

ECONOMIA ■

Els treballadors del sector turístic, aquests dies a l'alça, són dels més mal pagats

MÚSICA ■

Joan Rovira canta amb la seva 'eufòrica' germana, Carol Rovira

EL

MAGAZÍN

Núm. 271

Dijous, 6 d'abril de 2023

ANDREU CLARET

"Un exili és
sempre un
món malsà"



ENTREVISTA

ANDREU
CLARET

“El meu pare era moderat en les idees polítiques, però radical en els principis morals”



El seu somni era París, però quan hi va poder anar, era per emprendre el camí de la retirada. A ‘París érem nosaltres’ (Columna), el periodista i escriptor Andreu Claret hi parla del seu pare. Un home que era gairebé mític, però del qual ell en sabia més com a personatge que com a persona. En la novel·la, guanyadora del Premi Ramon Llull d’enguany, explica qui era l’Andreu Claret pare i sobretot com va viure els anys crucials de la guerra i de l’exili a França.

Text: Jordi Vilarrodà
Fotografia: Albert Llimós

La història de la seva família paterna comença a Síria, quan la vida del poble s’aboca a la mina de potassa. Aquests dies n’hem parlat, arran el tràgic accident que hi va haver...

El meu pare neix al poble vell de Síria, davant del castell. Tancat, amb una vida molt pautada. I difícil: el seu pare era un pagès, i havien viscut força bé fins que la filoxera va afectar les vinyes. Va ser una catàstrofe. La vida es va enfosquir: la relació amb els propietaris, amb l’Església que els donava suport, amb la monarquia que ho aixoplugava tot... El descobriment de la potassa ho va canviar tot. Les expectatives de la gent. La vida de tots els suriencs, treballessin o no a la mina, va venir determinada per aquesta. El trauma d’aquests dies demostrava que encara és així. El pare hi havia baixat a fer feines de fusteria, i ja m’explicava que hi havia ensorraments, però això semblava feliçment superat.

Andreu Claret i Casadessús va intuir que tot el canvi que aportava la mina li obria aquell món tancat?

Ve a ser una metàfora del país. Això passava en els començaments de la dictadura de Primo de Rivera. Hi ha gent que va tenir por i altres que hi van veure una oportunitat, com ell. Es va enganxar amb els belgues que van arribar al poble. I amb ells va aprendre a jugar a billar.

Va fer-se amic de personatges singulars, com en Quadreny?

Li va obrir la perspectiva. Li deia que havia d’anar a Barcelona, el va treure de la mentalitat

tancada. Sap això que es diu ara que un altre món es possible? Doncs això: va entendre que no s’havia de viure sempre com el pare o l’avi.

I se’n va anar al poble del costat, a Rajadell, a fer de fuster.

Un poble més petit, però ho veu com un pas per independitzar-se. D’allà, a Manresa. Eren uns anys d’esperança: després de la dictadura va haver-hi molta esperança. La República no va ser només una il·lusió per un règim polític, sinó per un gran canvi. He volgut utilitzar la figura del meu pare per expressar-ho.

De fet, ja havia escrit sobre tota aquesta època: *El secret del brigadista*, *La caiguda de Barcelona*...

Aquesta novel·la no pretén ser una biografia del meu pare, però sí que després d’haver escrit tres novel·les sobre la República i la Guerra Civil, volia acabar parlant no de la història amb *h* majúscula sinó de les històries de la gent. Vaig començar a pensar en personatges de ficció, però em vaig adonar que els tenia a casa mateix. I que a través d’ells podia explicar allò que volia: què havia passat a la primera part del segle XX i sobretot en els anys que van del principi de la Guerra Civil espanyola al final de la Segona Guerra Mundial.

Seguim amb la vida del seu pare. El trobem iniciant la seva vida política Manresa, seguint els oradors que passaven per la ciutat.

Manresa era un centre de molta empenta intel·lectual. Estar a l’Ateneu, llegir la premsa, sentir els intel·lectuals... per a ell tot això va ser una empenta molt gran.

Amb *Companys* li va passar una mica això. El troba una mica desmanegat, però el sent parlar i

hi connecta. Què li va veure?

Hi ha dues coses que l'impacten. El seu origen, encara que Companys és d'una família més benestant. Però coneixia la problemàtica de la terra, i hi estava molt identificat. I una altra cosa que l'impacta d'ell és la seva condició obrerista. Aquesta era la història del meu pare: estava entre els pagesos de la *rabassa morta* i els obrers de la mina. Sense ser un d'ells, tenia un gran respecte pels treballadors. La República, la veia com una cosa d'obriers i pagesos, la base del republicanisme de Catalunya.

Companys li fa confiança extrema. L'any 1937 l'envia a solucionar un conflicte greu a La Fatarella, on uns anarquistes havien mort 34 pagesos acusats de ser quintacolumnistes. Andreu Claret havia d'intentar que es fes un nou ajuntament i refer un mínim de relacions.

L'havia vist molt decidit. Companys ja sabia que si hi enviava algú de la Generalitat, no el rebrien bé. El pare estava convençut, en canvi, que allò ho podia arreglar amb la paraula, sense els Mossos, només amb una persona de la seva confiança. Arriba a un poble traumatitzat, crida la gent a la plaça i no surt ningú... es posa a parlar amb un arbre. És una època de pistoles de violència, en què sembla que la paraula hagi perdut tot el seu valor i ell segueix convençut que la paraula pot resoldre situacions inversemblants. Tota la vida ho mantindrà. De jove havia comprat una pistola a Manresa i la llença quan es proclama la República.

Per què creu que tenia aquest poder de convenciment?

Perquè mai no feia discursos polítics. Eren humanistes, basats en el bé comú, en una idea de fraternitat... no es va fer francmaçó fins al final de tot, però les seves idees eren molt pròpies de la francmaçoneria. Però és curiós que aquest poder de la paraula no el va saber utilitzar, de jove, en la seva vida privada. La seva vida abans de conèixer la meua mare va ser un desastre, amb un primer matrimoni de conveniència. Quan ha de parlar amb la seva dona, aquest home que va parlar amb la FAI i la Gestapo, no sap què dir. És molt propi de la seva època: uns homes que es menjaven el món però que no havien fet la revolució en el seu àmbit personal, que seguia dominat per la tradició.

Què el va fer canviar?

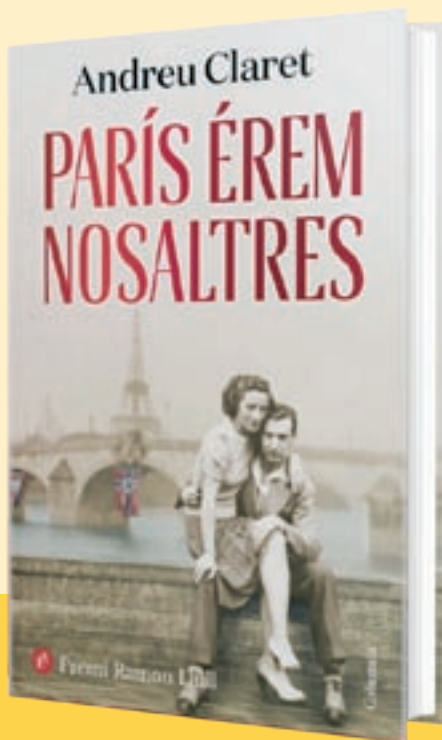
Em sembla que al conèixer la meua mare. Va descobrir el sentiment de l'amor, i que això també formava part de la vida. Abans no sabia què era... ni li interessava gaire. Però llavors aquell home que ha viscut la guerra, una retirada delirant, els primers moments de l'exili i l'ocupació alemanya de França, s'humanitza! La meua mare va ser determinant en la segona part de la seva vida.

El seu pare hauria volgut que Companys no es quedés a la França ocupada pels nazis...

A Companys el van enxampar els alemanys perquè no es va voler moure de la Bretanya, per estar a prop del seu fill, en Lluïset. El meu pare i altres es van moure cap al sud. La França de Pétain no oferia gaire garanties tampoc, però era millor que estar sota la bota alemanya. La humanitat que va tenir Companys, que es quedés pel fill, va impressionar molt el meu pare. Miri, ell va ser d'Esquerra fins al final de la seva vida, però els partits no l'entusiasmaven gaire. Ell creia en les persones, i al llibre se'n veuen unes quantes que van ser determinants per a ell.

Pau Casals, per exemple. Va creure que era l'única persona que, a l'exili, podia aconseguir una certa unitat.

És evident que era una actitud ingènua, perquè Casals no era polític ni li interessava fer-ne. Davant del drama de l'exili, ningú podia refer la unitat de totes aquelles peces sense una certa mà de ferro. I això va ser Tarradellas, el que ho va aconseguir. Però Casals era un humanista, i el meu pare pensava que era l'humanisme, el que podia actuar com a ciment de l'exili. El va defensar a totes. També coincidien perquè Casals no era radical en la seva ideologia, mai no va ser comunista ni anarquista ni tan sols separatista. Però sí que era radical en els seus



“Franco era aliat de Hitler i Mussolini: si ells perdien la guerra, Franco havia de caure. Un dels traumes més grans de l'exili va ser comprovar que això no era veritat, i que el món s'havia capgirat”

principis morals bàsics. Per exemple, que Franco era resultat d'una aixecament contra un govern legítim. I el meu pare era així: en les idees polítiques, moderat, però en els principis morals, radical.

Reflecteix a la novel·la l'ambient de l'exili republicà i catalanista en els primers anys, a França. Seria agosarat dir que era tòxic?

Soc nascut a l'exili, però és un lloc tòxic, o ho era en aquell moment. I ho deia Carner. És un lloc de privacions, d'incomunicació... ara seria diferent, però en aquell moment això ho complicava tot. Tarradellas a Ginebra, Companys a la Bretanya, altres a Londres o a Mèxic. Era un ambient d'enveges, d'enraonies. La qüestió de la distribució dels diners va fer un mal terrible, tothom va acusar el pobre Companys d'haver-se'ls quedat, quan no tenia ni un duro. Fins i tot van acusar Pompeu Fabra. És un món malsà, on moltes persones treuen el pitjor d'elles mateixes. I això, al meu pare el preocupava extremadament. Quan va veure com maltractaven Companys, es va apartar de la política. Ara n'hem fet un sant, però abans de la seva detenció, el president va ser un home molt maltractat. Sap què passa? Que a l'exili tens moltes hores per pensar, ja no estàs en condicions de tornar al teu país, i vas rumiant per què ens han derrotat, com hem perdut... fins i tot tendeixes a somiar aventures que no porten enlloc, com la invasió de la vall d'Aran. Quan hi havia aquestes discussions, el meu pare donava un cop de puny sobre la taula. “Parem la discussió, que la guerra no l'ha guanyada Franco, sinó que l'hem perdut nosaltres.”

Però dels somnis dels exiliats n'hi havia un que semblava prou possible: que el final de la Segona Guerra Mundial portés també al final del règim de Franco.

Això sí que ho van pensar tots, i era força natural. Franco era l'aliat de Hitler i Mussolini i si aquests

perdrien la guerra, Franco perdria també. Un dels traumes més grans de l'exili va ser comprovar que això no era veritat, que el món s'havia capgirat. Començava la guerra freda, i Espanya es convertia en una trinxera d'Occident en aquest context.

El seu pare es va adaptar a la situació, fins i tot en la França de Vichy tutelada pels nazis. Explorava la fusta dels boscos, però ho aprofitava per llogar gent que així no acabaven als camps nazis.

Cap a set-centes persones, va treure dels camps. El meu pare m'ho havia explicat i al principi no ho entenia gaire. Pensava com s'ho feia, si tenia un tracte amb els alemanys... i sí, el tenia. No directament sinó amb aquest personatge, el Papa Otto, que no és de ficció. Ell els treia i el meu pare els subcontractava, per dir-ho d'alguna manera. Tenia la capacitat de sentir-se lliure, fins i tot sota una dictadura. Hi ha qui tendeix a empetir-se, i esperar que passi el mal temps. Però ell no. Aquest llibre és una història d'amor i de superació. No sé si avui en diríem *emprenedoria*, però en tot cas era mig d'això i mig d'aventura.

Ho demostra com, després, va anar a Andorra i s'hi va obrir camí. Quan Andorra era un món molt tancat.

Sí, ho era. Però la Súria on ell havia nascut, també. Però l'Andreu Claret creia en el progrés de la història i sempre trobava la porta de sortida.

Constata que l'Andreu Claret Casadessús era conegut, per molts motius. L'home que va baixar d'Andorra amb les màquines llevaneus per rescatar Barcelona de la nevada del 1962. El promotor del túnel del Cadí. Tenia un pare gairebé mític, però vostè no el coneixia més enllà del mite. És dur, com a fill?

Necessitava conèixer l'home. Quan algú desenvolupa una activitat tan frenètica com el meu pare, les gestes acaben amagant l'home. Tothom es fixa en el que fa, no en el que és. Un cop mort, vaig escoltar les 25 hores de gravació que en tenia, on jo hi parlava com a fill però també com a periodista. I em fixo en els silencis. Per exemple, que li és molt difícil reflexionar sobre la vida privada abans de conèixer la meua mare. De qui sempre en parla molt bé, però no acaba de reconèixer el paper central que va tenir en la seva vida. Darrere del personatge, s'hi amagava un home que no era d'una sola peça. Que tenia les seves contradiccions i febleses. I són aquestes les que més m'han interpellat. Estic satisfet d'haver-les resolt bé, perquè m'han portat a parlar fins i tot amb una part de la família amb qui no tenia contacte. He recuperat les relacions. La literatura pot servir per a moltes coses, però si a més serveix per refer ponts a la família, és fantàstic. Penso que ara l'he entès, el meu pare, que sé què l'havia impulsat a fer tantes coses, a moure's amunt i avall.

Era una persona bàsicament lliure?

Sí. I ho he identificat amb la mentalitat del rabassaire. Algú que volia només justícia en la relació amb el propietari, i a partir d'aquí, que el deixessin fer, que ja se'n sortiria. És una figura que ha estat poc estudiada, i sobretot poc novel·lada, a Catalunya. En canvi, és una de les bases de com és el català. El seny i la rauxa que deia Jaume Vicens Vives és el del rabassaire. Que no és el mateix que el sentiment del proletari, perquè el rabassaire no està tan enquadrat, encara que els dos moviments s'arribin a trobar en alguns moments. El rabassaire és capaç de tenir una actitud conservadora, però d'enforçar el propietari si li és injust. I l'indigna l'alineació de l'Església, la monarquia i els propietaris, tal com li deia. El meu pare se sentia una mica vergonyós d'alguns dels moments més anticlericals de la seva trajectòria. Els lectors trobaran, per exemple, l'episodi d'un discurs molt *menjacapellans* que fa el meu pare a Mojà. Pensi que en molts llocs, l'Església feia un discurs absolutament alineat amb el poder.

El seu pare va ser un gran jugador de billar. Quan albira el final, li dona a vostè el seu tac, com qui passa el testimoni. És una escena emotiva.

I llàstima que sigui més una metàfora que altra cosa, perquè soc molt mal jugador de billar...

OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

El 'trumpisme' a Catalunya

Això que anomenem *trumpisme* i que alguns com l'historiador Steven Forti ho qualifiquen com a extrema dreta 2.0, no és un fenomen privatiu dels Estats Units, del Brasil de Bolsonaro o de la Hongria de Viktor Orbán. Amb més o major intensitat emergeix a totes les democràcies occidentals. Discursos d'odi trufats de postveritats, argumentacions que indueixen a la polaritat i el conflicte, llenguatge, supremacisme, resignificació dels conceptes de *llibertat* i *democràcia*, perversió del llenguatge, el qual esdevé excloent, *performances* activadores dels seguidors, predomini de l'emocionalitat, negació de la realitat...; tot s'hi val per conformar un moviment de signe populista on allò patriòtic funciona com a explicació i confort de tots els malestres econòmics i socials. Un bàlsam en mans de xarlatans de fira, els quals resulten cada vegada més patètics en la mesura que gran part del país i del propi independentisme n'ha desconnectat. Són una rèmora per a tots, dificulten que el país recuperi del tot la normalitat i superi fractures, que es miri endavant, i que tenen una cobertura mediàtica molt superior a la incidència o a l'interès real.

El viatge llampec de Clara Ponsatí a Barcelona, intentant reanimar les migra des forces del sector irredemptista, n'és un exemple. Es planteja un retorn èpic que havia de provocar la mobilització popular i el suport d'Europa, i tot queda amb una concentració d'unes desenes de jubilats i un jutge que li diu que se'n vagi a casa. Ve a Barcelona quan sap, gràcies a les modificacions legals aconseguides per l'independentisme més rea-

lista, que no serà detinguda perquè el seu delictes és menor. Del seu cas dir-ne "exili" és forçar molt el llenguatge. Tant els ciutadans de Barcelona com la presidenta del Parlament europeu passen d'ella. De la seva vinguda només va ser èpica la cobertura televisiva de la televisió pública catalana. Una escopetada de fira de l'estratègia de Puigdemont i de Gonzalo Boye, un tret a la línia de flotació del Junts més pragmàtic de Turull o bé de Xavier Trias. Ponsatí resulta un vers lliure de l'independentisme unilateralista i més enfilat a la muntanya.

És legítim preguntar-se si aquest espectacle de Borràs i Ponsatí aporta alguna cosa al país

Acusa els líders d'haver anat *de farol* el 2017 i no tenir res preparat per una independència que, al seu parer, "requereix de morts". Una figura dubtosa de la qual sembla que ara es volen apropiat un sector minoritari, extrem i molt dretà, del secessionisme com és el fins ara fracassat moviment de Primàries. En realitat, tot era molt més senzill. Havia d'haver comparegut davant del jutge ja fa molt temps, com tots si hi som citats. Tota la resta, com canta La Lupe, és pur teatre.

La sentència judicial condemnatòria a Laura Borràs ha donat lloc a un altre *momentum* d'irrealitat. Condemna per haver trossejat contractes de l'administració i per falsedat en document públic.

Des del primer moment s'ha embolicat amb la bandera i ho ha intentat portar al terreny de la persecució política, com un episodi més de *lawfare*. Menys el seu acrític club de fans, tot el món polític, independentista o no, li ha demanat que no arrossegui més la ja tocada reputació del Parlament pel fang i dimiteixi. Fa molt temps que, per la seva causa, la segona institució de Catalunya viu en la provisionalitat. Com que es nega a complir amb el codi ètic elemental de la política, forçarà que s'hagi de modificar la normativa interna de la Cambra catalana i se la desposseeixi del càrrec. Se li ha acabat la política. Mentrestant, s'anirà passejant per platós i emissores de ràdio, a més de les xarxes, intentant generar conflicte i insuflar energia al estol de minvants seguidors. Un lideratge pervers que, a la manera de Trump, confonen el seu egocentrisme i l'excés de narcisisme amb el que necessita el país. Negarà la realitat, posarà en qüestió l'estat de dret tot erigint-se en una perseguida que es passeja fent agitació amb bosses de Louis Vuitton. Resulta irònic que, per no ingressar a presó el seu advocat –també l'inefable Gonzalo Boye–, haurà de demanar l'indult al president Pedro Sánchez, que té la prerrogativa d'atorgar-lo. Probablement quan les circumstàncies polítiques acompanyin se l'hi concedirà. Bo serà que sigui així justament per desescalar determinades dinàmiques.

Tant per les accions de Ponsatí com en les de Borràs, és legítim de preguntar-se si aquest espectacle de tipus grotesc aporta o serveix d'alguna cosa al país. Crec que no.



Ares Escrivà Cruells

TRES VOLTES REBEL

Atenció, sisplau

Quan ha estat l'última vegada que han parat atenció plena a una sola cosa? Posem, per exemple, cinc minuts exclusius sense distreure's ni revisar mentalment encàrrecs pendents ni desviar la mirada. Em temo que l'aspiració de ser màquines multitasca perfectament greixades ha anat absorbint per complet la nostra capacitat de concentració. I així ens va. Subsistir s'ha convertit en una qüestió de quantitat més que de qualitat i el temps és, malauradament, un bé escàs i molt cobejat. Cal arribar a tot-hom i a tot arreu i no hi ha altra manera d'aconseguir-ho que superposant propòsits, amuntegant-los, vaja. Conscients que el desafiament és complicat comptant només amb dues mans i un cervell, deleguem part de la nostra memòria en els aparells que ens faciliten aquesta mena de vida. El problema és que, massa cops, ells manen i mirem el món a

través seu. A la feina o a qualsevol dinar d'amics o de família, el mòbil és un més a taula que dringa impacient exigint dedicació. Atendre'l o ignorar-lo, aquest és el dilema. Però tant si prenem una via com si ens decantem per l'altra, mantenir una conversa coherent és un repte. Tan abduïts ens té, que acapara el pro-

Massa cops els telèfons mòbils manen i mirem el món a través seu

tagonisme a la primera vibració. Segur que els sonen les frases interrompudes o les cares de desconcert a l'aixecar els ulls i provar de resituar-se i evitar passar la vergonya de preguntar "perdona, què deies?". Això, quan la trobada no

es transforma en un silenci absolut per mirar el telèfon. Quantes relacions adolescents depenen avui de si ha contestat el missatge o m'ha deixat en vist i no diu res? Quants paisatges retratem i publiquem abans d'observar? Com sé que tot-hom era al concert de Robbie Williams si no hi vaig anar? Recordo que, a l'escola, hi havia un exercici recurrent tornant del cap de setmana o de les vacances que consistia a dibuixar què havíem fet els dies festius. Ja no cal. Les xarxes socials informen en viu i en directe de les activitats de la majoria. No saber no és una opció. Si tenim un dubte, Google. Per un comentari, Twitter. Fotos artístiques, Instagram. I aquí m'aturo perquè sí, adoro les noves tecnologies. Sí, si em segueixen sabran coses de mi. Però ara sortiré a meravellar-me sense captures. Com a mínim, una estona. Gaudeixin la setmana.

LLIBRES

NOTES DE LECTURA

Jacint Raurell

Professions i ciutadania

Vaig coincidir en la lectura del llibre de Jordi Ludevid *Una ciutat de professions* amb el d'Irene Vallejo, el memorable *L'infinit dins d'un jonc*. Va ser un solapament imprevisit i afortunat perquè em va permetre establir clares connexions entre aquests dos llibres.

Quan Irene Vallejo descriu, emotivament, l'origen de la paraula escrita i la història dels llibres, i els seus vincles amb la civilització, Jordi Ludevid, en paral·lel, ens explica l'origen de les professions, el seu recorregut al llarg de la història, des del metge Hipòcrates, el filòsof Ciceron, els gremis medievals i les organitzacions professionals contemporànies. Descriu l'ancoratge de les professions amb les ciutats, ja que el fet professional va néixer en la polis grecoromana i ha perdurat fins l'actualitat. Ens recorda que la professió, la professionalitat, etimològicament ve del llatí *profiteor*: professar, exercir uns determinats coneixements de manera ètica i amb esperit de servei a la comunitat.

L'arquitecte urbanista del Bages Jordi Ludevid ha estat delegat del Bages-Berguedà, president de la demarcació de Barcelona, degà del Col·legi d'Arquitectes de Catalunya, president del Consell Superior dels Arquitectes d'Espanya i vicepresident del Consell Euro-

peu de les Professions Liberals. Aquesta extensa i diversa trajectòria en les corporacions professionals li dona una perspectiva prou àmplia per reflexionar lúcidament sobre el fet professional, en el passat, present i futur i per evidenciar els vincles ineludibles amb la ciutadania i amb l'espai urbà: la *civitas*, la *urbs* i la *polis*.

En aquest llibre sintetitza, amb rigor i amenitat, quines han estat i continuen sent les missions de les professions: la salut, l'habitabilitat, la seguretat jurídica, l'educació, la sostenibilitat econòmica i ambiental i la comunicació. I també analitza, de

manera propositiva, les amenaces de futur: precarització, desprofessionalització, desregulació, excessiva normativa, desmesurada burocràcia, debilitats creixents en el sistema formatiu.

Una ciutat de professions és, en definitiva, un llibre molt recomanable per a aquells professionals – arquitectes, enginyers, metges, advocats, entre d'altres – interessats a conèixer les arrels del fet professional, la seva vinculació amb les ciutats i la situació actual de l'exercici de les professions que, en aquesta contemporaneïtat líquida, complexa i canviant, continua requerint competència, excel·lència ètica i consciència social.



UNA CIUTAT DE PROFESSIONS

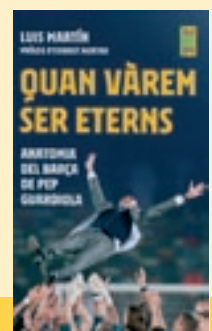
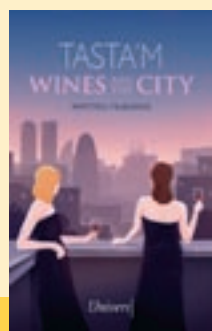
Autor: Jordi Ludevid Anglada

Editorial: My16EDIT

Lloc i any d'edició: Barcelona, 2022

Nombre de pàgines: 195

NOVETATS EDITORIALS



'Els llenguatges de la veritat'

Salman Rushdie / Ed. Empúries

Més enllà de la seva immensa obra narrativa, una bona forma de conèixer Salman Rushdie és aproximar-nos als seus assajos i articles, tal com ens proposa aquest recull. Aplega totes les reflexions escrites durant els últims 20 anys per un dels grans autors universals contemporanis. Sobre temes molt diversos, però sempre amb un corrent de fons d'amor i coneixement de la literatura.

'Tasta'm'

Meritxell Falgueras
Univers

El subtítol no enganya: *WinesAndTheCity*. Una referència a la sèrie *Sexe a Nova York*, que li serveix de miralls a l'autora. *Sommelier* i comunicadora, d'una família de tradició en el món del vi, Falgueras ens trasllada a la Barcelona de 2010, on comencen a esclatar les avantguardes gastronòmiques. I on esclata també el seu somni de trobar el vi i l'home perfectes. Una utopia, potser.

'Casa dividida'

Valentí Puig
Ed. Proa

Valentí Puig és, possiblement, un dels autors que amb més assiduitat i encert ha conreat en català el gènere del dietari. L'escriptor mallorquí ens entrega ara un volum que correspon a l'any 2022. "Un any per a somnàmbuls que s'apunyalen i traïxen entre si, perduts pels terrats del món." Un any que va constatar, per si encara no estava prou clar, que no hi ha hagut fi de la història.

'Licor de garrafa'

Jordi Ferrer
Ed. Fonoll

No és poc, atrevir-se a fer tot un llibre de sonets. Però això és el que ha fet Jordi Ferrer amb aquest recull, que va guanyar el 25è Premi de Poesia Alella a Maria Oleart. L'escriptor berguedà (que, entre altres, és guanyador dels premis Jacint Verdaguer i Miquel Martí i Pol) es caracteritza per no posar-se límits temàtics i per explorar els del llenguatge, encara que sota una forma clàssica.

'Quan vàrem ser eterns'

Lu Martin
Barça Books

Ara que el Barça tot just sembla que surt de la travessa del desert, res millor que girar la vista cap als anys de glòria que s'han viscut. Amb la solvència del periodista Lu Martin, aquesta és la història del Barça de Guardiola, la màxima expressió del futbol heretat de Cruyff, el que atreia les mirades de tot el món. També Guardiola va arribar a la banqueta en un moment convuls.

LLENGUA

EL 9 ETS I UTS

271



LÈXIC

Felicitacions i altres expressions (I)

Hi ha algunes expressions, usades en certs moments de la vida, que han quedat fixades en la nostra memòria i les diem d'esma. És el cas de les felicitacions, tant si són per l'aniversari o pel sant o pel naixement d'algun infant com per un èxit recent. També és el cas del que diem en les defuncions o bé quan algú ha passat per una situació pèssima, nefasta o calamitosa.

Comencem per les felicitacions. Quan és l'aniversari o el sant d'algú solem dir "Per molts anys" (o "Molts d'anys", a les Illes Balears) i la resposta que es donava era "En vida teva". Encara que el *Diccionari castellà-català* d'Enciclopèdia Catalana i el *Gran Diccionari de la Llengua Catalana* continguin "Felicitats" o "Moltes felicitats!", la veritat és que no és la manera tradicional d'expressar-se ni tampoc es recull en el *Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans* a l'entrada *felicitat*. Tampoc no solem dir **Bon aniversari*, que seria un calc del francès. En canvi,

per congratular algú en altres casos, com ara pel naixement d'un infant, pels èxits acadèmics o professionals, etcètera sí que diem *felicitats* o *enhorabona*.

Malgrat el que hem dit de *felicitats*, algunes cançons que cantem per celebrar la festa d'aniversari contenen aquesta expressió: "Moltes felicitats, moltes felicitats, et desitgem (tots), [nom de la persona], moltes felicitats!". També tenim: "Que t'ho passis molt bé, que t'ho passis molt bé en el dia d'avui, i que en facis molts més!". I fa més o menys 30 anys es va popularitzar una cançó infantil, la del Club Super3: "Anys i anys, per molts anys, a la una per molts anys [...]".

Canviem d'escenari. Si algú es troba en una situació complicada solem dir: *Em sap greu; Ho lamento; Quina pena/llàstima!; Ho sento* o bé *Em dol molt*. I si ha mort algun parent d'una persona ho expressem així: "Et dono el meu condol" (no pas **el pèsam*).

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/

ELS MILLORS MINUTS DE LA NOSTRA VIDA

Jordi Remolins

Cinema de petites coses que es fan immenses

Per culpa de *Rambo* –la primera de les seqüeles d'*Acorralado* que va signar el director greco-italià George Pan Cosmatos– vaig estar més d'un any sense entrar a una sala de cinema. L'impacte de veure com un home, per més fort que estigués, podia sortir propulsat de l'aigua i prendre el control de l'helicòpter des d'on el volien matar, va ser superior a les ganes d'un adolescent com en aquell moment era jo mateix de descobrir novetats en el món. I durant una temporada em vaig mantenir allunyat de les sales fosques que en l'última dècada havia estat un refugi recurrent de les tardes de diumenge. El cinema comercial ens ha decebut una vegada i una altra, però també ens ha fet gaudir i donat habitualment alegries. Menystenir-lo és més propi de gent carregada de prejudicis, i d'això us en puc parlar una bona estona per experiència pròpia.

El cinema independent també ens ha proporcionat moments sublims. De fet, és bastant complicat veure on comença l'un i acaba l'altre, però pensar que una producció de baix pressupost ens pot emocionar, il·lusionar, fer riure o vessar alguna llàgrima, fins i tot per sobre d'algunes superproduccions, em reconforta i em permet recuperar l'esperança en la vida. Clar que també ens ha decebut o avorrit de solemnitat, en ser un refugi habitual per a cre-



adors que tampoc és que tinguin una sobredosi de talent, però que creuen que amb una càmera i quatre amics poden ser el nou Tarantino.

És per això que quan l'estiu passat vaig acabar de veure *Wendy & Lucy*, de la cineasta Kelly Reichardt, vaig córrer cap a la llibreta on m'apunto les pel·lícules, i al costat

de la data hi vaig dibuixar quatre estrelles i quart, sinònim que m'havia agradat bastant per sobre de la mitjana. La història protagonitzada per Michelle Williams i la seva gossa Lucy, té un punt d'inflexió a mig viatge cap a Alaska on ha aconseguit un lloc de treball mitjanament ben remunerat, quan el vehicle que condueix s'avaría, i el cost de la reparació és superior a les seves possibilitats. Les penúries econòmiques la porten no només a la presó per haver robat menjar per gossos, sinó també a extreure la Lucy després d'haver-la deixat lligada a fora del supermercat. Cinema de petites coses que es converteixen en immenses, de relats on fàcilment ens podem veure reflectits, de misèries i moments, de la condició humana. D'aquell cinema on fins i tot si de cop i volta aparegués l'Stallone sortint com una molla de sota un llac, ens semblaria una genialitat de guió, i ens empenyeria a buscar en la filmografia de la directora quina altra cinta podríem degustar-ne tan ràpidament com fos possible.

Dijous, 22 de maig de 2008
Kelly Reichardt estrena 'Wendy & Lucy' al festival de Cannes

MÚSICA

EL CLÀSSIC

Jordi Sunyer

AC/DC 'Back in Black'

Atlantic Records, 1980

Back in Black és un dels discos més importants de la història del rock. Pel que fa a vendes va superar els 50 milions de còpies i només el guanya el *Thriller* de Michael Jackson. I pel que fa al procés de creació va ser tota una odissea i una prova de foc per a una banda que, ja del tot consagrada, el febrer de 1980 es va quedar sense cantant. I és que Bon Scott, segons la versió oficial, va morir ofegat en els seus propis vòmits. Els germans Young van quedar tocadíssims i tenien clar que no tenia sentit seguir endavant. Un cop acabat el funeral, però, Chick Scott (pare de Bon) es va apropar a Malcolm i Angus i els va dir: "Heu de seguir. És el que hauria volgut en Bon". I poc després, com qui no vol la cosa, un fan els va enviar una carta on els recomanava que provessin un tal Brian Johnson, cantant d'una semidesconeguda banda anomenada Geordie "que a Bon Scott li agradava molt". Va ser un amor a primera vista. I junts es van tancar en un



estudi i van crear deu temes que conformarien un dels discos més capitals en la història de la música moderna. Riffs demolidors i lletres tòpiques però sentides que van fer que cançons com "Hells Bells", "Rock and Roll Ain't Noise Pollution", "You Shook Me All Night Long" o la mateixa "Back in Black" es guanyessin la immortalitat. Un àlbum imprescindible d'una banda que aquest 2023 tornarà a fer directes. I sí, amb Angus en forma i Brian Johnson a la veu de nou després que a l'última gira l'hagués de substituir Axel Rose per una sordesa.

NOTES

Joan Rovira canta amb la seva 'eufòrica' germana

Que *Eufòria* s'ha convertit en tot un fenomen és innegable. I és per això que, directament o indirecta, molts dels artistes *convencionals* que hi ha al panorama nacional no han dubtat a casar-se amb alguns dels antics concursants o fer-hi tot tipus de col·laboracions. Un dels últims invents eufòrics, i potser dels més sorprenents, és *Mi lugar en ti*, el nou avançament del disc de Joan Rovira que veurà la llum aquesta mateixa primavera. Aquest cop, l'artista ebrenc compta amb la col·laboració de la seva germana Carol Rovira, actriu reconeguda i que actualment forma part del jurat del programa de TV3. La cançó, que ja es pot engolir des d'aquesta mateixa setmana, és un mig temps amb un aire folk que explica com algú que estimes pot esdevenir el teu lloc preferit. "Ens mou l'amor i trobar algú a qui estimar i compartir és com trobar la teva pròpia casa", relata Rovira. És un tema autoproduït i el músic de les Terres de l'Ebre l'ha gravat a casa seva, com la resta del seu



nou disc. En aquesta ocasió, segons argumenta ell mateix, s'ha decidit a cantar en castellà "a petició dels molts de seguidors i seguidores de la Carol, sobretot per Sud-amèrica".

De la cançó també se n'ha publicat un videoclip gravat al delta de l'Ebre, a la caseta de l'arrossar de la família dels pares dels Rovira. Un lloc entranyable i familiar on els dos germans elaboren una paella mentre canten, ballen i recorden la infantesa a través de fotografies antigues.

EL TEST John Gómez (Gris)



Primer instrument que vas tocar? La bateria. **Primer grup del qual vas formar part.** Empty Promise. **Primer concert dalt d'un escenari?** Al festival Roda and Roll de Roda de Ter l'any 2005. **Primer disc que et vas comprar?** *Stick and Stones* de New Found Glory. **Quants discos tens?** Uns 150, aproximadament. **Salva'n tres.** 2003, de Blink-182; *El meu cenotafi*, d'Enze, i *Jaio.Musika.Hil*, de Berri Txarrak. **Grups (o músics) de capçalera.** Gojira, Down of The Maya, Mario Duplantier. **Un concert (com a públic) per recordar.** El d'Amon Amarth (una banda de death metal melòdic de Suècia) al festival Leyendas del Rock, a Villena, prop d'Alacant, l'any 2017.

NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



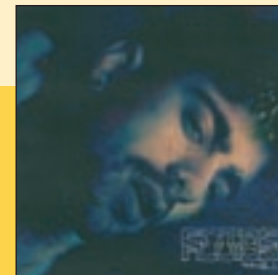
ARRIBAR I PLOURE 'El primer discu'

L'ex-Txarango Àlex Pujols i l'actor Ricard Farré finalment han publicat el seu primer *discu*, un bon treball de només vuit talls que combina música i humor on no hi falten els seus èxits *Paraules d'antes* o *Xof per tu*. També hi ha d'altres peces com *El vell Joan Carles* (ja us podeu imaginar a qui va dedicat) o *L'himne*, que tanca l'àlbum explicant la relació del grup amb la pluja. Si tot plegat fos real, és evident que els haurien de contractar urgentment a tots els racons del país. I és que d'aigua –i de sentit de l'humor– n'anem molt mancats.



EL PONY PISADOR I THE LONGEST JOHNS 'The Longest Pony'

Els catalans El Pony Pisador acaben d'estrenar *The Longest Pony*, un àlbum on uneixen forces amb els referents internacionals dels anomenats *sea shanties* (cants mariners), The Longest Johns. Al treball hi ha peces tradicionals i clàssiques del repertori folk anglosaxó, com "Tennessee Waltz" o "All For Me Grog", i un parell de composicions originals, "Wheels of Glory" i "Haul and Drag". També inclou una peça en català, l'havanera "Al Pirata Joan Torrellas". Llarga vida a l'amistat i l'admiració mútua entre els nostrats Ponys i The Longest Johns!



TRIQUELL 'Entre fluids'

El primer ex-Eufòria a publicar disc ha estat Triquell (Francesc Fuentes i Triquell). I de tota la nòmina d'artistes que es van donar a conèixer en aquest *talent xou* possiblement és un dels que té més números per acabar-se consolidant i no ser flor d'un dia. Al seu disc de debut hi ha personalitat, voluntat de deixar empremta, so de banda (es nota que toca amb músics d'Alter Soma, la seva antiga formació) i algunes bones cançons com *Road trip*, *CBD* i *espardenyas* o *Jugular*, un *hit* que ho ha petat a les radiofòrmules des que es va avançar ja fa uns mesos.

LLAR

Eva Remolina / AMIC

Com allargar la vida dels electrodomèstics

Els electrodomèstics són una part integral de la nostra vida quotidiana i mantenir-los en bon estat és essencial per prolongar la seva vida útil.

La majoria dels electrodomèstics tenen una vida útil de 5 a 15 anys, però amb una cura adequada pot estendre la seva funcionalitat durant molts anys més. En aquest article, presentem alguns consells que has de fer per mantenir-los en perfectes condicions el màxim temps possible.

- **1. Llegeix el manual de l'usuari.** El manual de l'usuari és el millor lloc per obtenir informació sobre la cura i el manteniment dels electrodomèstics. Sovint, els manuals donen recomanacions específiques per al manteniment i la neteja adequats, així com per al seu ús correcte.
- **2. Neteja regular.** La neteja és essencial per al manteniment dels electrodomèstics. Assegura't de netejar-los regularment, tant per dins com per fora, per mantenir-los en bon estat. Els electrodomèstics que acumulen brutícia i pols poden veure's afectats en la seva eficiència i escurçats en la seva vida útil.
- **3. No sobrecarreguis els electrodomèstics.** Cada electrodomèstic té una capacitat màxima de

càrrega. No sobrecarreguis els electrodomèstics, ja que això pot causar danys i reduir la seva vida útil. Llegeix les instruccions del fabricant per saber la capacitat màxima de càrrega per a cada un.

- **4. No utilitzis els electrodomèstics per a fins no previstos.** Els electrodomèstics estan dissenyats per a un ús concret.
- **5. No posis coses pesades damunt** de la rentadora, el rentavaixel·la o la nevera.
- **6. En el cas de la rentadora, eixuga l'aigua i els residus que queden a la goma interior** després de cada rentada, i neteja periòdicament els compartiments del sabó per evitar generar fongs i bacteris.
- **7. No oblidis de netejar la part posterior** dels electrodomèstics almenys dues vegades a l'any amb un aspirador per eliminar la pols. Quan ho facis, és preferible desconnectar els aparells.
- **8. Quan vagis a introduir els plats i les olles al rentavaixel·la, neteja bé les restes de menjar** per no obstruir els tubs ni els desguassos.
- **9. Utilitza productes adequats** per a cada aparell. Usar per exemple un rentaplats comú en el rentavaixel·la pot provocar problemes greus. Assegura't també abans de connectar-ho que cap peça toca les aspes per evitar trencar-les o forçar-les.
- **10. Si vols evitar que la vitroceràmica perdi la lluentor i poliment, neteja-la després de cada ús**



amb productes recomanats pels fabricants i fes servir baietes que no ratllin la superfície.

- **11. Si col·loques alguna cosa sobre el microones (no recomanat), observa que els objectes no obstrueixin el forat de ventilació.**
- **12. Evita col·locar a l'interior del forn paelles o cassoles,** perquè pots ratllar l'interior amb freds i esgarrapades.
- **13. Els equips electrònics com ara televisors, equips de so, ordinadors, mòbils o tauletes, és fonamental tenir-los nets i secs de líquids i pols.**

JARDINERIA

AMIC

Què plantar a l'hort de casa a la primavera

No saps què plantar a casa aquesta primavera? Compartim les millors recomanacions perquè t'animis a plantar el teu hort a casa d'abril a juny. Així, aprofita les primeres setmanes de la primavera per sembrar les teves pròpies verdures a casa i tenir sempre frescos els ingredients dels teus platerets favorits.



1. CARBASSA.

Té una collita de tres mesos, i és recomanable fer-ho des de les primeres setmanes d'abril. Ha de tenir una temperatura mínima de cultiu de 15°C i per al seu creixement, una d'entre 18 i 24°C. La carbassa necessita molta aigua, així que no et limitis a agregar-ne de manera abundant perquè puguis recol·lectar-les durant l'octubre i novembre.

2. COGOMBRE.

Té una collita de dos a tres mesos. Igual que la carbassa, és recomanable plantar les llavors a l'abril. La temperatura mínima de cultiu és de 18°C i per al seu creixement, una d'entre 20 i 28°C. Aquesta és una altra verdura a base d'aigua. És per això que en necessita la mateixa quantitat que la carbassa per al creixement. Podràs recollir els cogombres a l'estiu.

3. PASTANAGA.

La pastanaga té una germinació mitjana de dotze dies i de tres a quatre mesos de collita. Necessitaràs mantenir la terra humida, per la qual cosa el reg ha de ser constant. Per poder aconseguir-ho, necessites almenys un recipient de tres litres. Per saber que ja estan llestes, només has de revisar que les fulles tinguin un intens color verd.

ECONOMIA

ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

RESISTÈNCIES CULTURALS

Els salaris mitjans van créixer l'any passat, especialment per la banda dels càrrecs intermedis. Ho van fer de manera notable, per sobre del 3% mitjà en totes les categories professionals (ja sigui directius, càrrecs intermedis o empleats). Serien bones notícies, sobretot per als assalariats, si no fos perquè és un creixement salarial que queda per sota de la inflació i, per tant, aquests assalariats als quals els han pujat el sou van perdre poder adquisitiu en termes reals. Les mateixes conclusions de l'estudi en què es basen aquestes dades, que han elaborat la consultora ICESA i l'escola de negocis EADA, apunten clarament que "la inflació registrada deixa gairebé sense efecte les millores salarials".

Si bé és popular la sentència segons la qual hi ha veritats, mitges veritats, mentides i estadístiques, hi ha vegades que, si més no, les estadístiques tenen la virtut de posar de manifest tendències. En l'estudi sobre evolució salarial d'ICESA i EADA, per exemple, es manifesta com són els càrrecs intermedis els que estan experimentant creixements superiors als dels empleats i també, i això és menys previsible, als dels directius. Això es produeix en una situació en la qual aquests càrrecs més tècnics estan més sol·licitats perquè el coneixement que aporta està més vinculat al creixement del valor afegit dels productes o serveis que ofereixen les empreses. Són coneixements vinculats a les innovacions tecnològiques que es produeixen en els diferents sectors empresarials. En aquest àmbit professional, el creixement de sous va ser de prop del 6%, per damunt del 3,7% dels treballadors i del 3,4% dels directius.

Aquesta és una primera tendència que exposa un informe que comença a tenir prou recorregut anual com perquè les conclusions siguin fermes. Hi ha d'altres paràmetres que queden recollits en el treball, com la distribució geogràfica de les remuneracions. En el cas de Catalunya, revela que, si bé els salaris superen la mitjana estatal en totes les baules professionals, queda força per sota de Madrid, que és la comunitat amb sous més alts. Entre els directius, la mitjana estatal és de 85.537 euros; la catalana, de 87.455, i a Madrid, de 90.749 euros. Les diferències es reproduïxen, aproxima-

dament, en la resta de categories professionals. Una tendència que, tot i ser una estadística, també assenyala alguna realitat.

I posats a localitzar realitats recollides en les estadístiques, un últim exemple extret del mateix estudi: el sector que pitjor paga als seus empleats és el del turisme. Fins i tot s'ha arribat a reflectir que a l'estudi es pot llegir entre línies que aquest sector té una resistència cultural a pujar salaris. Fins a tal punt arriba aquesta resistència cultural que té dificultats per trobar personal disposat a treballar-hi. En un altre informe, que han elaborat el portal Infojobs i l'escola de negocis Esade, s'assenyala que el mateix sector està a punt de cedir en aquesta resistència cultural –la d'apujar salaris–. L'informe es limita a recollir les ofertes que es publiquen a través d'Infojobs. Res, per tant, de les formes menys institucionalitzades de recerca de feina, ni de les condicions que es pacten sense quedar per escrit.

Ja en els últims dies, i es repetirà en els propers, se sentiran grans gloses sobre l'extraordinària Setmana Santa des del punt de vista turístic. S'està parlant, i es parlarà, d'hotels plens i de despesa dels visitants, que estan tornant i ho estan fent de manera molt notable, a Barcelona i a les destinacions habituals, sense que s'hagin perdut els visi-

tants interns (almenys encara). Doncs bé, les coses pinten positives per al sector, però no tant per als treballadors del sector. Són els pitjors pagats, amb sous mitjans que freguen el salari mínim interprofessional.

Aquesta circumstància convida a obrir una reflexió, una més, sobre la repercussió del sector turístic al país. Constituït en un *lobby* molt potent, amb el pretext dels grans recursos que deixa al país com un dels sectors que més aporta al PIB, queda poc marge per qüestionar la seva gestió intensiva dels recursos generals. En una aportació que se surt dels marges habituals, uns mesos enrere reflexionava sobre aquestes qüestions un dels economistes de més prestigi a Catalunya, Jordi Galí. Apuntava que el sector presenta unes externalitats, en forma d'ocupació de l'espai públic, de despesa en neteja o en sorolls que no queden que comporten uns costos que no són computats ni entre els que ofereixen els serveis turístics ni entre els que en gaudeixen. Ben al contrari, per la força del *lobby* i la predisposició del sector públic a atendre'l, es produeixen circumstàncies com que la taxa turística reverteixi la promoció del turisme. Un contrasentit absurd equiparable a una situació en què els impostos del tabac es destinessin a promoure el tabaquisme. Es pot afegir a la dissertació de l'economista que tampoc es pot dir que aquest sigui un sector que deixi un rastre de benestar entre els seus treballadors.

La resistència cultural del sector navega en contra de les recomanacions que, en l'estudi d'ICESA i EADA, s'apunten per aconseguir que en un futur els salaris puguin créixer per sobre de la inflació sense que les empreses se'n ressentin i clamïn al cel contra qualsevol millora que es proposi (com passa cada vegada que es revisa el salari mínim interprofessional): "L'aparició continuada d'innovacions tecnològiques implica una actualització de coneixements i habilitats orientades a incrementar la productivitat, únic motor per trencar la política de *low cost* salarial al país". Cert que el mateix estudi també clama per suprimir els oligopolis, als quals considera responsables, en bona part, de l'actual context d'inflació. Una altra resistència cultural que juga en contra de la competitivitat.



FREPIK

INDICADORS

Atur en descens

El mercat de treball resisteix, tot i les fortes tensions financeres internacionals. Al mes de març, l'atur registrat també ha patit un marcat descens amb 2.987 inscrits menys (-0,85%) i ha tornat a baixar del llindar dels 350.000 desocupats. A més, s'ha situat en la xifra més baixa del mes des del 2008 al març. En relació amb el 2022, hi ha 23.185 desocupats menys (-6,24%).

Més matriculacions

Les matriculacions de turismes han crescut un 26,2% durant el primer trimestre de l'any a Catalunya en comparació amb el mateix període de l'any passat. En concret, entre gener i març s'han venut 28.858 vehicles, segons ha informat la patronal Anfac. A l'Estat l'augment és encara superior (+44,5%), en un mercat que destaca per la millora de les cadenes de subministrament i el repunt de les flotes.

ALEGRIA INTERIOR

Antoni Lacueva / antoni@mindfulness-barcelona.com

'Mindfulness' i salut

Mindfulness és la traducció anglesa del terme *sati* de la llengua pali, un concepte associat a ser-ne conscient, parar atenció i recordar-se de mantenir-se present.

Una de les definicions de *mindfulness* més habitualment utilitzades en la investigació i la clínica és la proposada per Jon Kabat-Zinn segons la qual *mindfulness* significaria parar esment d'una manera particular: intencionadament, en el moment present i sense jutjar.

El *mindfulness* implicaria tant una dimensió cognitiva, actitudinal i afectiva com també una de social i ètica.

L'objectiu del *mindfulness* en un context clínic semblaria ser doble:

1. Incrementar la consciència sobre com patrons automàtics de sobreidentificació i reactivitat cognitiva davant de sensacions, pensaments i emocions potencien el malestar emocional.
2. Reduir la tendència a estar en aquests estats mentals mitjançant la facilitació de millores sostingudes al benestar emocional.

Una definició operativa del *mindfulness* per tal de poder ser estudiat en investigació i explicat en contextos clínics distingiria dos components del *mindfulness*:

1. Regulació de l'atenció per tal de mantenir-la a l'experiència immediata.
2. Actitud implícita de curiositat, obertura i acceptació independentment de la valència del contingut de l'experiència o de si és o no desitjada.

També es pot entendre que el *mindfulness* només estaria compost per un sol factor d'atenció o consciència al que està passant en el moment present i que l'actitud d'acceptació, encara que important en el *mindfulness*, estaria implícita en la capacitat de parar atenció aquí i ara.

Jon Kabat-Zinn a finals dels anys 70 al centre mèdic de la Universitat de Massachusetts va configurar un programa basat en exercicis de la tradició Vipassana i el ioga per al tractament de diferents trastorns físics associats a l'estrès, dolor, hipertensió arterial..., que al cap d'uns anys es concretaria amb el nom de MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*).

De forma paral·lela Marsha Linehan, procedent del món de la psicoteràpia cognitiu-conductual i amb una ferma base en filosofia i pràctica Zen, va dissenyar un programa per al tractament específic de la simptomatologia del trastorn del límit de personalitat.

Al cap d'un temps Teasdale, Seagal i Williams van fusionar elements de la teràpia conductual amb la MBSR creant la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), per utilitzar-la en la prevenció de recaigudes en depressió recurrent.

Els resultats positius de la MBCT i la TDC van permetre l'expansió de les pràctiques basades en *mindfulness* dins la psicologia clínica.

De fet, l'entrenament en *mindfulness* és un element comú de les teràpies cognitivoconductuals de tercera generació. A més, s'utilitzen també tècniques com el *mindfulness* per canviar la relació amb l'experiència problemàtica més enllà d'intentar canviar-la.

Actualment existeix una evidència creixent de l'eficàcia de l'entrenament en *mindfulness* en diferents esferes de la patologia mental com ara la prevenció de recaigudes en depressió recurrent en aquells pacients amb tres o més episodis depressius previs, el tractament dels símptomes residuals de la depressió, l'abús de substàncies, els trastorns d'ansietat, TDAH i els trastorns de la conducta alimentària, entre d'altres patologies.

S'han reportat també resultats positius en dife-

rents malalties clàssicament enteses com a *mèdiques*, com ara el dolor crònic o la psoriasi, així com també en fibromiàlgia, en pacients amb càncer (en el sentit de millorar l'estat d'ànim, la qualitat de vida i la immunitat) o en persones infectades pel VIH.

Altres estudis també han reportat reduccions als nivells de cortisol associades a intervencions efectives de *mindfulness* en pacients amb càncer suggerint que el *mindfulness* semblaria exercir un efecte regulador de la resposta d'estrès així com també efectes sobre la regulació de processos inflamatoris.

Els efectes beneficiosos del *mindfulness* també han estat observats en subjectes sans, tant en reduccions en la freqüència i la intensitat de l'afecte negatiu, en l'ansietat, en una capacitat d'afrontament més gran a l'estrès, increments en el rendiment neuropsicològic, una millor capacitat per identificar les emocions i regular les emocions, emocions positives més intenses i millores al benestar general.

Un dels principals objectius de l'entrenament en *mindfulness* és aprendre a ser conscient de les pròpies emocions sense haver de reaccionar-hi, cosa que afavoriria la regulació. Un dels principals mecanismes a través dels quals l'entrenament en *mindfulness* semblaria exercir els seus efectes positius sobre la salut és la regulació emocional.

Així, les intervencions basades en *mindfulness* semblen un tractament eficaç per a una gran diversitat de patologies que cursen amb trastorns de l'estat d'ànim, impulsivitat, problemes d'atenció, disregulació emocional o estrès, amb resultats esperançadors.

Podeu consultar a www.mindfulness-barcelona.com les properes intervencions de *mindfulness* amb el programa MBSR.

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 07-04-2023 al 13-04-2023

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Mart a Casa IV inclina a fer obres a la llar o una remodelació decorativa. Una experiència t'ha fet aprendre a gestionar la frustració i t'ha fet una mica més madur.

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

Estàs més actiu i aprofites per fer algunes tasques que havies deixat aparcaades. Et sents una mica nostàlgic. Penses en el passat, potser en algú de la família que ja no hi és.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Et ve de gust una trobada amb amics i t'hi apuntes. Surts a comprar, però compte perquè els diners sortiran amb facilitat de la targeta i has d'acabar de passar el mes.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Amb Mart al teu signe pren una decisió important. El sector laboral porta canvis i hauràs de batallar més pels teus interessos. Una amistat s'apropa amb interès romàntic.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Amb Plutó ja transitant per Casa VII si has après a relacionar-te tot anirà bé, però si no és així pots viure la pèrdua d'alguna amistat o un conflicte amb la parella.

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

Sents la temptació de venjar-te d'algú que creus que et va fallar, però saps que no és el camí a seguir. Et plantejes canviar totalment de professió o deixar la feina.

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

Per fi pots fer front a alguns pagaments pendents i estàs una mica més tranquil. El gran trígon entre Lluna, Mart i Saturn afavoreix els avenços al sector professional.

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

Fas un viatge o escapada en bona companyia, possiblement amb algú de la família. Hi ha canvis al sector de l'amistat. Entres en un nou cercle social i fas nous contactes.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Reclames uns diners que et deuen i obtens bons resultats. En l'amor estàs una mica perepunyetes i tot i que coneixes noves persones, per ara, ningú et fa prou el pes.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

La teva sensibilitat va per un costat i les teves necessitats materials, per un altre. Si no et satisfà la feina, cerca altres opcions. Un amor del passat vol retrobar-te.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Et sents una mica impacient i podries parlar sense pensar gaire, ferint alguna sensibilitat. Pot sorgir una forta atracció amb un veí o algú que viu al teu mateix barri.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

T'interesses per practicar esport, per tornar-te a sentir en forma i a gust amb tu mateix. Et plantejes si vols seguir al mateix lloc i amb la mateixa gent en el futur.

CINEMA

LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Joan Millaret Valls

'El imperio de la luz'

De Sam Mendes



El imperio de la luz / Empire of Light, de Sam Mendes, aporta trets autobiogràfics del mateix cineasta britànic d'una època de joventut, amb la seva música i el cinema, que el va marcar per sempre. El director de *Camino a la perdición* (2007) o *1917* (2019) ens presenta aquí Hilary Small (Olivia Colman), una dona que treballa al cinema Empire, en una ciutat costanera turística anglesa a inicis dels anys 80 del segle passat. Ella pateix un trastorn mental del qual s'ha de medicar i la feina com a responsable de sala al cinema ha estat una manera de donar-li una oportunitat laboral de reinserció social.

De fet, Hilary porta una vida solitària, sempre capficada i reservada, una vida, a més, agreujada per l'assetjament del seu cap, l'exhibidor Donald Ellis (Colin Firth), que l'obliga a mantenir-hi relacions sexuals. La seva dissortada existència sembla redreçar-se gràcies a l'arribada d'un universitari jove negre al cinema, Stephen Murray (Michael Ward), amb qui inicien una història d'amistat i complicitat i, posteriorment, una història d'amor. Però el context social de començaments dels 80 coincideix amb l'era del govern Thatcher i el sorgiment del moviment *skinhead* britànic,

caracteritzat pel seu racisme i la seva violència.

Sam Mendes ha realitzat un film amb diferents capes sobreposades que es queda lluny de l'excel·lència. Tot i això, combina amb força encert temes com el racisme i thatcherisme, els trastorns mentals i un romanç interracial amb diferència d'edat. També fa una oda nostàlgica a les sales de cinema amb la projecció d'una pel·lícula com a experiència epifànica. En el vessant més cinèfil del film, entre altres pel·lícules en cartellera, destaca sobretot una *première* de *Carros de fuego* (1981, Hugh Hudson), la cinta britànica que guanyaria quatre Oscars en aquella edició, entre els quals el de millor pel·lícula.

El imperio de la luz també està banyada per una fotografia preciosista i exquisida de Roger Deakins, un dels col·laboradors habituals de Sam Mendes. A més, comptem amb una nova classe magistral d'interpretació d'Olivia Colman, l'actriu d'*El pare* (2017, Florian Zeller). Actriu secundada aquí, a part de l'esmentat Colin Firth, en un paper de malparit, i Toby Jones en el paper de Norman, un discret projeccionista enamorat de la seva professió.

OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



Martorelles recupera la Processó del Silenci

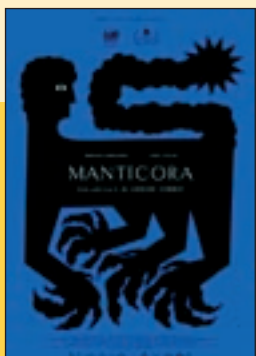
Processó del Silenci. Des de la parròquia de Sant Joaquim fins a la Masia de Carrencà. Dijous, 6 d'abril, 19.30h. Martorelles recupera aquest Dijous Sant, després de tres anys, la Processó del Silenci, organitzada pels Armats de Martorelles, amb la participació d'una setantena de persones i amb la col·laboració de la Unió Cultural Andaluza. Per primer cop també hi participa la Cobla Osona fent la marxa processal.



Caramelles a Sant Julià

Caramelles del Roser. Carrers del poble i església, Sant Julià de Vilatorrada. Diumenge, 9 d'abril. De les 9 a les 13.00h. Sant Julià se cita diumenge amb la tradicional cantada de les Caramelles del Roser. El passat arrencarà a les 9 del matí i culminarà amb la cantada conjunta, a les 12, davant de l'Ajuntament. Després de missa interpretaran els Goigs del Roser.

CINECLUB



'Manticora'

Catalunya, 2022. Dir.: Carlos Vermut. En Julián és un exitós dissenyador de videojocs que viu sol en un pis al centre de Madrid i que crea monstres per guanyar-se la vida amb l'ajuda d'eines de realitat virtual. Un dia es produeix un incident a l'apartament del costat que el fa capgirar. En Julián no es pot adormir i comença a patir atacs de pànic. El seu món comença a enfonsar-se, però llavors coneix la Diana, una estudiant d'història de l'art. Aquest és un film sobre els monstres i la seva necessitat de ser acceptats. En el seu darrer llargmetratge Carles Vermut torna a demostrar que és un dels directors i guionistes més creatius, amb més personalitat i menys desacomplexats del país.

CINECLUB VIC
11 d'abril - 20h
Espai ETC
VO Castellà



'Corpus Christi'

Polònia, 2019. Dir.: Jan Komasa. Drama, religiós. El film explica la història de Daniel, de 20 anys, que experimenta una transformació espiritual mentre viu en un centre de detenció juvenil. Vol ser capellà, però això és impossible pels seus antecedents penals. Quan és enviat a treballar a un taller de fusteria en una petita localitat, en arribar es fa passar per sacerdot i es fa càrrec accidentalment de la parròquia local. L'arribada del jove i carismàtic predicador és una oportunitat perquè la comunitat local comenci el procés de sanació després d'una tragèdia que va tenir lloc en aquesta petita població. Nominada als Oscars, als premis del Cinema Europeu, als Goya i als premis César.

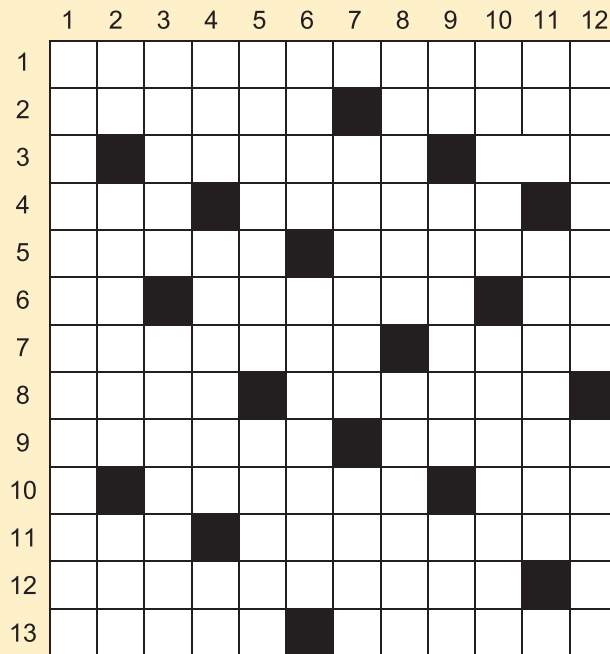
ALTER CINEMA
13 d'abril - 21h
Cinema el Casal de
Torelló

PASSATEMPS

MOTS ENCREUATS _ Pau Vidal

HORIZONTALS: 1. Si et fas tan erudit en dret posaràs consulta, no cal que ho juris / 2. Aquí es dedicava als versos i a Anglaterra al twist. Alcavot i bergant, i a més caragirat / 3. Cap de cony. Sucant de qualsevol manera entre ocells. Principi d'axonometria / 4. Damunt sense empastifar. Que se sent al mateix moment. Dòlar excarcerat / 5. Inesgotable, com el pare universal. Sí que han nascut, sí, però han estat ajudats / 6. Indicis de putrefacció. Antipàtica amb ganes. Abracen la religió / 7. Al·legaven que era algú andalús. No sap d'on vénen els trons ni les direccions / 8. Arma de barber amb arguments. Barques rudimentàries però que navegaven com reis / 9. Minera disfressada d'ex soviètic. Existir com un humà / 10. Cor de ruc. Incomunicat. Cel tot alterat per mitja clenxa / 11. Va de conya per cosir pell girada. Petrolier sud-americà / 12. Plataformes ideals per a l'esperit i la moral. Ha acabat el bròquil / 13. És al sorus com als moros la moral. Repàs de l'any: hi ha hagut oscil·lació.

VERTICALS: 1. Per al bon ludolingüista és la veritable perdició (tres mots) / 2. Enmig de cada full. Parar els peus al treballador. Raja de sota del setrill / 3. A l'hora de ballar cal seguir-lo. Enganxos d'una manera salvatge / 4. Estranyament viu. Els forçuts que viuen al bosc. Tira cap a Vallderroures / 5. Doni suport al rei persa que va regnar després de la primeria. Terreny desbrossat per conrear, si no no val / 6. Osca feta en forma de cranc escuat. Faci dibuixos perquè l'arquitecte s'enfili / 7. A la panxa del bou. Infantona, minyona. Per sota és la



mar de gustosa / 8. Quantes coses no fem per ells, i això que només en tenim un... Fa anys que explica la guerra / 9. A condició. Cintes transportadores de surfistes. La malmesa, l'enèrgica i la flamenca / 10. Florida primaveral, tota orgullosa. Arriscada, perillosa / 11. Il·luminació llatina a les portes de Luxemburg. Bolic, farcell, per dissimular el llostre. Neva en absència de la Braun / 12. Unitats per sota de la unitat. Reafirmació del bust (que els fa més veritables?).

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

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

Dificultat: difícil

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

QUADRE NUMÈRIC

	-		-	8	-4
-		+		+	
	+	3	+	9	16
-		-		-	
	-		-	2	-3
-5		-3		15	

SOPA DE LLETRES

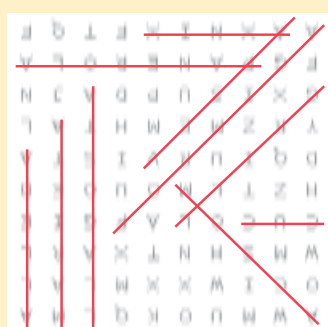
A	W	M	U	O	K	Q	L	M	A
O	C	I	W	X	X	M	L	A	L
W	M	S	H	N	T	X	A	R	L
C	U	C	O	L	A	F	G	I	E
H	Z	T	L	M	O	U	O	E	B
D	Q	T	H	R	V	T	S	T	A
Y	R	Z	M	E	M	H	T	A	L
G	X	I	S	U	P	D	A	J	N
F	G	P	A	N	E	R	O	L	A
A	A	X	N	I	X	F	T	Q	F

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

- Abella
- Cuc
- Formiga
- Grill
- Llagosta
- Marieta
- Mosca
- Panerola
- Vespa
- Xinxà

SOLUCIONS

	15	-3	-5	
-3	2	7	-	6
16	9	3	+	4
-4		1	-	5



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

Dificultat: mitjana

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

Dificultat: difícil

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