Estella, Judit Neddermann i Guillem Roma. **Un concert (com a públic) per recordar.** Tinc molt bon record d'un concert de Gossos a la plaça Fra Bernadí de Manlleu.



## NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



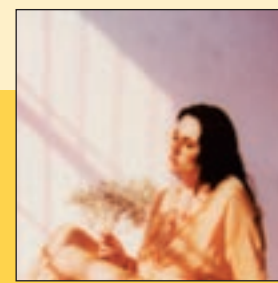
**JO JET I MARIA RIBOT**  
'Febrer // Agost'

Els manresans Jo Jet i Maria Ribot (també es fan dir JJMR) treuen un quart disc atemporal que tot i tenir un títol *mensual* és apte per escoltar tant a l'hivern com a l'estiu. La base és la de sempre –veu i guitarra i poesia– però a l'acostament cap al pop que ja van fer a l'avantpenúltim treball de la mà del vigatà Jordi Casadesús ara hi han afegit una passeta cap a l'electrònica gràcies al treball a la producció de Sr. Chen, que ve del hip-hop. El resultat és un disc més urbà però igualment reconeixible. I potser, fins i tot, es tracta del seu treball més proper i accessible.



**CHE SUDAKA**  
'20 años'

Actualment els barcelonins Che Sudaka estan fent el volt per Europa amb l'espectacle *20 años sin fronteras* amb cites a França, Txèquia, Suïssa, Alemanya... I per celebrar dues dècades de vida, a part d'anar de gira, també han tret un disc amb col·laboracions com les de La Pegatina, els veneçolans Desorden Público, l'argentí Sergio Rotman o els colombians Doctor Krapula. I sí, segueixen amb el segell de sempre: una festa d'estils, cultures i idiomes, on es balla al ritme cumbia, skà, folklore llatinoamericà i, evidentment, punk irreverent.



**GESSAMÍ BOADA**  
'L'art d'estimar'

Arriba el tercer disc de la cantautora matornina Gessamí Boada. El treball, mescla de folk i cançó d'autor, neix d'una ruptura de parella i del seu procés de superació. Amb un llenguatge proper, parla de l'amor romàntic, el desamor, el dol i la llibertat amb un títol, *L'art d'estimar*, inspirat en l'assaig homònim de l'alemany Erich Fromm. L'àlbum inclou nou cançons, una en francès ("Ma voix"), una en anglès ("Love is You") i set en català. Una d'elles és "No demano gran cosa", un poema de Miquel Martí i Pol que ja havia musicat fa anys Ramon Muntaner.

## SALUT

Eva Remolina / AMIC

### Beneficis de saltar a corda

Saltar a corda és un exercici aeròbic molt complet, amb el qual segons els experts es cremen més calories que fent 'running'. En concret, fins a 130 calories en una hora.

Aquest exercici té múltiples beneficis, ja que enforteix la musculatura, augmenta la densitat òssia, redueix el risc de lesions, aprima i millora la coordinació i l'equilibri.

La manera d'executar aquesta activitat correctament és saltant sobre les puntes dels peus i fent salts molt curts, perquè d'aquesta manera ens cansem molt menys i l'esquena es manté més recta. La postura dels braços també és molt important. Han de romandre al costat del cos i sense moure's massa, perquè són les nines les que fan els girs.

La corda ha de tenir la longitud adequada. Per saber quina hem de comprar, multiplicarem la nostra altura per 1,5 i el resultat serà la llargada ideal per a nosaltres.

No podem oblidar tampoc el material i tipus de corda més idoni en funció de l'objectiu que perseguim. Per als qui s'inicien en aquest esport o bé per a aquelles persones que tan sols desitgen saltar per mantenir-se una mica en forma, el gruix aconsellable és d'uns quatre mil·límetres, mentre que per als experts que volen aconseguir una major velocitat hauran de decantar-se per cordes més lleugeres i fines.

Finalment, hem d'assegurar-nos que els mànecs són resistents i còmodes perquè la subjecció sigui segura i ens aporti el millor confort.

Tot i que com dèiem és un esport amb molts avantatges, han d'abstenir-se de practicar-lo qui tingui desaconsellats els exercicis d'impacte o tots aquells amb lesions als genolls o articulacions, problemes de columna o malalties cardíques.



## BELLESA

AMIC

### Aliats capil·lars que hi ha a la cuina!

Et presentem cinc mascaretes casolanes per al cabell

Ametlla, ou, avocat, oli, iogurt... Són molts els aliats per a la nostra salut capil·lar que tenim dins els armaris de la cuina. Les receptes s'han anat compartint de generació en generació i segur que tens al cap algun aliment que la teva mare i la teva àvia presentaven com l'elixir de la salut capil·lar.

Per exemple, el raig de vinagre i la cervesa per a la lluentor, sense oblidar la hidratació de l'oli d'oliva a la cabellera. I si combines alguns d'aquests ingredients, el resultat pot ser molt beneficiós per a tu.

No et perdís aquestes cinc mascaretes casolanes per al cabell que et presentem a continuació.

#### Mascareta d'avocat

L'avocat és una de les fruites amb més èxit a la cuina (el gaudim no només amb el sushi, sinó també a les amanides i fa un duo ideal amb el salmó), però els seus beneficis no acaben a l'alimentació. És molt probable que t'hagis assabentat dels beneficis d'aquesta fruita rica en àcids grassos i amb reconegudes propietats regeneradores. La polpa picada, fusionada amb el suc de mitja llimona, aconseguix crear una mascareta que enforteix i estimula el creixement, alhora que aporta lluentor a la cabellera. Si hi afegeixes plàtan i oli d'ametlles obtindràs una combinació ideal per nodrir, donar suavitat al cabell i també lluentor.

#### Mascareta d'ou

Per aconseguir un cabell més enfortit, amb suavitat i molta força, et pot anar molt bé una mascareta a base de rovells d'ou. També hi ha qui proposa centrar-se en els beneficis de les clares,

en combinació amb el iogurt i el suc de llimona, en una mascareta que netja el cuir cabellut i augmenta la hidratació de la fibra capil·lar. El resultat és una cabellera sana i brillant.

Una altra manera de treure el màxim rendiment capil·lar a l'ou? Sí, acceptant-ho tal com és, amb el rovell i la clara. Després de batre els ous barrejats amb l'oli d'ametlles per obtenir una proposta més de mascareta casolana per al cabell.

#### Mascareta de mel

La mel és un altre dels ingredients per aconseguir una cabellera radiant. Si tens un dia lliure en què pots estar-te a casa o durant les hores de dormir, aplica't una mascareta feta de tres parts d'oli i una de mel.

La proposta és que ho apliquis al cabell net i humit des de l'arrel fins a les puntes, fent un massatge al cuir cabellut. Així aconseguiràs una cabellera lliure d'aspror i encrespament.

#### Maduixes

Les maduixes són boníssimes, tant macerades amb vinagre durant hores amb una miqueta de sucre com si tirem la casa per la finestra i som més llaminers, amb nata. No obstant això, també són ideals per elaborar una de les mascaretes casolanes per al cabell que et presentem aquí. Una de les opcions és picar unes quantes maduixes (50 grams, per exemple) amb una cullerada d'oli d'oliva i una altra d'àloe vera (o mel).

És important que deixis actuar la mascareta una bona estona i que després alliberis la cabellera de tots aquests ingredients fent-hi una bona rentada.



#### Oli de coco

En els últims anys l'oli de coco s'ha alçat com una interessant alternativa a l'ús d'altres olis per cuinar, perquè el seu greix vegetal és molt saludable. Compost per àcids grassos saturats, minerals, proteïnes i nutrients, l'oli de coco ofereix beneficis al nostre organisme, però també a la nostra cabellera. Així que no és estrany que sigui un dels ingredients estrella de molts cosmètics capil·lars per aportar nutrició a la fibra capil·lar.

És molt probable que ho hagis provat, però si no és així aplica-ho com una mascareta de mitjans a puntes per evitar que s'engreixi l'arrel.

Avui hem volgut compartir amb tu aquestes mascaretes casolanes per al cabell perquè coneixis els beneficis dels aliments en la salut capil·lar per si vols atrevir-te a provar-les. En ser productes naturals, el risc és mínim: et rentes el cabell si no t'agrada i llestos. I si vols evitar experiments, només fa falta que busquis dins l'ampli univers de productes cosmètics capil·lars els que siguin més adequats per a tu.



## ECONOMIA

### ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

# DISTRACCIONS PRESSUPOSTÀRIES

El pressupost espanyol pren volada amb l'aprovació al Congrés dels Diputats. Com sol passar en aquests debats, la política ha passat per davant –si no per sobre– de l'economia. S'han produït moltes distraccions sobre el focus de la qüestió: els pressupostos són una eina necessària en un context de creixement de les necessitats d'àmplies capes socials, tocades per una inflació desfermada en àmbits tan sensibles com els aliments o l'energia. En canvi, en el debat que es va fer en seu parlamentària han destacat més les imprementables declaracions de la ultradreta sobre la ministra d'Igualtat o l'intercanvi de cromos per aconseguir vots favorables que les variables econòmiques dels comptes.

En l'actual context d'augment de preus, l'existència d'un compromís per part de l'Estat d'incrementar les pensions en termes equivalents a l'IPC comportarà un fort creixement de la despesa en aquest àmbit. Aquest augment de la despesa és rellevant, perquè s'endú un 41% de les despeses previstes en els comptes. Seria menys rellevant si, per la banda dels ingressos, hi hagués un increment equivalent. Per la supervivència del mateix sistema de pensions, seria desitjable una autosuficiència. És a dir, que la caixa de la Seguretat Social disposés dels seus ingressos per pagar posteriorment les pensions i no haver de destinar recursos del pressupost ordinari a aquesta finalitat. Però com que les pensions creixen a un ritme superior al dels salaris –en especial en un marc en el qual les organitzacions empresarials no estan disposades a acompassar el creixement dels sous i l'IPC– és improbable que el creixement dels ingressos iguali el creixement de les despeses. Aquest és un primer punt de dubte sobre els comptes. Institucions com el Banc d'Espanya o l'Autoritat Independent de Responsabilitat Fiscal (AIREF) ja n'han fet esment.

N'han fet esment però el ressò d'aquestes reflexions ha estat, per dir-ho moderadament, escàs. En el debat ha pesat més quins beneficis territorials s'obtenien per un vot afirmatiu que un examen acurat dels comptes. És evident que s'acosten períodes electorals i poder exhibir el peix que s'ha posat al cove és una temptació massa llaminera. A Catalunya, s'ha pogut veure com es feia bandera

dels 900 milions d'euros transferits per inversions que, d'altra banda, ja haurien d'estar executades, o de partides sobre salut dental, per citar alguns exemples. No es dubta que siguin partides favorables, però com a contrapartida a un vot favorable que valida la totalitat dels comptes hauria convingut un estudi més aprofundit. La política, i les eleccions que s'acosten, distreu de l'economia.

Perquè els organismes econòmics sí que estan alertant d'alguns inconvenients en els pressupostos. Com per exemple, que les previsions de partida són massa optimistes. Es dona per descomptat un creixement del PIB que el consens generalitzat d'analistes i administracions consideren desfasat. Mentre que l'Estat calcula que el creixement de l'economia el 2023 serà del 2,1%, els diferents organismes no passen de preveure un 1,5%. Aquest mig punt llarg de diferència és transcendent perquè de l'evolució de l'economia en depenen també els ingressos que obtindrà l'Estat. Si les empreses creixen menys que el que apunta el pressupost, significarà menys ingressos per impost de societats. I també que estaran menys disposades a incrementar salaris, i que els impostos que els treballadors pagaran pels seus ingressos seran inferiors. La previsió del que l'Estat preveu que li entrarà a la caixa és massa optimista.

Si és massa optimista, si no ingressa el que té previst i, en canvi, sí que gasta el que té pressupostat, es donarà la circumstància que el dèficit a final d'any creixerà. El dèficit es compensa, sovint, amb més deute. L'Estat està molt endeutat i les autoritats europees ja estan assenyalant la fi de la tolerància amb els desajustos econòmics que ha tingut arran de la pandèmia. S'acosten temps de disciplina i, per tant, de menys alegries en les despeses i en l'endeutament. Quan la disciplina s'imposi, aquells estats que tinguin desajustos entre els ingressos i les despeses i estiguin molt endeutats hauran de començar a pensar com posar-se a to. La recepta ja és coneguda: o augmenten els ingressos o baixen les despeses. Dit més en gruixut, o s'apugen impostos

o es fan retallades. Aquest es perfila com el debat dels propers anys.

Pel que fa als pressupostos de 2023, hi ha alguns aspectes que convé que siguin subratllats més enllà dels altars o inferns polítics. Convé subratllar que hi ha hagut alguns aspectes de la tempesta inflacionista que han estat favorables: l'Estat ha pogut ingressar més a costa, per exemple, de l'IVA que es paga pels productes de consum. Encara que la tempesta vagi de baixada l'any que ve, no és descartable que els ingressos derivats d'aquests impostos es mantinguin a la banda ampla. A més, el pressupost preveu altres noves vies d'impostos, les controvertides taxes als grans patrimonis, a les companyies energètiques i a la banca, que també sumin a l'hora d'aportar ingressos.

Amb independència que encara és dubtós fins a quin punt les companyies energètiques i la banca acabaran traduint al client final aquests nous impostos, és important remarcar-ne el caràcter temporal. Els ingressos addicionals per aquests tributs té data de caducitat. En canvi, algunes de les despeses que creixeran tenen un caràcter permanent. Els impostos són una tireta per aturar una hemorràgia. De moment, els pressupostos estan validats al congrés i per les autoritats econòmiques, però hi ha profundes incerteses sobre la repercussió futura d'aquests comptes.



## INDICADORS

### Menys inversió en capitals

L'import total dels recursos recollits per les empreses catalanes en ampliacions de capital ha caigut un 43,9% els primers deu mesos de l'any si es compara amb el mateix període de l'any passat. Segons un estudi elaborat per Axesor, es van recollir inversions per un total de 3.206 milions d'euros. Catalunya és un dels territoris on més cau aquesta font de finançament empresarial.

### Moderat augment salarial

El salari mitjà brut a Catalunya es va situar en 2.214 euros mensuals el 2021, un 2,59% més que fa un any. Segons ha informat l'Institut Nacional d'Estadística (INE), només el País Basc (2.452), Madrid (2.368) i Navarra (2.250) tenen una mitjana de sous superior al de Catalunya, que guanya un lloc en comparació amb l'anterior estudi anual. A l'Estat, l'augment mitjà va ser del 2,4%.

## ALEGRIA INTERIOR

Antoni Lacueva / antoni@mindfulness-barcelona.com

### La 'h' de 'coach'

El *coach* ha d'actuar i crear les condicions que permetin estar centrat, *open* (obert), *aware* (atent, conscient), *connected* (connectat) i *holding* (sostenir) = C O A C H.

Sigui quina sigui la forma de treballar que utilitzen els *coachs*, i altres professionals de l'acompanyament i ajuda a persones, sempre els beneficiarà els *insights* de l'anomenada ciència interna i externa (objectiu/subjectiu), per conèixer millor la manera com funciona el procés, entre d'altres, de la compassió.

Avui dia hi ha molta bibliografia sobre aquesta relació entre ciència externa i interna o dit altrament sobre la perspectiva occidental i oriental pel que fa a la saviesa, la compassió i la pràctica professional.

Específicament la psicologia budista ha produït una gran riquesa de coneixements a partir de la ciència interna al llarg dels seus dos mil cinc-cents anys d'història, els quals ofereixen uns *insights* – (veure amb claredat)– més profunds sobre les arrels comunes del patiment humà, de la insatisfacció, del malestar, del problema!

Aquestes visions clares i profundes poden donar suport a la tasca d'acompanyament del *coach* tan bon punt ofereixen un llenguatge més ric a l'hora de nomenar els processos

mentals i emocionals, i connectar millor amb els *clients*. Trobem entre ells per exemple els efectes saludables de la meditació de la bondat o *metta*, basat en la tradició Vipassana.

La descripció realitzada per Alan Wallace dels quatre incommensurables: bondat, alegria empàtica, equanimitat i compassió.

Pema Chödrön desenvolupa una meditació tibetana anomenada *tonglen*, que desenvolupa el coratge i la compassió.

Tsultrim Allione basant-se també en aquesta antiga pràctica tibetana descriu la manera de fer front a les parts del nostre ésser que més difícil ens resulta acceptar i la proposta de no lluitar contra

els nostres dimonis interns, sinó alimentar-los amb atenció afectuosa. Una trobada singularment important entre la psicologia budista i la psicologia occidental és la que el psiquiatre Mark Epstein ha unit de manera respectuosa.

La importància del *holding* (sosteniment) en la relació del *coach* amb el client. *H* de *holding*, de sostenir. Aquest terme que Donald Winnicott encunya per descriure l'entorn segur que *una mare prou bona* ofereix al seu fill.

La visió d'aquesta tradició contemplativa d'origen budista pot ajudar a fer que la perspectiva passi de l'entorn *holding* ofert pel *coach* a desenvolupar la capacitat per a una consciència oberta i compassi-

va en els mateixos clients: un *holding*, un sostenir per mitjà de la consciència. Aquesta capacitat és inherent a tothom. El *coach* crea condicions i intervé en la millora del benestar, la felicitat i la qualitat de vida. Les quatre virtuts incommensurables de l'anomenada ciència interna ofereixen la manera d'avançar cap al benestar i de practicar l'amabilitat i l'alegria empàtica sense excloure l'adversitat i el patiment inevitables sortint a trobar-los amb equanimitat i compassió.



## HORÒSCOP

Roser Bona

Del 02-12-2022 al 08-12-2022

### ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Hauràs de tenir paciència amb algú de la família política que parla massa. Dies ideals per fer una escapada en bona companyia. Una gestió burocràtica potser es fa esperar.

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

Al sector professional t'has proposat objectius que entren en competència amb algú. Acumules malestar per un tema que has magnificat. Prioritza el que és més important.

### BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

El Sol en tensió amb Mart pot inclinar al fet que perdís els papers si algú et provoca. L'autocontrol serà el teu aliat. Si tens parella, dies de més connexió i romanticisme.

### CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

El sector laboral et demana més energia, sigui perquè estàs cercant feina o perquè t'has proposat objectius a curt termini. No t'oblidis de la vida familiar i afectiva.

### LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Et preocupa el futur dels teus fills i vols preparar-los per al dia de demà. Pots connectar amb una persona de més edat que tu. Alguns canvis laborals modifiquen els teus plans.

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

Voldries canviar algunes condicions laborals per atendre millor l'àmbit familiar/domèstic. Una persona del passat et demana disculpes, però hauràs de valorar si són sinceres.

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

Algú de la família podria posar-te a prova. Tens necessitat de saber i et plantejes tornar a estudiar. Compte amb les presses, tant amb cotxe com a peu. Relaxa't una mica.

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

Si et deuen diners, hauràs de posar-te ferm per recuperar-los. En l'amor no vols precipitar-te perquè això et faria sentir insegur. Et dones un homenatge gastronòmic.

### SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Moltes coses a fer i et manquen hores. Compte amb l'estrès ja que pot perjudicar la teva salut. La sort està amb tu i si tens temes pendents es mouen. Sorpreses agradables.

### CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Et sents més enèrgic i aprofites per netejar i llençar el que ja no serveix. Prioritzes la salut i la tranquil·litat, el que suposa deixar enrere algunes persones.

### AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Vols que la teva relació sentimental es torni més estable. Les obligacions t'han obligat a madurar ràpidament. Si tens un negoci, sigues prudent, no és or tot el que lluu.

### PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

A la feina t'anirà bé ser cautelós perquè no tothom és el que sembla. Si tens algun assumpte pendent de resoldre amb el pare o amb un cap, ara es donen bases per al diàleg.



## CINEMA

### LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Sergi Soler Ordeig

#### 'Armageddon Time'

De James Gray



Si hi ha algun director del qual es parli tan poc com són d'interessants les seves pel·lícules, aquest és James Gray. Potser és la discreció en les seves formes que el fa passar tan despercebut (érem dues persones a la sala), però la seva filmografia té mostres de gran talent, de saber el que un es fa; sense caure en manierismes ni excentricitats arbitràries, amb una gran consistència.

*Armageddon Time*, com la mal acollida *Ad Astra* (2019) o *Z. La ciudad perdida* (2016), de fat semblant, és una pel·lícula que s'imposa tranquil·lament; simplement explicant una història. En aquest cas, és la d'en Paul, un nen badoc (en el millor dels sentits) de 6è de Primària que va descobrint les desgràcies i injustícies d'aquest món durant l'auge de Ronald Reagan als Estats Units. Veu el món a través de la seva família, del seu amic negre i de l'esnobisme de l'escola privada. Observant, també es desperta la seva consciència, el seu esperit crític. No ho he ni mirat, però segurament es deu basar en les vivències personals del mateix James Gray durant la seva infància, però a diferència d'altres films de reminiscències personals –com *Estiu 1993*, *Ojos negros*, *El agua...*–, no rebutja la moralitat. La

reflexió és profunda, i indispensable per a qualsevol ciutadà de classe mitjana.

Aquest cinema reflexiu ve acompanyat d'un verisme sòlid. És evident que en fer inferències al món en comú es perd cert costumisme o realisme, però qui té el cap tan quadrat com per pensar que l'únic bon cinema és el de Carla Simón? James Gray parteix de l'experiència –genuïna, que és el que fa que tot funcioni– d'un noi per mostrar-nos un món injust i amb uns ideals absolutament utilitaristes i hipòcrites, literalment trumpistes. James Gray ens insta a qüestionar-los i també hi troba alguna mena de resposta, una forma de fer-los-hi front; el cinema també pot fer proposicions. Però alhora, no s'estavella en idealismes redemptors: veiem totes les contradiccions i subterfugis morals que l'individu de classe mitjana ha d'utilitzar per fer la seva vida; no som herois i hem de fer amb el que tenim.

Com a menció última, el càsting fa una feina excel·lent, tot i que tampoc és d'estranyar; estem parlant d'Anthony Hopkins, Anne Hathaway, Jeremy Strong... Michael Banks Repeta, l'actor protagonista, és tota una revelació.

### OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



#### El 'xef' Joan Pera, al Cirvianum

'Master Xof'. Teatre Cirvianum de Torelló. Diumenge, 4 de desembre, 18h.

Torna al Cirvianum un dels actors còmics més estimats de l'escena catalana, Joan Pera, ara convertit en *xef*. Aquest peculiar cap de cuina de La Perdueta Eixerida acaba de saber que la seva família vol tancar i vendre el restaurant amb l'excusa d'una jubilació que mai no ha volgut. Decebut, es tanca a la cuina i decideix preparar un particular menú degustació per demostrar que està en forma. El muntatge, estrenat l'abril passat al Goya de Barcelona, està dirigit per Enric Llort.



#### Teatre amb Buffalo Bill, a Parets

'Buffalo Bill de Barcelona'. Amb Ramon Madaula i Raquel Sans. Teatre Can Rajoler de Parets. Diumenge, 4 de desembre, 18.30h.

Muntatge original sobre el mític explorador i primer famós de la història, en la seva visita a Barcelona. La periodista Raquel Sans manté una surrealista entrevista amb Buffalo Bill en què viatjaran des de les grans planures del Far West fins a la Barcelona de finals del segle XIX.

## CINECLUB



**AC GRANOLLERS**  
3 de desembre - 16.30h  
4 de desembre - 17.30h  
Cinema Edison

#### Programa nadalenc al Petit Edison

Un programa nadalenc carregat d'aventures sorprenents, emocions i molta, molta neu! Per a aquests dies de finals d'any on aprofitem per parar i tenir en compte el valor de la família i els éssers estimats. Familiar. A partir de 5 anys.

**OPERACIÓ PARE NOEL**, França, 2021. Dir. Marc Robinet. En William, de 10 anys, viu en una enorme mansió amb els seus pares milionaris, gairebé sempre absents. Acostumat a tenir-ho tot, demana un regal molt particular per aquest Nadal: el mateix Pare Noel en persona.

**EL TRINEU**, Rússia, 2016. Dir. Olesya Shchukina. Un dia d'hivern, mentre la mare és fora, un esquiol inquiet i curiós farà un

descobriment d'allò més emocionant.

**AURORA BOREAL**, França, 2019. Dir. Caroline Attia. El Colin viu al pol Nord amb el seu avi Karl. Durant l'època de caçar narvals, l'avi marxa amb la seva casa trineu i deixa el Colin a càrrec de la seva tieta. Però un malentès d'última hora farà que el Colin es vegi arrossegat per l'aventura i acabi vivint un viatge transformador.

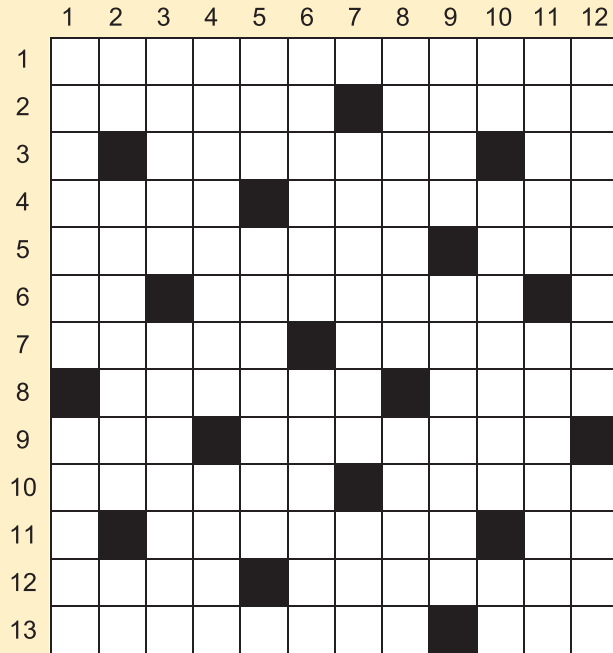
**MERRY GRANDMAS!**, Rússia, 2019. Dir. Natalia Mirzoyan. La Masha vol anar a la festa de Cap d'Any amb els seus pares, però aquests decideixen deixar-la amb l'àvia. La nena passarà la nit envoltada de senyores grans, molt més marxoses i energètiques del que esperava.

## PASSATEMPS

### MOTS ENCREUATS \_ Pau Vidal

**HORIZONTALS:** 1. Tots en portem una a dins, però gent com polítics o savis la fan pública / 2. Ara caurà, aquest indi sud-americà. Ostentar / 3. El mànec de la paella. Ombrívol com a paratge, plaent com a font. Ruc escuat / 4. La lletra d'en Margalef. Cossets de roba blanca que es posaven per l'esquena / 5. Plantes reivindicades pel BNG. LA formiga a la sabata / 6. Vinga, cap al cel! Valorats als edificis més temibles. El pànek de la maella / 7. Inventat per alterar la dieta. Intersecció de dos plans en la gramínia / 8. Apleguin gent per formar la rua. Coix per causa de carn en mal estat / 9. Sonar sense vocalitzar. Abans era famosa per ser al capdamunt de Balmes, ara n'hi ha una a cada cruïlla / 10. Soldran. Si els cavallers haguessin partit vers l'oest ja l'haurien trobat / 11. Cap de cony. Cosí de la magnòlia molt ben il·luminat. Metall flamíger / 12. Incursió a cop de matamosques. Mira, aquesta s'ha salvat, deu ser pels llibres / 13. Endreçem sabates per vendre. Pels ciclistes és molt estimulant.

**VERTICALS:** 1. Quin lloro, només xerra per tractar son pare d'homosexual. Esguerra les cures però millora els pastissos / 2. Llavor de pera. Extrems d'opi d'efecte més breu que la laudanina. Ànima de sant / 3. Com un peix, el de Casanovas. Típic comportament d'holandès / 4. Aprofitar-se de les ones per córrer més. Herba que podria ser dura però és essencial / 5. Retorna la veu de baix de tot. Del so que pels àrabs és la mar de normal. Preu lliure / 6. A aquesta la 1ªH se li concentra a la nàpia. No poden ser biònics per ions / 7. Para la mà. Derrapant com un gos davant de l'amo.



Necessita un fix per donar tot el seu sentit / 8. Fatigar llastimosament. No és un Borges del II a.C., és una dissolució en àcid sulfúric / 9. Part central del til·ler. Del ritme original per una terrina esmicolant-se / 10. L'interlocutor per definició. Intuïció que pel de la 6V és habitual. El gavatx / 11. Emprenyat de veure la tiara rebregada. Deixant caure llàgrimes amunt / 12. Cada graó li és una tortura de pujar, per ser com és. El torturador en qüestió.

### SUDOKUS

Ompliu la quadrícula de 9x9 caselles dividides en subquadrícules de 3x3 amb les xifres de l'1 al 9. No s'ha de repetir cap xifra en una mateixa fila, columna o subquadrícula.

**Dificultat: mitjana**

			5			6		3
6			7		8	5		
2	4		3		6			
	8	3			2		6	
9		6						
	5	2					7	
8				6		3		
					3	9	8	6
3			8	5				7

**Dificultat: difícil**

	8	5			7			
4			8					
7				2	3			
			9		5	2	3	
3	4	7			2			
2	5		6		4			
			7			4		
								7
6	7			4		8	2	

### QUADRE NUMÈRIC

	+		-		10
+		+		-	
6	-		-		-9
+		+		+	
5	+		+		8
20		13		-4	

### SOPA DE LLETRES

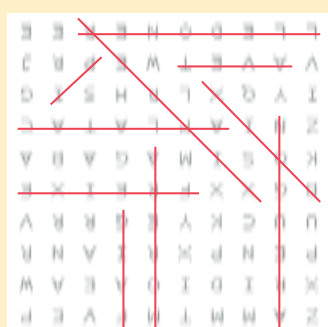
Z	A	M	M	T	M	F	V	E	P
X	R	I	D	I	O	A	E	A	W
P	E	N	P	X	R	I	A	N	R
U	U	C	K	Y	E	G	R	R	V
B	G	X	X	F	R	E	I	X	E
K	O	S	T	M	A	G	A	R	A
Z	N	I	A	P	L	A	T	A	C
I	Y	Q	X	L	R	H	S	I	G
V	A	V	E	T	W	E	P	R	J
L	L	E	D	O	N	E	R	E	E

Trobeu aquestes paraules a la sopa de lletres. Poden anar en qualsevol direcció. Les paraules poden compartir lletres a mesura que es creuen.

- Avet
- Boix
- Catalpa
- Faig
- Freixe
- Lledoner
- Morera
- Noguera
- Pi
- Xiprer

### SOLUCIONS

					10
+		+		-	
6	-		-		-9
+		+		+	
5	+		+		8
20		13		-4	



1	7	8	5	2	9	6	4	3
6	3	9	7	4	8	5	1	2
2	4	5	3	1	6	7	9	8
7	8	3	9	5	2	1	6	4
9	1	6	4	8	7	2	3	5
4	5	2	6	3	1	8	7	9
8	9	7	2	6	4	3	5	1
8	9	7	2	6	4	3	5	1
5	2	4	1	7	3	9	8	6
3	6	1	8	9	5	4	2	7

Dificultat: mitjana

9	8	5	4	6	7	3	1	2
4	2	3	8	9	1	5	7	6
7	1	6	5	2	3	9	4	8
1	6	8	9	7	5	2	3	4
3	4	7	1	8	2	6	5	9
2	5	9	6	3	4	7	8	1
5	9	2	7	1	8	4	6	3
8	3	4	2	5	6	1	9	7
8	3	4	2	5	6	1	9	7
6	7	1	3	4	9	8	2	5

Dificultat: difícil

1	P	E	R	S	O	N	A	L	I	T	A	T
2	A	R	A	U	C	A	L	L	U	I	R	
3	A	L	E	F	R	E	S	C	A	L		
4	A	L	E	S	S	U	S	E	N	A	C	
5	G	A	L	E	S	A	T	A				
6	A	U	J	U	T	J	A	T	S	M		
7	I	D	E	A	T	A	R	E	S	T	A	
8	S	R	U	I	N	R	A	N	C			
9	S	N	R	T	O	N	D	A				
10	U	S	A	R	A	N	L	A	R	G		
11	C	T	U	L	I	P	E	R	O	R		
12	R	A	I	D	O	C	R	U	I	L	L	
13	E	N	C	A	P	S	E	M				