

EL

MAGAZÍN

Núm. 274

Divendres, 28 d'abril de 2023

ECONOMIA ■

La xarxa d'abastament d'aigua, una infraestructura essencial desatesa

SALUT ■

Com és millor menjar-se la fruita: verda o madura?

GRISelda ESCRIGAS

PEPA PLANA

"No m'agrada l'humor amable"



ENTREVISTA

PEPA
PLANA

“Totes les pallasses ens hem hagut d’inventar perquè no hi havia referents”



Pepa Plana (Valls, 1965) porta la major part dels seus més de 30 anys de trajectòria artística reivindicant i visualitzant la figura de la pallassa teatral. Ho fa des de diferents atalaies, amb iniciatives com el Festival Internacional de Pallasses d'Andorra o amb tots i cadascun dels seus espectacles, com 'Veus que no veus'. No fa fàstic a cap premi que li donen, però els considera un moment de glòria efímera. El que cal, diu, és continuar remant.

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

Pepa Plana, dona i, a més, pallassa. Com es porta això?

De fet, jo no volia ser pallassa. La meva vocació era ser artista, ser actriu. De molt petita ja tenia aquesta fixació de fer teatre. Vaig estar fent teatre amateur i també vaig estudiar a l'Institut del Teatre de Barcelona. I durant gairebé 10 anys vaig negar la meva pallassa. Però va arribar un dia en què vaig anar a fer uns cursos a París, amb el propòsit d'enriquir la meva actriu, però al final va guanyar la pallassa.

Va passar alguna cosa concreta que va provocar aquest canvi?

Sí. Van haver-hi tres episodis decisius. La primera vegada que em vaig posar la màscara més petita del món va ser amb Ariane Mnouchkine, a París, amb el Théâtre du Soleil. Era una gran dona del teatre francès, que vaig conèixer en un *stage* internacional amb 200 alumnes. Allà vaig quedar fascinada per tota una sèrie de màscares, la balinesa, la de la *commedia dell'arte* i la de pallaso. Quan em vaig posar el nas de pallassa, vaig sentir una cosa molt bèstia. En aquell moment jo encara estava estudiant a l'Institut del Teatre. Un altre fet va ser el primer cop que vaig veure un espectacle al Festival de Pallassos de Cornellà, quan ja havia acabat a l'Institut. Era un espectacle d'una pallassa teatral, per a adults, amb un discurs potent. Vaig quedar fascinada i em vaig adonar que era possible fer una història des d'un punt de vista femení. La pallassa era Gardi Hutter, amb la qual ara som molt amigues.

Sempre són dones.

Sí. La tercera també. I no és estrany que fossin tres dones, perquè jo no m'emmirallava en els pallasos masculins, que m'agraden, ehh!, però no eren el meu mirall. El canvi definitiu va arribar quan estava amb la companyia Pretèrit Perfecte, que vam fundar en un espai ocupat i autogestionat a l'Hospitalet, que es deia la Vaqueria, on s'hi feien moltes activitats culturals i polítiques. Jo no vivia allà però hi tenia molta relació. Un dia va venir la pallassa basca Virginia Imaz. I allà ja no hi va haver marxa enrere. Tot va prendre sentit i em vaig adonar que m'ho passava molt millor com a pallassa. La Virginia em va dir que no podia negar la meva pallassa, que la meva pallassa m'havia triat.

Eren les seves referents, per tant?

Però és que no n'hi havia, de referents, les dones pallasses no en tenim. La Gardi i jo ens portem 8 o 10 anys, vull dir que no podíem recórrer a unes generacions enrere. Per tant, quan comences l'aventura en femení t'has de plantejar com és la teva pallassa. En masculí, l'estereotip està molt clar, tot i que després te n'allunyis. Però una pallassa, no. No saps quin cabell has de portar, quin maquillatge has d'utilitzar. T'ho has d'inventar.

Per tant, hi ha hagut molta feina i molts descobriments fins arribar a la Pepa Plana d'avui dia.

Molta. S'ha de dir que totes les pallasses ens hem hagut d'inventar perquè no teníem referents.

Això ha estat bo o ha suposat un entrebanc?

En el moment de la creació, en no tenir referències, crec que en lloc de ser un problema ha estat un avantatge. Està tot per fer, i la pots cagar molt, però emets des d'un lloc original, no copies ni pots copiar a ningú. Com en molts altres camps, la història ha estat escrita en masculí, els homes han escrit



“No m’agrada l’humor pla, decoratiu i amable. Com a pallsa tinc la necessitat d’explicar coses des de la meua mirada i fer preguntes impertinents al públic”

a Sant Esteve de Palautordera, l’any 1999, i el Tortell em va dir: “Pepa, has de muntar un festival de pallses”. I ho vam fer, i en la primera edició vaig tenir tota la seva complicitat i suport, i consta com a codirector. Venien pallses de tot el món, i totes marxaven amb ganes de muntar un festival de pallses al seu país. Van fer rèpliques a tot el món. I una de les rèpliques també és el Festival Circ Cric de Sant Esteve. Després de 10 anys, el govern andorrà el va cancel·lar. El festival era una mica bogeria. El 2001 hi havia un pressupost de 200.000 euros. Ara, ha tornat i ha començat d’una manera senzilla, amb 20.000 euros de pressupost. He perdut zeros pel camí, ja veus, tot i que aquest any doblem la xifra.

I amb aquests pressupostos és possible fer un festival amb cara i ulls?

Jo tinc la teoria que es pot fer tot el que vulguis, però les artistes sempre han d’estar pagades. Si no hi ha diners, fas un festival més petit. Estic una mica cansada, sobretot en l’àmbit femení, que hi hagi tants festivals que no paguen.

N’hi ha molts encara?

Molts, molts. Ho vesteixen com una trobada i un “que bé que ens ho passem, estem totes juntes”, però això no val. Per mi, sumar i no pagar no mola, perquè llavors la medalla se la posen els polítics. Ens hem d’adaptar al pressupost que tenim. També passa en masculí, ehh. Hi ha una mena d’idea que els artistes no tenen per què cobrar. Els tècnics sí, els maquilladors també, però els artistes no. T’ho venen com una promoció.

Potser encara es considera un art menor?

Per mi hi ha un gran desconeixement de l’ofici. Quants actors i actrius hi ha? Molts, no? I per què som tants pocs pallsos i pallses? Doncs perquè és un art molt complicat. Pel que ho és, el que hi neix, és fàcil. No vol dir que no hagi de treballar molt, però ja hi ha una cosa que li ve donada. El fet que siguem tan pocs no afavoreix ningú. I clar, també hi ha un intrusisme, com passa en altres arts. Tothom es veu amb cor d’escriure llibres i publicar per Sant Jordi, però no tothom és escriptor.

Algun exemple?

Tot aquest munt de persones que decideixen vestir-se de pallsos per fer festes infantils o inflar globus, també es podrien vestir d’astronauta, i no passaria res. Utilitzen la forma de pallaso, però fan una altra cosa, que té a veure amb l’animació. També hi ha els pallsos d’hospital, que fan una feina magnífica i titànica, que està molt i molt bé, però és una manera d’agafar eines del pallaso per fer una altra cosa. Quan parlem de teatralitat, de dramaturgia, de posada en escena, no és el mateix. I repeteixo: els tinc un respecte reverencial. Jo puc dir que no he fet mai cap espectacle infantil i familiar. I mira que quan vaig començar em deien que em moriria de gana per ser dona i pallsa per a adults. Però en aquell moment hi va haver una mena de coincidència, érem una colla de pallsos i pallses teatrals que vam entrar en el circuit de teatre normal. Hi havia Los Excèntrics, Leandre i Marcel

Gros, que feia adults...

El fet de guanyar els Premis Nacionals de Circ de la Generalitat i del Ministeri de Cultura ajuda a donar un valor a la seva feina?

Tots els reconeixements són un regal de la vida i una pentinada d’ego. Quan et donen un premi, et ve la síndrome de la impostora i et demanes si te’l mereixes. Doncs clar, se’l mereix molta gent però jo també. Penses que cada premi serà una oportunitat, però no. Jo agraeixo molt el Premio Nacional, que és el premi *gordo* que et pot donar l’Estat espanyol. Em fa estar molt contenta, però és un moment de glòria efímer. Igual que són efímers els moments d’infern, que també n’he viscut. Però uns i altres passen. No és veritat que t’arribin molts contractes, perquè el mercat va per una altra banda. La nostra feina és una carrera de fondo, on qualsevol premi és benvingut. Però jo continuaré remant i picant pedra.

Aquest any ja en fa 25 del primer muntatge amb la Companyia Pepa Plana, De Pe a Pa. Com ho recorda?

Sí. Em recorda l’enyorat Joan Busquets, que va dirigir l’espectacle. Va ser una manera d’inventar-nos. Ell sempre va tenir molta confiança en mi. Era molt bon pallaso i molt generós.

Se n’ha trobat més, de persones com Busquets?

En el camí et vas trobant molta gent que arriba a formar part del teu equip en un moment o un altre. El que passa és que jo he sigut infidel. La majoria dels espectacles els he fet sola a l’escenari, i com que no volia fer sempre el mateix buscava nous reptes. I en cada nou repte buscava algú que em pogués ajudar des d’una mirada externa. Treballar amb Nola Rae, que és la degana de les pallses, va ser un somni, un regal. Vaig aprendre molt amb ella, i també amb Joan Arqué, a *Veus que no veus*, on feia un duet. Amb Monti també vam fer *Èxode*, que va ser molt xulo. I després hi ha aquelles persones amb les quals m’hauria agradat molt treballar i que han tingut el desencert de marxar, com Carles Santos. Però puc dir que he fet força el que volia fer.

En la seva trajectòria destaca el pas pel Circ du Soleil. Com hi va entrar?

Va ser un tren que passava. Jo no l’esperava, no tenia el somni d’anar al Cirque du Soleil, ni molt menys. Sí que m’hauria agradat treballar en circs tradicionals, on encara no ha treballat mai cap pallsa. Però resulta que el Soleil m’estaven seguint i em van voler concretament per a la creació d’un espectacle, *Amaluna*. Em venia de gust fer la creació, i tant. Entrar allà és una experiència brutal, que t’enlluerna totalment. També em va servir per saber com és treballar en una multinacional, en una catedral molt bèstia del circ, amb més de 2.000 espectadors en cada funció i canvis de ciutat cada dos mesos. El que passa és que jo soc un bitxo molt raro i va arribar un moment que, amb 47 anys, em sentia com un ratolí dins una gàbia, i vaig dir que prou. Però si no hi hagués anat me n’hauria penedit molt. Estic molt contenta d’haver-hi anat i molt contenta d’haver-ne marxat. Això no vol dir que un altre dia no hi torni. Si hi torno, ara ja sé on vaig. Jo sempre dic que sí, perquè amb el no m’estic perdent un munt de coses.

Els seus espectacles van més enllà de fer riure. No n’hi ha cap que no tingui un missatge. *Veus que no veus* és una oda al feminisme; *Paradis pintat* toca el tema dels refugiats i la immigració, i el darrer, *Si tu te’n vas*, ens acosta a la guerra.

Per mi, ser pallsa va lligat a aquesta necessitat. Des de la meua mirada he d’explicar i fer preguntes impertinents. No m’agrada l’humor pla, decoratiu i amable. Per mi, ser artista vol dir triar del que vols parlar, explicar-ho sota la teua mirada i donar la teua opinió, el teu punt de vista, però mai d’una manera dirigida. Jo faig preguntes impertinents, i el públic ja les respondrà. Pensa que en una pallsa hi ha moltes capes de lectura. Una primera és la de la tonteria, la ingenuïtat i la fragilitat. I n’hi ha una altra de més mala llet, en què la pallsa és com una criatura impertinent. Si no fos així, no estaria contenta. Puc dir que en tots els meus espectacles sempre hi ha aquesta cosa que tinc de rebel. I m’agrada!

el que els feia gràcia a ells. I els feia gràcia convertir les dones en objecte, en la tonta, la gorda, la lletja... I el públic ha après a riure d’aquests estereotips, fins i tot, les dones que, per no ser excloses, hem rigut de coses que *a priori* no ens feien gràcia. En el moment en què les dones ens posem a escriure, en què emetem des d’un satèl·lit femení, el motiu de la nostra comicitat és un altre, són les nostres èpiques, els dramas profunds, el que sentim... El que passa és que el poder de contractació continua sent molt masculí, i a vegades no ens entenen. Fa falta un altre canvi en els llocs de decisió.

Així, hi ha molta diferència entre l’humor femení i el masculí.

Sí, és clar. Una cosa és el que et fa riure a tu, el que coincideix amb el teu drama, i amb el que et pots sentir identificada, amb aquesta proposta que et fa algú des de l’escenari, en femení. Hi ha una connexió. En canvi, la reacció dels homes és dir: “Mira que tontes”. Perquè no em veuen a mi, com a tal, sinó que reconeixen la meua tonteria en el seu entorn femení.

El 2001 va impulsar el Festival de Pallses d’Andorra, tot un referent, que ara ha tornat. Què va significar aquest festival fa més de 20 anys?

Aquesta animalada va sortir d’un somni. No hi havia cap altre festival de pallses al món. Jo vaig fer com una carta de desitjos, com m’agradaria que fos un festival on a mi em convidessin. Aquesta carta de somnis la vaig proposar a Olot i a altres municipis. Tothom em deia que era una molt bona idea però que no tenien diners. I per sort, Andorra va creure en aquest projecte, que era de somni, de no límit, amb 80 i 90 pallses de tot el món a cada edició.

El va impulsar amb Tortell Poltrona, no?

A mi em va venir l’estímul un dia que vaig actuar

OPINIÓ



Josep Burgaya

DES DE FORA

La intel·ligència artificial i el periodisme

Produeixen una certa intranquil·litat les constants notícies sobre el fet que la intel·ligència artificial (IA) està destinada a substituir la redacció de la informació que fins ara fan els periodistes. Els mateixos professionals especulen amb el tema i fan proves del que, fins ara, és capaç de fer la màquina de manera autònoma. D'aquí a la fantasia distòpica que seran els algorismes els que decidiran quines notícies rebem sinó que també les redactaran i hi posaran el contingut. Una tecnologia autònoma i independent que desplaçarà i superarà la condició humana. No sé què ens depara el futur, però certament estem força lluny que això sigui així. El principal problema de la IA és haver-li donat un nom que no es correspon a la realitat. És una contradicció en els termes, un oxímoron. La intel·ligència per definició només pot ser humana, ja que conjuga coneixements diversos i factors de percepció, entre ells els emocionals i de context que només poden tenir, sortosament, les persones. La tecnologia pot disposar de moltes dades, acumular-les a la memòria, recombinar-les, però les seves habilitats van, almenys encara, poc més enllà de l'ajuda.

En relació amb la informació, el tema clau és si entenem la IA com a col·laboració o bé com a substitució. Aquesta no pot ni podrà proporcionar la imprescindible i insubstituïble mirada del periodista el qual hi ha de proporcionar context, emocionalitat, domini dels gèneres, redacció literària, contrast, certitud de fonts... Un món amb un creixement complex i amb un soroll ambiental de fluxos d'informació necessita,

ara més que mai, la figura del periodista fiable que ens posi un cert ordre comunicatiu dins un desordre en què resulta molt difícil distingir entre el que és verídic o fals, entre el que és sobrer i el que és substancial, el que és informació del que és entreteniment. Qualsevol redactat que encarreguem al ChaptGPT conté dades verídiques, però també falsedats, ignorància de les fonts, biaixos, estereotips i una redacció freda més pròpia d'un mal estudiant que no pas d'un bon periodista.

Qualsevol redactat de ChatGPT conté dades verídiques, però també falsedats, biaixos i estereotips

Certament entre la professió periodística hi ha el temor fonamentat que s'utilitzi el recurs tecnològic per reduir costos a les empreses editores. La substitució de persones per aplicacions d'IA –que ja se sap que no generen nòmines ni cotitzacions a la Seguretat Social– augmentant la precarietat que ja fa temps conviu en aquest sector. Però això només ho faran aquells que en una estratègia de pa per avui i fam per demà han incorporat totes les males pràctiques editorials possibles: confusió de publicitat amb informació, abús del sistema de *clickbait*, no correcció ni revisió de textos, abús de les pàgines promocionades... Amb IA o sense, no hi ha una

crisi del periodisme com de vegades es parla amb certa frivolitat, el que hi ha i no és ben bé el mateix és una crisi del model de negoci de la premsa, ja sigui la del paper per falta de lectors o bé de la digital per falta de capacitat de monetitzar-la i fer-la sostenible més enllà de subvencions governamentals i la publicitat institucional que la sostenen. Certament, la necessària independència dels mitjans es troba en una situació més que qüestionada.

La intel·ligència artificial, com tot allò que té a veure amb la digitalització, cal analitzar-ho, debatre-ho i no acceptar-ho acríticament. No tot és bo ni èticament defensable. Com que conté desafiaments i riscos, alguns de força indesitjables, cal establir normes i límits, lleis i reglaments que ens protegeixin. Ni més ni menys, cal establir en el món *online* marcs i regles com es fa de sempre en el món *offline*. La llibertat, la seva garantia, depèn de lleis i normatives, no de situacions de caos. Pel que fa al periodisme *humà*, té una llarga vida per endavant. Preguntat al ChatGPT respecte de la relació entre IA i periodisme em respon: "La IA té limitacions en la seva capacitat per comprendre el context i les emocions humanes, cosa que pot afectar la qualitat de les notícies. És important que s'estableixin estàndards ètics clars per al seu ús. Hi ha el risc que pugui ser utilitzada per generar notícies falses i manipular l'opinió pública. Ha de ser vista com una eina complementària per a la tasca periodística, no pas com un reemplaçament". Fins i tot la mateixa intel·ligència artificial té clars els seus perills i els seus límits.



Ares Escrivà Cruells

TRES VOLTES REBEL

De ressaca

Si la ressaca ha d'estar a l'alçada de la gresca, la de Sant Jordi promet ser llarga. Quina meravella, senyores i senyors, l'aplec que encara lectors àvids de lletres amb autors delerosos de públic. I quin goig escoltar, per molt que frustri algunes recerques, que hi ha títols exhaurits. Els catalans tenim l'orgull d'afirmar que, com a mínim un cop l'any, buidem paradetes i prestatgeries per afecte propi o estima mútua. Perquè, més enllà de ser la festa dels enamorats, entre totes i tots hem convertit la jornada en la celebració universal de la literatura. I sí, és cert que l'eufòria d'un dia no ens ha de fer oblidar que l'art de l'escriptura mereix més atenció de la que li dediquem habitualment. Per això, aprofito aquí per declarar la meva absoluta admiració per aquelles i aquells que ens fan volar amb les paraules traslladant-nos a paisatges que mai trepitjarem i

incloent-nos en històries que no seran les nostres... o una mica sí. Al botí d'enguany, deixant al marge presents per a família i amics, m'he aventurat a descobrir. També els confessaré que ha estat un risc controlat perquè m'he deixat

Més enllà de la festa dels enamorats, hem convertit la diada de Sant Jordi en la celebració universal de la literatura

aconsellar. I aquí va el meu homenatge a llibreteres i llibreters que no escatimen esforços per defensar i vendre en el sentit ampli del terme amb l'entusiasme de qui sap que no hi haurà penediment. El seu paper té tant de prescripció com

de predicció i, fins i tot, de psicologia. Ara friso per submergir-me en mons que desconec i tota ocupació em fa nosa. Gràcies per regalar-me la impaciència d'arribar a l'última pàgina i sentir que no trobaré cap experiència que iguali la viscuda. Però, per sort, sempre n'hi ha més. Segurament escric encara sota els efectes d'una diada dominical assolellada que m'ha permès voltar amunt i avall, xerrant aquí i allà sense ansia pel formiguer de gent que era la rambla. Només una crítica: calia topar, cada tres passes, amb la barraca de campanya d'un partit polític? Ja ho sabem, que s'acosten eleccions, estem al cas que tots els vots són necessaris, però les presses mai són bones i el que no hagin fet en quatre anys no ho salvaran torpedinant-nos sense pietat per totes bandes durant un mes. Sant Jordi, almenys Sant Jordi, és nostre.

LLIBRES

NOTES DE LECTURA

Núria Tomàs Mayolas

La complicitat entre la poesia i la il·lustració

Aquesta setmana us recomanem el catàleg de l'exposició "Imatge & poesia. Les poètiques de la modernitat", que recentment es va poder veure a la Fundació Rafael Masó, de Girona, i que del 10 d'octubre al 20 de desembre de 2023 es podrà visitar a la Biblioteca de Catalunya. El catàleg, estructurat com l'exposició, compta amb quatre apartats: La revolució simbolista (1881-1906), El temps del noucentisme (1906-1923), El postsimbolisme i les avantguardes (1914-1936) i Poesia en temps de guerra i revolució (1936-1938). Els comissaris, Margarida Casacuberta i Aitor Quiney, ens proposen un recorregut antològic basat en una rigorosa anàlisi de més de 125 llibres de poesia i poemes publicats en revistes, amb les il·lustracions que els acompanyen, per apropar-nos a les inquietuds creatives de cada moviment i per comprendre l'estreta connexió que hi havia entre els poetes i els artistes visuals: alguns es complementaven mútuament i d'altres exerciren ambdues o més disciplines, com ara S. Rusiñol, A. de Riquer, A. Gual, A. Mestres o E. d'Ors, que, com a dibuixant, signava Octavi de Romeu, etc. És la revisió més acurada que s'ha escrit fins ara sobre la relació entre poesia i il·lustració per a adults, hi trobem moltíssima

informació interessant que ens confirma altra vegada l'enorme potencial artístic que hi havia a Catalunya fins ben entrada la Guerra Civil, malauradament dissolt amb l'arribada de la dictadura franquista. De tot el període analitzat, m'agradaria destacar alguns moments determinants on es van marcar unes directrius artístiques clares dins el mateix col·lectiu, provocant un estira-i-arrotonsa entre diferents punts de vista: en el modernisme, amb S. Rusiñol al capdavant, on es demana a l'artista que cultivi una mirada subjectiva de l'entorn i que prengui consciència del valor de l'art en

una societat que s'està transformant; durant el noucentisme, on es fan prevaldre de model uns cànons ètics i estètics inspirats en la cultura clàssica, J. Obiols n'és un referent; i durant les avantguardes, on seran els poetes J. Salvat-Papasseit i J. M. Junoy els qui obriran pas cap a la poesia visual, influenciats per G. Apollinaire i els jocs tipogràfics de les "paraules en llibertat" del futurisme italià.

És un catàleg que et convida a reflexionar, un llibre de referència tant pel que fa al disseny com pels continguts.



IMATGE & POESIA. LES POÈTIQUES DE LA MODERNITAT

Autors: Margarida Casacuberta i Aitor Quiney

Editorial: Úrsula Llibres

Col·labora: Fundació Rafael Masó i

Biblioteca de Catalunya

Lloc i any d'edició: Lladó (Girona), 2022

Nombre de pàg.: 256

NOVETATS EDITORIALS



'De la sabana a Mart'

Xavier Sala i Martín
Rosa dels Vents

Va ser dels darrers títols que va arribar a la cursa de Sant Jordi, però en va tenir prou amb poc més d'una setmana per enfilar-se als primers llocs de les llistes de vendes. En temps de l'esclat de la intel·ligència artificial, el conegut economista fa un elogi de la intel·ligència natural, la que ha permès que l'espècie humana fes el salt des de les sabanes on va sorgir a la conquesta de Mart.



'Dolce far niente'

Rafael Vallbona
La Joie de Vivre

La col·lecció La Joie de Vivre, d'Univers, té un nom ben explícit de la seva pretensió. Ara s'hi afegeix Rafael Vallbona amb les impressions d'un viatge a la Toscana. Quina millor expressió de la joia de viure que aquesta regió d'Itàlia? Diu l'escriptor que no hi va anar de vacances, sinó a no fer res, el *dolce far niente*, a deixar-se emportar per les sensacions i a explicar-nos-ho.



'Una bona vida'

Robert Waldinger | Marc Schulz
Columna

Segurament aquest llibre encaixa bé amb els dos anteriors. I no, no és d'autoajuda. És la conclusió d'un estudi que s'ha fet a Harvard durant 80 anys, amb més de 700 entrevistes, per veure què ens fa feliços, als humans. Els seus autors, un psicòleg i un psiquiatre, ho expliquen i aporten els testimonis. Veurem que hi ha constants que es mantenen, i que no tenen a veure amb els diners.



'Trenqueu en cas d'emergència'

Carla Vall / Univers

"Aquí parlarem de violències; pot ser que hi hagi situacions que hagi viscut i et sonin." Així comença l'advocada Carla Vall aquest llibre en què hi aboca part de l'experiència que ha viscut al llarg de deu anys d'exercici professional, centrada sobretot en casos de violència i abusos a dones. Ho fa amb un llenguatge allunyat de tecnicismes jurídics i buscant ser útil a les víctimes.



'La pedra seca al cap de Creus'

Jenar Fèlix i Robin Townsend / Brau Ed.

Les construccions en pedra seca són una part essencial del paisatge del cap de Creus, que ens parla de la vida de la gent abans d'aquest territori. El llibre recull 350 elements de pedra seca, els més rellevants dels termes del Port de la Selva, la Selva de Mar, Cadaqués i Roses. Barraques, sobretot, els més complexos, però també murs i feixes i altres elements d'una arquitectura popular.

LLENGUA

EL 9 ETS I UTS

274


 CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA
CNL D'OSONA

Carles Dachs Clotet

Carles Dachs Clotet (Santa Eugènia de Berga, 1987) és poeta, traductor i editor, i va ser cofundador d'“Els Papers Díscols”, una petita col·lecció de plaquetes de poesia. Dachs és, també, professor de català i, entre 2017 i 2021, va ser lector de català a la Universitat Eötvös Loránd de Budapest. Allà, amb Kálmán Faluba i Balázs Déri, va traduir una antologia de poesia hongaresa contemporània publicada a la revista *Reduccions*. A més, aquest març ha participat a l'estada de traducció de poesia catalana a l'hongarès i a l'inrevés que acull la residència Faberllull d'Olot.

Tots els seus poemaris han estat guardonats amb un premi. El 2010 va guanyar el Premi Joan Duch per a Joves Escriptors 2009 per *Suc de llum* (Fonoll); el 2015, el XVII Premi de Poesia Maria Mercè Marçal per *A dalt més alt* (Pagès Editors), i el 2021, el Premi de Poesia Sant Cugat a la Memòria de Gabriel Ferrater i el Premi de Poesia Crítica Serra d'Or per *Vent a la mà* (Edicions 62).

Aquest últim poemari, *Vent a la mà*, segons el jurat del premi, convenç pel “gran control for-

mal i de la imaginació”, que convida el lector a la reflexió. El llibre, el trobem dividit en tres parts diferenciades de forma i contingut: la primera, unes quartetes d'estructura inusual i d'origen persa, anomenades robayat; la segona, el poema llarg “Duna”, que ens evoca el pas del temps, i la “Tonada”, uns sonets colpidors dedicats a la mort del pare.

Com a poeta, Carles Dachs vetlla per la bellesa del poema, perquè el ritme dels versos, la cadència de les paraules, la mètrica de la forma i la idea, encaixin d'una manera natural i harmoniosa, que ens suggereix emoció, sinceritat i senzillesa. Així mateix, els seus poemes diríem que són el resultat d'una labor exigent o d'un joc pacient, que es construeix lentament i amb cura, amb la càrrega de la responsabilitat de qui vol fer bé la seva feina.



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/

EDUCACIÓ

Montse Corderas Espona - Comunicació i Formació

‘Breathwork’: respirar els traumes

Avui en dia sembla que hem oblidat principis tan bàsics com la importància de la respiració, ja que respirem de manera automàtica i molt sovint no recordem que a través de la nostra respiració podem gestionar les nostres emocions i el nostre estat d'ànim.

El *breathwork* (de l'anglès *breath*, ‘respirar’, i *work* ‘treball’) és una tècnica de respiració circular i connectada que activa el nostre mapa corporal per poder anar en un lloc més profund del nostre ésser i així poder deixar anar emocions, memòries i traumes.

Trauma: energia ràpida que el cos no està preparat per sostenir.

Emoció: energia que necessita ser reconeguda i netejada.



La ment, el cos i l'ànima sanen a ritmes diferents. A través de la pràctica podem donar espai a les emocions perquè es puguin processar. Ho puc afirmar perquè ho he pogut comprovar en primera persona gràcies a Marga Galtés, instructora de ioga terapèutic i respiratori.

Ella fa l'acompanyament guiat per tal que puguem realitzar aquesta pràctica, que va acompanyada de música ancestral i sons de la natura.

Tal com diu Galtés, “com que és una respiració a la qual no estem acostumats, canvia l'automatisme amb què vivim, generant un espai nou i espontani on alliberar idees fixes i així connectar-nos amb símbols interns del nostre inconscient que ens ajuden a transformar patrons antics que ja no són d'ajuda”. És ben curiós com les barreres que hem creat com a defensa cessen i allò que abans ens era tan angoixant comença a deixar de ser-ho.

Aquest mètode d'autoexploració profunda i psicoteràpia experiencial es basa en la transformació d'estats no ordinaris de la consciència, accedint a les capes més profundes de l'ésser, de la psique. El seu objectiu és la integració de successos negatius transformant-los en positius. Amb altres paraules, podem observar-nos des d'un altre lloc, per reconstruir-nos o restaurar-nos internament.

Nosaltres som els únics capaços de canviar la nostra realitat i manera de funcionar. Recuperar el poder de la respiració i l'oportunitat de connectar-nos amb l'ésser espiritual que som.

En definitiva, cal tenir clar que tota experiència va a parar al cos i, per tant, la retenim. “El que fem amb la respiració és obrir el cos, obrir espais perquè aquestes energies retingudes (pensaments, memòries, experiències) puguin sortir”, explica Galtés.

MÚSICA

EL CLÀSSIC

Jordi Sunyer

MAZONI 'Esgarrapada'

Bankrobber, 2006

Després de debutar el 2004 amb un notable *7 Songs For a Sleepless Night*, Mazoni va tornar al cap de dos anys amb *Esgarrapada*, el seu segon disc i el primer en català. En aquest treball, on hi ha peces com l'eterna i genial "No tinc temps", el cantant de la Bisbal d'Empordà recull l'herència de la seva banda postadolescent (Holland Park) i demostra que maduresa i espontaneïtat no són una contradicció. Per aconseguir-ho es va envoltar de músics excel·lents de bandes com Sanjosex (Mazoni va muntar el seu primer grup quan només tenia 13 anys amb Carles Sanjosé), Le Petit Ramon, Guillamino, Mr. Hubba o Chop Suey i va crear un disc atemporal ple de sorpreses i temes rodons amb lletres que retraten el viatge pels alts i baixos de la vida. A l'àlbum també hi havia una picadeta d'ullet als seus referents més propers, amb una versió de



la "Cançó 7a en colors" de Pau Riba, amb qui poc després col·laboraria en un projecte batejat amb el nom de La Banda dels Lladres. Des d'*Esgarrapada*, la carrera en solitari de Jaume Pla (el nom oficial de Mazoni) ja no s'ha aturat i ara mateix porta una catorzena de discos editats, entre directes, singles i LP convencionals. L'últim és *Ludwig*, un experiment brillant i sorprenent on casa tonades i melodies de Beethoven amb peces pop-rock. Ah! I el nom. Mazoni ve de la mítica sèrie de manga *Capità Harlock*. Els més granadets encara la recordem.

NOTES

Torna el Quartet Mèlt per celebrar el desè aniversari

El Quartet Mèlt, aquella formació que va meravellar mig Catalunya arran del seu pas (i triomf) al programa *Oh Happy Day* de TV3 el 2015, torna. Hi ho fa per celebrar el seu 10è aniversari i anunciant que publicarà un nou disc el proper 19 de maig. De moment, per anar escalfant motors, aquesta setmana han avançat una versió totalment *a cappella* de la popular cançó *Qualsevol nit pot sortir el sol*, de Jaume Sisa. El grup ara mateix està format per la soprano Carolina Alabau (que substitueix a la carismàtica Magalí Sare, que va deixar la banda fa uns anys), la contralt Ariadna Olivé, el tenor Eloi Fort i el baríton Oriol Quintana. El quartet es va fer conegudíssim després de guanyar la tercera temporada del concurs musical *Oh happy day*. Just després van publicar el seu primer disc, *Maletes*, i el 2017 van publicar *Xarrampim!*, dedicat al gènere de les nades populars en homenatge als orígens del grup, quan sortien a cantar nades al carrer. El 2019 van estrenar l'espectacle *Imparables*, una obra de teatre amb cançons que explicava la història de Catalunya dels darrers 100 anys a través d'algunes de les peces més populars de



cada moment. I aquest any, després d'un 2022 en què ja han rodat el nou espectacle en diferents escenaris, tornen amb ganes de celebrar els seus 10 primers anys de trajectòria i els bons moments viscuts amb un tercer disc, que es titularà, precisament, *Celebrem*. Llarga vida!



EL TEST Jordi Martinez Guals

Primer instrument que vas aprendre a tocar? La guitarra. **Primer grup?** Una banda que vam muntar amb un amic cantant, Band Off. **Primer disc que et vas comprar?** *Flex Able Leftovers*, de Steve Vai. **Quants discos tens?** De vinils, poca cosa em queda entre els que he deixat i no han tornat i que cada cop he anat digitalitzant més la meua col·lecció... Però tinc molta música. **Salva'n tres.** *Kind of Blue*, de Miles Davis; *1984*, de Van Halen, i *Permanent Vacation*, d'Aerosmith. **Grups (o músics) de capçalera.** Queen, Led Zeppelin, Van Halen, Rolling Stones, The Police, Guns'n'Roses, Mötley Crüe, Bon Jovi, AC/DC... **Un concert (com a públic) per recordar.** Van Halen a Barcelona telonejant Bon Jovi.

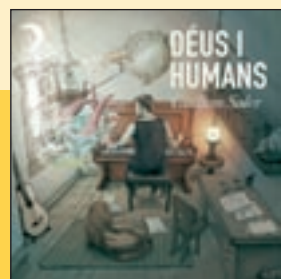
NOVETATS DISCOGRÀFIQUES

Jordi Sunyer



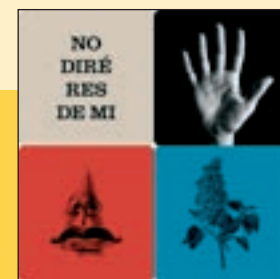
FERRAN ORRIOLS 'Plata'

Ferran Orriols és el cantant del grup de la Torre d'Oristà Nyandú. I aprofitant que la banda està en aturada indefinida, ha decidit vestir-se de cantautor i editar el seu primer treball en solitari sota la premissa del *do it yourself*. Vaja, que s'ho ha fet pràcticament tot sol i a casa. Orriols canta, fa cors i toca instruments com el sitar, la mandolina, el banjo, alguns teclats *vintage*... a més del baix, la guitarra acústica i la clàssica. I ho fa en una dotzena de cançons de folk intimista d'aquelles que fan companyia i acaronen l'ànima.



GUILLEM SOLER 'Déus i humans'

L'osonenc Guillem Soler és humà però en el seu nou projecte s'ha atrevit a flirtejar amb els déus. Ha facturat un treball ambiciós, sincer i conceptual on mostra la seva faceta de *crooner* i cantant de balades ("Cants de sirena"), de rocker amb un deix de Bon Jovi ("El maleït coiot") o de cantaire desenfadat en una taverna celta ("A la caça del Kraken"). I de tot se'n surt airós, tant a la veu com als teclats i a les guitarres. Per cert, les il·lustracions que acompanyen el disc físic són obra del dibuixant Eudald Palma i són una autèntica meravella. Fitxeu-lo.



MERITXELL GENÉ 'No diré res de mi'

"No diré res de mi" és ja el sisè disc de la cantautora lleidatana Meritxell Gené, que en aquesta ocasió s'ha dedicat a musicar 13 poemes de Gabriel Ferrater. L'origen de tot plegat cal buscar-lo en l'espectacle *Ferrater. G*, que es va estrenar per cloure el Barnasants 2022 al Teatre de Sant Cugat del Vallès el dia del cinquantè aniversari de la mort del poeta (i del centenari del seu naixement). Al disc, com al directe, Gené hi sona acompanyada de Pau Guillamet *Guillamino* a l'electrònica i de Santi Careta a les guitarres. Un luxe.

GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

Com és millor menjar-se la fruita: verda o madura?

Beneficis de menjar-se-la verda

Es fa molt difícil respondre la pregunta de si és millor menjar-se la fruita verda o madura, ja que depèn de diversos factors, com el tipus de fruita, el nivell de maduresa desitjat, la preferència personal i el propòsit nutricional.

En general, les fruites madures tendeixen a ser més dolces i més fàcils de digerir que les fruites verdes. Això es deu al fet que a mesura que la fruita madura, els sucres naturals es desenvolupen i els nivells de midó disminueixen. A més, les fruites madures solen tenir una textura més suau i sucosa, la qual cosa les fa més agradables de menjar.

No obstant això, les fruites verdes solen aportar nutrients que la fruita madura no posseeix, ja que alguns d'ells es van descomponer a mesura que va passant el temps, per l'efecte de l'oxidació.

A continuació descrivim els beneficis que ens aporten les fruites verdes:

- **1. Són riques en nutrients.** Les fruites verdes contenen una gran quantitat de nutrients com vitamina C, potassi, fibra, folat i antioxidants que són essencials per mantenir una bona salut.
- **2. Milloren la digestió.** Són riques en fibra, la qual cosa ajuda a mantenir un sistema digestiu saludable i a prevenir el restrenyiment.
- **3. Ajuden a controlar el sucre a la sang.** Algunes fruites verdes, com les pomes i les peres

verdes, contenen pectina, una fibra soluble que ajuda a regular els nivells de sucre a la sang.

- **4. Enforteixen el sistema immunitari.** El seu alt contingut en vitamina C ens ajuda a enfortir el sistema immunitari i a prevenir malalties.
- **5. Són baixos en calories.** Moltes fruites verdes tenen un alt contingut d'aigua, la qual cosa les converteix en una opció saludable per a aquells que busquen perdre pes.
- **6. Milloren la salut del cor.** Les fruites verdes són riques en antioxidants i altres nutrients que ajuden a reduir el risc de malalties del cor.



Eva Remolina / AMIC

Nou propietats beneficioses dels anacards

Els anacards, també coneguts com a nous de l'Índia, són una fruita seca que es conrea en zones tropicals i subtropicals del món, i que s'ha convertit en un aliment molt popular i versàtil. A més del seu deliciós sabor i textura, els anacards ofereixen una àmplia gamma de beneficis per a la salut.

A continuació, en presentem alguns dels més destacats:

- **1. Ajuden a millorar la salut cardiovascular.** Els anacards contenen àcids grassos insaturats, que redueixen el colesterol dolent (LDL) i augmenten el colesterol bo (HDL). A més, contenen antioxidants i polifenols que ajuden a reduir la inflamació i prevenir la formació de coàguls sanguinis.
- **2. Contribueixen a la pèrdua de pes.** Són rics en fibra, proteïnes i greixos saludables, la qual cosa els converteix en un *snack* saciant i perfecte per incloure en dietes de pèrdua de pes. A més, el seu contingut en magnesi ajuda a regular el sucre en sang i a controlar els antulls d'aliments.
- **3. Enforteixen els ossos.** Són una bona font de minerals com el calci, el magnesi i el fòsfor, que són essencials per a la salut òssia. A més, el seu contingut en vitamina K ajuda a millorar l'absorció de calci en els ossos.
- **4. Mantenen el sistema immunitari saludable.** Aquesta fruita seca conté zinc, un mineral que és essencial per al bon funcionament del sistema immunitari. A més, els seus antioxidants ajuden a protegir les cèl·lules del mal causat pels radicals lliures.
- **5. Milloren la salut cerebral.** Posseeixen alts continguts d'àcid fòlic, un nutrient que és essencial per al desenvolupament del cervell i la formació de noves cèl·lules.
- **6. Contenen greixos saludables que ajuden a millorar la funció cerebral i reduir el risc de malalties neurodegeneratives.**



- **7. Ajuden a regular el sistema digestiu.** Gràcies a la fibra i als greixos saludables que estan en la seva composició, ajuden a millorar el trànsit intestinal i a reduir el risc de malalties digestives com el restrenyiment i la síndrome de l'intestí irritable.
- **8. Milloren la salut de la pell.** Els anacards contenen antioxidants i vitamina E, que ajuden a protegir la pell dels danys causats pels radicals lliures i els raigs UV. A més, el seu contingut en coure ajuda a mantenir la pell i el cabell saludables.
- **9. Redueixen el risc de malalties cròniques com el càncer, la diabetis i les malalties cardiovasculars.**

ECONOMIA

ELS PARQUETS

Joan Carles Arredondo / @joancarredondo

LES ALTRES INFRAESTRUCTURES

El debat públic sobre infraestructures essencials per al dia a dia social i econòmic sol centrar-se en aspectes de mobilitat. No cal anar gaire enllà en el temps per trobar exemples: el debat sobre el presupost de la Generalitat va encallar-se finalment en tres qüestions, dues de les quals tenen a veure amb la mobilitat: l'ampliació de l'aeroport del Prat i la reaparició del fantasma del quart cinturó. És cert que el previsible retorn econòmic de les infraestructures de mobilitat i la seva incidència en el dia a dia el converteixen en un focus llaminer per lluir programa polític. Però hi ha infraestructures menys visibles, amb un impacte en la vida dels ciutadans i en l'economia, amb mancances tan o més remarcables que les carreteres o les connexions aeroportuàries. Aquests dies, amb auguris de restriccions d'aigua sobre la sequera, és perfectament identificable que la xarxa d'abastiment és, també, una infraestructura essencial i clarament més desatada que la mobilitat.

La reflexió l'aporta, en un article a *The New Barcelona Post*, el coordinador del Pla Estratègic Metropolità de Barcelona, Oriol Estela. En l'escrit es refereix a altres àmbits en els quals el debat és menys públic. Esmenta la generació energètica, sobretot arran de les oportunitats que obren les fonts renovables, les eines per garantir la generalització de la digitalització o el proveïment d'una xarxa d'espais verds que contribueixin a pal·liar l'impacte de l'activitat humana. En tot cas, com que l'actualitat hi obliga, és bo centrar-se en la qüestió de l'aigua perquè, si la meteorologia no és favorable en les properes setmanes, l'efecte de la sequera acabarà afectant fins i tot les llars particulars.

Hi ha un apunt d'actualitat que no es pot deixar passar per alt. La comunicació oficial, la setmana passada, al sector hotelier que no hauria de patir per les restriccions d'aigua a l'estiu sembla un contrasentit per a la necessària pedagogia que requereix una situació extrema com la sequera actual. El sector turístic respira alleujat perquè la temporada no corre perill, però les dades hi són: els hotels gasten, en termes de persona i dia, entre dues i fins a cinc vegades més que un domicili particular. Seria desitjable que, com a mínim, hi hagués algun crit

d'alerta sobre la necessitat d'estalvi en un territori com el català, enfrontat a una possibilitat força certa que a partir de setembre haurà de mirar-s'hi molt més quan obri l'aixeta. En canvi, s'ha optat per mirar de molestar al mínim possible un sector constituït en un *lobby* de gran potència.

Fet l'apunt, algunes consideracions més generals sobre el perjudici que suposa no haver fixat el focus sobre una infraestructura essencial com la xarxa de distribució d'aigua. Un perjudici que, per descomptat, afecta principalment la població en general, però que també serà econòmic si els camps no es poden regar o si les indústries no disposen de l'aigua que necessiten per produir. Als agricultors i als industrials, com als particulars, els correspon aplicar tots els mecanismes possibles perquè l'ús de l'aigua sigui al màxim d'eficient possible. Això val per sempre, però en una situació de sequera extrema, la recomanació es converteix en obligació.

En paral·lel, emergeixen problemàtiques que en etapes de normalitat queden silenciades. Fa unes setmanes va transcendir que Catalunya perd, de mitjana, un 25% de l'aigua potable que circula per les canonades, segons dades de l'Agència Catalana de l'Aigua que han difós diversos mitjans de comunicació. Són 134 milions de litres a l'any. Un litre de cada quatre, amb casos extrems com el de Badalona on en un espai conegut com la Riera del Canyet, es perden dos litres cada segon. En el cas de Badalona, això passa des de fa 17 anys; no cal ser gaire perspicaç per endevinar que és temps més que suficient per haver-hi trobat una solució. A Badalona, i a la resta de la xarxa d'abastiment d'aigua, es produeixen pèrdues difícilment assumibles i entre les causes que s'apunten perquè això estigui passant en destaca l'envelliment de les canalitzacions, especialment en les xarxes locals.

Davant de situacions com aquesta pèrdua d'un recurs tan cabdal com l'aigua apareixen també les veus que apunten a una necessària entesa entre administracions que, clarament, ha resultat insuficient. Aquesta és la proposta que fa també el coordinador del Pla Estratègic Metropolità de Barcelona. Resulta curiós que des de Barcelona es



demani la col·laboració amb l'entorn quan les situacions acaben afectant directament la ciutat. El comportament de la capital amb el seu entorn no acostuma a estar marcat pel diàleg, però benvinguda sigui la predisposició si sobre la taula es poden posar aspectes que afavoreixin Barcelona enllà.

En tot cas, les importants pèrdues d'aigua potable posen de manifest, efectivament, anys de manteniments ineficients. Si és cert, com apunten les dades de l'ACA, que una part important d'aquestes pèrdues prové de les xarxes locals, convé concloure que el model de gestió de l'aigua imperant en les últimes dècades ha estat, també, ineficient, almenys pel que fa al manteniment de les infraestructures. El model imperant ha estat la col·laboració públic-privada, aquest que està tan de moda invocar, sobretot en algunes formacions polítiques. El que es pot constatar d'aquesta col·laboració, almenys pel que fa a l'aigua, és que entre els uns i els altres, la feina per fer. Ara, el més pertinent és atendre la urgència, però les millores s'hauran d'afrontar en un moment o un altre. Caldrà canviar cultures, tant per constatar que les infraestructures van més enllà de com facilitar els desplaçaments, com per corregir models de relació entre allò que és públic i allò que és privat que s'han mostrat, com a mínim, ineficients.

INDICADORS

Moderació immobiliària

La compravenda d'habitatges a Catalunya va retrocedir l'1,2% al febrer en comparació amb el mateix mes de l'any anterior, segons les dades de l'Estadística de Transmissions de Drets de la Propietat de l'INE. Concretament, durant el segon mes d'aquest 2023 es van vendre 7.857 habitatges davant els 7.954 del mateix mes de l'any passat. Si es compara amb el gener, el descens és de l'11,3%.

L'exportació resisteix

Les exportacions catalanes, empeses per la química i l'automoció, van augmentar el 16,5% al febrer, fins a 8.581,5 milions d'euros, en comparació amb el mateix mes del 2022, segons el Ministeri d'Indústria Comerç i Turisme. Catalunya va concentrar el 26,1% de les vendes exteriors de tot l'Estat. L'augment a Catalunya supera clarament el que es va produir a l'Estat, que va quedar en el 9,7%.

ALEGRIA INTERIOR

Eulàlia Robert, directora de PNL Barcelona

Vincles, aferrament i dependències saludables

Al llibre *Maneras de amar* (Amir Levine i Rachel S.F. Heller, editorial Urano) s'exposa com les mares es poden involucrar més saludablement amb els seus fills durant les primeres etapes de la vida. Levine, treballant a la Llar d'Infants Terapèutica de la Universitat de Columbia a Nova York, va constatar com aquests primers vincles establerts entre mare i fill o filla influeixen en la forma en què el nadó desenvoluparà les seves formes d'aferrament i com establirà els seus vincles al llarg de la seva vida.

Levine proposa una teoria de l'aferrament, en la qual descriu bàsicament tres tipus d'aferrament en funció de les reaccions dels nens a les relacions properes.

L'aferrament segur és aquell en què es viu la relació des d'un estat de tranquil·litat i confiança en l'altra persona. Un aferrament ansiós, originat tal vegada per una primera relació amb la mare ambivalent (és a dir, "de vegades sento que m'atenen i altres vegades sento que les meves necessitats no són escoltades ni ateses") pot originar en una relació posterior, reclams de més intimitat, més comunicació, passar més temps junts i mostres més freqüents d'afecte perquè hi ha una necessitat de confirmar una i altra vegada que ens estimen. Un aferrament evitatiu pot ser el resultat d'una primera relació amb la mare en la qual el nadó no només no sent confiança en què les seves necessitats siguin ateses, sinó que pot percebre que sol està més segur. I de gran, tot i que en el fons hi ha el desig d'establir vincles amb altres persones, quan s'acosten massa, apareix la necessitat de protegir-se i separar-se, ja que l'apropament en la relació es pot viure com un risc.

Partint de la base que l'aferrament és necessari per desenvolupar-se com un ésser humà, les



expectatives d'intimitat, els conflictes, la comunicació i la relació es viuen de forma diferent per una persona que hagi desenvolupat una forma d'aferrament evitatiu d'una que hagi desenvolupat una

forma d'aferrament segur o ansiós.

A més de les primeres formes d'aferrament apreses, intervien també factors genètics i les nostres experiències vitals en el tipus d'aferrament que anem desenvolupant. Habitualment, a més, la nostra forma d'aferrament no respon només a un sol tipus, sinó que en funció del context i de la forma d'aferrament desenvolupada per les altres persones amb les quals ens relacionem, determinen el tipus de vincle que anem construint.

En la mesura que siguem conscients de com reaccionem en una relació, podem entendre l'origen de la nostra reacció i gestionar la nostra resposta de forma més adaptativa per anar cultivant relacions més sanes i saludables. Aprendre a detectar i entendre les nostres emocions és cada vegada més necessari per gestionar les nostres respostes a l'entorn. Identificar els nostres *disparadors*, és a dir aquelles situacions o les conductes d'altres persones que *disparen* en nosaltres reaccions, ens permetrà trobar formes alternatives de viure aquestes situacions. És important comprendre que la conducta d'una altra persona també forma part de les seves pròpies estratègies de supervivència apreses en les seves edats més primerenques.

Una dependència saludable és bona. Els éssers humans ens necessitem els uns als altres. L'estima, companyia, comprensió i suport dels nostres éssers propers i estimats és fonamental per aconseguir els nostres objectius, resoldre dificultats i trobar formes de solucionar conflictes. Un bon suport per part dels altres ens dona la força i el coratge per afrontar moments crítics en les nostres vides.

Aprenguem a identificar com establim els nostres aferraments i com podem cultivar cada vegada més relacions d'aferrament més segures.

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 28-04-2023 al 4-05-2023

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Podries fer canvi de residència a un indret que pertany al teu passat. Cuida més la gola. T'anirà bé tenir un mocador a mà, per protegir-la dels canvis de temperatura.

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

La gestió de l'economia podria generar una forta tensió amb la parella i caldrà tenir una xerrada aclaridora. Sents que tens la voluntat sota control i comences una dieta.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Inclinació a viure un moment d'especial sensibilitat. Et sents més proper a una persona que ho està passant malament. Molta energia creativa. Aprofita els teus talents.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Tens alguns dubtes i canvis d'opinió sobre un tema important. Et centres més a fer el que sents i no tant el que toca. Cerques més autenticitat en tu i en els altres.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Pots sentir que els altres no et valoren prou i això suposarà algun enfrontament. Implementa l'assertivitat i no et deixis portar tant per la impulsivitat del foc.

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

Mercuri retrògrad col·labora al fet que et prenguis les coses amb més calma. Si cerques feina, pots rebre oferta laboral d'una empresa o persona que pertany al teu passat.

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

Una cosa et preocupa, però no ho comparteixes amb ningú perquè vols solucionar-ho tot sol. Si no tens parella, et decideixes a fer-te un perfil a una aplicació de cites.

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

Algú es fa enrere amb relació a un compromís que tenia amb tu i et toca adaptar-te a les circumstàncies. Descobreixes un nou talent o una activitat d'oci i en gaudeixes.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Dies de possibles proves o revisions mèdiques. Pots rebre algun tipus de comunicació oficial o el resultat d'una gestió administrativa que estaves esperant fa temps.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Si darrerament et senties bloquejat, ara tens les idees més clares i ja pots començar a moure fitxa. Mercuri retrògrad per la Casa V pot portar algun amor del passat.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Si fa poc has començat una relació, amb la Lluna creixent a Casa VII, es donen facilitats per continuar coneixent-vos. Compte amb els jocs d'atzar perquè podrien estafar-te.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Setmanes decisives pel que fa al teu futur. Canvis a l'horitzó. Amb Mercuri retrògrad a Casa III et permetes analitzar les coses abans d'emetre judicis. Temps de reflexió.

CINEMA

LA CRÍTICA DE LA SETMANA

Sergi Soler Ordeig

'Les Trois Mousquetaires: D'artagnan'

De Martin Bourboulon



Calés als clàssics

Aquesta sembla ser la primera entrega d'una trilogia –o en tot cas hi haurà més d'una pel·lícula– sobre *Els tres Mosqueters* d'Alexandre Dumas.

La proposta és atrevida i directa; amb un bon pressupost i pocs experiments, la cinta avança fidel i adaptant-se al que reclama una pel·lícula comercial avui dia. Així doncs, amb molt entusiasme i poca reflexió, com el mateix D'Artagnan, l'acció se succeeix imparable.

L'obra original de Dumas buscava l'èpica i l'aventura, i així ho fa la pel·lícula. El poc realisme que hi ha pot justificar-se d'aquesta manera, però és un element que pot excloure't si no el tenies en compte d'antuvi. Els fets polítics són piadosos i flexibles amb els seus actors; però en l'esfera de l'honor, les regles són intransigents: una disculpa amb un to displicent o una petita ofensa és altament susceptible d'acabar amb una espasa al pit de l'insolent. I no podria ser d'altra manera, perquè tant d'Artagnan com els tres mosqueters viuen d'això, de què es pugui dir d'ells. Potser és aquest el fil que lliga aquesta obra als nostres dies... Perquè

més enllà d'això, poques concessions han fet en l'argument –les necessàries, suposo, no he llegit el llibre– perquè ens sigui més amable: han eixamplat l'orientació sexual d'un personatge i poca cosa més.

D'adaptacions d'*Els tres mosqueters* no en falten, sens dubte, però sempre les envolta una aura d'inconsistència o de qualitat dubtosa; aquesta no n'és una excepció. Les escenes d'acció són impecables, però l'excitament general arriba a ser infantil i tot. L'entrega a aquesta pel·lícula acaba a les mans del mateix espectador; és fàcil decidir si t'ha encantat o si l'has odiat.

Cal recalcar, però, que és símptoma de molt bona salut cinematogràfica del país adaptar a base de talonari els clàssics. El cine comercial és l'eix i nervi –o hauria de ser-ho– del finançament de la indústria, el que permet que altres obres molt més interessants i amb un públic més reduït s'acabin servint. Si a sobre adaptes clàssics, fas memòria i t'assegures una bona història.

Entenc que anem curts de pressupost, però espero l'adaptació de *Pa i raïm* –història curteta– en un *thriller* d'alta volada.

OFERTA CULTURAL

M. Erra / T. Terradas



Queralt Lahoz porta la música flamenca i urbana a Granollers

Concert de Queralt Lahoz. Sala Nau B1 de Granollers. Dissabte, 29 d'abril, 22h.

Queralt Lahoz, una de les sensacions musicals dels darrers anys al país i més enllà, arriba aquest dissabte a la Nau B1 de Granollers amb la seva barreja de música urbana i tradició flamenca. La cantant triomfa sempre amb els seus sons llatins, d'arrel i urbans, el soul, el hip hop i el dancehall. Actuarà amb Marc Soto, Pau García i Fede Jahzzmvmn, DJ.



El cançoner popular, a Vic

El Cançoner popular contemporani. Sala Joaquim Maideu de L'Atlàntida, Vic. Divendres, 28 d'abril, 20.00h.

Dins la celebració del centenari del Cançoner Popular, el director Xavier Puig i el musicòleg Jaume Ayats han confeccionat un programa commemoratiu en versions corals que interpretarà el Cor de Cambra del Palau.

CINECLUB



'El plaer'

França, 1952. Dir.: Max Ophüls. Adaptació de tres relats de Guy de Maupassant, on diverses persones exploren les diferents cares del plaer: un home oculta la seva identitat sota una màscara per mantenir el seu estatus, la *madame* d'una casa de cites fa un viatge per assistir a una comunió i un pintor sedueix una jove per convertir-la en la seva musa.

Max Ophüls mostra a través de les tres històries com els instints més baixos dels éssers humans ens poden portar a oblidar allò que ens fa feliços. Sota l'elegància i la tendència al barroquisme habitual del realitzador, i amb un ús particular de la ironia per il·lustrar la tragèdia, *El plaer* esdevé una obra cinematogràfica única, que compta amb un gran treball tècnic i una posada en escena tan espectacular com efectiva.

CINECLUB VIC
Dimarts 2 de maig
20h
Espai ETC
Sessió Clàssics



'Hiroshima mon amour'

França, 1959. Dir.: Alain Resnais. Drama romàntic. Després de rodar una pel·lícula sobre la pau a Hiroshima, una jove actriu francesa passa la darrera nit en un hotel, en companyia d'un arquitecte japonès. Són dos desconeguts, però el que podria ser l'aventura fugaç d'una nit es converteix en un intens idil·li que fa que ella recordi una experiència dolorosa que va viure en enamorar-se d'un soldat alemany durant la Segona Guerra Mundial. La relació amorosa esdevé aleshores un procés introspectiu a través del qual la dona reconstrueix el seu passat i revela els seus sentiments més íntims al seu company. Alain Resnais, que fins aleshores havia centrat la seva carrera professional com a documentalista, va debutar amb aquest relat japonès on sentiments i història es barregen amb ambigüitat.

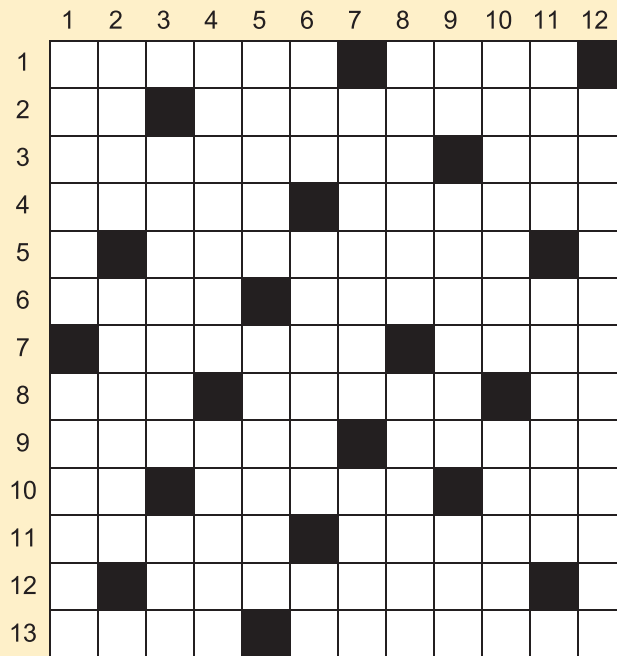
AC GRANOLLERS
Dimarts 2 de maig
19h (VO)
Cinema Edison

PASSATEMPS

MOTS ENCREUATS _ Pau Vidal

HORIZONTALS: 1. Tant com dura la vida mateixa (dos mots) / 2. Mamífer enganxat al mur. Llibre de missa que té respostes per tot / 3. Fotre el cotxe daltabaix, que és més que estimar. Una estranya veu / 4. Pico de peus com un cavall. De tan operada una mica més i queda lisiada / 5. La copulativa. És capaç de fer-te treballar a tot arreu. L'aparcativa / 6. Silici i alumini en capa. És fascinant, l'N en àrab / 7. Del material que es perd cada matí. Podria quedar brut, l'esbojarrat d'en Burt / 8. Cada dia se l'ha d'empènyer. Tan radical que nega l'oxalosi. Confirmació / 9. Observi llocs i monuments, i si no pacients. És un trencacolls, tan curt de vista / 10. Pic desmanegat. Ablució de cap a peus. Prou mesquí per dessodificar la roina / 11. Malson de les criades. Desenfereixo feres / 12. Per l'aliança. Com que ronda amunt i avall, el veí li suggereix que estigui pel jardí. Per la nació / 13. Pensa, doncs imagina. Exposicions representatives a la fira.

VERTICALS: 1. Gorra dels militars francesos, que deforma la psique. Quan rimava ja s'havia esvalotat / 2. De l'os que abans duia accent. No és cosa de dona, que va d'ions. Sortida d'emergència / 3. I entrada d'autoritats. Forats de sortida de les nanses de pescar, tapats durant anys. Com que a Magisteri va durar poc, ara fa de prestidigitador / 4. Trèvol per escriure-hi. Perfecte pel paper de l'idealista de l'Antoni / 5. Fressa que delata el romaní quan creix. Fort i contundent com aquest NO! / 6. Enemics del Sou Base. Roba amb un aspecte tot conjuntiu. Descobriments d'Amèrica / 7. Passera



capaç de bellugar el món. Més kitsch que la López / 8. Atordí de mala manera la més bella cabaretera. Escampen clarors de foc pels Andes / 9. Invent per eliminar la brisa. Representació del valor artístic dels elements químics. Aquí hi ha gat amagat / 10. Enrenou i xivarri al galliner. Decorar, guarnir / 11. Dues en ascensor. A còpia d'esbatussar-se amb els americans van perdre mig país. Centre de totes les enveges / 12. Renaixements no artístics ans més aviat fantasmagòrics.

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: fàcil

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

Dificultat: difícil

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

QUADRE NUMÈRIC

1	+	7	-	2	6
-		+		-	
	+		+	4	18
+		+		+	
	+		-	3	11
2		24		1	

SOPA DE LLETRES

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

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

- Actor
- Càmera
- Director
- Escena
- Figurant
- Fotograma
- Guió
- Pla
- Plató
- So

SOLUCIONS

	1	24	2		
11	3	8	+	6	
	+		+	+	
18	4	9	+	5	
	-		+	-	
	2	-	7	-	6



1	7	3	4	2	6	8	9	5
2	8	9	7	5	3	6	4	1
3	9	7	5	1	4	2	6	8
4	5	6	1	8	9	7	2	3
5	6	4	1	8	9	2	5	3
6	4	1	8	9	2	5	3	7
7	6	2	9	3	6	7	4	1
8	2	5	3	6	7	4	1	9
9	1	4	2	7	8	3	5	6
10	5	3	8	6	4	1	9	7
11	9	1	4	2	7	8	3	5
12	6	2	9	3	5	1	8	4

Dificultat: fàcil

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

Dificultat: difícil

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