

EL

MAGAZÍN

Núm. 262

Divendres, 3 de febrer de 2023

ECONOMIA ■

Els joves triguen cada vegada més a deixar la llar familiar i a emancipar-se

MÚSICA ■

Els lleidatans Sexenni posaran la banda sonora de la Volta Ciclista a Catalunya

TONI STRUBELL

“Aquells republicans federals del segle XIX són la baula que ens falta”

ENTREVISTA

TONI STRUBELL

“Qui desconegui la història dels republicans federals del segle XIX no podrà entendre bé l’actual independentisme a Catalunya”

Hi ha moments i personatges de la nostra història dels quals encara som profundament desconegedors. El filòleg i expolític Toni Strubell (Oxford, 1958) reivindica els revolucionaris catalans del segle XIX a la seva primera novel·la. ‘Caimó’ (Llibres del Segle) és la història d’un home que va ser definit com un dels nostres grans herois: Pere Caimó (1819-1878), líder del republicanisme, alcalde de Sant Feliu de Guíxols i capítol de la revolta del Foc de la Bisbal. A l’Empordà l’anomenaven ‘Pare’.



Text: Jordi Vilarrodà
Fotografia: Bernat Cedó

És de la seva vinculació amb Sant Feliu de Guíxols que surt la idea de fer una novel·la sobre Francesc Caimó, que en va ser alcalde?

Em rondava pel cap fer alguna cosa pel 200 aniversari del naixement de Pere Caimó, llegia escrits de l'arxiver de Sant Feliu de Guíxols sobre la vida d'aquest home i em començava a sorprendre. En aquell procés vaig poder conèixer un rebesnet de Caimó, Joaquim Coello. Se'n va parlar molt quan va fer d'intermediari entre el govern basc i el president Puigdemont en aquell crític moment de l'octubre de 2017. Ell m'anava al darrere perquè n'escriu la història, però jo ja havia decidit que ho faria a través d'una novel·la.

I per què a través de la ficció, i no de la història literal, ja que vostè en tenia molta informació?

És una manera més d'explicar la història. Hi ha tres persones que tracten la història: l'arxiver, l'historiador i el novel·lista. El primer se cenyeix a la literalitat dels documents, el segon interpreta el que troben els arxivers i es pot permetre alguna hipòtesi, i el tercer és tot hipòtesi. Intenta escriure una bona història basant-se en fets. Per exemple: només quatre capítols del llibre tracten de la seva vida a Puerto Rico però havia de respondre la pregunta de com és possible que torni d'allà l'any 1854 i en quatre dies, durant el Bienni Liberal, es converteixi en el gran líder social de l'Empordà i part de Girona. Només s'explica si ha rebut abans una determinada formació i a la novel·la puc presentar la meua idea...

Com és que un independentista de pedra picada com vostè s'interessa per un republicà federal com Caimó?

Qui desconegui la història dels republicans federals no podrà entendre bé l'actual independentisme a Catalunya. Després de tot el que he estudiat del segle XIX penso que els republicans federals van fer força més per la causa de

Catalunya que molts catalanistes *oficials*. Per mi, són la baula que ens falta. Els Jocs Florals, per exemple, no eren tan catalanistes com els certàmens que muntaven els republicans federals.

I com és, doncs, que no en sabem gaire res, que no formen part d'aquest mínim coneixement compartit sobre la nostra història?

A algú li ha interessat que no en sabéssim, encara que dient això me'n vagi una mica cap a les teories de la conspiració. El principal carrer de Sant Feliu portava el seu nom i cap alcalde de la democràcia no l'ha recuperat. Sap allò que la història l'escriuen sempre els guanyadors? Doncs penso que la història de Catalunya dels dos últims segles l'han escrita sobretot tres grups: els franquistes, el catalanisme ortodox i els republicans federals. Aquests últims no són un accident en el devenir del país, són la primera plasmació de la voluntat d'encabir en un marc polític la realitat catalanista, o catalana. Se'ns sol dir que només en algunes comarques, a l'Empordà que era molt arraumat... com si fos una particularitat. Però mireu el resultat de les primeres eleccions democràtiques de l'Estat espanyol, el gener de 1869: sobre 38 diputats que surten de Catalunya per anar a les Cortes de Madrid, 27 són republicans federals. Deixen molt clara l'arribada al món de la política d'una part de les idees que avui voldríem desenvolupar. A algú li ha interessat dir que no eren gaire importants. I en Caimó n'era l'exemple més remarcable, però n'hi havia d'altres com ell...

Per exemple?

Josep-Narcís Roca i Farreras, de qui jo també vaig poder escriure la biografia. Va omplir els diaris de la seva època, aquesta mateixa, de molts articles defensant la independència de Catalunya. Escriu a *La Publicidad* i a *El Diluvio Universal*, els dos diaris principals, i estan plens d'articles independentistes escrits... per un republicà federal.

De fet, al llarg de la novel·la es va fent referència a personatges coneguts del món cultural o científic, de gran influència posterior, que eren



Quan els teus mateixos enemics et defineixen com a “*persona intachable pero de ideas peligrosas y de grande prestigio en el país*” és que, en el fons, també ells et tenen respecte. “Ja voldria que diguessin això de mi, ni que fos en el meu epitafi”, explica Toni Strubell. I així era com veien Pere Caimó i Bascós els seus enemics. Fill d’una família guixolenc, el seu pare va decidir emigrar a Puerto Rico com feien tants d’altres catalans a mitjan segle XIX, buscant una vida millor. La novel·la descriu com n’era de difícil adaptar-se a una realitat tan diferent i començar des de zero. Finalment, però, el pare va fer una mínima fortuna i va poder tornar, i al cap d’uns anys ho va fer Pere Caimó. Un trajecte de tornada que no tots els *indianos* van poder realitzar. De seguida es va vincular a moviments que conspiraven contra la monarquia d’Isabel II, i va patir presó. Alliberat amb la revolució de 1868 que va derrocar la monarca, va ser escollit alcalde de Sant Feliu a principis de l’anomenat Sexenni Democràtic. Membre del Partit Republicà Democràtic Federal, va representar Girona a les Corts espanyoles, però això no li va impedir participar en l’aixecament dels republicans federals, el Foc de la Bisbal. Condemnat primer a mort, se li va commutar la pena per l’exili i va poder tornar l’any 1872, quan es va proclamar la I República, tornant a ser escollit alcalde. Amb la restauració borbònica, l’any 1874, es torna a exiliar i fins dos anys després no s’estableix altre cop a Sant Feliu, fins a la seva mort. Casat amb una dona de qui se sap que era combativa com ell, Isabel Batalla, Strubell recorda també la seva faceta cultural. “No era una mena de trabucaire.” Caimó era especialment aficionat a la pintura, i alguns dels paisatges que documenten més bé el Sant Feliu de Guíxols de l’època són sortits dels seus pinzells.



també d’aquesta corda...

Tothom ha sentit a parlar d’Anselm Clavé, el dels Cors Clavé; de Narcís Monturiol, inventor del submarí; de Valentí Almirall, el primer gran ideòleg del catalanisme... grans intel·lectuals però que no els associem amb el republicanisme federal, del qual eren militants actius. Ho vaig reivindicant a la novel·la. Els federalistes actuals no els reinvidiquen gaire... de fet, tampoc m’han convidat enlloc per presentar el llibre.

A la novel·la s’entreveu que fins i tot és republicà l’origen de la sardana...

Jo vaig néixer a Anglaterra, i porto a Catalunya des del 1975. Sempre havia tingut la idea que la sardana era cosa de la gent conservadora, una mica de missa... doncs la realitat històrica és que era considerada absolutament revolucionària. Els carlins la consideraven pecaminosa, era el ball “*de la rebelde libertad*”. I quins van ser els seus grans promotors, els de la sardana llarga? Els republicans federals. Ho ha estudiat, i en va fer una exposició, la professora Anna Costal, de l’Esmuc.

Centrem-nos en ell. Fill d’una família guixolenc que emigra a Puerto Rico, acabarà tornant l’any 1853. Per què és tan important Caimó?

L’any 1932 la Generalitat convoca un premi i el guanya el gironí Carles Rahola, gran historiador, figura reverenciada, afusellat per Franco l’any 1940. Es deia *Vides heroiques*, i ara és un clàssic. Amb motiu del premi se li demana a Rahola qui són els herois, i tothom espera que digui els clàssics –Rafael Casanova, per exemple–, però ell sorprèn a tothom. Diu que els grans herois de Catalunya són Abdó Terrades, també republicà federal i que havia estat alcalde de Figueres, i Pere Caimó. Al seu llibre explica per què: Caimó és algú que se la juga pel seu país, per les classes populars... passa per la presó, és condemnat a mort pel general Prim (una pena que no s’executa), ha de marxar a l’exili on escriu textos magnífics... No estem tractant d’algú *normal* sinó extraordinari. Rahola el recupera, i això ho recollirà Francesc Ferrer i Gironès molts anys després.

“Pere Caimó se la juga per les classes populars: passa per la presó, és condemnat a mort, ha de marxar a l’exili... no estem parlant d’un personatge ‘normal’ sinó d’un d’extraordinari”

Ara que ha parlat de Prim... a la novel·la imagina un diàleg molt tens entre ells dos a Madrid.

Prim havia estat governador militar de Puerto Rico, n’havia fet de l’alçada d’un campanar, va ser un gran repressor del moviment antiborbònic i protorepublicà de l’illa. Caimó ho devia conèixer de primeríssima mà.

Esdevé un home d’institucions –és elegit alcalde– però a la vegada revolucionari.

Ferrer i Gironès estira un fil per trencar també el tòpic que som una illa, lluny dels corrents dominants a Europa. Doncs no és així, aquí sí que han passat coses. El període de la Primera República coincideix amb el de l’arribada a Catalunya de les idees de la Primera Internacional. Marx la funda a Londres l’any 1864 però l’any 1870 a Barcelona ja s’hi celebra el primer congrés internacionalista, mentre es va estenent arreu. Amb tot en contra,

amb una repressió brutal, la Primera Internacional s’estableix a Olot fins que la ciutat és presa pels carlins i després marxa... a Sant Feliu. L’1 de gener de 1872 s’hi crea el primer sindicat del suro i a mitjans d’aquell any s’hi inicia una gran vaga de la construcció. Fins avui mateix és la vaga obrera més llarga de la història al nord de Catalunya, resisteixen un any i mig. Com que no tenien recursos, en els primers mesos la sufraguen econòmicament els del suro. I té el suport de l’alcalde de la ciutat, Caimó. I el més extraordinari és que aquell any, per defensar-se dels carlins que volen prendre Sant Feliu construeixen una muralla... tot i estant en vaga. Hi ha una aliança entre republicans federals i internacionalistes, que protegeixen la ciutat... i la converteixen en la ciutat més lliure de Catalunya del moment. Hi han fet mútues, cooperatives, serveis mèdics per als treballadors... defensen els avenços socials en un acte d’heroisme!

El Foc de la Bisbal, anterior al setge de Sant Feliu, va ser també un acte heroic?

Si fóssim un país lliure, amb una educació lliure... en parlariem molt més. És un fet únic! Un aixecament republicà l’octubre de 1869, una vegada que els catalans havien vist que Prim no faria res per ells. Caimó el promou, n’és el comandant elegit democràticament: un aixecament amb tres mil homes, republicans, que surten per prendre Girona. S’aturen a la Bisbal per passar la nit i s’hi acaben fent forts. Volien declarar la república a Girona i no ho acabaran fent, però l’exèrcit espanyol intentarà prendre la població i no se’n sortirà. La premsa francesa se’n fa ressò, que el considera un dels grans episodis d’heroisme republicà al sud d’Europa. No oblidí que al cap de poc hi ha els fets de la Comuna de París, l’any 1871.

Antiborbònic, republicà... tot i que ja fa temps que vostè va deixar la política activa, quan va escriure el llibre pensava també en la Catalunya d’avui?

No, no era la meva intenció. Però estic molt content que alguns lectors m’ho diguin.

OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

La por de les classes mitjanes

Tota societat i tot individu sent i se li manifesten múltiples formes de por. Resulta inherent a la condició humana. De fet, el benestar és el resultat del control dels temors i les incerteses a un grau que les faci acceptables. Però potser mai com ara la por afligeix i condiciona els grups socials intermedis. D'entrada, per una qüestió de lògica. Pateixen por aquells que tenen alguna cosa a perdre. Les classes mitjanes creixen i es consoliden al món occidental especialment durant les tres dècades glorioses de l'estat de benestar. A Espanya es va produir més tard. Si el conflicte de classes havia estat molt aspre els primers quaranta anys del segle XX, molt polaritzat a similitud del segle anterior i on les sortides totalitàries resultaven una aposta burgesa davant d'una classe obrera revolucionària. Hi havia al davant el model soviètic de superació del capitalisme, després d'una guerra que havia deixat més de cinquanta milions de morts i havia donat lloc a una distopia com l'Holocaust. S'imposava un cert tripijoc entre capital i treball. La por inherent de la incertesa del demà quedava mitigada per les seguretats que l'Estat s'encarregava de proporcionar. De passada, es desarmava la classe obrera clàssica i el seu sentit de pertinença com a grup, reforçant l'ascensor social i un nou sentit d'inclusió a un grup heterogeni en progrés. El centre de la societat passaven a dominar-lo els sectors intermedis d'empleats, professionals i autònoms, els quals en una feliç definició dels sociòlegs alemanys Ulrike Berger i Claus Offe (1992) van qualificar com una "no-classe" insubstancial. Les generacions occidentals de després del 1945 no coneixeran el totalitarisme ni la guerra. S'acostumaran a la seguretat, el benestar, els drets i l'ascensor soci-

al. L'horitzó resulta expansiu i el futur un escenari on actuar i triomfar. Però la possibilitat de perdre allò que es té, a partir del canvi de segle i sobretot amb els efectes de la crisi del 2008, genera els seus temors.

Una classe mitjana que s'ha anat definint cada cop més en un sentit aspiracional que no pas per nivells de renda o funcions en el procés productiu que es puguin considerar homogènies. Una diversitat d'ocupacions, ingressos i cultures cadascuna de les quals compta amb els seus objectius i que ha de ges-

S'ha acabat formar part de la centralitat política per abraçar la radicalitat, la cridòria i el refugi identitari

tionar un bon catàleg de frustracions i pors. Estem parlant de tècnics amb diverses cotes de qualificació, de funcionaris de diversos estrats de comandament i responsabilitat, als treballadors d'un cert nivell de les finances i de les empreses tecnològiques, la pretensió dels quals és viure com el trenta per cent més ric de la societat. Definir-se de classe mitjana, bàsicament és un intent de deixar anar llast social i cultural. Treballadors de la sanitat i l'ensenyament, professionals liberals i també treballadors autònoms actius en el sentit que tenia aquest terme abans de la uberització del treball, la *gig economy* i les cooperatives de treballadors subcontractades per les grans empreses. Un grup social que va fer sentir cada vegada més la seva veu com a electors que es consideraven estabilitzadors per

la seva tendència a la moderació que es creu inherent a tenir una mica de patrimoni i als quals s'anava orientant la publicitat de béns de consum de llarga durada. La classe majoritària de la societat, que determina tendències i que se sent el subjecte de referències dels governants, ja que conforma el gruix de l'*opinió pública*.

Resulta paradoxal que un grup social que continua essent privilegiat respecte a bona part d'una societat on avança el terreny de la precarietat i l'exclusió, se sent alhora tan fràgil i vulnerable, la qual cosa el porta a la presa de postures redemptores i histèriques en política. S'ha acabat formar part de la centralitat política, de bascular entre ofertes moderades per facilitar l'alternança. Radicalitat, cridòria i refugi identitari. Els diferents populismes estan preparats per acollir-los i proporcionar-los un horitzó d'emancipació. Les classes mitjanes esdevenen revolucionàries a través de propostes extremadament reaccionàries. El que fa el demagog justament és utilitzar i intensificar la por de la gent i establir un boc expiatori que culpabilitzar i que serveixi per exorcitzar els nostres dimonis. Per al populista, la por és elevada a categoria que permeti destriar el verídric del que és fal·laç. Es tracta de definir dos camps antagònics alineant el grup social temeros i vulnerable davant d'un altre grup social associat al domini, la corrupció o l'engany. Es tracta de fixar un oponent, una *casta* a la qual poder demonitzar. Com explica Heiz Bude (2017), "la por torna als homes dependents de seductors, de mentors i de jugadors. Qui és mogut per la por evita el que és desagradable, renega del que és real i es perd el possible". A Catalunya, alguna cosa en sabem, de tot això.



Ares Escrivà Cruells

TRES VOLTES REBEL

A les penes, calçots!

Aquest fred de gener que ens tensa la pell porta regals que, de moment, venen l'insistent canvi climàtic. Sense les baixes temperatures –que ja toquen!– ni sentiríem la flaire intensa de les mandarines ni esfullaríem el cor dolç de les carxofes ni encararíem braç enlaire i boca amunt l'entrada dels calçots. En aquest país nostre tan aficionat a la taula parada, poques trobades resulten tan divertides com les calçotades. A excepció d'una bona caragolada, evidentment. El d'ingerir ceballots és un d'aquells rituals envoltats de màgia i d'inquietud des de la prèvia. L'esperem amb fal·lera, vaja. A casa, ha començat la temporada i l'arrencada no ha decebut. Primer debat: la ració. Quants en toquen per cap? Hi ha qui declara que

en menjarà pocs i qui no coneix on és el límit. L'amfitrió sol resoldre el dilema deixant-se aconsellar pels experts o, en cas de dubte, tirant llarg que ja se sap que no hi ha res pitjor que quedar-se amb gana. El cerimonial continua amb les diverses teories sobre el tractament que requereix el producte abans de la incineració. Encara que el mandrós assegura que el foc ho mata tot, mana la raó i es comença per netejar la terra i passar la tisora per fulles i bigotis. A la graella, el calçot és agraït. Es deixa socarrimar sense manies però, atenció, tan arriscat és badar com precipitar-se. Cuita l'estrella de l'àpat, a reposar en manats embolicats amb paper de diari –vell i llegit amb cura, si us plau, que costen molt de fer–. En aquest punt, ja

hauríem de tenir enllestida l'altra protagonista de l'alifara: la salsa. Tomàquets i alls escalivats, fruita seca, nyora, oli, sal i poca cosa més tot i que cada xef guarda els seus secrets. Si fins aquí hi ha hagut rialles, ara arriba l'esclat. La calçotada no només permet sinó que exigeix aparcar protocols i normes d'etiqueta per embrutar-se sense restriccions. És això també el que la fa especial perquè compartir-la no deixa de ser una mostra de complicitat. Qui t'ha vist amb les mans negres i el mostatxo rosat i et continua estimant, o és família o un gran amic. Al cap i a la fi, amb calçots i bona companyia, passen millor el fred i l'actualitat agra que m'he estalviat en aquest article perquè la diria ben grossa però això serà un altre dia! Bon profit!

LLIBRES

CRÍTICA LITERÀRIA

Pere Martí i Bertran

Un nou còmic històric medieval

Oriol Garcia Quera (Barcelona, 1967) és un dels dibuixants de còmic històric de més prestigi i de més llarga trajectòria del país. Entre moltes obres seves publicades, destaca la col·lecció "Traç del temps", amb uns quants títols ambientats al Penedès. El darrer número de la col·lecció torna a tenir el Penedès com a escenari i les lluites pel poder a la frontera amb l'al-Àndalus com a referent històric. El volum, com els altres, està estructurat en dues parts: una d'informativa, sobre el període (segle XII, fonamentalment en aquest cas) i sobre els indrets en què l'acció transcorre (el castell de Castellet i voltants); i una altra, la central i fonamental per poder qualificar l'obra de còmic, de fictícia, ja que s'hi narra una història basada en fets reals, però novel·lada. En aquest cas s'hi exposa un episodi de la vida del jove Jordà de Sant Martí, hereu del castell, que un dia de cacera amb els seus fidels Aribert i Bertran s'ha d'enfrontar a un doble perill: un de local, el d'en Ponç, senyor de Santa Oliva i feudatari del monestir de Sant Cugat, enfrontat amb els Sant Martí per unes terres; i un de, diguem-ne, nacional, ja que, aquell dia, una ràtzia almoràvit, la de 1107, que va devastar Olèrdola, assetja Castellet. Aquesta part de ficció ja havia estat publicada l'any 2014 a la

revista *Cavall Fort*, de manera fraccionada, com ens informa l'autor (pàg. 62). Una història aparentment senzilla, però que, gràcies als dots narratius i artístics de l'Oriol, ens permet un viatge en el temps fascinant: els judicis de Déu, la consagració de l'església de Sant Pere per part del bisbe de Barcelona, les arts de falconeria, les ràtzies a la frontera, la importància i el valor de les relíquies, la reconstrucció minuciosa d'un castell de frontera i la seva vida quotidiana, etc. Tot ben imbricat en una història d'amistat i de fidelitat, de lluites pel poder i per la supervivència, que fa

que llegim el còmic com si es tractés d'una novel·la curta.

Afegiu-hi la bellesa, el detallisme i la varietat de les il·lustracions, així com l'acurada edició, fins al més mínim detall (per exemple, el mapa de les guardes, tan clar per entendre l'evolució de la frontera sud entre els anys 900 i 1100, revisat per un dels especialistes en cartografia històrica més reconeguts del país com és Víctor Hurtado) i entendreu per què hem de recomanar una altra obra d'Oriol Garcia Quera.



FEUDALS. CASTELLET NO S'ENFONSA

Autor: Oriol Garcia Quera
 Editorial: Rafael Dalmau, Editor
 Col·lecció: "Traç del temps", 6
 Lloc i any d'edició: Barcelona, 2022
 Nombre de pàg.: 64

NOVETATS EDITORIALS



'Profecia'
 Raül Garrigasait
 Ed. de 1984

Què hi ha de comú entre la fascinació per les bèsties feréstegues i per les històries de profetes? Segurament, l'atracció que qualsevol humà sent per aquells misteris profunds sobre els quals no té cap poder. Qui l'experimenta són una pare i una filla, els dos protagonistes de la darrera novel·la de l'escriptor de Solsona, que sens dubte és una de les novetats d'aquest inici literari d'any.



'Abans i després'
 Roser Caminals
 Ed. 62

Després del Premi Josep Pla de fa dos anys que va guanyar amb *Garbo parla*, torna Roser Caminals amb la història de la Palmira i l'Helena, dues bessones que creixen gairebé com una sola persona amb el paisatge de fons de la platja del Somorrostro. L'aparició d'un caçatalents els canviarà les vides: una optarà pel cinema i marxarà; l'altra, pel matrimoni i es quedarà. Però un fil invisible les uneix.



'Colònia DMZ'
 Don Mee Choi
 Raig Verd

El Premi NoLlegiu de Poesia Traduïda que acaba de rebre ens convida a recuperar aquest recull poètic de l'autora d'origen coreà, que viu ara a Alemanya. DMZ són les sigles que corresponen a *desmilitaritzada*, la terra de ningú entre les dues Corees. A través de la literatura, en un llibre difícilment classificable, mira críticament l'efecte de la militarització i la influència americana al seu país.



'Des dels turons a l'altra banda del riu'
 Jordi Pujol / Ed. Comanegra

Aquest és el llibre fundacional de la ideologia de Jordi Pujol, el que va escriure a la presó de Saragossa quan va ser condemnat per consell de guerra pels Fets del Palau. Ara es recupera el text, i s'hi afegixen alguns fragments que no figuraven en l'original i altres textos de la mateixa època. La nova edició, a cura de Joan Safont, ens parla de què movia (i què mou) el veterà expresident.



'Fer front'
 Carlos Àngel Ordás
 Pagès Ed.

Fer front és la història de l'articulació del moviment antimilitarista a Catalunya entre els anys 1970 i 1989. El seu autor, antropòleg social, se centra en l'oposició al servei militar obligatori, a través d'un recorregut pels diversos tipus de resistència que van aconseguir una de les grans fites de la lluita no violenta. El seu èxit el va convertir en un referent per a molts moviments posteriors.

LLENGUA

EL 9 ETS I UTS

262



LÈXIC

Salutacions i comiats

Saludar-se i acomiadar-se són actes de cordialitat, que ens indiquen les bones maneres (o les males maneres) de la gent. Són potser les expressions més corrents perquè les diem cada dia més d'una vegada. Quan trobem algú al carrer, és normal que diguem "Ei, hola! Feia temps que no et veia!". Sovint demanem també l'estat de la persona (*Com estàs?*, *Com va això?*...). Si entrem en algun lloc o telefonem, podem encetar la conversa amb "Hola, bon dia / bona tarda!". Per acomiadar-nos, el més freqüent és dir *Adeu* ('Deu', en versió reduïda amb afèresi), *Adeu-siau* (molt més formal), *Siau* (reducció col·loquial del comiat anterior), *Apa/au, siau* (més bèstia) o *Fins més tard*, *Fins ara*, *Fins després*, *Fins demà*, *Fins la setmana que ve...* *A reveure* potser és més formal. Cal remarcar que *Apa* i *au* són paraules que reforcen el comiat i que són d'ús estrictament

familiar o col·loquial.

Les principals fórmules de salutació relacionades amb les parts del dia són *bon dia* per a les hores amb llum solar i *bona nit* per a les hores nocturnes. Per exemple: "Bon dia! Quan estigueu a punt anirem a fer un cafè", "Me'n vaig cap a casa. Bona nit i fins demà!".

En català, la fórmula *bona tarda* s'ha introduït més recentment per fer referència a la franja horària posterior al migdia. A València es fa servir *bona vesprada*. Cal tenir en compte, però, que és possible fer servir *bon dia* si som a la tarda, com es fa a les Illes Balears i també a vegades a Catalunya.

Finalment, també es pot fer servir la fórmula *bon vespre* per referir-nos a les hores compreses entre la tarda i la nit. Per exemple: "Bon vespre! Havíem reservat una taula per sopar".

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/

COMUNICACIÓ

Montse Corderas Espona - Comunicació i Formació

De quin color ets?

Des de petits, tots tenim un color preferit o bé ens agrada més un color que un altre. Avui parlarem d'un model molt complet per autoconèixer-se que es fonamenta en els treballs de Carl Jung i utilitza els colors com a base d'un llenguatge comú, per afavorir l'autocomprensió, les relacions eficaces i el creixement de les empreses

Segons el model Discovery Insights, cada persona es pot identificar amb una de les quatre energies cromàtiques bàsiques següents representades en el cercle anomenat la Roda Insights Discovery. Mira quins adjectius van associats a cada color.

Blau mar:

Precís, formal, objectiu, analític, prudent, metòdic.

Verd terra:

Comprensiu, conciliador, constant, tolerant, pacient.

Groc sol:

Comunicatiu, espontani, entusiasta, sociable.

Vermell foc:

Audaç, directe, resolt, decidit, dominant, competitiu.

Et sents identificat amb aquests qualificatius? Si vols descobrir la descripció de la teva persona segons el color escollit, segueix llegint...

Blau mar

Pensament introvertit i reflexió. Les persones que tenen un elevat nivell d'energia blau mar viuen les seves vides d'acord amb principis, els fets i la lògica que troben en la realitat. Els agrada analitzar totes les possibilitats per assegurar-se que no faran un judici il·lògic o sense suport. Són planificadores, organitzadores i meticuloses.

Verd terra

Relació personal i suport. Les persones que tenen un



elevat nivell d'energia verd terra donen importància als sentiments i les relacions entre les persones. El seu interès pel benestar dels altres aporta sovint cordialitat a una situació. Són sensibles als valors que estan implícits a les accions de les persones i poden funcionar com a útils baròmetres de la consistència ètica de les accions d'una organització.

Groc sol

Visió i inspiració. Les persones que tenen un elevat nivell d'energia groc sol dediquen els seus esforços a perseguir els seus somnis de futur. Es mouen d'una idea o una activitat a una altra, impacients per assolir la visió del moment. La seva conducta pot ser divertida i els altres s'hi poden veure atrapats. Com que centren la seva atenció en visions futuristes i, en general, són intuïtius, poden ser percebuts pels altres com a més imaginatius i creatius que la resta dels colors.

Vermell foc

Determinació en l'acció i la direcció. Les persones que tenen un elevat nivell d'energia vermell foc saben el que volen i no els costa gaire arribar a les seves pròpies conclusions. El que els importa més és l'acció. Gestionen amb rapidesa la situació present. Les respostes són eficients, eficaces i centrades en el tema. Saben què volen i cap a on van. S'impacienten amb els retards.

Us ressona el que diu el color escollit?

MÚSICA

EL CLÀSSIC

Jordi Sunyer

ACCEPT 'Breaker'

Brain Records, 1981

El heavy metal europeu no seria el mateix sense Accept. A més, tenen més vides que un gat i tot i que han plegat veles més d'un parell de vegades encara segueixen actius (ja fa temps que sense el cantant Udo Dirkschneider) i aquest passat mes de gener fins i tot van omplir la sala Razzmatazz de Barcelona presentant el seu darrer treball. El més destacat d'Accept, però, es va parir durant el segle passat amb discos com *Breaker*, que segurament té la pitjor portada de la història però que es pot considerar el primer gran àlbum del heavy metal europeu: velocitat, *riffs* demolidors, passatges instrumentals, la veu d'Udo desafiant la llei de la gravetat... i megaclàssics com l'explícita "Son of a Bitch", un dels temes més celebrats i tocats durant la trajectòria de la banda alemanya amb una tornada memorable on cantaven "fill de puta, pots fer-me un



petó al cul". El 1981, quan van editar la cançó, en van haver de fer una versió nova adreçada al mercat anglès canviant part de la lletra per no ferir sensibilitats. Al mercat espanyol, en canvi, com que gairebé ningú entenia l'anglès, va colar i va arribar la versió original. *Breaker* era el tercer disc d'una banda que va néixer el 1976 i que des de llavors ha editat una vintena d'àlbums. Que Accept són un referent i tot un clàssic ho corrobora que als Països Catalans fins i tot tenen un grup de tribut: són Kaizoku Band i aquest dissabte toquen a la Grange de Manlleu. Esteu avisats.

NOTES

Sexenni pedala amb la cançó de la Volta Ciclista a Catalunya

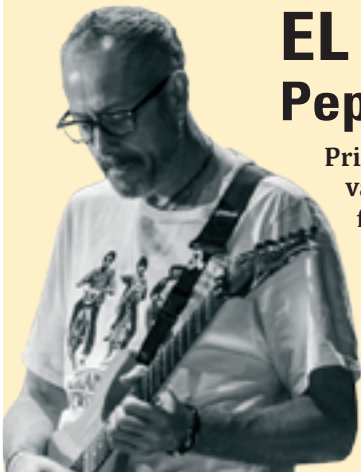
Els lleidatans Sexenni, una de les revelacions del panorama musical català l'any passat, posaran la banda sonora oficial de la Volta Ciclista a Catalunya 2023. I és que la cançó *Houston*, el primer *single* del seu segon treball que sortirà el proper mes de setembre, s'ha convertit en la cançó oficial de la Volta –que es disputarà del 20 al 26 de març– després d'imposar-se a les altres dues cançons finalistes amb un 53% dels vots en un concurs que ha acumulat gairebé 1.500 votacions en poc més de 10 dies. Entre tots els participants a la votació s'ha sortejat un abonament doble per al Canet Rock 2023 i un mallot de líder firmat pel guanyador de la Volta de l'any passat, el colombià Sergio Andrés Higuera. El concurs per escollir la cançó de la



Volta ja porta tres edicions i l'organitzen conjuntament iCat, la Volta Ciclista a Catalunya i l'Institut Català de les Empreses Culturals, amb la col·laboració de l'Acadèmia Catalana de la Música. Pel que fa a *Houston*, és un pas dels lleidatans cap a una sonoritat més pop mantenint, però, les arrels

urbanes i mestisses que caracteritzen el grup. El llançament de la peça també ve acompanyat d'un videoclip de Gina M. Wandelmer produït per LCD Films. Tot i que per al nou disc de Sexenni caldrà esperar fins a finals d'estiu, aquesta primavera el grup ja començarà una gira on anirà avançant part del nou repertori. Les primeres dates, la sala Cotton Club de Lleida (10 de març) i la Sala 2 de Razzmatazz de Barcelona (21 d'abril). Ah! S'hi pot anar en bicicleta.

EL TEST Pep López



Primer instrument que vas tocar? La guitarra. **Primer grup del qual vas formar part.** Krom's. **Primer concert en directe.** Va ser a la festa major de Bruguera. **Primer disc que et vas comprar?** *Born to Run*, de Bruce Springsteen. **Quants discos tens?** En CD, uns 200. **Salva'n tres (de discos).** *Resistance*, de Muse; *Senders de traición*, dels Héroes del Silencio, i *Appetite for Destruction*, de Guns'n'Roses. **Grups o músics de capçalera.** De músics, l'Oje, en Sergi, en David i en Dami [amb qui actualment comparteix banda]. De grups, Héroes del Silencio, Muse i Guns'n'Roses. **Un concert (com a públic) per recordar.** Recordo molt un bolo en una festa major de Ripoll amb Dream Factory.

NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



ALBA CARETA GROUP
'Teia'

El tercer disc de la trompetista i cantant bagenca Alba Careta és brutal. Inclou sis composicions pròpies que la consoliden com una de les artistes més a tenir en compte de la nova escena jazzística tant catalana com europea i un parell de tresors on ret homenatge a la Nova Cançó. El primer és *Un núvol blanc* de Llach, que Careta canta amb veu d'àngel i porta al seu terreny; i el segon és *A voltes en el cor*, de Toti Soler. La llàstima és que Careta té una lesió al llavi i ha hagut de suspendre els dos primers bolos de presentació. A recuperar-se! Et necessitem!



JULI BARRERO
'Líquid'

Juli Barrero és un manresà que se'n va anar a viure a Andorra a finals dels anys 90. Allà va començar a treballar a una botiga d'instruments i es va anar capbussant en l'escena musical andorrana. I de mica en mica, va anar omplint la pica fins que l'any passat va aconseguir editar el seu primer disc com a bandautor rocker amb la complicitat d'uns quants dels millors músics del Principat. L'àlbum no està malament però el millor són videoclips com *Plou a la Massana*, amb estampes d'un país on no tot s'acaba amb l'esquí i l'anar de botigues.



MAR GRIMALT
'Espurnes i coralls'

Aquest dimarts es va publicar el disc de debut de la mallorquina Mar Grimalt, guanyadora de la 14a edició del Concurs Sons de la Mediterrània. L'àlbum està gravat a Suralita, a Manacor, l'espai de creació artística de Joana Gomila i Laia Vallés. Tenint en compte tot això, no és d'estranyar que ens trobem davant d'un treball que beu de la tradició i el folk però que sona transgressor, modern i arriscat. Grimalt canta, toca la guitarra i també el pandero i ens hipnotitza amb un disc ple de sorollets que promet i molt. Caldrà seguir-li la pista.

GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

Com distingir els diferents tipus de pernil

Existeixen diferents tipus de pernil en funció de la procedència del porc, de la seva alimentació o del procés de curació: ibèric, serrà, de gla ...

Malgrat ser un aliment propi de la dieta mediterrània i d'un consum generalitzat, són moltes les persones que desconeixen les característiques de cada tipus de pernil. Per això, analitzem algunes de les varietats que existeixen, a fi de poder distingir-les una miqueta millor.

■ Pernil ibèric

El porc ibèric és una raça autòctona. El seu hàbitat natural abasta les regions del sud i sud-oest espanyol. Destaca per la puresa de la raça del porc (races ibèriques pures de pell negra) així com per la seva alimentació i un temps d'asseccament, que pot arribar a 36 mesos. A banda dels pernils ibèrics cent per cent, també poden denominar-se així quan hi ha encreuaments amb porcs de raça blanca (com pot ser el Duroc), però sempre que s'aconsegueix almenys el 50% de puresa de la raça ibèrica.

Aquests pernils solen tenir Denominació d'Origen Protegida. Els més destacats són els de Jabugo, Guijuelo o el de la Devesa d'Extremadura.

■ Pernil serrà

Aquests s'elaboren majoritàriament a partir de porcs de raça blanca. Són peces curades en un medi ambient natural sec i amb baixes temperatures. Una de les seves característiques principals és que els pernils curats a la serra (d'aquí el nom) no necessiten la protecció de la pell, per la qual cosa aquesta s'elimina per permetre que la superfície sigui tan seca com sigui possible. Aquests pernils es curen durant un mínim de 30 setmanes.

Quant a la seva alimentació, ens trobaríem amb:

■ Pernil de gla

El pernil de gla prové de porcs ibèrics criats en llibertat a les deveses i alimentats només amb les glans d'alzines sureres i altres herbes existents a la Devesa.

■ Pernil d'esquer

El pernil d'esquer és un pernil ibèric criat en granja i alimentat a base de lleguminoses, cereals i pinsos. Existeix un subtipus, el d'esquer de camp, que és aquell porc criat en llibertat, però alimentat de pinso natural i pinso.



■ Pernil d'enceball

Seria el porc alimentat de manera mixta. Primer amb gla durant la montanera, i després amb pinsos per engreixar-lo fins a sacrificar-lo. Diferència entre pernil reserva i pernil de celler: Tots dos són pernils serrans de porcs blancs, però els diferencia el temps de curació. En el cas del de celler, el seu temps de curació va des dels 7 als 9 mesos, mentre que el de reserva supera els 12. El conegut terme *pota negra* s'utilitza per designar el pernil de major qualitat, és a dir el de gla 100% ibèric.

Maridar el vermut

El vermut és una beguda alcohòlica a base de vi, generalment blanc, aromatitzat amb herbes i espècies.

El seu origen se situa al Nord d'Itàlia, i ve de la mà de l'Antonio i el Beneditto Carpano, l'any 1786. Aquests dos germans van agafar vi moscatell i el van barrejar amb caramel, alcohol, sucre i algunes

herbes aromàtiques. Amb el temps, el vermut es va popularitzar a Europa i Amèrica, i es va convertir en una beguda popular per acompanyar menjars i còctels.

A Espanya, els vermuts més antics són el vermut Saenz, fet a Huelva, i el Punt e Mes, a la zona de Reus, ambdós datats de 1870.

N'hi ha quatre tipus: el vermut blanc, rosat, sec i negre. Aquest darrer és més dolç.

Hi ha diferents maneres de preparar-lo, amb gel o sense, amb rodanxa de llimona o taronja, i amb oliva o sense. És important servir-lo ben fred, sense excedir-se amb el gel per no igualar i no perdre l'essència del sabor.

El maridatge del vermut és molt versàtil, ja que el seu sabor amarg s'adapta bé a una varietat de plats. Es recomana maridar amb tapes salades i aperitius, com poden ser olives, pernil ibèric,



fruits secs, patates fregides, broquetes o una taula de formatges, o bé amb dinars on el peix i el marisc hi siguin presents, com les anxoves al natural, uns seitons en vinagre, calamarsets a la seva tinta, pop amb salsa gallega o sardines en escabetx.

SALUT

Eva Remolina / AMIC

Prevenir i eliminar les varius

Les varius són dilatacions a les venes produïdes per la sang, quan aquesta queda retinguda i no circula adequadament cap al cor.

Les causes que les provoquen generalment són genètiques i degudes a l'edat, però hi ha altres factors com el sobrepès, una alimentació inadequada, les exposicions extremes a la calor i al fred, el sedentarisme o romandre moltes hores dempeus o assegut en una mateixa postura, que també n'afavoreixen l'aparició.

Les varius no tan sols són antiestètiques, sinó que també comporten problemes de salut, per la qual cosa convé tractar-les com més aviat millor.

Les podem prevenir, en part, portant una vida saludable i aplicant una hidratació correcta a les cames, però quan això no és possible, s'ha de saber que existeixen alguns tractaments per eliminar-les, els quals varien en funció de la grandària i del tipus de què es tracta.

Els més comuns són:

■ **Tractament esclerosant:** consisteix a injectar directament a les venes amb l'ajuda d'una agulla



una medicació que provoca un col·lapse en els vasos sanguinis i que permet que s'assequin, i siguin reabsorbides posteriorment.

■ **Endolàser o radiofreqüència:** s'introdueix un catèter a la variu, i un cop dins, s'aplica calor amb la finalitat d'atrofiar l'endoteli del vas sanguini, coagular-lo i segellar la vena.

■ **Safenectomia:** extracció de la vena safena i les col·laterals visibles, mitjançant petites incisions.

Tots aquests tractaments solen ser permanents, però s'aconseja sotmetre's a revisions periòdiques per a anar controlant les varius, així com detectar noves aparicions.

ECONOMIA

ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

EMANCIPACIONS TARDANES

La pura constatació d'un fet condueix, més sovint del que seria desitjable, a conclusions errònies. Per exemple, els joves triguen cada vegada més a deixar la llar familiar, a emancipar-se, i una simple lectura portaria a concloure que hi ha una capacitat de sacrifici menor que la que tenien els seus pares, els seus avis o els seus besavis. Conclusió que, si no errònia, mereix com a mínim un matís si sobre la taula del debat es posen altres consideracions, com els salaris i els preus dels habitatges.

Fa uns mesos, a la llum de la baixa taxa d'emancipació de menors de 30 anys a l'Estat i les afirmacions de la tertuliana televisiva Elisa Beni l'economista Yago Álvarez Barba explicava que van comparar amb el seu pare quantes nòmines va haver de dedicar a comprar el seu pis i quantes li costarien a ell ara. Al seu pare, 16 nòmines. Al fill, més de 100. És més complex que el que suggeria la tertuliana que els avis dels actuals joves havien renunciat a viatges i cerveses per poder-se pagar un sostre on viure. Si calen sis o set vegades més nòmines per pagar-se un pis de propietat, quantes cerveses menys haurien de consumir els joves d'avui per accedir al que van aconseguir els seus avis? Costa de comptar-les.

Amb més rigor que una tertúlia, la setmana passada es va donar a conèixer un informe de Comissions Obreres que aporta algunes dades que, tot i el biaix que se suposa al patrocinador, almenys han estat treballades més enllà d'una enquesta de barra de bar. En l'informe, el sindicat assenyala que només el 17% dels joves catalans entre 18 i 29 anys s'havien emancipat el 2021. El 2022, les xifres auguren que s'haurà arribat a fregar el 19%. Sigui quina sigui la xifra de referència, és clarament inferior a la mitjana europea, del 32%. L'edat d'emancipació a Catalunya no difereix gaire de la mitjana estatal: frega els 30 anys i és la setena més elevada de la Unió Europea, en contrast clar amb els 19 anys de Suècia. Els joves europeus deixen la casa familiar als 26 anys i mig.

La diferència entre estats no la marquen tant les cerveses que es prenen als bars com

la taxa d'atur juvenil. No calen grans descobriments per establir que com més alta és la desocupació entre els joves menor és el percentatge d'emancipació. Per exemple, la taxa d'atur juvenil a Catalunya de 2021, arribava al 29,8%. És una desocupació molt superior a la que hi havia el 2007, quan amb un 13% dels joves en situació d'atur, la taxa d'emancipació arribava al 32%. Va esclatar la crisi financera, l'atur juvenil es va disparar fins al 50% el 2012, i deixar la casa familiar es va percebre com un esport de risc.

Però la taxa d'atur juvenil no és l'únic factor que explica que els joves catalans triguin cada vegada més temps a deixar el domicili familiar i ho facin clarament més tard que els seus coetanis europeus. Hi influeix que els salaris que perceben siguin més baixos i que la situació d'estabilitat laboral sigui també menor. Si es posen en relació els salaris mitjans i els costos igualment mitjans dels lloguers es conclourà que un jove català ha de destinar un 65% del seu salari a disposar d'un habitatge, un percentatge que encara s'incrementa fins al 85% si el jove busca pis a Barcelona. És cert que les modalitats d'emancipació són diverses –en solitari, en parella, en pis compartit–, però la relació entre salari i

preu de l'habitatge contribueix poc a aventurar-se a deixar la llar familiar. A més, l'emancipació per si mateixa no explica fins a quin punt s'han deixat els vincles directes, sobretot econòmics. Pot ser que un jove visqui en un altre habitatge de la família, o que els pares els paguin totalment o parcialment el lloguer. No hi ha avaluacions qualitatives.

Les avaluacions quantitatives sí que assenyalen un context desfavorable per a l'emancipació juvenil. Amb dades de 2021, les nòmines que perceben els joves estan en un punt similar a les que tenien fa 13 anys, quan va començar a manifestar-se la crisi financera. Una bona part dels joves que treballen obtenen ingressos inferiors al 60% de la mitjana salarial a l'Estat. Tècnicament aquesta és la qualificació de pobresa laboral. Fets els càlculs, un 13% dels joves són pobres tot i treballar, una xifra que encara s'eixamplaria més si es té en compte que en són molts (un de cada quatre) els que treballen a temps parcial i encara més (dos de cada tres) els que tenen contractes temporals que no els garanteixen prou estabilitat com per embarcar-se en plans de futur a llarg termini.

Encara hi ha més factors que influeixen en aquest retard progressiu en l'edat d'emancipació.

En altres països, les polítiques públiques de suport als joves, sobretot en el camp de l'habitatge, són notablement superiors i s'observa una relació clara entre la despesa que destina un estat a la protecció social relacionada amb l'habitatge i l'edat d'emancipació. Catalunya, com l'Estat espanyol i la resta de països mediterranis no destaquen precisament en aquest camp (es destinen fins a vuit vegades menys en polítiques d'habitatge que els països nòrdics).

Els factors –salaris, estabilitat laboral, preu dels habitatges, suport públic– contribueixen poc a facilitar l'emancipació dels joves i el procés s'ha anat deteriorant fins al punt que revertir la situació pot portar anys. Tot i que les dades no desmenteixen que els joves actuals tinguin més tendència a l'hedonisme que els seus avis, com a mínim sí que qüestionen que aquesta sigui l'única explicació.



FREPIK

INDICADORS

Menys exportació de fruita

L'exportació de fruites i verdures del conjunt de l'Estat espanyol va caure un 10% el 2022 i per contra la importació va créixer un 5% acompanyada d'una caiguda significativa del consum de prop de l'11%. Són dades que va presentar aquest dimecres a Lleida la Federació Espanyola d'Associacions de Productores Exportadores de Fruita i Hortalisses (FEPEX) en una assemblea general.

L'alça del PIB sorprèn

L'economia espanyola va créixer el 5,5% el 2022, tot i el context de crisi que s'arrossega des de la pandèmia de la covid-19 i la guerra a Ucraïna. Així ho constaten les dades del Producte Interior Brut (PIB) publicades per l'Institut Nacional d'Estadística (INE). La xifra supera les últimes previsions del govern espanyol, que situaven al voltant del 4,4% el creixement de l'economia el 2022.

ALEGRIA INTERIOR

Antoni Lacueva / antoni@mindfulness-barcelona.com

Acceptació i judicis

A l'últim article comentem algunes reflexions que ens conduïen a l'acceptació.

L'acceptació implica que les nostres preferències no s'han de fer realitat per força ni esdevenir una imposició.

Acceptació no equival a indiferència.

L'acceptació mental suposa diferents premisses, de les quals en destaco tres:

1. La realitat és com és.
2. Tot té causes.
3. La vida val la pena fins i tot si hi ha dolor.

Deixar de fer judicis és part de l'acceptació mental. Abans de seguir fem dues distincions dels tipus de judicis. Uns serveixen per diferenciar o discriminar, per exemple: "M'adono que no soc al lloc on vull ser", per diferenciar si dues coses són iguals o diferents o si compleixen un determinat criteri, per exemple, ha de fer 30cm i fa 45cm. El que anomenem el *jo descriptiu*.

En canvi, hi ha altres judicis que serveixen per avaluar: *bo* o *dolent* són les nostres interpretacions de la realitat. El *jo narratiu*.

Per exemple:

Ment descriptiva: "En aquest moment aquí on soc el termòmetre marca 2 graus centígrads."

Ment interpretativa o enjudiciadora: "Fa un dia horrible..."

En aquest article em refereixo a aquest darrer tipus de judicis. A la nostra *ràdio interior* que parla i jutja contínuament una realitat comparant-la amb allò que ens agradaria en realitat. Jutgeu el que us agrada?

El judici no existeix fora de l'àmbit mental i forma part de la saviesa que dona el *mindfulness* saber diferenciar entre fet i judici. Entre la descripció de la realitat o la interpretació segons els meus

patrons i la manera de veure i entendre.

Ser més descriptiu i menys enjudiciador millora les relacions amb els altres.

Moltes de les nostres reaccions són conseqüència de les nostres interpretacions i no pas dels fets en si.

"No són les coses que ens passen les que ens fan patir, sinó el que nosaltres ens diem sobre aquestes coses" Epictet



Un dels beneficis de reduir els judicis és que venen acompanyats d'emocions desagradables que no solen ser eficaces.

No podem acceptar una cosa que jutgem.

No podem jutjar i acceptar; és antagònic.

Si no vols allargar el teu patiment, deixa de jut-

jar. El judici no hi afegeix eficàcia, és innecessari a l'hora d'actuar. Saber què ens agrada, allò que no ens agrada, les nostres preferències és indicador suficient per guiar les nostres accions.

No jutjar no vol dir no actuar. Actuar eficaçment és actuar amb precisió, no és sobreactuar.

Quan algú em crida, no necessito jutjar per saber que no m'agrada que em cridin.

Busquem ser conscients dels nostres judicis, més que pretendre en principi no tenir-ne.

En principi no cal no jutjar, sinó adonar-nos que ho fem.

Mindfulness, ser conscients sense judici de l'experiència o situació que estem vivint, ens permet entrenar el no judici i us proposo una pràctica útil:

1. Dedicar un temps al dia a comptar judicis
 - Rastrear frases que continguin judicis.
 - Pensaments imperatius: "hauria de", "he de"...
 - Que continguin insults, infravaloracions, desqualificacions...
2. Anota els judicis de què t'adones. És important anotar-los.
3. Fes la pràctica en dies i moments diferents. Prendràs consciència més fàcilment.

Si ha aparegut un judici és perquè alguna cosa del que estava passant anava en contra de les teves preferències. Ha passat una cosa que no t'ha agradat. I si alguna cosa no ens agrada és perquè té conseqüències negatives personalment.

1. Registra la situació: què va ser el que va passar? = Dada.

2. Registra el judici que has fet sobre la situació = Interpretació.

3. Descric les circumstàncies negatives personals que va tenir per a tu aquesta situació o fet.

Què passaria si en despertar-nos ens preguntéssim només pel següent pas que hem de fer?

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 3-02-2023 al 9-02-2023

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Si has fet una oferta en l'àmbit laboral, no et conformes amb un no i insisteixes. Trobades en família que et faran feliç. Estan canviant les teves prioritats vitals.

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

Has gastat una mica més del que és habitual en tu i et preocupa l'economia. Amb la tensió Venus/Mart podries sentir una forta passió per algú que et costarà esquivar.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Vius un bon moment en l'àmbit laboral, però l'elevat volum de feina et pot estar generant una mica d'estrès. Cercar estones per tu o marxar el cap de setmana, t'anirà bé.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Si la teva feina no et satisfà, cerques alternatives millors. Potser estàs tip de viure al mateix lloc i fer les mateixes coses. Ara mateix no toleres gaire bé la monotonia.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Si tens parella podries trobar-la una mica neguitosa i estranya. Potser necessita més temps per ella. A la feina ja no pots endarrerir gaire més la presa de decisions.

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

Acostumes a ser mentalment ràpid i eficaç, però ara potser convé atendre la part emocional, on hi ha assumptes importants. Un amic pot proposar-te un negoci a mitges.

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

Estàs més impacient i espontani que de costum i si no vas amb compte podries vessar-la. T'anirà bé comptar fins a deu abans de parlar. Un fill planeja independitzar-se.

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

Si hi ha problemes d'entesa amb algú de la família, posaràs distància temporalment. Controla la correspondència de bancs o proveïdors per no perdre informació important.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Cuida el teu sistema nerviós i no abuis tant dels cafès. Descansa més. Una persona t'atrau força, però esteu en moments vitals diferents. Més endavant potser coincidireu.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Fes guardiola perquè més endavant pots trobar-te amb algunes despeses extra. Una persona pensa molt en tu i sap que et va fallar. Possiblement en tindrà notícies.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Possible tensió familiar en la qual voldràs posar pau. Molta activitat mental i ganes d'empendre. Potser hauràs de trobar una manera de baixar revolucions i desconnectar.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Si no t'has portat bé amb algú, aprens de l'experiència per no repetir-la i sentir-te millor. Deixes els problemes de la feina al seu lloc i així tens més temps pels teus.

CINEMA

LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Sergi Soler Ordeig

'Babylon'

De Damien Chazelle



Babylon és el quart llargmetratge de Damien Chazelle, que amb *Whiplash* i *La La Land* (2016) ja en va tenir prou per entrar a la curta llista dels realitzadors més venerats de Hollywood. Havent passat més de quatre anys de la freda *First Man* (2018), ara torna als cines amb un rotllàs de tres hores de duració, una epopeia de tres personatges en la metamorfosi del cine mut al sonor dins la indústria cinematogràfica de —atents!— Hollywood. Perquè Hollywood és una de les obsessions de Chazelle, i si no va quedar clar amb *La La Land*, ho confirma en aquest nou ditirambe als clàssics.

Durant el film, seguim l'auge i caiguda dels tres principals protagonistes: en Brad Pitt, la Margot Robbie —no recordo els noms dels personatges, excepte aquest últim— i en Mani, en què veuran les nombroses cares del prisma de la indústria de l'entreteniment dels anys 30. També cal destacar alguns personatges secundaris, encarregats d'ampliar la visió sobre el tema tractat. Fet i fet, però, la pel·lícula és esbojarrada, hilarant, emocionant... Les llargues escenes de rodatges bàquics dels anys 20 són portades fantàsticament a pantalla, amb el domini d'un director molt segur dels seus referents, que mai entra en territori desconegut. Mentre mirem

la pantalla ens vindran al cap uns quants directors contemporanis: Martin Scorsese, Paul Thomas Anderson, Altman, Tarantino, Fincher... Tot barrejat per aconseguir un producte ianquicentrista conspicu.

L'element mitificador de les eres de Hollywood ja el coneixem d'uns anys ençà, nombroses pel·lícules reculen a una època diferent per retratar uns temps més desimbolts; de xauxa absoluta. Aquí, però, la fi d'una època es transforma en arquetip de tots els finals d'èpoques, l'acceptació de perdre uns temps que mai tornaran a favor d'una evolució o progrés que deixa en fora de joc tot el passat; les velles glòries moren, però queden gravades en el film de 35mm. Així, veiem el cine presentat com un art de masses que perdura per sobre dels altres, una visió bastant naïf i romàntica.

Al cap i al fi, la pel·lícula és una oda a l'art cinematogràfic, a tota la seva història i als seus canvis de mitjans, ja que acaba apel·lant a les sensacions que produeix en el públic, més enllà de qualsevol doctrina o teoria de l'art. Asseure's a un cine i embriagar-te amb el que apareix en pantalla. Ara bé, sembla que a cada reivindicació que es fa d'aquest gest —d'autocomplaença absoluta—, menys gent el fa.

OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



Doble concert d'Ara Malikian al Teatre Auditori de Granollers

'Ara'. Ara Malikian. Teatre Auditori de Granollers. Dissabte 4 de febrer, a les 18.00 i a les 21.00.

El virtuós violinista torna al Teatre Auditori de Granollers, gairebé amb totes les entrades exhaurides, en un gira que és el resultat de veure créixer al seu fill, i el resultat del seu creixement al seu costat. El concert és tots aquells sons i melodies que intenten donar-li forma al que ha sentit i l'ha inspirat d'ell i de la vida a través del seu fill.



Acrobàcies a ritme de rock

'Potser no hi ha final', Circ Pistolet. Sala Ramon Montanya de L'Atlàntida, Vic. Didissabte, 4 de febrer, 18.00h.

Circ Pistolet, amb els acrobates Tomàs Cardús, Marc Hidalgo i Enric Petit presenten un espectacle d'acrobàcies d'alt voltatge, amb música en directe a ritme de rock (Sergi Estella).

CINECLUB



'Broker'

Corea del Sud-Japó, 2022. Dir.: Hirokazu Kore-eda. Una nit de pluja una jove abandona un nadó en un local de beneficència. El petit és recollit per dos homes que es dediquen a robar bebès per vendre'ls a famílies adoptives disposades a pagar-ne un bon preu. Però la mare, penedida, torna a recollir el seu fill.

La família excèntrica mai serà vençuda! Hirokazu Kore-eda, el sospitós habitual de Cineclub, torna a regalar-nos una delicada pel·lícula sobre els col·lectius familiars atípics i posa, de nou, la mirada en els més petits. Després de guanyar la Palma d'or a Canes amb *Un assumpte de família*, el prolífic director nipó va tornar al certamen francès amb aquesta tendra *road movie*, on Song Kang Ho va obtenir el premi al millor actor. A *Broker*, de nou, el més important no és el final del camí, sinó el camí.

CINECLUB VIC
7 de febrer - 20h
Espai ETC



'Decision to leave'

Corea del Sud, 2022. Dir.: Heo-jil kyoishimaka. Intriga, drama, romanticisme. Hae-Joon, un veterà i eficient detectiu de la policia, investiga la sospitosa mort d'un alpinista al cim d'una muntanya. En el transcurs de la seva investigació coneix Sore, la misteriosa dona del mort, de qui en començarà a sospitar. L'atracció que comença a sentir pel magnetisme que desprèn la jove el desestabilitzarà i donarà pas a una història d'amor. El policia entaularà una relació simultània entre la professió i la dona sospitosa d'un crim.

AC GRANOLLERS
3 de febrer - 19h VO
4 de febrer - 20.30h VO
5 de febrer - 19h VO
6 de febrer - 19h VO
Cinema Edison

