

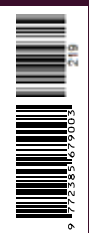
Valors

Filosofia de l'actualitat | Número 219 | Novembre 2023 | Any XX | 4,25 €



Com superar l'era de la distracció?

David Bueno
Luis López
Josep Lluís Micó
Na Pai
Modesta Pousada



LA CONVERSA
L'ampliació de la UE.
Un canvi de valors?

ELISABETH ATTAR
"Cal sembrar la
pau en les ments"

CRISTIAN PALAZZI
'Pensar el futur
que volem'

ALICIA GARCÍA RUIZ
'La guerra de
les paraules'



Vint anys fent costat a la revista Valors!

Tenim solucions a la seva mida en tot tipus d'assegurances



C/ del Parc, 46.
08302 Mataró
T. 937571739

www.assegurancesfeliu.cat

L'atenció, la nova moneda de canvi

Apago l'alarma del mòbil que faig servir com a despertador i, encara no he posat els peus a terra, que ja em crida l'atenció el titular d'una notícia d'última hora. Mentre conduïxo cap a la feina, vigilo els cotxes que m'envolten mentre escolto la ràdio i observo les tanques publicitàries. A la pantalla de l'ordinador de la feina hi tinc obertes més de deu finestres, totes carregades d'anuncis; així puc estar pendent de diverses converses simultànies. Al vespre, a casa, mentre miro una sèrie repasso les darreres notificacions al mòbil. Apple sosté que desbloquegem l'iPhone unes vuitanta vegades al dia, mentre que Android afirma que en són cent deu.

Una cosa està clara: vivim una crisi de l'atenció. O dit d'una altra manera: estem en l'era de la distracció. La nostra capacitat de concentració es redueix de forma accelerada i aquesta és una crisi que afecta totes les edats. No parlem d'hiperactivitat –en el sentit de poder de fer moltes coses a l'hora–, sinó de la pèrdua d'interès per les coses i per la capacitat de ser captivats pels milions d'*inputs* que ens sedueixen cada dia. Volum d'estímul que s'ha multiplicat per milers amb l'arribada de la societat digital.

Hem de tenir present que la nostra atenció sempre ha estat limitada i escassa –com a éssers humans rebem al voltant d'onze milions d'estímul al dia, però només en som conscients del cinc per cent–, un recurs molt valuós per a moltes empreses i companyies. L'any 1971, l'economista i polític Herbert Simon va crear el concepte *economia de l'atenció*, que al·ludeix a la capacitat limitada que té el pensament humà de processar grans quantitats d'informació de manera simultània. Un terme que, el 1997, va ser revisat pel físic teòric Michael Goldhaber, qui va assegurar que l'atenció és la nova moneda de canvi en el sistema capitalista.

Així, doncs, tenint en compte aquesta crisi, en aquest número buscarem resposta a les preguntes següents: Qui es beneficia de l'economia de l'atenció? Quines són les causes i quines poden ser les conseqüències d'aquesta crisi? Com superar l'era de la distracció? Com educar en l'atenció? Per tant, si has arribat fins aquí sense fer o pensar en (gaires) altres coses, moltes gràcies.

**MARIA COLL
I JOAN SALICRÚ**

Codirectors de Valors



LA PROPOSTA

“La ciència ha explorat la immortalitat, obrint noves perspectives sobre l'extensió de la vida humana”

Sira Abenoza

directora de La Casa dels Clàssics

Durant el mes de novembre i desembre, Barcelona acull la cinquena edició del Festival Clàssics 2023. Una fusió d'art, creació i pensament per acostar els clàssics i la seva reflexió a tots els públics amb artistes, actrius, músics i il·lustradors contemporanis. En aquesta ocasió reflexionarà a l'entorn de la immortalitat i l'eterna aspiració humana per assolir-la. Més informació a www.festivalclassics.cat.

SUMARI

- | | | | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|----|---|
| 6 | L'ACTUALITAT COMENTADA
María Rosa Buxarrais | 14 | TENDÈNCIES
<i>'Anger rooms': necessitem espais per desfogar la ira?</i>
Judith Vives | 23 | MONOGRÀFIC
Com superar l'era de la distracció? | 32 | OPINIÓ
<i>Autocontrol versus sobreestimulació</i>
Modesta Pousada |
| 8 | ENTREVISTA
Elisabeth Attar Lheure
Laura Cera | 15 | OPINIÓ
<i>Democratitzar sentiments</i>
Oriol Ribet | 24 | ENTREVISTA
Josep Lluís Micó
Joan Salicrú | 36 | QÜESTIONS ESSENCIALS
<i>Sobre l'excel·lència</i>
Ignasi Llobera i Albert Botta |
| 10 | EL PERFIL
Sayed Kashua
Ramon Radó | 16 | GENT AMB VALORS
<i>Obrint Portes</i> | 26 | OPINIÓ
<i>El valor de l'atenció des de la neuroeducació</i>
David Bueno | 38 | ELS VALORS DE LES RELIGIONS
<i>L'església de l'autopista A54 de Wilnsdorf</i> |
| 11 | OPINIÓ
<i>Democràcia i minoria</i>
Cristian Palazzi | 17 | OPINIÓ
<i>Això (encara) no toca</i>
Laura Cera | 28 | ENTREVISTA
Luís López
Maria d'Oultremont | 39 | HISTÒRIES DE PAU
<i>La noviolència palestina a Israel</i>
Xavier Garí |
| 12 | DILEMES ÈTICS
<i>Trabucaires: representació bèl·lica o tradició popular?</i>
Soraya Hernández | 18 | LA CONVERSA
<i>L'ampliació de la Unió Europea ataca els seus valors?</i>
Joan Salicrú | 30 | OPINIÓ
<i>Distracció severa: símptomes, causes i tractament</i>
Na Pai | 40 | EL CONTE
<i>La lluna</i>
Masé Balaguer |
| 13 | OPINIÓ
<i>La guerra de les paraules</i>
Alicia García Ruiz | | | | | 42 | IMATGE EN CREIXEMENT
Miquel Lleixà |

Han col·laborat en aquest número



Modesta Pousada
Professora d'Estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació. També dirigeix el grau en Psicologia de la UOC.



David Bueno
Doctor en Biologia, professor de genètica i fundador de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st.



Cristian Palazzi
Doctor en Filosofia i expert en direcció de projectes d'impacte social i especialista en bioètica assistencial.



Alicia García Ruiz
Filòsofa, sociòloga, politòloga i professora de Filosofia política a la Universitat Carlos III de Madrid.



Oriol Ribet
Periodista i graduat en Estudis Literaris. Ha treballat en diversos mitjans de comunicació.



Laura Cera
Periodista, condueix cada setmana el 'Valors a l'Alça' de Valors i Mataró Ràdio per a La Xarxa.

Valors

Publicació editada per l'Associació Cultural Valors, entitat sense ànim de lucre, que analitza l'actualitat des del prisma dels valors. El primer número es va publicar el 24 de desembre del 2003.

Valors va guanyar el premi Civisme de la Generalitat de Catalunya 2014 en l'àmbit de mitjans de comunicació. I també el Serra i Moret en el marc del mateix guardó el 2022.

EDITA Associació Cultural Valors
DIRECCIÓ Maria Coll i Joan Salicrú
REDACCIÓ Maria d'Oultremont

CONSELL ASSESSOR
Francesc Amat, María Rosa Buxarrais, Àngel Castiñeira, Jordi Cussó, Alicia García Ruiz, Sonia Herrera, Àngel Puyol i Francesc Torralba

COL·LABORADORS Francesc Amat, Teresa Bigordà, Albert Botta, María Rosa Buxarrais, Marta Camp, Àngel Castiñeira, Laura Cera, Jordi Cussó, Alicia García Ruiz, Xavier Garí, Sonia Herrera, Soraya Hernández, Ignasi Llobera, Cristian Palazzi, Àngel Puyol, Ramon Radó, Oriol Ribet, Jordi

Sacristán, Xavier Serra i Judith Vives
IL·LUSTRACIONS Anna Coll, Blanca Gimeno, Elisenda Malloll, Judit Navarro i La Mapache
FOTOGRAFIA Sergio Ruiz i Miquel Lleixà
DISSENY GRÀFIC Manuel Cuyàs
CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA Maria Camps
DISSENY GRÀFIC WEB Javi García
IMPRESSIÓ Rotimprès
GERÈNCIA Maria Coll i Joan Salicrú
XARXES Maria d'Oultremont
DISTRIBUCIÓ Sgel (Barcelona) i Vilarroya (Girona)
DIPÒSIT LEGAL B-6206-2004
ADREÇA Portal de Valldeix, 17, 2n 08301 Mataró **TELÈFON** 620 749 138
MAIL redaccio@valors.org
PORTADA Raül Campuzano

VALORS ÉS MEMBRE DE
 appec
editors de revistes i digitals

AMB EL SUPORT DE
 Generalitat de Catalunya



Els vostres comentaris seran benvinguts a redaccio@valors.org

El preu de la subscripció és de 42 euros anuals (onze números) i 35 en format digital. Us hi podeu subscriure a través de la pàgina web www.valors.org o enviant un correu a subscripcions@valors.org.



mataróràdio

Valors



L'ACTUALITAT COMENTADA

MARIA ROSA BUXARRAIS

PROHIBIR ELS MÒBILS ALS INSTITUTS? CENTRES DIVIDITS MENTRE EL GOVERN NO ES MULLA

[15/10/2023]

Prohibir els mòbils als instituts de Catalunya?

Quina deu ser la millor solució per a un problema tan freqüent com que uns nens trenquin alguna finestra mentre juguen a pilota? Lògicament, les possibles opcions són prohibir les pilotes, prohibir les finestres de vidre o prohibir els nens; i, sens dubte, la solució més completa i definitiva és prohibir-ho tot: pilotes, finestres i nens.

Per descomptat, remeis com aquests serien pitjors que la malaltia, però, així i tot, moltes persones no tenen la paciència ni maduresa necessàries per buscar solucions laborioses o negociades als complexos problemes del nostre temps. Volen solucions simples, ràpides i dràstiques... encara que siguin equivocades. El sùmmum del populisme, en l'esfera política, respon a aquesta mentalitat tan ingènua, que a curt termini i, com se sap, a la llarga generalment condueix a grans desastres. Però en l'esfera educativa, que per la seva pròpia naturalesa apunta a molt llarg termini, és encara més clara la necessitat de resistir-se a la temptació de prohibir amb tota seguretat.

En el cas específic dels mòbils als instituts, cal donar la raó als qui subratllen que el que s'ha indicat és regular-ne l'ús, no prohibir-lo. Això no vol dir que se subestimi la problemàtica. El fet que els mòbils



Maria Rosa Buxarrais és doctora en Pedagogia i catedràtica de la Facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona

puguin generar alguns abusos o trastorns greus, que tant els docents com les famílies estiguin molt preocupats i, fins i tot, alguns joves estiguin oberts a la fixació de certs límits, pot contribuir a impulsar processos d'autoregulació comunitària extremadament valuosos, des d'un punt de vista pedagògic. Regular qüestions trivials que no interessin o "dolen" a ningú no contribueix a la maduració ètica dels estudiants, ni individualment ni en grup.

Per contra, l'experiència de participar en la construcció de normes sobre els problemes més sentits, si es fa promovent la participació més gran possible de tothom, segons l'edat i el context, pot impulsar decisivament la comprensió intel·lectual i emocional de què són de veritat les normes, per què és important complir-les, i quan o com es justifica canviar-les. La psicologia del desenvolupament moral (Kohlberg, L., Power, F. C., i Higgins, A. 1997), ja fa dècades, va descriure diverses experiències d'institut d'educació secundària que, en fixar-se com a meta convertir-se

en una "comunitat justa", aconseguien aquesta classe d'aprenentatge o maduració moral.

En aquestes experiències, per exemple, es van identificar alguns moments clau en la construcció d'una norma col·lectiva. A grans trets: proposta, acceptació, expectativa i aplicació. És a dir, fases inicials, en què es conceben o se suggereixen certes normes; fases intermèdies, en què algunes de les normes proposades van guanyant suport i esdevenen regles més aviat informals o comportaments desitjables però no obligatoris; i fases de consolidació, en què tota la comunitat assumeix la tasca de complir i fer complir la norma establerta. Pedagògicament, això és ideal: que se sentin les normes com a pròpies, perquè en efecte se les ha creat, ajustat i convertit en una realitat social.

Optar per dreces, o prohibicions que cauen "des de dalt", sense cap mena de consulta ni dret a picar de peus, ocasionalment pot funcionar o almenys fer sentir a algunes autoritats que estan complint el seu paper. Però pedagògicament impliquen el risc que els joves acabin aprenent com a lliçó que les lleis en general són així: regles alienes, arbitràriament imposades, que convé acatar si –i només si– algun policia et veu. En qualsevol cas, prohibir hauria de ser el darrer recurs, i no pas el primer que s'intenti.

Il·lustrat per
LA MAPACHE



L'ENTREVISTA

“Per erradicar la temptació de les guerres, s’ha de sembrar la pau en la ment de les persones. No hi ha millor baluard contra la guerra”

Elisabeth Attar Lheure

La Direcció General d’Afers Religiosos de la Generalitat de Catalunya ha atorgat el desè Memorial Cassià Just a aquesta activista compromesa històricament amb el diàleg interreligiós i interconviccional a través de l’Associació Unesco per al Diàleg Interreligiós, el Centre Unesco de Catalunya, la Comunitat Bahá’í, el Grup de Diàleg Interreligiós Monàstic i diferents institucions internacionals. Attar també va ser reconeguda per l’estat francès, qui li va concedir la condecoració Chevalier de l’Ordre National du Mérite.

LAURA CERA

Com viu aquest reconeixement?
És un gran honor. Un gran honor com a dona, com a dona bahá’í, i com a dona bahá’í que viu a Catalunya.

En què consisteix la fe bahá’í?
La característica més singular d’aquesta fe és que és molt jove: va néixer fa uns dos-cents anys a l’Iran. A diferència d’altres, la fe bahá’í creu en un únic déu creador, el qual ens ha creat per amor i que no ens oblidarà mai, i per això renova el missatge per ajudar la humanitat a avançar i progressar. Hi ha com una cadena de missatgers que ha enviat Déu i que sempre enviarà. Els que seguim la fe bahá’í pensem que el missatger d’avui dia és Bahá’u’lláh.

Quina és la presència d’aquesta confessió a Catalunya?

Catalunya és una de les comunitats espanyoles on hi ha més creients d’aquesta religió. Cal destacar el paper de l’editorial Bahai d’Espanya, que treballa per fer difusió de la fe a la resta del país amb la traducció de la literatura bahá’í al castellà, també per l’Amèrica Latina, i alhora d’algunes publicacions al català i l’eusquera.

Com moltes altres minories, a l’Orient Mitjà, els seguidors esteu sotmesos a persecucions. Sobretot a l’Iran.

L’origen de la fe bahá’í és l’Iran, però efectivament, estan perseguits. De fet, han estat perseguits des dels inicis perquè els seus missatges són molt provocadors. Per exemple, tenim molt clar que hi ha una igualtat de drets entre homes i dones, cosa que xoca directament amb el règim iranià. És cert que en els últims quaranta-cinc anys les persecucions s’han incrementat. Tanmateix, això no ens impedeix continuar treballant per l’entorn, tant en temes de drets com també per a la millora del medi ambient i l’educació, entre d’altres.

Una persecució que a vegades es tradueix en condemnes de presó que poden arribar als vint anys. Per què és perseguit el poble bahá’í?

Tristament, les persecucions no es queden amb l’empresonament. Hi ha hagut moltíssimes execucions. De fet, fa poc es va commemorar el quarantè aniversari de les deu dones bahá’ís que van ser penjades

a la ciutat de Shiraz. El motiu? Es van negar a rebutjar la seva fe tot i que aquesta acció les hauria alliberat. Les idees que ha portat la fe bahá’í són conceptes molt revolucionaris que avui dia encara no es practiquen a l’Iran, com per exemple la llibertat d’expressió i opinió, l’obligació de buscar sempre la veritat, l’obligació i el dret a tenir una educació, l’obligació d’educar els fills.

Quina és la situació del diàleg interreligiós a Catalunya?

Estem bastant avançats. L’any 2004 es va celebrar el Parlament Mundial de les Religions a Barcelona, la quarta edició, perquè és una ciutat on ja s’estava practicant aquest diàleg i hi havia curiositat per la diversitat religiosa. Per contra, en paral·lel a aquesta curiositat, avui també està augmentant el desconeixement dels “altres”, i això genera una espècie d’analfabetisme espiritual i religiós. Les religions, lluny de ser un problema per a la humanitat, poden aportar-nos solucions a la convivència.

De fet, en un món que es mou tant i que va tan de pressa, la diversitat cada vegada creix més, però potser anem una mica enrere en termes de convivència.

Sí. Perquè a vegades també confonem l’origen cultural de les persones amb les seves creences. Tothom ho sap. Hi ha molts àrabs que són musulmans, però també hi ha musulmans que no són àrabs. Aquests conceptes que poden semblar bàsics s’estan perdent. Moltes persones confonen el que poden ser les tradicions culturals amb les tradicions religioses.

Què pensa vostè quan veu que de nou caiem en la temptació de la guerra?

La constitució de la UNESCO diu que “la guerra neix a la ment de les persones”. Per erradicar aquesta temptació de les guerres, s’ha de sembrar la pau en la ment de les persones. No hi ha millor baluard contra la guerra que aquest. Cal donar a conèixer la diversitat religiosa, que cadascú aprengui a valorar el que l’altre té sense haver d’acceptar les opinions alienes de manera forçosa. Però cal saber, escoltar i valorar el que pensa l’altre; això és fonamental. Tampoc podem caure en la ingenuïtat que això passarà d’un dia per l’altre, sinó que depèn de la bona voluntat de tots.

I el que perjudica aquesta bona voluntat són els discursos d’odi que insidiosament porten al conflicte i a l’enfrontament, per tot arreu i per totes bandes.

Quina és la relació que té la comunitat bahá’í amb Israel?

Alguns dels llocs sagrats de la comunitat bahá’í són a Israel. Abans em preguntaves per què està tan perseguida la comunitat a l’Iran. Doncs una de les acusacions que té la República Islàmica és que som agents a Israel, i aquesta és una manera de generar un discurs d’odi contra nosaltres. Els nostres temples sagrats són en aquest país pel simple fet que Bahá’u’lláh, que és el profeta fundador de la fe bahá’í, es va exiliar de Pèrsia cap a l’imperi otomà fins a Acre, una ciutat que avui és al nord de l’estat d’Israel i on va morir el profeta. Per nosaltres, també es tracta d’una terra sagrada i també ens en considerem habitants.

Quines serien les premisses necessàries per poder construir una ètica mundial?

Podem intentar arribar a una visió comuna, sabent que mai podrà ser una visió unificada. És a dir, cadascú hauria d’aportar la seva part per crear aquesta visió comuna. I com crear així, entre tots, un món amb justícia, que és la base d’una convivència pacífica. A més a més, la igualtat de drets suposa també la justícia. Si oblidem aquesta part de justícia, sempre hi haurà prejudicis, sempre hi haurà discriminacions i sempre hi haurà persones dolgues que seran més propenses a seguir justament tots els discursos d’odi.



EL PERFIL

Sayed Kashua: Una terra davant del mirall

RAMON RADÓ

Sayed Kashua se'n va anar de Jerusalem l'any 2014. Aquell estiu, tres adolescents israelians van ser assassinats a Cisjordània i, cinc dies després, un grup d'israelians va segrestar i cremar viu un jove palestí.

Kashua va decidir que ja n'havia tingut prou i que no tornaria a Israel: "La mentida que havia dit als meus fills sobre un futur en què àrabs i jueus compartirien el país com a iguals s'ha acabat", va escriure. Li faltava poc per anar a fer un curs d'estiu a una universitat d'Illinois i agafaria un bitllet només d'anada. Han passat gairebé deu anys i Kashua continua als Estats Units. Des de l'exili, segur que ha seguit les notícies sobre la guerra entre Israel i Hamàs.

Sayed Kashua és palestí i és ciutadà d'Israel, parla en àrab i escriu en hebreu. Massa polièdric per a una terra on les complexitats no són gaire ben rebudes. Alguns àrabs el critiquen per escriure en hebreu, alguns jueus consideren que la seva obra no és literatura hebrea perquè és àrab. Per als dos costats és un dels altres en un lloc on l'altre sovint és



“Sayed Kashua és palestí i és ciutadà d'Israel, parla en àrab i escriu en hebreu. Massa polièdric per a una terra on les complexitats no són gaire ben rebudes”

un sinònim d'enemic. Va néixer l'any 1975 a Tira, una població palestina que, amb la creació d'Israel, havia passat a formar part del nou estat. El seu avi va morir a la guerra del 1948 i el seu pare va ser detingut de jove. Amb quinze anys, va anar a una escola hebrea i més tard va estudiar Filosofia i Sociologia a la Universitat Hebrea de Jerusalem. Després de llegir *El vigilant en el camp de sègol*, va començar a escriure i ho va fer en la llengua que li havien ensenyat a l'institut i la universitat: l'hebreu.

Kashua és araboisraelià, com un de cada cinc ciutadans d'Israel, i durant anys va representar l'esperança que la convivència entre israelians i palestins no era impossible. Però també posa el país davant d'un mirall on es veuen totes les contradiccions, un mirall on el país no es vol mirar. Ha rebut amenaces de mort de tots dos costats i, durant la Segona Intifada (2000-2005), el van fer fora d'un diari on treballava per ser àrab.

Enmig d'aquesta teranyina d'identitats, Kashua té l'honor de ser l'únic palestí que ha patit una campanya de boicot a Israel, quan l'any 2008 va formar part de la delegació d'escriptors israelians al Saló del Llibre de París.

Tanmateix, superant prejudicis, ha aconseguit triomfar a Israel sent àrab. Columnista del diari *Haaretz*, a les seves novel·les retrata la societat israeliana contemporània i *Segona persona del singular*, l'única de traduïda al català, va rebre el premi Bernstein. Com a guionista, la sèrie *Arab Labor* va ser un gran èxit i, com remarcava amb sarcasme, el va convertir en l'únic àrab que treballava a la televisió israeliana, amb l'excepció del personal de neteja.

Únic àrab del seu barri de Jerusalem, va reclamar durant anys que els àrabs israelians tinguessin els mateixos drets que la resta de ciutadans del país. No se'n va sortir: l'any 2018, el Govern israelià va decidir que l'àrab deixés de ser una llengua oficial al país.

Aquesta tardor ha començat l'enèsima guerra al Pròxim Orient. Ha mort molta gent i encara en morirà més els dies entrants. Als Estats Units, Sayed Kashua continua en silenci. Potser un pont fa nosa quan el que es busca és allunyar-se com més millor.

OPINIÓ

CRISTIAN PALAZZI

Doctor en Filosofia

Pensar el futur que volem

Si poguéssim prémer un botó que alentís el temps i ens deixés viure sense l'angoixa constant de no arribar, ho faríem? O pitjor encara, sabríem com fer-ho? Estem tan acostumats a suportar frenèticament les nostres vides, relacions, èxits, angoixes, que no estic segur que sabéssim fer marxa enrere. Sembla una ingenuïtat el que estic dient, però estem desenvolupant una cosa que anomenem intel·ligència artificial i hem perdut la capacitat de seure i explicar-nos contes a nosaltres mateixos.

És evident que tot allò que ens hem donat des que algú va anunciar la modernitat ens ha portat prosperitat econòmica, esperança de vida i educació, però em pregunto si no ens hem deixat coses importants pel camí. Si ara mateix ens regim per la manca de temps, l'afany de reconeixement i diners, i l'angoixa davant la mort, potser és que no ho hem fet del tot bé, tot això.

El constructivisme, en paral·lel a l'evolucionisme social, ens diu que som el resultat d'una sèrie d'interaccions, conscients i inconscients, que provoquen l'ordenació de la realitat en clau humana. La vida que ens hem donat es basa en estructures formals –com la justícia, per exemple– que ens serveixen per tenir a l'abast eines de resolució de conflictes que no passin directament per la violència. O el mercat, com a espai d'intercanvi entre béns i serveis. O el treball generalitzat, amb les formes d'exploració que implica, que ens ha permès creure que tot-hom pot fer alguna cosa i que el conjunt és aquell que ens proveeix.

Ara bé, que els efectes de la nostra activitat arribin fins i tot a influir en el canvi climàtic, i que això ens produeixi la ja famosa ecoansietat, potser ens hauria de fer pensar si l'ordre mundial que ens hem donat ens satisfà prou.

Qui ha dit que hem de voler sempre més coses o que el progrés sigui res desitjable per si mateix? Qui ha decidit que la velocitat imposada per la tecnologia ens fa bé? Des d'on partim perquè, dins del nostre ordenament social, encara hi hagi rics i pobres, gent que mana i d'altres que en depenen?

Aquests dies ha arribat a les meves mans una novetat literària –*La historia del futuro*, d'Isaac Marcet– que es pregunta el mateix. Hi explica com, en civilitzacions antigues, dedicaven entre dues i quatre hores a la caça i l'agricultura; i la resta, a l'oci i el descans. I encara que resulti

sorprenent, ens diu Marcet, el 95 per cent de la vida humana es va donar en aquestes condicions.

Així que em pregunto: on són avui l'amor, la mitologia, la cooperació o la felicitat? Anem directes a la idiotització, al caos i a l'esfondrament, ho sabem. Llavors, quin sentit té no ficar-ho tot en qüestió?

Sembla, com deia Fisher, que siguem incapaços de pensar fora del capitalisme, l'expropiació i l'exterminació. Ho veiem cada dia als diaris. On queda, llavors, l'ambigüitat necessària que ens permet fer poesia, la complexitat insondable del mite per explicar-nos o l'amistat que es transforma any rere any adaptant-se a les circumstàncies, començant una vegada i una altra a redescobrir qui tenim al davant?

Pensar en el futur ens ha robat el futur, ens diu Marcet, i proposa: què passaria si el cancel·lem tal com estem cancel·lant de mica en mica algunes actituds heretades que expulsen l'altre pel mer fet de ser diferent? Trair el futur, sumar forces, viure com volem viure i no com voldríem, caure cap amunt, ens diu ell, sembla que s'ha convertit en una obligació. Ara que estem a les portes de la civilització de l'extinció, potser ha arribat el moment d'intentar-ho.

Cristian Palazzi és doctor en Filosofia, expert en Bioètica i Filosofia Social

“On són avui l'amor, la mitologia, la cooperació o la felicitat? Anem directes a la idiotització, al caos i a l'esfondrament, ho sabem. Quin sentit té no ficar-ho tot en qüestió?”

DILEMES ÈTICS

Trabucaires: representació bèl·lica o tradició popular?

Les tradicions culturals es converteixen en un punt d'unió i expressió que reflecteix la identitat d'una comunitat. Ara bé, les tradicions d'arrels bèl·liques es pot dir que xoquen amb la cultura de la pau? O no n'hi ha per tant?

SORAYA HERNÁNDEZ

55

colles trabucaires a Catalunya

Segons la Coordinadora de Trabucaires, a Catalunya hi ha 55 colles reconegudes per l'UNESCO com a preservadores del patrimoni cultural immaterial de la tradició catalana. Els seus orígens estan associats a guerrers heroics i bandolers popular que havien de defensar la seva terra i les seves vides dels enemics.

Es Trabucaires d'Esplugues de Llobregat, una localitat del Barcelonès, es troben avui enmig d'un embat amb l'Ajuntament de la vila. Els trabucaires –persones que mitjançant el trabuc, una arma de foc actualment ornamental, entretenen en festes i actes– són part de la cultura catalana i estan inclosos en el Catàleg de Protecció del Patrimoni Festiu de Catalunya.

Això és així perquè recorden la germanor davant els desafiaments bèl·lics, la celebració de les victòries davant l'opressor i simbolitzen una manera de fer fora els esperits i forces malignes mitjançant el soroll i el fum. La seva presència en festes majors i esdeveniments populars és reconeguda arreu de Catalunya. I, així doncs, esperaven poder actuar un cop més a les festes de Sant Mateu d'Esplugues.

Quina va ser la seva sorpresa quan van ser informats que enguany no hi serien benvinguts. El consistori ha recorregut a diversos arguments per defensar la seva negativa a permetre les actuacions dels trabucaires durant la festa major. Alguns d'aquests motius es basen en preocupacions logístiques i de seguretat.

L'Ajuntament ha assenyalat que calia una ambulància medicalitzada en cas d'emergència durant les actuacions i que, com que no era possible assegurar-la, no es podria protegir la gent present en cas d'accident.

D'altra banda, el consistori ha expressat la preocupació pel soroll generat per les explosions dels trabucs, que podria afectar negativament els residents i les persones amb autisme. A més dels arguments pràctics, l'Ajuntament d'Esplugues també ha manifestat la seva opinió basant-se en una consideració més simbòlica. Considerant el poble com una "ciutat de pau", les autoritats locals han manifestat la seva preocupació pel simbolisme bèl·lic associat amb les armes.

És ètic esborrar tradicions amb arrels marcialis quan araja només són al·legories en espais considerats "lliures de violència"? Per preservar el benestar de persones malaltes o amb necessitats especials cal deixar de banda activitats populars que gaudeix la majoria? Poden coexistir les tradicions cuinades en altres contextos històrics amb les normes cíviques i valors actuals?

Una opció podria ser mantenir l'expressió artística tal com ha estat sempre

intentant proveir seguretat als presents i cercant alguna manera de protegir les persones i animals que poden patir del soroll i el fum: fer l'espectacle en espais poc habitats, per exemple.

Així, la tradició es respecta, perdura, es manté en el temps i recorda la vida i costums dels avantpassats d'una terra que té una cultura per preservar davant la forta influència de l'aculturació i l'assimilació. Una altra, que és la que sembla que l'Ajuntament vol imposar, és la prohibició total de l'acte sense preveure les conseqüències d'una decisió que talla de cop una tradició estimada que forma part de la identitat del poble català. Finalment, els polítics podrien treballar a establir un diàleg continu amb els trabucaires i altres parts interessades per trobar una solució mitjançant, potser, fins i tot, la mediació.

Per tant, una darrera opció seria, a partir de compromisos mutus, assegurar que algunes activitats populars es mantinguin: es podrien incloure espectacles teatrals o recreacions històriques que no involucren fer servir armes o fer un soroll excessiu. Així perduraria l'essència, hi hauria una evolució cultural i tot sense pertorbar la pau comunitària.

I vosaltres, com ho veieu?

OPINIÓ

ALICIA GARCÍA RUIZ

Filòsofa, sociòloga, politòloga i professora de Filosofia Política

La guerra de les paraules

Escriu aquest article en una habitació d'hospital, on em trobo per circumstàncies de la vida acompanyant un familiar. Fa escassament quaranta-vuit hores que ha esclatat una guerra a Israel i molts temen que pugui iniciar la gran guerra mundial que tantes vegades s'ha anunciat en aquest convuls temps que ens ha tocat viure. Aquesta guerra no ha començat abans d'ahir, sinó que procedeix del passat i irromp en el present, encara que hem de fer tot el possible perquè no aconseguixi determinar el futur. Té causes concretes i tindrà conseqüències específiques. Però igual que la resta de les guerres, quan es contempen amb perspectiva històrica, després del primer moment d'estupor, aquesta revela el mateix que totes les altres: que l'horror que comporten no és imprevisible, ni tampoc una cosa nova. Ve de lluny i no s'aturarà aquí.

El que estem veient aquests dies és el fruit a llarg termini d'una dilatada història de dolor i mal, infligits i patits en nom de les creences religioses, que sembla justament contravenir la màxima de no prendre el nom de Déu en va. I aquesta guerra, alhora, també és el fruit immediat d'un atac terrorista tan sagnant i cruel que costa trobar adjectius per descriure'l. Com acostuma a passar amb aquesta mena d'articles intempestius, on ens obliguen a pensar sense temps ni energia en moments de desbordament personal, però que, al mateix temps, també ens condemnen a parlar del que hi ha voltant (perquè qualsevol altra consideració semblaria insuportablement trivial), una no sap ven bé què escriure i comença precisament així, d'una manera vacil·lant, impotent, exploratòria, esgotada, preguntant-se sobre el sentit d'articular paraules quan els fets la sobrepassen. Per a què parlar? Com fer-ho sense contribuir al soroll eixordador? Des de quina posició i amb quins compromisos?

Totes, em temo, són preguntes difícils de respondre, però si d'alguna cosa serveixen les paraules que expresen la nostra incapacitat de parlar és precisament per apuntar al que hi ha més enllà, per assenyalar que hi ha coses que les paraules no descriuen de manera incontestable. Per tant, hem de desconfiar de les paraules i, alhora, confiar que aquest mateix dubte ens permeti fer-les servir amb responsabilitat. Aquest poder de la paraula consisteix justament en aquesta paradoxa: de dubtar



sobre el que es pugui dir, i que el fet de callar serveix per generar un espai on el temps s'aturi uns segons i ens permeti pensar, respirar fondo i cessar interiorment la por i la fúria, i recobrar la força del silenci. Aquests segons són el que desitjo compartir amb la persona que ja hagi arribat a aquestes línies. I és que no és secundari, ben volguts lectors o lectores. Mireu, tot el soroll i la fúria de les xarxes socials i dels informatius ara mateix. El que us demano és que us atureu amb mi uns instants, que mantinguem junts el silenci i pensem en tot el baluern que ens envolta i en si desitgem, o no, afegir paraules al mateix com a munició. Farien bé els mitjans a plantejar-se si avui dia són el que diuen ser: mitjans de comunicació o d'incomunicació.

No pretenc parlar sobre aquesta guerra amb una opinió més. I menys encara, pretenc que es pugui resumir en el marc d'una pàgina. El primer que hem de fer és preguntar-nos què estem disposats a percebre, a veure i a sentir, abans de pensar o dirimir de quin costat diuen que ens hem de situar. Contemplem el dolor. Aleshores, inevitablement, haurem de mirar a banda i banda i entendre que només n'hi ha una: la del mal que pateixen civils a un costat i a l'altre, la d'una autèntica matança dels innocents. L'única veritat incontestable d'una guerra és que és una desgràcia, la màxima desgràcia. Us confesso que prefereixo estar mussitant paraules amb molt poc sentit i no tenir més per oferir-vos que un silenci, abans que fer servir la paraula de qualsevol manera.

Alicia García Ruiz és filòsofa, sociòloga, politòloga i professora a la Universitat Carlos III de Madrid

TENDÈNCIES

‘Anger rooms’: necessitem espais per desfogar la ira?

Fa un temps que se sent a parlar de les *anger rooms* o ‘sales de la ràbia’, una tendència nova ideada, en principi, per gestionar l’estrès i la fúria. Quantes vegades hauríeu volgut trencar alguna cosa per expressar la ira o l’enuig per quelcom que us ha passat?

JUDITH VIVES

Les *anger rooms*, que han guanyat popularitat arreu del món, estan específicament dissenyades per poder alliberar la ràbia de manera controlada i segura. Són sales equipades amb objectes que es poden destrossar i martells, bats de beisbol o pals de ferro. La idea és proporcionar un lloc on es pugui alliberar la tensió acumulada sense fer mal a ningú.

Sobre el paper poden semblar una gran idea, però si hi donem un parell de voltes, també ens poden generar alguns dubtes: serveixen realment com a vàlvula d’escapament saludable o són una exhibició d’agressió que normalitza determinants comportaments violents?

Si ens parem a pensar en els pros de les *anger rooms*, podríem admetre que ens proporcionen un alliberament immediat, ja que donar cops a les coses pot ser una manera efectiva de desfogar-nos de la tensió acumulada i millorar l’estat d’ànim. Hi ha qui assegura que es produeix una certa catarsi emocional, perquè l’experiència de trencar coses els proporciona una sensació d’alliberament de les emocions reprimides.

Entre els defensors, hi ha qui assegura també que són espais que poden ajudar fins i tot a expressar les emocions –especialment la ira i l’enuig– d’una manera diferent que no sigui amb paraules. També hi ha qui considera l’experiència de les *anger rooms* com una activitat recreativa i lúdica, que permet desconnectar de les preocupacions diàries.



D’altra banda, també és fàcil trobar peròs a aquest activitat. En aquest sentit, la principal preocupació és que aquestes sales promoguin l’agressivitat en una societat que cada vegada sembla més crispada. Alguns experts asseguren que aquestes sales podrien fomentar comportaments violents en proporcionar un espai per a la destrucció. És a dir, que estarien alimentant encara més la ira en lloc de contribuir a alliberar-la.

Un dels arguments relacionats amb això és que anar a destruir coses només ens proporciona un alleujament momentani, però no aborda les causes subjacents de la ràbia ni proporciona eines per aprendre a gestionar les emocions de manera sostenible i sana. Cal tenir present que, en situacions d’estrès, ira o enuig, la comunicació efectiva, la gestió d’emocions i la cerca de suport psicològic poden ser més efectives que trencar coses per desfogar-se puntualment.

PAGAR PER DESTROSSAR

Tot i que les *anger rooms* són una tendència a l’alça als Estats Units, els seus orígens venen del Japó i la Xina. Pel que fa a casa nostra, Vilanova i la Geltrú acull l’única “sala de la ràbia” d’Espanya. Segons els empresaris d’aquest local, la mitjana d’edat de les persones que hi assisteixen és d’entre trenta i quaranta anys i el vuitanta per cent són dones. Pel que fa als objectes, es contracten lots que oscil·len entre els trenta o seixanta euros de material per destrossar, però s’ha arribat a casos on alguns clients s’han gastat dos-cents euros de material per trencar, asseguren des de Vilanova.

OPINIÓ

ORIOI RIBET

Periodista i graduat en Estudis Literaris

Democratitzar sentiments

A l’municipi de Fewston, a Anglaterra, les obres d’un edifici nou van obligar fa uns anys a remoure les terres on hi havia el cementiri antic del poble. Un terç dels 154 cossos de la primera meitat del segle XIX que s’hi van descobrir eren de nens i adolescents d’entre set i vint anys, de nom i origen completament desconeguts.

Les tècniques modernes d’anàlisi d’ossos i dents han permès concloure que van ser esclavitzats, maltractats i explotats laboralment com a pura mercaderia usada com a força de treball, més o menys com els negres raptats de l’Àfrica en aquella mateixa època que viatjaven com a esclaus cap a Amèrica; alguns, per cert, en vaixells catalans, com la temporada passada es van encarregar de recordar-nos magistralment Sergi Pomper Mayer i Julio Manrique a la peça teatral *Amèrica*.

En la tradició literària, al llarg de tot el període clàssic i fins a l’arribada del Romanticisme, els sentiments elevats eren una exclusiva dels nobles. No és que els pobres, com aquests nens i joves de Fewston, no patissin, gaudissin o s’enamoresassin; ho feien, ben segur, però les tribulacions del poble ras no mereixien cap mena de tractament seriós. Com a molt, podien ser motiu de sàtira per a l’entreteniment, ja des dels temps de les comèdies de la Grècia antiga.

La tragèdia grega era un gènere elevat, reservat a reis i fills de reis. El *pathos* és exclusiva seva, encara que avui, a nosaltres, plebeus, ens recorri un calfred llegint com Èdip es treu els ulls en saber que ha matat involuntàriament el seu pare i s’ha casat amb la seva mare; o ens comogui la valentia d’Antígona desafiant Creont i enterant el seu germà. Són coses de família, sí, però no d’una família qualsevol.

També a Shakespeare són els nobles, els protagonistes de la trama. Els soldats o enterramorts que hi sovintegen fan el paper de pura comparsa. El meravellós monòleg de Shylock a *El mercader de Venècia* no ens ha de confondre: certament, tots tenim ulls, mans, òrgans, ànima, sentits i passions, però al segle XVII, encara en ple cicle classicista, no eren els sentiments de tothom els que mereixen l’atenció artística, sinó els d’uns quants privilegiats.

La representació de la realitat en totes les seves dimensions, oberta a totes les classes socials, s’obre camí lentament a partir del Romanticisme, i assoleix la plenitud amb el Realisme. Podríem dir que és llavors que assistim a una democratització dels sentiments en el camp artístic. L’art conquereix una autonomia que, a França, permet que Victor Hugo o Émile Zola, en literatura, o Gustave Courbet, en pintura, plasmin la misèria camperola o els baixos fons dels suburbis de la ciutat. Posen un mirall al davant de la nova classe emergent d’aquells temps: la burgesia. Mostren la cara fosca del progrés, el gran mite del segle XIX (i probablement també dels nostres temps).

És per aquest motiu que dels nens concrets, reals, de Fewston, no en sabem mai res, però sí que en tenim el reflex literari. Charles Dickens posa noms i cognoms –Oliver Twist o el Pip de *Grans esperances*– als nens ficticis que protagonitzen les seves novel·les. Noms, aquests sí, que perduren en la memòria col·lectiva, per recordar-nos que la barbàrie en el tracte amb els infants, avui traslladada fora de la pròspera Europa, va ser una realitat a casa nostra fins fa ben poc temps.

Oriol Ribet Casademunt és periodista i graduat en Estudis Literaris per la Universitat de Barcelona

“La barbàrie en el tracte amb els infants, avui traslladada fora de la pròspera Europa, va ser una realitat a casa nostra fins fa ben poc temps”

GENT AMB VALORS

“Espanya està a la cua de l’emancipació juvenil”

La Cooperativa Obrint Portes és una entitat d’iniciativa social sense ànim de lucre que lluita pel dret a l’habitatge d’aquelles persones que no el tenen garantit. Mitjançant la rehabilitació d’habitatges en desús a través de la masoveria urbana, la cooperativa pretén fer créixer el nombre d’habitatges dignes i assequibles. Èric Morros Ariza n’és un dels socis fundadors.

REDACCIÓ

Com neix Obrint Portes?
Obrint Portes està fundada per educadors socials que, veient la situació de l’habitatge, vam començar a pensar com es podria incentivar que hi accedissin persones que estan en risc d’exclusió. Parlem, lamentablement, de joves que no tenen aquesta possibilitat d’emancipar-se.

La quina conclusió vau arribar?
Bé, vam descobrir la masoveria urbana, que, per a qui no ho conegui, és una alternativa d’accés a l’habitatge que consisteix a participar en les rehabilitacions d’un habitatge a canvi d’una carència de lloguer. D’aquesta manera, les dues peces encaixaven. Permet que molts joves accedeixin a un habitatge en ciutats on, precisament, és on n’hi ha més en desús.

I com uniu aquestes dues premisses?
Doncs, bàsicament, amb molt d’esforç. Venint del món social, coneixíem un gran nombre de persones que es podien beneficiar d’aquesta fórmula. El primer projecte neix gràcies a l’Ajuntament de Lleida, que ens va cedir un primer habitatge on vam poder fer una prova pilot. Quan la vam posar en una pràctica, vam comprovar que funcionava i que anava molt bé.

Amb quins col·lectius concrets treballem ara mateix?
Principalment, amb joves i famílies en risc d’exclusió. Pel que fa als joves, Espanya és dels països que es troba gairebé a la cua de l’emancipació juvenil. Hi ha moltes

dificultats. La pujada dels preus no ajuda que les persones que puguin tenir feines més o menys estables, en alguns casos, tinguin la capacitat de poder-se emancipar. Alhora, també treballem amb joves d’origen migrant, sobretot persones extutelades; és a dir que, després d’estar en un centre de menors, s’han hagut de buscar la vida de manera autònoma. I, per si no n’hi hagués prou, quan es posen a buscar el seu primer habitatge com a persones adultes, es troben amb la barrera del racisme més pura i dura, independentment que tinguin feines estables i ingressos. D’altra banda, també tenim el col·lectiu de les famílies que necessiten habitatges més grans, cosa que implica uns costos que no poden afrontar. Tanmateix, cal tenir en compte que Obrint Portes ha generat una metodologia que és aplicable per a qualsevol col·lectiu.

Al final treballem per intentar cobrir uns drets bàsics i universals...
Sí, sobretot ara que l’habitatge s’està convertint en un luxe a còpia de fer-lo servir per especular. Hem hagut de ser les persones que estem al carrer les que decidim que s’han de començar a canviar les coses.

A quins municipis treballem?
Sobretot a Lleida, que és on tenim la seu i on hem concentrat l’activitat més gran. Ara mateix tenim nou habitatges cedits, tant de propietat privada com de l’Administració. També hem fet rehabilitacions a Balaguer i Igualada, i la idea és poder anar expandint la cooperativa i el projecte allà on es necessiti.



Obriu portes i també obriu futurs. Quin és el mecanisme que heu desenvolupat, per a fer-ho possible?

Primer localitzem les persones interessades a accedir a un habitatge. I, després, l’immoble. Això no obstant, és important que estructuralment no tinguin problemes importants que facin disparar el pressupost. Posteriorment, fem una anàlisi de les millores. Avui dia, ja tenim una brigada de treballadors i una cap d’obra que s’encarrega d’aquesta tasca. Cal comentar que totes les reformes segueixen la normativa i estan en mans de professionals, i que els usuaris també hi participen. Al final, la seva missió és rebre una formació i ser partícip del canvi de la seva futura llar.

OPINIÓ

LAURA CERA

Periodista

Això (encara) no toca

Avegades deixem algunes decisions per a en Santi i la Laia del futur. Dissabte 7 d’octubre. Estem fent un pícnic a la platja: macarrons per a quinze i brownie amb nous per postres. Volíem fer volar estels, però el canvi climàtic ens ha posat en safata un dia més aviat dissenyat per banyar-nos. Hem desplegat el campament i ara parem taula –en realitat és un pareo enorme–. El fill d’en Santi i la Laia farà quatre anys a finals de desembre, així que prendre decisions està a l’ordre de cada dia de la setmana i, m’atreviria a dir, de cada hora del dia. No vull dir que jo no n’hagi de prendre, però potser les seves són més determinants, perquè n’acostuma a dependre una tercera personeta que encara no pot decidir algunes coses per si mateixa. Sovint són decisions imminents, que prenen per coneixement de causa o fins i tot per intuïció. Barret amb estampat de gambes perquè no li agafi una insolació; *tens pipi, Pol?*; samarreta de recanvi perquè no passi fred; *ell també menjarà macarrons*; una bossa plena de contes i jocs; *amb un trosset petit de brownie ja farà*. Però també hi ha decisions que no podran executar fins al cap d’un temps. Decisions a llarg termini que no cal prendre ara mateix, però a les quals ja donen voltes. Classes de saxo o de guitarra; a quina edat tindrà mòbil; quan podrà anar sol de casa a l’escola... Decisions de més o menys transcendència que hauran d’assumir en Santi i la Laia del futur. D’entrada, perquè tindran més informació que els del present. A més, algunes dependran de decisions prèvies i, per tant, com deia aquell president: *això (encara) no toca*. Sobretot perquè algunes d’aquestes sentències poden fins i tot canviar el guió de la vida d’en Pol; però també el de les seves.

A la Laura del present li ha semblat bona idea passar la responsabilitat al seu jo de l’estiu que ve o del 2030. Prenem decisions constantment, sovint a correuita perquè anem escanyats de temps. Ens precipitem sense necessitat, només per inèrcia. Ni tan sols tenim –o no sabem trobar– el moment per valorar si és una decisió que ens pertoca a nosaltres i si cal prendre-la en aquell precís instant. És possible que no tinguem prou detalls sobre la qüestió o que no puguem valorar encara totes les alternatives ni tampoc l’impacte que pot arribar a tenir a la nostra vida. Potser no tenim prou informació per fer una llista de pros i contres amb cara i ulls. I, per rematar-ho,

potser la pressió –interna i externa– no ens permet decidir serenament.

Així que he decidit aplicar la fórmula d’en Santi i la Laia i deixar algunes decisions per a la Laura del futur. I no us negaré que em sento una mica alliberada. Però també agraïda. Agraïda a la Laura del passat, per la confiança que va dipositar en la del present perquè prengui algunes decisions que fa setmanes, mesos o anys no hauria sabut prendre tan bé o amb tanta claredat. Agraïda també a la Laura del present, per decidir ser honesta i no sentir-se culpable per ajornar algunes decisions. I agraïda a la Laura del futur, que segur que tindrà les eines i l’experiència per decidir el que cregui més convenient, per alliberar-me del pes que en alguns moments m’ennuola en excés i em pot arribar a paraitzar.

Fins fa poc pensava que això era evadir responsabilitats; una excusa per ajornar decisions que no em venia de gust prendre. Ara penso que, en certa manera, m’ajuda a estar en pau amb mi mateixa. Que m’encamina a perdonar la Laura del passat per haver pres decisions que en un moment determinat li van semblar adequades, que han tingut un impacte poc desitjat en el present i que m’han obligat a prendre’n de noves per revertir-ne els efectes. Entendre i abraçar aquella Laura que ho va fer el millor que va poder perquè no sabia que no estava obligada a decidir en aquell moment.

Laura Cera Brisa és periodista a Mataró Audiovisual i conductora del programa ‘Valors a l’Alça’

“Prenem decisions constantment, sovint a correuita perquè anem escanyats de temps. Ens precipitem sense necessitat, només per inèrcia”

LA CONVERSA
L'AMPLIACIÓ DE LA UE ATACA ELS SEUS VALORS?

— En cap cas l'ampliació debilitarà el procés democràtic de la Unió Europea.

— No sé si hi ha uns valors marcadament europeus o que estiguin prou consolidats.

POL BARGUÉS

(Martorell, 1986). Investigador sènior del CIDOB (Barcelona Centre for International Affairs), on treballa al projecte JOINT que examina l'acció exterior de la UE i la idea de reforçar la pau i la resiliència en països afectats per conflicte. Va obtenir el doctorat amb la Universitat de Westminster, al Regne Unit i va fer investigació postdoctoral al Centre for Global Cooperation Research i a l'Institute for Development and Peace a la Universitat de Duisburg-Essen, a Alemanya.

PABLO AGUIAR

(Madrid, 1973). Pablo Aguiar és coordinador de l'àrea de treball "Diàleg social i polític" de l'Institut Català Internacional per la Pau (ICIP). Llicenciat en Ciències Polítiques i de l'Administració per la Universitat Complutense de Madrid, va realitzar el postgrau en "Cooperació pel Desenvolupament" al CIDOB. És professor associat de Relacions Internacionals a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB).



La possible ampliació de la Unió Europea, cap al 2030, als països balcànics que de moment no en formen part i també a Ucraïna i Moldàvia posaran en dubte els valors fundacionals de la Unió Europea?

MODERAT PER
JOAN SALICRÚ

Arran de les experiències ocorregudes els darrers anys amb els nous països de la Unió Europea situats a l'est d'Europa, sobretot amb Hongria i Polònia —malgrat el canvi de govern que s'hi albira ara—, hi ha por que la nova ampliació que hauria de produir-se el 2030 incorporant Bòsnia, Sèrbia, Montenegro, Kosovo, Macedònia del Nord, Ucraïna i Moldàvia posi en dubte els valors fundacionals de la Unió Europea. Però abans de respondre a aquesta qüestió, començo preguntant-los: existeixen aquests valors europeus als quals apel·lem de forma genèrica?

POL BARGUÉS— La idea dels valors de la Unió Europea neix ja en els seus orígens per fer la pau al continent després de la Segona Guerra Mundial. És primer un procés d'integració econòmica que serveix per teixir relacions entre uns estats que fins a la Segona Guerra Mundial s'havien provat d'aniquilar. Una integració que sobretot es consolida als anys noranta. Llavors es creu que la integració econòmica i la democràcia liberal són els millors sistemes per vetllar per l'estabilitat i el creixement. I hi ha un consens pel qual, com més estats formin part d'aquesta Unió, més pau hi haurà en aquest continent. És una pau liberal i amb la caiguda de la Unió Soviètica no té

alternativa. Aquest model, però, comença a trontollar quan s'intenta exportar i es comprova que no és universal i que no funciona igual per a tothom. Primerament la democratització es fa difícil d'exportar als Balcans durant als anys noranta, genera tensions i resistència. I després el projecte de la promoció de la democràcia fracassa a l'Orient Mitjà: a l'Iraq i a l'Afganistan.

En els últims anys hem vist com aquests valors europeus han perdut força; hi ha una erosió del consens sobre la universalitat d'aquests valors i hi ha contestació de la democràcia des de diferents perspectives. Perquè es demostra que la democràcia pot aportar també desestabilització, pot portar líders nacionalistes a voler enfrontar-se als veïns o a maltractar les minories dels seus països.

PABLO AGUIAR— Les paraules d'en Pol em fan recordar que, des d'un inici, la Unió Europea és un projecte de pau. De pau cap endins, atenció, amb una voluntat d'"ens hem estat a punt de matar i a partir d'uns lligams econòmics segurament aconseguirem no tornar-ho a fer, ja que el cost d'enfrontar-nos militarment serà més alt cada vegada". Aquests valors fundacionals d'algun manera sí que es mantenen: és evident que entre els països membres de la

Secció elaborada amb la col·laboració de

ALIANÇA MATARÓ
Assegurances de salut

Unió Europea el risc d'un conflicte armat és mínim, per no dir inexistent.

Ara, mirant cap enfora, hi ha un moment, a partir de finals dels vuitanta i durant els noranta, en què la Unió Europea aparentment assolí l'ambició de poder ser un actor que exporti democràcia. I, en aquest sentit, l'èxit és més aviat minso, perquè s'acaba veient que les relacions econòmiques també pesen molt.

Durant anys, els crítics amb el projecte de la Unió Europea li han retret ser un espai sobretot de mercat econòmic integrat i amb poca capacitat de promoció de les democràcies i de la política de drets. És justa aquesta crítica?

P.A. — Sens dubte, la Unió Europea és una unió fonamentalment en termes de mercats. Això ho demostra el fet que tenim una moneda comuna. Però, davant de les crisis que s'han produït arreu del món, és molt difícil trobar un consens per part dels països. En canvi, en l'àmbit econòmic sí que hi és, aquest consens, així com unes polítiques molt avançades, amb un grau d'integració enorme. Tot depèn de les aspiracions que tenim respecte del que hauria de ser el projecte europeu. Si esperàvem que hi hagués una unió política, la darrera ampliació ha comportat una dificultat perquè així ocorri. Quan cau el mur i es fa una aposta política per no deixar enrere bona part del continent, s'assumeix —malgrat que sigui molt més complicat poder gestionar i avançar en mecanismes d'integració— que és imprescindible sumar-los al projecte europeu.

P.B. — Quan els estats dubten o són més reticents a integrar-se, a cedir la seva sobirania a un organisme més gran, moltes vegades pensem: “mira que són egoistes, només volen satisfer els seus interessos”. És cert que són egoistes, però perquè es deuen a la seva població. En el cas de la integració econòmica era molt evident que hi guanyaven. Era fàcil d'explicar al seu electorat. No és tan fàcil fer-ho en qüestions polítiques. És a dir, els estats membres tenen clar que amb la integració europea hi guanyaran econòmicament; però costa més que cedixin en qüestions més sensibles, com en les de seguretat: si som part d'una UE integrada políticament i militar, haurem de defensar aquest estat o haurem d'atacar aquest altre estat perquè uns altres membres ho



creuen prioritari. Per aconseguir una UE completament integrada, els estats membres han de convèncer a la seva població que satisfer els interessos dels altres estats membres servirà també als seus interessos.

L'anterior ampliació, la del 2004, es pot dir que ha estat fallida en alguns països perquè precisament ha estat molt difícil aconseguir incorporar-los en els estàndards de qualitat democràtica de la UE?

P.B. — Els oficials de la Unió Europea, de manera extraoficial, et diuen que es va anar massa de pressa. Consideren que és un problema haver afegit aquests estats que no tenien ni les institucions democràtiques ni un estat de dret prou consolidats. Però jo ho vull matisar, això; no hi estic del tot d'acord, sembla que els estats de

“Els valors de la UE no són fixos, reflecteixen el posicionament de cada estat membre i també els interessos de la majoria democràtica d'aquests països”

la UE siguin estats purs i la resta, impurs i, conseqüentment, estiguin tacant la democràcia de la UE. No hi crec, en aquesta classificació. Es fa servir moltes vegades com a boc expiatori: “És per culpa d'aquests nous estats que no podem fer millors”.

Per mi, tota la Unió Europea ha de col·laborar en aquest marc, no només els de l'Est. Tots els estats han de treballar per una Europa més social o per una Europa verda, que faci la transició ecològica. D'aquests problemes no només se n'han de fer càrrec els estats de l'Est. També hi ha problemes molt greus sobre com s'han acollit els migrants en les diferents crisis, o amb l'extrema dreta que afecta gairebé tots els països de la Unió. Per tant, s'ha de treballar de manera conjunta per a resoldre tots aquests problemes i deixar d'acusar als estats de l'est o als futurs candidats. És la manera d'aconseguir afrontar col·lectivament tots aquests reptes del futur.

P.A. — Efectivament, es fa servir molt sovint, de manera massa recurrent, l'excusa que “no avancem prou perquè la majoria dels països tenen mancances democràtiques”. Però tots, malauradament, en tenim moltes. A mi em sembla que als anys noranta va haver-hi una empenta molt forta respecte del que era l'arquitectura institucional de la Comunitat Econòmica Europea. S'aproven tractats que pretenen una millora de la gestió conjunta, però també un aprofundiment en el caire polític de la Unió. I això, des de fa un temps, ha desaparegut. Mai s'ha tornat a parlar, per exemple, sobre el fet que a les eleccions del Parlament Europeu que aviat tindrem es puguin fer llistes supranacionals, no de país. Això seria una demostració que anem cap a una estructura confederal o simplement a un sistema polític més integrat.

Sobre l'extrema dreta: els perills de l'extrema dreta són aquí per quedar-se. Tenim països de l'Europa de l'Est en els quals ha anat apareixent, però també tenim països com el Regne Unit, Espanya, França (fa molts anys), Itàlia o Països Baixos on l'extrema dreta està molt present. Fins i tot a Itàlia ha arribat a presidir el govern, però de vegades no és necessari que ho facin. També hi ha partits que no són d'extrema dreta que adopten bona part dels discursos i les iniciatives polítiques que planteja l'extrema dreta. En molts casos aquesta ex-

trema dreta, a més de ser molt esbiaixada en termes polítics, és molt antieuropea i això planteja un doble risc.

El gruix dels països que es van incorporar a la Unió Europea els anys 2000 procedien de l'antiga òrbita soviètica. Aquests països, que inicialment van abraçar amb força el projecte d'Europa, en alguns casos han anat virant cap a posicionaments no exactament antieuropeus però sí en contra de les institucions europees. Fins a quin punt el substrat de quaranta-cinc anys de comunisme va deixar un pòsit de valors incompatible amb les democràcies liberals?

P.B. — No ho sé. És una pregunta difícil de dir i de generalitzar. Els valors no són fixos, permanents, i que reflecteixen el posicionament de cada estat membre, que vol dir els interessos de la majoria democràtica d'aquests països. Però aquestes majories canvien i, per tant, aquests valors evolucionen i responen a cada crisi. Moltes vegades, és un procés erràtic de prova i error. O el posicionament depèn de si governa una majoria d'esquerreres o de dretes.

Però si et mires la UE com un tot, també hi ha canvis de posicionament, canvis de valors o casos d'aprenentatge de tots els països. Si veiem la crisi financera del 2008, podem veure que es va gestionar malament, va ser un desastre i, d'alguna manera, arran de la Covid-19, quan s'ha entrat en crisi, s'ha reaccionat de manera més conjunta, millor. També si mirem la crisi migratòria del 2015, va ser un desastre inhumà la manera com es van tractar els refugiats que provenien majoritàriament de Síria. I en canvi, en el cas del conflicte d'Ucraïna, s'han pogut obrir les portes d'una millor manera.

Evidentment, hi ha casos on és el contrari, on és un desaprenentatge. Estic pensant en la deriva securitària i militarista de la UE en els últims temps en resposta a un món que sembla molt complex i més geopolític. Però insisteixo, no és que els estats tinguin uns valors fixos, sinó que van aprenent i van madurant. Els valors van evolucionant en resposta, sobretot, a crisis, i a la manera com les aborda la UE.

P.A. — Hem de pensar que molts d'aquests països han estat pràcticament quaranta anys sota un règim on les llibertats polítiques han estat reduïdes al mínim. Aleshores passen a uns sistemes democràtics que

comporten un canvi de valors molt gran. Com diu en Pol, els valors són mòbils, van canviant. Els valors són particulars de cada país i de cada situació. A més, que en el context tan volàtil que vivim, els valors poden canviar el sentit del vot molt ràpid, a vegades a l'últim moment d'anar a votar. Ara bé, sí, és obvi que hi ha una herència que comporta uns valors que encara no estan tornats a fixar, sinó que s'estan movent, especialment en els darrers anys.

S'apunta que al voltant del 2030 hi podria haver aquesta ampliació de la UE amb, per un costat, els països dels Balcans que encara no en formen part i, de l'altra, Ucraïna i Moldàvia. Quines possibilitats reals hi ha que el 2030 hi hagi una Europa de 30 estats?

P.A. — En tots els moments en què la UE ha tingut davant una decisió política respecte



“Es fa servir molt sovint l'excusa que ‘no avancem prou perquè la majoria dels països tenen mancances democràtiques’. Però tots, malauradament, en tenim moltes”

de l'ampliació, sempre ha estat en un mateix sentit, excepte en un cas, que és el de Turquia. I amb l'excepció de Turquia sempre ha treballat, en la mesura del possible, perquè aquesta integració dels països que aspiraven a formar-ne part fos viable. També té a veure amb l'esperit fundacional d'una aposta política de “com més siguem, ens mantindrem en pau i tindrem uns vincles econòmics cada vegada més forts”. Per tant, d'aquí al 2030...jo diria que, si la situació del conflicte armat en els pròxims temps a Ucraïna i la relació amb Rússia s'estabilitza, probablement el 2030 sí que tindrem aquesta ampliació.

P.B. — Soc una mica més pessimista que en Pablo respecte que hi hagi aquesta ampliació. Als països balcànics se'ls va prometre que entrarien a la Unió Europea ja des d'una cimera que es va fer a Tessalònica l'any 2003, on se'ls diu que, si s'integren a una unitat més gran —la Unió Europea—, tots els seus conflictes desapareixeran. Primerament la UE estava molt convençuda d'integrar-los, però després, quan va veure que els nous estats membres creaven problemes i tensions, es perd aquesta convicció. I ara la UE és molt més estricta en el procés que han de seguir aquests estats —reformes econòmiques, polítiques i democràtiques— abans de poder entrar.

Hem arribat a un punt en què molts d'aquests països candidats o precandidats ja han fet moltes d'aquestes reformes que se'ls demanava i, de fet, són estats més sòlids que altres països que van entrar el 2004 i el 2007. Ells mateixos s'adonen que és la UE qui és molt més reticent, perquè molts estats membres volen assegurar-se que aquests candidats seran sòlids i que estaran alineats amb el sentit i amb les polítiques de la institució. Aleshores, aquesta ampliació depèn molt més dels estats membres que no de les reformes que estiguin fent els potencials nous membres. I això també genera tensions polítiques dins dels estats que són candidats, com Macedònia del Nord, país que es va haver de canviar el nom perquè Grècia no acceptava que fos Macedònia qui entres a la Unió Europea.

Això, dins aquests països, crea tensions extremes amb l'auge de l'extrema dreta i perspectives euroescèptiques. I, de retruc, aquestes disputes internes alimen-



“Com més perspectives, més resistències i més punts de vista hi haurà, però es pot resoldre amb canvis a les institucions i en com prendre decisions”

ten el discurs dels estats membres de pensar: veieu com no estan preparats?

Ara sí, anem a la pregunta del milió que ja esbossàvem a l'inici de la conversa. Fins a quin punt creieu que aquesta ampliació hauria de suposar que es dilueixin aquests valors europeus fundacionals als quals jo feia referència al principi?

P.A. — Com a valor fundacional el que tenia era una pau liberal. I això no crec que es dilueixi; el projecte continua viu. Altres valors ja no els tinc tan clars. No sé si hi ha uns

valors marcadament europeus o que estiguin prou consolidats. Si fos així, Europa seria molt més eficaç a l'hora d'exportar aquests valors democràtics que, aparentment, defensa, com ara, la defensa dels drets humans. I no és el cas. Sovint no s'ha vist capaç de projectar-los tan eficientment cap enfora. Per tant, cap endins, una possible ampliació no posa en risc aquests valors fundacionals de la Unió Europea, perquè essencialment són valors de projectar la pau cap als propis països membres. Ara bé, també és veritat que l'eixamplament del nombre de països membres comporta que la gestió de tot plegat sigui molt més difícil i prendre decisions i consensuar polítiques sigui molt més complicat.

P.B. — Sóc positiu i crec que no es diluiran els valors europeus amb la integració de nous membres. Com diu en Pablo, l'ampliació i la integració europea són un motor de pau i genera mecanismes per respondre millor a qualsevol crisi. Per exemple, si esclata un conflicte, si hi ha una crisi, un desastre humanitari, es pot prendre accions amb més facilitat si ets de la Unió que no pas si no en formes part. Per això crec en aquesta ampliació. Això no exclou que,

“Cap endins, una possible ampliació no posa en risc aquests valors fundacionals de la Unió Europea, perquè segueixen sent valors per projectar la pau”

com més estats i perspectives hi hagi a la UE, més resistències i més punts de vista diferents hi haurà. Però els desacords es poden resoldre amb canvis a les institucions i agilitzant la forma de prendre les decisions. En tot cas, penso que la crítica és sana i que les divergències d'opinions entre els estats membres poden enfortir aquesta Unió perquè, evidentment, el continent és molt plural, i té països i regions i subregions. Això jo penso que és positiu i per mi, en cap cas, debilitarà el procés democràtic de la UE.

MONOGRÀFIC

Com superar l'era de la distracció?

La nostra capacitat de concentració es redueix de forma accelerada degut a l'ús intensiu de les noves tecnologies. Podem posar-hi remei?

ENTREVISTA
“Cal saber per què estàs fent cada cosa en cada moment”
Josep Lluís Micó

OPINIÓ
David Bueno
El valor de l'atenció des de la neuroeducació

ENTREVISTA
“L'equilibri emocional i estructural són clau per a l'atenció”
Luis López

OPINIÓ
Na Pai
Distracció severa: símptomes, causes i tractament

OPINIÓ
Modesta Pousada
Autocontrol versus sobreestimulació

Com superar l'era de la distracció?

JOSEP LLUÍS MICÓ

“Cal saber què estàs fent en cada moment i per què ho fas”

El degà de la Facultat de Comunicació i de Relacions Internacionals de Blanquerna creu possible aconseguir viure amb certa normalitat l'era de les distraccions sobre la base d'un treball personal conscient.

TEXT: JOAN SALICRÚ / FOTOGRAFIES: SERGIO RUIZ

Segons alguns dels últims estudis publicats, els adolescents només són capaços de concentrar-se en una tasca durant 65 segons, mentre que els adults a penes poden aguantar tres minuts. S'imposa l'omnipresència de les pantalles, així com d'aquella imperiosa necessitat que ens assalta de passar constantment d'un dispositiu a un altre sense aixecar la vista. Com es pot fer front a la pèrdua constant de l'atenció que vivim? O vostè creu anem massa enllà en la idea que vivim en la distracció total i permanent?

Bé, si ho sabés probablement alteraria l'esdevenir de la història. El que tendim a ser és alarmistes. Crec que en el moment en què canvien les condicions socials, econòmiques, polítiques i sobretot culturals també es modifiquen els usos, les actituds i els interessos. I probablement aquest alarmisme ve pel fet que aquests que elaboren aquests estudis i fan la interpretació dels resultats tenen vint, trenta o quaranta anys més que el col·lectiu que es considera més dispers i amb menys capacitat per concentrar-se. És evident que la capacitat de centrar-se en una tasca, de desenvolupar idees, de limitar

l'acció a allò que concretament estàs fent... s'ha anat reduint amb el temps. Però en paral·lel hi ha altres habilitats que nosaltres –o jo mateix, quan estudiava a la facultat– no teníem i que ara he anat desplegant. Això no sé si ens fa millors persones però en àmbits com els nostres ens pot fer millors professionals. Si saps trobar l'equilibri de la multitasca, jo crec que això és bo. La clau és tenir la capacitat de sobrevolar una situació, uns materials, uns continguts i tenir criteri per jutjar si val la pena invertir-hi més temps o no...

És conscient que aquesta és una afirmació una mica contra corrent...

Els nostres pares no deixaven cap llibre sense llegir. De fet, aquesta és una conversa que vaig tenir amb la meua mare, ara fa molt poc: li vaig recomanar un llibre, no li va agradar l'inici i malgrat això se'l va acabar. I en acabar, no li havia agradat, tampoc. Jo això no ho faig i crec que està bé no fer-ho. Si no li veig prou potencial a una cosa, no l'acabo. I no vull que això sembli una crítica a la meua mare, eh? Però hi ha un canvi, entre ella i la meua generació.

El fem reflexionar sobre això en un dia que hem comprovat que era d'autèntic estrès per a vostè.

No és incompatible el tràfec del dia a dia, la gestió universitària i el periodisme en el meu cas, amb tenir parèntesis o oasis d'una certa calma, una certa distensió. Per exemple, quan era més jove, abans de tenir determinades feines, no sentia la necessitat de tenir aquests parèntesis perquè el ritme que portava era diferent i podia anar pensant mentre anava fent. Cal tenir l'habilitat suficient, que no dic que jo la tingui, d'alternar el ritme d'alta intensitat amb el relax, amb la descongestió... perquè de totes maneres tampoc hi ha gaire alternativa. L'altra opció, ja ho sabem, és aïllar-te en una ermita. Jo, quan em poso nerviós, també fabulo amb tornar al meu poble i agafar el tractor, que per cert tampoc és una vida relaxada. Però sé que no ho faré. Per tant...

Vostè creu, doncs, que es pot fer la quadratura del cercle i atendre-ho tot amb un mínim de dignitat?

Aquests moments de reflexió als quals em referia requereixen una anàlisi prèvia de la

vida que portaràs, quan tens una feina determinada, o una situació familiar concreta, etcètera. Potser sona molt fred o caritatiu, però crec que fins i tot determinats moments d'oci, de plaer, requeririen una anàlisi prèvia per veure com ho faràs, com t'organitzaràs. El que no té sentit és que hi hagi milions de persones que van de vacances i tornen molt més estressades que abans de marxar. Clar: ho has de veure tot, ho has de reproduir to, ho has de visitar tot per poder fer “la foto”... això és absurd. Absolutament absurd. Ha fet aquesta anàlisi prèvia la gent que viatja? No. Tu creus que amb el teu mòbil aconseguiràs reproduir la sensació que et produeix un paisatge? Mai. Doncs deixa estar el mòbil i gaudeix-la. Tu creus que amb el teu mòbil aconseguiràs fer millors fotos que els millors fotògrafs de *National Geographic*, que s'han passat mesos per aconseguir-les? “Ja, però és meua”. D'acord, endavant. Però jo no faré.

Parlem de l'economia de l'atenció en l'àmbit del treball i no té per què ser precisament el lloc on més ens distraiem...

Els que som pares de nens esportistes, i més si són d'elit, alguns caps de setmana acabem desitjant que sigui dilluns. Això no pot ser! Perquè si tens parella cal fer coses en parella, cal gaudir dels fills, dels amics... No hi ha un model, no hi ha un patró. Potser hi ha gent que es relaxa fent esports d' aventura, d'acord, però és qüestió de ser mínimament analític en el valor que té cada minut i en què el vols invertir. Després la feina, la situació familiar, l'entorn en què vius... ja condicionen suficientment. Però primer fes l'anàlisi.

Si hi ha una anàlisi prèvia també es deu haver de fer una auditoria posterior per reflexionar sobre si has invertit el temps en el què tocava...

Tampoc arribo a l'extrem d'estressar-me amb la intenció d'estar relaxat, però sí que convé tenir una certa consciència del que s'està fent en cada moment i de per què s'està fent. No sé si és per una qüestió vital o de trajectòria, però una de les poques coses que crec que guanyem en feines com les nostres, al llarg del temps, és a declinar, a saber dir que no, a ofertes o propostes o fins i tot a ofertes de feina, retribuïdes també. Alerta, si t'ho pots permetre; no vull ser frívol amb això en absolut. Però si arribes

Com superar l'era de la distracció?



“Una de les poques coses que crec que guanyem en feines com les nostres a través del pas del temps és a saber declinar ofertes o propostes o fins i tot ofertes de feina. Dir que no és una manifestació claríssima d'intel·ligència”

ENTUSIASTA DEL MÓN DIGITAL

Josep Lluís Micó Sanz (la Font de la Figuera, 1974) és catedràtic de Periodisme de la Universitat Ramon Llull i degà de la Facultat de Comunicació Blanquerna, on ha apostat per la digitalització en la majoria d'assignatures. El 2006 va publicar el primer manual de periodisme digital en català, *Periodisme a la xarxa*. El 2012 va publicar *Ciberètica. TIC i canvi de valors* i el 2018 *L'absolut digital*. També ha publicat els relats *Química orgànica. Dos relats periodístics sobre l'excés, la mentida i la mort* (Saldonar, 2019) i *Titulars i reserves. Cròniques entre la derrota i la remuntada* (Saldonar, 2021).

Com superar l'era de la distracció?

a un punt en què l'economia no se'n ressent massa o no trenques la relació amb uns amics que et demanen un favor, dir que no és una manifestació claríssima d'intel·ligència. I dir que no a una trucada, a un missatge o a un viatge que en teoria t'hauria de fer molta il·lusió i realment no te'n fa; el que li fa il·lusió a tothom no té per què fer-me'n a mi. Jo estic content de practicar el "no" amb una certa assiduitat.

Aquesta forma de procedir respecte de l'atenció que posem en diverses coses, aquesta idea de pensar en què gastarem el temps, requereix esforç i tenir el cap a lloc. Molta autoconsciència. Això és difícil, no?

Requereix un esforç inicial i després pràctica. Molta pràctica. Tinc una persona molt propera que sempre parla d'escoltar el seu cos i n'estic aprenent molt. Funciona. No vull posar-me zen, perquè no és el meu llenguatge, però funciona. De vegades se suposa que a la feina has d'atendre no sé quin compromís, perquè "com no l'atendràs?". Però quina pregunta és aquesta? Què vol dir això? Què aporta a l'empresa o a la institució, què m'aporta a mi i sobretot què aporta a la comunitat? Si no aporta res, doncs fora. És clar, això són automatismes. Sí que cal aquesta primera tasca de programar aquests automatismes, però després és com qualsevol feina aparentment complexa que fem amb naturalitat. Et poses al volant de la teva vida i no penses quan has de canviar de marxa o si has d'embragar o desembragar. Senzillament ho vas fent. Doncs si portes el volant de la teva vida, deu ser molt més fàcil. Ho estic dient com si jo ho tingués absolutament comprovat i he de dir que n'estic aprenent, també.

Però per portar el volant de la teva vida, falta que puguis, que et deixin fer-ho. Els apocalíptics diuen que el mercat ens llança constantment impactes que requereixen atenció per tal que no puguis portar el volant de la teva vida, perquè et distreguis. Què els diria?

Això, si seguim amb la metàfora de la conducció, depèn del teu estat i les teves necessitats. Abans, quan anaves conduint i tenies gana, potser et trobaves un lloc per parar i sopar cada vint quilòmetres i ara, seguint amb el símil, cada tres metres tens

un restaurant on aturar-te i atipar-te al màxim. Depèn del teu estat i de la teva capacitat per controlar-te. Si tinc una mica de gana, no cal que pari ja. Si tinc una mica de gana però no tinc gaire control, pararé en cada restaurant i acabaré rebentant. I el que és pitjor, no arribaré al meu destí, perquè aniré tard. Aquests restaurants són les notes de veu de WhatsApp, determinats anuncis o continguts que t'ergeixen al mòbil o a l'ordinador... cal tenir en compte que les fórmules més sofisticades per captar la nostra atenció, des de l'origen del sector de la comunicació, venen sempre de la publicitat, no dels continguts, sigui informació o entreteniment. Aquestes fórmules són tan bones que acaben condicionant la viabilitat de mitjans de comunicació i grans corporacions. I si encara són més bones s'acaben introduint en els continguts i això, amb la multiplicitat de plataformes i suports, ens porta al bombardeig al qual et referies.

Ara bé, quan has caigut cinquanta vegades a la trampa de les notícies *clickbait* [on el titular no concorda amb la informació de l'interior] i has entrat cinquanta vegades a una notícia que et promet quelcom que saps perfectament que no arribarà... tens dues opcions: caure-hi la

“

“No reivindico una societat de robots, al contrari, però una certa fredor, una certa distància crítica i molta reflexió i anàlisi de la situació és necessària. Tampoc hi ha alternativa...”

vegada número 51 o dir "això que em promets és molt suggeridor perquè aquest aparador és fantàstic, però quan entro a la botiga, resulta que és buida. I no hi penso tornar a entrar".

I per tant, si hi tornes a entrar...?

...si hi tornes a entrar, la culpa és teva. Parlant del *clickbait*, jo no soc gaire pessimista, al contrari. No crec que tingui els dies comptats però aquesta salvatjada de fa poc temps fins ara, de prometre, prometre i prometre i no complir mai la promesa... si es manté és que estem educant ciutadans amb escassos coneixements dels mitjans i persones escassament responsables de les conseqüències dels seus actes. Si el *clickbait* continua, aquests continguts tindran un públic de tan baixa qualitat que deixarà de tenir interès per als anunciants.

Anem a la pregunta del milió: fins a quin punt aquesta realitat del mòbil, al qual estem connectats gairebé tota l'estona excepte quan dormim, se'ns imposa implacablement o és possible fer un ús de les xarxes socials de forma que no visquis bombardejat i puguis atendre al que tu vols?

Deu ser-ho perquè segueix havent-hi gent que mor de vella; no morim tots d'atacs d'angoixa ni d'infarts sobtats. El mecanisme que activa l'atenció i alhora la dispersa és consubstancial a la naturalesa humana. El que passa és que el bombardeig d'ara és terrible. Tant que genera una dependència -i no ho dic com una patologia- de manera que acabes pensant que alguna cosa va malament si fa gaire estona que el mòbil no vibra i, per tant, o t'has quedat sense bateria, cosa que és terrorífica, o estàs deixant de "ser algú" perquè no t'arriben notificacions. L'anàlisi, la reflexió de la qual parlava abans, s'aplica o s'hauria d'aplicar de forma estricta, en el sentit de pensar per què usaràs cada xarxa.

Hi ha un tòpic que diu que aquestes qüestions es resolen amb educació (no se m'acut res, per cert, que no es pugui resoldre amb educació). La mitjana dels estudiants catalans o europeus o del món desenvolupat reben instruccions d'aquest tipus a les aules, tenen famílies que en general tenen una certa curiositat o interès per la seva educació amb tecnologia i xarxes... i

Com superar l'era de la distracció?



així i tot estem com estem. És bastant irresponsable derivar la culpa o el motiu d'això al fet que "els nens no estan formats" o que "l'escola està obsoleta" o que en facultats com aquesta, dedicant-nos al que ens dediquem, potenciem o alimentem tots aquests comportaments.

Tornem al principi, doncs: l'autoexigència.

Sí, l'examen que ha de fer cadascú de nosaltres respecte d'on he de ser i on no és fonamental. I més amb la nostra feina: tenim moltíssims companys periodistes que cada dia s'indignen per barbaritats de la xarxa. Doncs no les llegeixis! Deixa de seguir aquests que t'exciten, no te'ls escoltis. Com és possible això? Perquè aquesta persona actua per impulsos. No reivindico una societat de robots, al contrari, però una certa fredor, una certa distància crítica i molta reflexió i anàlisi de la situació és necessària. No hi ha gaire alternativa...

Com afecta aquesta cultura de la distracció a la transmissió de coneixements que feu aquí? És més difícil fer la seva tasca de docent ara que fa deu anys?

Sí, evidentment, perquè des de fa relativament poc hem estat vivint una fractura

traumàtica: durant un temps a la universitat es deia una cosa i al sector i al conjunt de la societat se'n practicava una altra. La teoria i la pràctica acadèmica en comunicació estava massa en deute amb el que s'havia solidificat en dècades anteriors però el sector i la societat havien avançat a tal velocitat que es produïa aquesta fractura: al matí a l'alumne li deien unes coses i a la tarda, a l'empresa, n'hi deien unes altres. I havia de fer les darreres. Amb el temps, des de la universitat hem cedit i vull pensar que hem tingut la capacitat de començar a teoritzar i a analitzar el pòsit que queda de determinades pràctiques que abans no existien per veure com això ho integrem.

I quines són les primeres conclusions?

No gaire pirotècniques. Hem de deixar que els estudiants tinguin el mòbil a classe? S'està perdent la capacitat de concentrar-se perquè ja venen tots amb la tauleta i, com que no escriuen a mà, no interioritzen els continguts com abans? Ara estem fent una entrevista gravant amb un *smartphone* mentre vas consultant l'ordinador. Per què? Perquè et va bé. Per tant, és bo que els estudiants ho tinguin a classe? Si han de fer la feina que estàs fent tu

ara sí, evidentment. Però nosaltres no hem resolt del tot aquesta dicotomia i la posició majoritària és deixar que l'alumne vingui a l'aula amb els dispositius que necessiti. Mentre prenen apunts els entren missatges o tenen notificacions? Sí, és clar, com quan estan conduint o a l'agència o a la productora. Exactament igual. Què ha de fer aquesta persona? Ha de triar, ha de discernir què és rellevant de respondre immediatament i què no.

La meva obligació com a professor és ensenyar-los per què han de triar. Fa uns anys potser no rebies la notificació d'un familiar greument accidentat de manera que te'n poguessis acomiadar... ara, si t'arriba una notificació de les amigues per veure on quedem després... és igual. En canvi, la professora t'està donant claus d'interpretació per a la que serà la teva feina.

El nostre rol com a docents és anar recordant-ho i demostrant per a què serveix cada cosa. Això no vol dir que et distreguis en un moment donat; el tema és tenir prou maduresa per sobreposar-te i tornar a dirigir l'atenció a allò que convé. El que no podem esperar és que algú, des de fora, posi límits legals per "solucionar-ho". Hem de ser nosaltres.

Com superar l'era de la distracció?

DAVID BUENO

Fundador de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st

EL VALOR DE L'ATENCIÓ DES DE LA NEUROEDUCACIÓ

Vivim en un entorn complex i dinàmic, en contextos socials aparentment enrevelats i molt actius. Per poder fer front a les novetats constants que ens arriben, el cervell disposa d'una eina magnífica: l'atenció. Des de la perspectiva neurocientífica, l'atenció és la capacitat de controlar de manera flexible els recursos mentals, atès que són limitats. Es relaciona amb molts altres aspectes cognitius i mentals rellevants, com la consciència, l'aprenentatge, la presa de decisions basades en els raonaments previs que hàgim fet, la gestió emocional i les anomenades "funcions executives". Aquestes funcions executives fan referència a les habilitats cognitives de nivell superior que usem per monitorar, controlar i coordinar les activitats mentals, sota control voluntari. L'atenció, per tant, és un valor crucial de la vida humana.

Però no sempre és fàcil mantenir l'atenció focalitzada, ja que les distraccions sovintegen. Cerebralment, mantenir l'atenció focalitzada en el que ens interessa consumeix molta energia metabòlica; és un recurs limitat i limitant. Es calcula que un adolescent o un adult és capaç de mantenir l'atenció plena focalitzada en una situació concreta durant un període mitjà màxim d'uns vint minuts. Ara bé, hi ha molta variabilitat: des d'uns quants minuts fins a superar amb escreix aquest període mitjà teòric, i encadenar diversos cicles atencional successius. La diferència entre un extrem i l'altre rau en el control cognitiu que podem exercir sobre el mateix procés d'atenció, i més específicament sobre els elements distractors.

He dit que l'atenció focalitzada és un recurs limitat per la gran quantitat d'energia metabòlica que consumeix. Però, com veurem tot seguit, si no es controlen els elements distractors que la perjudiquen, el consum

energètic del cervell és molt superior. Per aquest motiu, saber mantenir una bona concentració que faciliti l'atenció afavoreix qualsevol tasca mental que estiguem fent.

Hi ha dues maneres en què el cervell activa l'atenció focalitzada; dues vies cerebrals diferents que comporten implicacions diferents. D'una banda, pot sorgir automàticament a través d'un estímul sensorial sobtat i inesperat: una imatge impactant, un soroll fort, un pessigolleig sobtat com, per exemple, quan un insecte se'ns enfila pel braç, etcètera. En aquestes situacions, el sistema límbic del cervell s'activa ràpidament. Està format per una sèrie d'estructures de funcionament automatitzat que inclouen, entre d'altres, l'amígdala i el tàlem. L'amígdala s'encarrega de generar les emocions, i la funció del tàlem és activar l'atenció i establir el llindar de consciència. Atenció i emocions es troben, ja d'inici, estretament lligades.

Respostes d'urgència

Aquest sistema, la via *bottom-up* ('de baix cap a dalt'), activa l'atenció de forma automàtica. Serveix per fer front ràpidament a l'estímul que l'ha activat, generalment amb components emocionals: fugir, protegir-nos, etcètera. Qualsevol resposta reflexiva sempre és més lenta que una resposta emocional, i aquesta és justament la funció d'aquesta via cerebral: respondre de pressa quan algun succés activa el sistema límbic. Normalment, aquest mecanisme posa en marxa mecanismes d'estrès que fan que l'atenció es restringeixi a la causa que l'ha generada. És una atenció molt útil quan cal respondre amb urgència, però literalment limita la nostra visió de l'entorn. Un cop activat aquest mecanisme automàtic, la via *bottom-up* fa que s'activi una altra zona del cervell, l'escorça prefrontal, que s'encarrega que puguem reflexionar i racionalitzar la situació, per si fes falta reconduir les accions que hàgim iniciat. En qualsevol cas, aquest sistema

Com superar l'era de la distracció?



tan automatitzat no acostuma a conduir cap a situació d'atenció voluntària de llarga durada.

L'altra via cerebral que condueix cap a l'atenció focalitzada és molt més interessant. S'anomena via *top-down* ('de dalt cap a baix'). Curiosament, fa servir les mateixes estructures cerebrals que la *bottom-up*, però en l'ordre invers. S'inicia a l'escorça prefrontal, a través de la decisió raonada i reflexiva que puguem fer sobre la nostra voluntat de focalitzar l'atenció en alguna activitat o objectiu. Llavors activa el tàlem, que contribueix a focalitzar l'atenció en la situació desitjada, i també l'amígdala, per dotar de contingut emocional l'activitat que fem. Si el contingut emocional que li atorguem resulta satisfactori, també s'activa una altra estructura del sistema límbic, anomenada "estriat": és responsable de generar sensacions de recompensa per les activitats que estem fem i també permet anticipar recompenses futures. És la situació òptima per mantenir una atenció voluntària duradora.

Com recuperem l'atenció?

En qualsevol cas, la via *top-down* neix de la voluntat pròpia. Això fa que no activi mecanismes d'estrès, però sí sensacions estimulants, la qual cosa facilita estats atencional més duradors. Permet sobrepassar amb escreix el límit de vint minuts durant els quals som capaços de mantenir focalitzada l'atenció plena. Cada cop que comença a disminuir l'atenció permet recuperar-la, doncs actua de manera voluntària. A més, la manca d'estrès afavoreix que gestionem molt millor els possibles elements distractors, ja que l'estrès incrementa la impulsivitat i la hiperreactivitat emocional. També permet que canalitzem millor l'energia metabòlica cap a l'activitat que fem, cosa que la fa més eficient. De retruc, millora la sensació de recompensa pel que fem, i això permet anar retroalimentant la voluntat de mantenir l'atenció focalitzada.

Aquests mecanismes bàsics permeten entendre per què l'estrès, especialment quan és crònic, i la diversitat d'estímuls que rebem constantment fan disminuir la capacitat d'atenció. O la dediquem tota a una cosa, o l'hem de dividir. Però aquesta divisió fa perdre eficiència als processos atencional, ja que també cal una certa dosi d'atenció per mantenir l'atenció dividida. Per això, amb l'increment de distractors, la capacitat atencional decreix.

Pel que fa a l'estrès, incrementa la impulsivitat i la hiperreactivitat emocional, i això fa que s'activi molt més sovint i amb més intensitat la via *bottom-up*, que s'inicia al sistema límbic i fa que el focus d'atenció vagi canviant automàticament, amb poc control cognitiu sobre el procés. Una diversitat excessiva d'estímuls genera el mateix efecte: activa els mecanismes d'atenció involuntària, la via *bottom-up*, i això implica no només la pèrdua de concentració sinó també que encara incrementi més el consum energètic cerebral per poder fer front a totes les demandes atencional diversificades i creixents. I aquest fet fa disminuir l'eficiència de qualsevol tasca mental que fem, especialment les més complexes cognitivament, com la consciència, l'aprenentatge, la presa de decisions basades en els raonaments previs que hàgim fet, la gestió emocional i les funcions executives. L'energia quedarà més dispersa, i en consumirem encara més per mantenir la dispersió.

Aquestes són les arrels biològiques que expliquen la importància i el valor de saber mantenir l'atenció focalitzada i, per tant, de controlar l'estrès i els elements distractors. I també la rellevància d'establir objectius i propòsits vitals reflexius i raonats, que ens resultin satisfactoris, a través del control cognitiu voluntari, per afavorir l'activitat de la via *top-down*.

David Bueno Torrens és fundador de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st

Com superar l'era de la distracció?

LUIS LÓPEZ

“L'equilibri emocional i estructural són clau per a l'atenció”

El doctor en Psicologia, director del programa TREVA de 'mindfulness' a les aules i autor d'‘Educar la atenció’ (Plataforma) reivindica la importància de modificar la mirada com a punt de partida per a una atenció completa.

LAURA CERA

Segons vostè, l'atenció és el motor de l'activitat humana. Per què?

Exactament. Com diu Simone Weil, sense atenció no podem fer absolutament res. L'atenció és la qualitat o funció cognitiva per excel·lència, és la base de la resta de fites cognitives, com poden ser la memòria, la creativitat, la capacitat de calcular, l'abstracció i la síntesi, entre d'altres. És a dir, sense la capacitat d'atendre, no podem respondre als estímuls de la vida; amb la qual cosa, sense atenció, no hi ha res a fer.

De què depèn l'atenció?

De diversos factors. Els més importants són els genètics; factors neuronals. És a dir, si no tenim l'atenció que hauríem de tenir, potser és per malformacions cerebrals o alguna mena de trastorn en l'àmbit neurològic. Però, per mi, tot i que això és fonamental, i suposo que tampoc és la fita de l'entrevista, també hi ha una sèrie de factors que són molt rellevants: els ambientals. Des de petits, estem sotmesos a una sobreestimulació.

En què consisteixen aquests factors ambientals?



En què si l'ambient en el qual ens movem és d'hiperestimulació, el cervell també s'hiperestimula, i conseqüentment, les funcions cognitives minven perquè el cervell necessita estones de silenci per fer les funcions de sintetitzar la informació, de crear, entre d'altres. Poso un exemple. Avui dia, els adolescents, sobretot, estan sotmesos a aquests inputs de les pantalles i no tenen cap silenci mental. No hi ha cap estona on el cervell faci la seva, que és, com deia, ser un magatzem d'informació, sintetitzar-la, per crear-la de nou, i exposar-la als altres. A més, si a aquests factors ambientals hi afegim que els estímuls emocionals no estan ben equilibrats, aleshores es desfan tots els equilibris psicoemocionals de la persona. L'equilibri emocional i créixer en un entorn estructural són molt importants per al desenvolupament de l'atenció en els adults.

Quin paper hi té la concentració en l'atenció?

La concentració és filla de l'atenció. L'atenció és la capacitat d'abraçar, de vigilar la ment envers un objecte. Concentrar-nos vol dir no sortir de l'atenció cap a aquell

objecte durant un temps molt perllongat. Ara bé, què passa? Que si nosaltres no estem acostumats a perllongar el nivell d'atenció cap a un estímulo –amb la lectura, per exemple–, el cervell no està preparat per sotmetre's a aquesta concentració durant un temps determinat. Si el cervell està acostumat, per hàbit, a estimular-se –sortir d'un estímulo, crear-ne un altre, anar cap a un altre estímulo–, no podrà estar-se en cap lloc concret.

Últimament, es parla molt d'economia de l'atenció com la pèrdua d'un bé escàs. Ara bé, estem prou pendents d'estudiar-la, aquesta atenció?

Gràcies al dèficit d'atenció que hi ha, gràcies al desequilibri emocional que hi ha a la buidor humana en general, ha aparegut tota aquesta psicologia alternativa del *mindfulness*. La podria criticar, perquè és criticable, però, també és cert que promou una actualització d'espiritualitats antigues d'altres tradicions i, així doncs, també té parts positives. Una és aquest enfocament cap a l'atenció plena. Aquesta mena d'atenció que és un estat que no només té part cognitiva, sinó també afectiva. I gràcies a aquesta erupció, hi ha moltíssima recerca científica, sobretot des de la neurociència, de com funcionen els mecanismes de l'atenció. De fet, si no hagués estat per això, actualment no s'hauria investigat el funcionament dels mecanismes de l'atenció al cervell com es fa ara.

Com més atents, més conscients?

Sí, com més consciència tinc, més atenció tinc. Perquè l'atenció n'és com la filla directa. És el resultat de la consciència. Ser conscient és adonar-nos d'alguna cosa. I per adonar-nos-en cal tenir un focus, que és el de l'atenció. Per tant, com més consciència tinc, més atenció tinc. I al revés: si tinc més atenció és perquè tinc més consciència.

A què es deuen les millores de l'atenció?

Per exemple, a no confondre el fet de “captar l'atenció” d'una persona amb millorar la seva “capacitat d'atendre”. Aquesta última seria “millorar els músculs de l'atenció”, i, de fet, la pràctica del *mindfulness* i de l'atenció plena milloren aquest múscul de l'atenció. I millorar vol dir dues coses:

Com superar l'era de la distracció?



“S'estan reestructurant els tipus de trastorn de l'atenció. Hi ha un trastorn parcial que no és TDAH, sinó que és incapacitat per sostenir l'atenció i que afecta el quaranta per cent dels adolescents”

aconseguir perllongar el temps de concentració i eixamplar la mirada cap a allò que atenem en aquell moment.

Què entén per eixamplar la mirada?

Incloure l'estima i l'afecte, que *per se* inclouen atenció. No puc estimar sense atendre. Però l'atenció no necessàriament inclou l'estima. Amb la qual cosa, jo diria que no només cal tenir una atenció cognitiva, sinó una atenció afectiva.

I aquesta atenció s'obté educant la mirada?

Sí. Filòsofs com Josep Maria Esquirol que parlen molt de la mirada. Mirar implica voluntat. “Educar la mirada” implica voluntat d'atendre. Per exemple, si soc jo qui dona l'atenció i et demano que me'n parles, que m'atenguis, si la tens, ho faràs i, si no, no. Però perquè ho facis, abans caldrà que tinguis una actitud d'obertura, perquè sense obertura no hi ha mirada, entesa com l'atenció des del nostre interior, és a dir, la mirada que veu el rerefons de l'estima amb la qual jo miro les coses. No hi ha amor sense atenció.

Quina relació creu vostè que té l'atenció amb la productivitat?

Estan totalment correlacionades. Com més atenció, més productivitat, tant en quantitat com en qualitat. De fet, sembla que, quan l'atenció implica la mirada o la part cognitiva (la memòria) i també el cos (el gest, els sentits) aquesta atenció s'amplia. I com més àmplia sigui, més productiva, tant quantitativament com qualitativament.

Si mires els mètodes Montessori, per exemple, n'hi ha un que es diu Suggestopedia, i que inclou els sentits en l'aprenentatge, i també hi ha el Body Cognition, que és un moviment en el sentit de la cognició corpòria i que es basa a evidenciar que no podem pensar a expenses del propi cos: és a dir, que tot el pensament es construeix a sobre d'un teixit i estructura psicocorpòria. Aquests mètodes diuen que tot el que inclogui els sentits implica una atenció molt més pedagògica i més productiva. És per això que, quan hem d'escriure i no podem, el més efectiu és anar a passejar, perquè el mateix fet de caminar posa en marxa uns mecanismes d'eixamplament de l'atenció i de la concentració.

Beneficia a algú que nosaltres tinguem menys atenció?

És evident que hi ha qui se'n beneficia econòmicament, però vull pensar que ningú ho fa de manera conscient; sinó, seria molt immoral. Però sí que és cert que les farmacològiques es freguen les mans com més trastorns de l'atenció hi ha. Ara per ara, s'estan reestructurant els tipus de trastorn de l'atenció. Hi ha un trastorn parcial que no és TDAH ni hiperactivitats, sinó que és incapacitat per sostenir l'atenció i que ja afecta el quaranta per cent dels adolescents. I això no vol dir que s'hagin de diagnosticar com a TDAH, sinó que són fruit d'una societat que s'està beneficiant del soroll, de l'ús constant de la tecnologia, de no dormir o de no fer activitat física.

Què nota el cos quan estem atents?

Quan estem atents, el cos està centrat. És a dir, l'atenció està repartida i no només hi intervé la part cognitiva mental del cap, sinó també l'afecte del cor i el cos. El centrament, l'atenció, implica estar concentrat i no sentir res, transmetre quietud i bondat amb allò que s'està fent, amb l'entorn i amb l'interior.

Com superar l'era de la distracció?

NA PAI

Activista, artista i escriptor

DISTRACCIÓ SEVERA: SÍMPTOMES, CAUSES I TRACTAMENT

Patim distracció severa, un mal que deteriora la nostra atenció i que es troba cada cop més estès i normalitzat entre totes les edats i procedències, fins al punt d'arribar a les dimensions d'una autèntica pandèmia mundial. Les tres propietats fonamentals de l'atenció es troben greument compromeses: estem perdent la capacitat de dirigir-la –ja que les empreses que governen internet ho fan per nosaltres–, la capacitat de concentrar-la –estem exposats a un flux d'informació massa gran per centrar-nos en una sola cosa– i la capacitat de memoritzar-la –vivim a un ritme massa accelerat per retenir res i ens habituem a cercar-ho tot a internet en lloc de recórrer a la memòria.

Ens passem el dia connectats a internet fent microaccions –ara contesto un WhatsApp, ara miro com arribo a un lloc amb Google Maps, ara filtro perfils del Tinder...– o consumint bocins d'informació fragmentada i descontextualitzada –ara miro uns vídeos de TikTok, ara llegeixo unes piulades o uns titulars pescaclics...–, i això ens manté en un estat de caos mental continu que no ens permet concentrar-nos de forma profunda i sostinguda o pensar amb claredat.

Pot semblar un pèl exagerat i alarmista diagnosticar que ens passem el dia distrets com si fos un trastorn greu. Els efectes de la distracció severa són aparentment lleus: ens permet ser treballadors funcionals i continuar amb les nostres vides com si res. Ara bé, cal tenir en compte que l'atenció és la part més bàsica i fonamental de la nostra existència, que està feta de coses a les quals prestem atenció. La qualitat de la nostra vida depèn de la qualitat de la nostra atenció, que es troba en estat crític: esmicolada, abatuda i raptada pel mòbil intel·ligent. Viure la vida a través de la seva interfície menyscaba la

nostra llibertat i empobreix o arruïna la nostra experiència vital. Així doncs, la nostra atenció requereix un rescat urgent i fer servir eufemismes no ens ajudarà a posar-hi l'atenció que es mereix.

Les causes de la distracció severa són múltiples, però val la pena centrar-nos en el responsable més directe: les empreses que governen internet i les seves xarxes socials.

Una nova esclavitud, ara digital

Vivim vides geogràficament disperses: tenim la família en una banda, els amics en una altra, l'habitatge en una de diferent i la feina en una altra de més enllà. Així que donem gràcies a unes xarxes socials “gratuïtes” perquè ens reconnecten amb la gent que estimem. El problema és que aquestes xarxes socials estan dissenyades per empreses privades amb un negoci que consisteix a raptar la nostra atenció per revendre-la a anunciants publicitaris. El seu objectiu de generar beneficis preval per sobre del benestar dels usuaris; no tenen cap escrúpol a l'hora de fer tot el possible per subjugar la nostra atenció i això inclou promoure la nostra ràbia, narcisisme, estupidesa, solitud, depressió o ansietat.

Tot el que fem a les xarxes –sigui produir o consumir continguts, escriure comentaris, fer likes, generar dades...– pot ser més o menys pesat, però també és una forma de treball, ja que produeix beneficis econòmics. Tots aquests beneficis acaben en mans de les empreses que gestionen les xarxes socials, i gràcies a això han esdevingut les més riques i poderoses del món. Com que treballen gratis per a elles, tot apunta que som EXPLOTATS en majúscules, perquè se suposa que és una feina que fem de forma voluntària. Ara bé, em sembla que seria més adient concebre'ns com a ESCLAUS, ja que habitar aquestes xarxes no és cap elecció. En primer lloc, perquè

Com superar l'era de la distracció?

aquestes xarxes tenen el monopoli social. Qualsevol punt de trobada social requereix tenir el monopoli; altrament no podríem coincidir en un mateix lloc. Així que, si vull contactar virtualment amb els meus amics o familiars, no em queda més remei que fer servir les xarxes que tenen el monopoli. En segon lloc, aquestes xarxes se serveixen de múltiples i sofisticats mecanismes de manipulació psicològica per tal de raptar la nostra atenció de forma inconscient.

No és el primer cop que ens passa, als humans, d'inventar-nos una nova tecnologia que a primera instància empitjori la nostra qualitat de vida; i potser l'exemple més clar el trobem en la revolució industrial. Malgrat els avantatges a llarg termini de què gaudim actualment, al principi la gran majoria de la població va acabar treballant moltes més hores en feines amb unes condicions laborals deplorables i nocives per a la salut. El desconeixement del funcionament d'aquest nou context tecnològic facilità que els amos de les empreses explotessin sense límits els treballadors. Van caldre dècades per tal que els treballadors s'organitzessin políticament per reclamar els seus drets i això mateix ens fa falta als usuaris digitals.

Rescat atencional

Potser ens creïem capaços de dur a terme unes quantes tasques cognitives al mateix temps, tal com un navegador pot obrir múltiples pestanyes sense que això n'afecti el rendiment. La realitat és que cada cop que canviem de tasca necessitem una bona estona per concentrar-nos i ser efectius. Quan una persona que està concentrada és interrompuda, de mitjana li costa 23 minuts recuperar la concentració. És a dir, el problema no són els trenta segons que invertim a revisar el mòbil sinó els 23 minuts que necessitem després per tornar a concentrar-nos. Si tenim en compte que, de mitjana, consultem el mòbil cada deu minuts, constatem que difícilment podem arribar a concentrar-nos en res.

Això ens ajuda a entendre per què sovint ens costa iniciar una activitat, ja que estem amb un altre estat mental i, fins que no ens concentrem, no la podem assaborir i gaudir plenament. Ho comprovo quan em trobo amb un amic o arribo a una festa i sento com si em trobés en una altra dimensió: necessito un temps per aterrar i connectar amb la gent. També ho percebo quan pico menjar mentre faig altres coses, endrupo i satisfic la necessitat fisiològica d'ingerir aliments, però no gaudeixo de l'experiència. Per assaborir un àpat, fa falta asseure's i dedicar-hi temps i atenció de qualitat.

Com que necessitem gairebé mitja hora per concentrar-nos, ens hauríem de plantejar seriosament intentar evitar activitats o productes culturals breus. Tal proposició serviria per desempallegar-nos de totes les xarxes socials. Els seus continguts ultrareduïts ens proporcionen informació divertida, sorprenent o impactant –igual que els snacks, sempre venen de gust–, però de la mateixa manera que no se'ns acudiria alimentar-nos només de menjar porqueria, hauríem de tenir igual de clar que



“Estem exposats a un flux d'informació molt més gran del que podem processar, pensar i considerar. Per recuperar l'atenció és imprescindible desaccelerar, practicar la lentitud, consagrar-nos a afers llargs i pausats. Menys stories i més llibres”

passar-nos el dia consumint informació porqueria com fem ara ni ens nodreix ni ens és gens sa.

Per rendibilitzar el temps que ens costa concentrar-nos en una activitat, el mínim és dedicar-hi el doble d'aquest temps. Això implicaria dedicar una hora i mitja com a mínim a cada activitat (evidentment, exceptuant les activitats dirigides a satisfer necessitats fisiològiques o domèstiques com ara orinar, netejar o endreçar).

Estem exposats a un flux d'informació molt més gran del que podem processar, pensar i considerar. Per recuperar l'atenció és imprescindible desaccelerar, practicar la lentitud, consagrar-nos a afers llargs i pausats. Menys stories o mems i més pel·lícules o llibres. Menys xats i més compartir una tarda o una nit amb un amant o un amic.

Na Pai, pseudònim d'Arcadi Bages, és activista i artista i autor de *La nostra atenció ha estat raptada* (Tigre de Paper)

Com superar l'era de la distracció?

MODESTA POUSADA

Directora del grau de Psicologia de la UOC

AUTOCONTROL VERSUS SOBRESTIMULACIÓ

El punt de partida que ens ajudarà a entendre moltes de les qüestions relacionades amb l'atenció és la premissa que el nostre sistema cognitiu té una capacitat limitada. És a dir, que, quan fem qualsevol "operació mental", per quotidiana o trivial que ens sembli –prendre una decisió com triar els millors tomàquets per fer l'amanida quan som al supermercat; tractar de recordar el nom de la sèrie que ens han recomanat o concentrar-nos per escriure una resposta de correu electrònic– som al davant d'una tasca que consumeix, diguem-ho així, la nostra atenció, els nostres recursos cognitius.

En la mesura en què aquests recursos són limitats, és rellevant en què els invertirem en cada moment; perquè si els dediquem a una cosa, no els tindrem disponibles per fer una altra cosa diferent alhora.

Així, si escrivim un correu important, però al mateix temps estem pendents d'un missatge de WhatsApp, és possible que enviem el correu sense haver-lo acabat o, fins i tot, amb algun nyap significatiu. Vol això dir que no és possible fer més d'una tasca alhora? No és exactament així, ja que quotidianament tenim exemples de situacions en què fem diverses tasques simultàniament: mantenim una conversa telefònica sense problemes mentre caminem cap a casa; escoltem un programa de ràdio mentre preparem el sopar, i mil situacions més.

Automatització de les accions

El que caracteritza aquestes situacions és que una d'aquestes tasques requereix molt poca atenció o, podríem dir, la tenim automatitzada. En els exemples anteriors, a partir de ben petits, quan ho hem après a fer, caminar es converteix en una tasca automàtica que podem

dur a terme sense parar-hi esment. Passa el mateix si fem un plat per sopar que hem fet mil cops i que hi tenim la mà trencada, a fer-lo. Ara bé, si aquestes condicions canvien, la situació es torna més complexa.

Seria el cas d'haver de caminar per una ciutat desconeguda, tractant de seguir una ruta concreta; en aquest context, la tasca requereix la nostra atenció i ja no és tan senzill mantenir alhora una conversa per telèfon. O si la recepta del sopar és molt elaborada i hem d'estar atents als ingredients, les quantitats i l'ordre; llavors, segur que hi ha una part del programa de ràdio que ens la perdrem.

Quan estem permanentment exposats a tota mena d'estímuls, si volem parar esment a algun en particular, es fa imprescindible una tasca d'inhibició, d'atenuació dels altres estímuls que no volem atendre. Perquè la selecció d'aquella part de la informació de l'entorn que considerem important implica alhora inhibir, eliminar, rebutjar el que no és rellevant per a nosaltres. I aquesta és una tasca cognitiva que també demana recursos i que fem tota l'estona, encara que no ens n'adonem.

Per tant, com més gran és el nivell de "soroll", d'informació no rellevant a què estem sotmesos, més esforç cognitiu hem de fer per silenciar-ne una part i identificar quina és la informació rellevant, la que ens interessa. És més o menys com seleccionar el gra de la palla: com més palla, més ens costa trobar-hi el gra.

Si traslладem aquests conceptes a l'allau d'informació digital –en xarxes socials, especialment– les conseqüències són dobles: en primer lloc, per localitzar la informació rellevant hem d'invertir temps i esforç; i, en segon lloc, és fàcil que aquesta informació quedi distorsionada, afectada per la interferència que hi exerciran nous continguts que ens arriben sense parar.

Com superar l'era de la distracció?

“La nostra sensació subjectiva de viure en un context de més acceleració i fragmentació, en què tot passa de pressa i s'oblida, es veuria confirmada, almenys pel que fa al flux d'informació que rebem”

Així doncs, és necessari, en primer lloc, prendre consciència del constant bombardeig que rebem –bombardeig que bàsicament beneficia qui el genera–; per, en segon lloc, fer-nos responsables –individualment i col·lectivament– de controlar aquest flux a fi que doni resposta als nostres interessos o a les nostres necessitats, i aprofitar d'aquesta manera les enormes possibilitats que ens ofereix la societat tecnològica en què vivim.

En aquest sentit, les dues millors estratègies per preservar l'autonomia i la capacitat de decisió, sense ser arrossegats per un magma d'estímuls de gestió impossible, serien: d'una banda, mantenir espais buits –o semibuïts– d'aquest constant soroll mediàtic, moments de desconexió de l'exterior i de concentració en una tasca o en una afició que ens permeti “estar fora del temps” –cuidar les nostres plantes, llegir amb calma, passejar sense objectiu i sense rumb, dibuixar, cuinar, ballar...–; i, per una altra, decidir i controlar quan i per a què és útil i ens interessa mantenir aquesta estimulació externa.

Modesta Pousada és professora dels Estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació i directora del grau de Psicologia de la UOC

Tot això implica que ens distraiem més, que l'esforç que hem de fer quan volem centrar l'atenció també és més gran i, per tot això, que és més fàcil oblidar coses o no ser capaços de retenir la informació.

Al mateix temps, aquesta sensació que tenim de viure en un context accelerat, amb una quantitat enorme d'informació que ens va arribant de manera constant i amb novetats que se succeeixen vertiginosament, ens pot portar a preguntar-nos també per la vigència d'aquesta informació. En aquest sentit, en un estudi fet per investigadors de diferents universitats europees i publicat el 2019 es mesurava el flux de l'atenció col·lectiva que han rebut diverses informacions de diferents àrees, tant en línia com fora de línia. I el que han trobat és que els temes que han captat l'atenció col·lectiva en les últimes dècades progressivament són vigents menys temps. És a dir, que produir i consumir més notícies comporta que es rebin i ens interessin durant menys temps. Així, els temes que capten ara mateix l'atenció social arribarien als mateixos nivells d'interès que en altres moments, però ho farien més ràpidament que en el passat i, de la mateixa manera, s'esgotarien també amb més rapidesa.

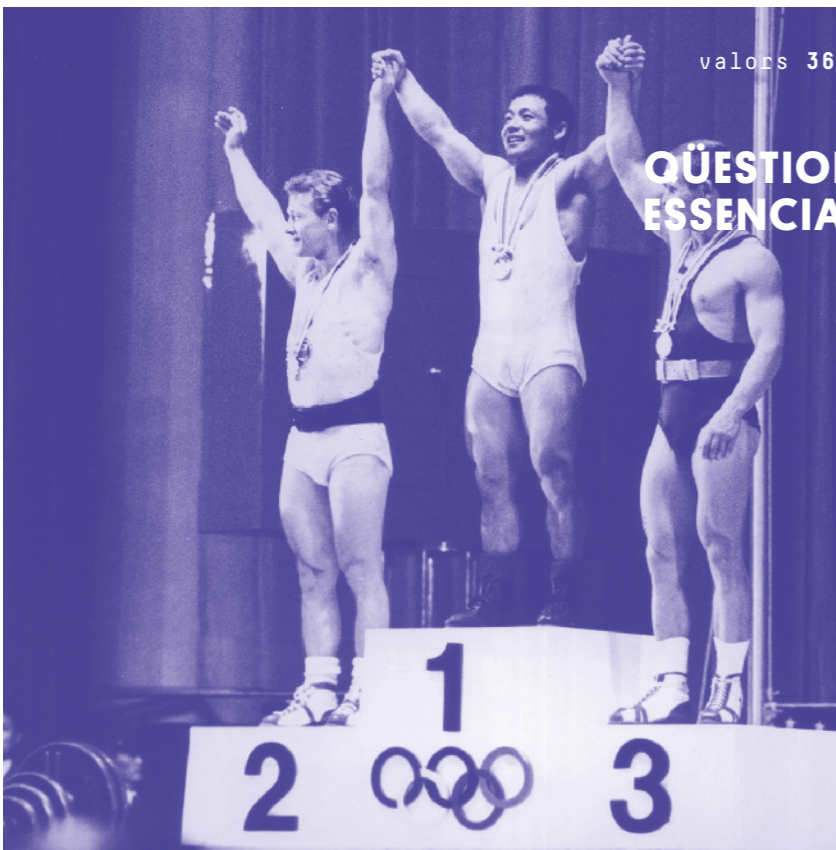
Això significa que la nostra sensació subjectiva de viure en un context de més acceleració i fragmentació, en què tot passa de pressa i s'oblida, es veuria confirmada, almenys pel que fa al flux d'informació que rebem.

Com ens podem protegir d'aquesta allau d'estímuls?

Segons el que sabem des de la recerca psicològica, un dels elements determinants és enfortir el control que podem tenir nosaltres sobre les fonts d'informació. Desactivar avisos o establir quan els volem rebre és, per exemple, un exercici senzill i efectiu. El problema és que moltes tecnologies (aplicacions, dispositius, etc.) estan dissenyades per tractar d'escapar al nostre control o, si més no, per posar-nos-ho més difícil. És aquí on cal prendre un paper actiu, exercir la nostra capacitat per prendre decisions sobre què volem, quan i amb quin objectiu.



QÜESTIONS
ESSENCIALS



Sobre l'excel·lència

Què vol dir ser “excel·lent”? Què comporta aconseguir aquesta fita i per a quin motiu la volem?

Ignasi Llobera és doctor en Filosofia
Albert Botta és professor de Filosofia i Ètica

IGNASI LLOBERA

Fer actes excel·lents o ser persones excel·lents?

Les pintures de Paul Gauguin són excel·lents. Les admiraven grans artistes com Van Gogh i Picaso. Si volguéssim pintar, potser intentaríem imitar-les. Però, per poder fer aquestes pintures, Gauguin va abandonar la seva dona i els seus cinc fills en la misèria (quedem-nos amb aquesta versió dels fets, fins i tot si no fossin del tot fidels a la realitat). El nostre Gauguin fou una persona excel·lent? Era admirable? Voldríem ser com ell?

Volem ser com les persones que admirem. De fet, intentem imitar-les. Aquesta és una de les idees centrals de l'ètica de la virtut, defensada per autors clàssics com Aristòtil i també per autors contemporanis com Rosalind Hursthouse. L'ètica de la virtut ens planteja: quina mena de persona hem de ser? I tot seguit proposa: hem de ser persones virtuoses, persones excel·lents.

Però, atenció: també admirem la virtuositat a l'hora de tocar el violí o l'excel·lència futbolística. Admirem les fites extraordinàries que aconseguixen els altres. Admirem les pintures de Gauguin. Això ens porta a preguntar-nos si alguna vegada hi pot haver un conflicte real entre fer actes excel·lents i ser persones excel·lents. I si fos així, com potser passa en el cas del nostre Gauguin, què hauríem de prioritzar?

Per a l'ètica de la virtut, el més important és ser persones excel·lents. I quan pensem què hem de fer, ens hem de preguntar: què faria la persona virtuosa? I també: si faig això, en quina mena de persona em convertiré?

Però no tots els filòsofs hi estarien d'acord. Alguns prioritzen els actes excel·lents. Per exemple, defensen que sempre hem de fer el que beneficiï el nombre més gran de persones. I qui sap si les pintures de Gauguin no han dut més plaer a la humanitat que el patiment que ell va causar a la seva família. Com ho veieu?

Bernard Williams planteja el cas de Gauguin per fer-se una altra pregunta: canviaria alguna cosa si l'art de Gauguin no hagués resultat excel·lent?

“Admirem les pintures de Gauguin, però l'artista va deixar la seva dona i els seus cinc fills en la misèria més absoluta”

ALBERT BOTTA

Excel·lència i millorament humà: transhumanisme?

En la història de la filosofia, el terme *excel·lència* fa pensar en treure el màxim de suc a la capacitat racional humana, a la raó que especifica l'humà. Per al grec Aristòtil, saber és saber per causes. Fer-se càrrec d'una cosa, comprendre-la, és saber-ne les causes: la material (de què, la matèria), la formal (com, el disseny), l'agent o eficient (qui, l'actor), i la finalitat (el què o perquè últim). En la finalitat rau el sentit de tot plegat. És l'esquema *teleològic* (de *télos*, 'causa/finalitat'); entenent una cosa quan en copsem la finalitat pròpia. En els humans és el saber, no en va hi tendim per naturalesa. Descartes subtitula el seu mètode “per a bé dirigir la raó i trobar la veritat en les ciències”. En aquesta línia es pot llegir l'atrevir-se a saber, el *sapere aude!*, de la Il·lustració. És l'exhortació a assolir la majoria d'edat –i no romandre en la culpable, per deixadesa i manca d'esforç, minoria d'edat–. Kant fa l'anàlisi crítica de la raó en el vessant de coneixement (què puc saber?), en el vessant ètic (què he de fer?), i en el vessant filosòfic i antropològic (què puc esperar?, què és l'ésser humà?). Fins i tot la primera part de la frase “de cadascú segons les seves possibilitats, a cadascú segons les seves necessitats” de Marx pot ser llegida com un esperar tothom a atènyer el seu màxim, la seva excel·lència.

Molt sovint, racionalitat i fer bé les coses lliga amb seguiment d'un mètode. Amb menys volada i sense abast filosòfic, aquest és el cas del sistema de la prestigiosa marca japonesa Toyota de producció de cotxes *just-in-time*, o dels reptes OKAPI (i el presumptuós acrònim de SMART, eSpecific, Mesurable, Assolible, Rellevant, limitat en el Temps, recollint el significat real de les seves sigles en anglès).

L'excel·lència es relaciona en els darrers temps en la possibilitat d'afegir –i, com?– algun plus o millora en les capacitats humanes

intel·lectuals, en el capteniment psicològic, en l'alentiment de la vellesa o la decrepitud, etc. I, amb motiu d'això, s'etiqueta com a transhumanisme o humà 2.0. El sentit de tot plegat ens retorna a la Filosofia, ras i curt, als què kantians.

“Racionalitat i fer bé les coses lliga amb seguiment d'un mètode. És el cas del sistema de producció Toyota *just-in-time*”

SABONS, DETERGENTS I PRODUCTES DE NETEJA



FET A MATARÓ DES DE 1889
LES MARQUES DE QUALITAT
AL SEU SERVEI

www.codina.es



FELIU
CORREDORIA
D'ASSEGURANCES

Assegurances
amb valor afegit

C/ del Parc, 46.
08302 Mataró
T. 937571739

www.assegurancesfeliu.cat

ELS VALORS DE LES RELIGIONS

Un temple ecumènic enmig de l'autopista A54

A l'Edat Mitjana, els excursionistes i els pelegrins podien reflexionar i resar a les capelles que hi havia arran dels camins. Avui en dia, aquestes construccions no han desaparegut. Un dels casos més destacables és l'església de l'autopista de Wilnsdorf, a Alemanya.

REDACCIÓ

Actualment, a Alemanya hi ha quaranta-cinc capelles o esglésies en ruta, tot i que no és l'únic país europeu que en té. També n'hi ha en altres estats que es troben als seus voltants com a la República Txeca, Dinamarca, Estònia i Finlàndia. Aquestes esglésies tenen per objectiu que els viatgers –a més de disposar d'establiments com botigues, gasolineres o hostals al costat de les carreteres– també tinguin espais on pregar; llocs on l'ànima pugui descansar una estona.

Si ens centrem en el país germànic, una de les més destacables és l'església de l'autopista A45 de la ciutat de Wilnsdorf, inaugurada el 26 de maig del 2013. El projecte va néixer de la voluntat d'un matrimoni alemany, Hartmut i Hanneliese Hering, d'omplir el buit d'esglésies en ruta entre les ciutats de Wiesbaden, a quaranta quilòmetres de Frankfurt, i Kassel, al centre del país. El 2009, van crear una organització per trobar patrocinadors que finances sin el projecte.

El disseny va anar a càrrec de l'estudi d'arquitectura Schenider+Schumacher, amb seu a Frankfurt. Una de les característiques de "l'església de l'autopista" de Wilnsdorf és el seu caràcter ecumènic: és a dir, hi poden assistir creients de les diferents branques del cristianisme. Ara bé, com crear un espai sagrat per als catòlics, ortodoxos i els protestants? Com aconseguir un temple sense imatges ni iconografies religioses? Com satisfer a tothom? Segons els arquitectes, "la finalitat de l'espai és un dels elements que determinen la manera en la qual és creat", però també hi



havia el perill que acabés per ser un edifici que no en satisfés cap.

Tal com assenyala Michael Schumacher, un dels arquitectes que va assumir l'encàrrec, "perquè un edifici impacti en l'entorn, ha de parlar". Seguint el pictograma que es fa servir per representar les esglésies –formes rectangulars i triangulars blanques sobre un cartell blau elèctric– es va procedir a fer-lo real. Però, un cop els viatgers s'hi acosten, les parets canvien i adquireixen forma polièdrica, similar a un origami que pot recordar un gat o la màscara de Batman.

L'interior trenca amb l'exterior. És un recinte quadrat, simètric i revestit de fusta, que contrasta amb la fredor d'un exterior blanc i llis. Tota l'atenció se centra en l'altar, que ocupa un espai independent de color blanc emmarcat per l'últim arc de fusta i banyat per la llum natural d'una de les claraboies de l'edifici.

CULTE PER TOT ALEMANYA

L'entrada de l'església de l'autopista de Wilnsdorf està encapçalada pel salm 91.1: "Ei ha ordenat als àngels que us guardin en tots els vostres camins". De fet, els conductors que travessen les autopistes més transitades del país es poden trobar des de petites construccions fins a edificis que s'omplen de fidels durant les celebracions especials. Segons el diari alemany *Frankfurter Rundschau*, de les quaranta-cinc esglésies d'autopista que hi ha al país, dinou són protestants; nou, catòliques, i disset són dirigides per equips ecumènics.

HISTÒRIES DE PAU



La noviolència palestina a Israel

El conflicte més llarg que encara avui és obert en el món és el d'Israel i Palestina, que compleix setanta-cinc anys d'existència mentre dessagna dos pobles en un mateix territori.

XAVIER GARÍ DE BARBARÀ

Xavier Garí de Barbarà és doctor en Història i professor de la UIC

La violència desfermada des dels inicis de l'Estat d'Israel per part d'aquest mateix Estat, no ha impedit que a Palestina, i també a Israel, hi hagi una rellevant tradició no violenta.

Sovint es parla dels diferents grups terroristes palestins i les seves aliances dins el món àrab, així com de les accions militars de l'Exèrcit israelià, sovint abusives i desproporcionades, amb les seves aliances estratègiques. No obstant, és just reivindicar com la pau s'ha obert camí enmig del desori. A banda de la gran figura del primer ministre Isaac Rabin, que va fer avançar la pau fins a límits inimaginables i que fou avortada quan el van assassinar, hi ha dues experiències extraordinàries. Una és la West-East Divan Orchestra, fundada pel director israelià Daniel Barenboim i l'escriptor d'origen palestí Edward Said, amb joves intèrprets de

totes dues nacionalitats tocant per la pau en tot el territori i arreu del món. L'altra és també compartida amb el bàndol palestí: les Marxes de les Dones de Blanc, on mares palestines i israelianes juntes, amb fills assassinats, reclamen la pau als governants.

Pel cantó palestí, s'han donat iniciatives de no-violència que han estat poc mediàtiques, com ara les fermes vagues de fam dels presos palestins al llarg de dècades, per reivindicar drets bàsics dins les presons. Amb motiu de les intifades, la societat civil palestina també ha respost des de la resistència civil no violenta: fent front a les ocupacions de les colònies jueves negant-se a abandonar les pròpies terres i llurs cases, o bé organitzant manifestacions i concentracions continuades que, algun cop, fins i tot han aconseguit modificar el traçat del mur que Israel construïa.

Finalment, cal citar les campanyes BDS (Boicot, Desinversions i Sancions), que van esdevenir la màxima expressió contra la colonització en format no violent des de 2004, i que rebien el suport d'organitzacions a l'exterior i pretenien dificultar la invasió israeliana a Palestina. Ara bé, el nombre de víctimes ha estat elevadíssim, i sovint terroristes palestins i militaristes israelians es tornen a embrancar en noves guerres genocides, per garantir més anys d'espiral de violència. Així i tot, la pau torna una vegada i una altra impareable com la marea.

EL CONTE

MASÉ BALAGUER

Il·lustrat per

ANNA COLL

La lluna

Mami, m'expliques aquell conte? De quan jo sigui gran i tu petita?
—El de la lluna? La lluna que li miolen les gatetes? —va dir la mare somrient.

—Sííí —els ulls de la Ruth espurnejaven com un foc que revifa—. El de la lluna! —La nena feia saltirons al llit i alhora picava de mans.

—Des que el món és món i va brollar el miracle de la vida, la lluna vetlla per tots els nens i les nenes perquè no tinguin malsons, perquè descansin a les nits i perquè no es posin malalts.

Per molt petita que sigui la lluna, cada cop que neix un infant, fa una gran festa

al cel. Hi són convidats els estels més llunyans, que s'encarreguen de fer una constel·lació que portarà el nom del nadó. Un carilló titil·la preciosos sons de colors mentre esclaten castells de foc. Els núvols ballen la dansa de l'alegria i una estrella fugaç xiuxiueja al cor del pare i de la mare l'amor més pur.

Per molt gran que sigui la lluna, no sempre pot complir el seu desig. Hi ha petits que no són estimats i es troben sols i, llavors, la lluna plora, plora tant que s'entela el cel. I, aleshores, ella s'amaga i es posa d'esquena perquè no la vegin trista. Les gates li miolen per confortar-la quan deixa anar unes llàgrimes entrelligades amb plata per netejar les pores d'aquest món.

Perquè el que vol la lluna és que tots els nens i totes les nenes tinguin somnis bonics i siguin feliços fins que el sol els faci obrir els ulls. Els bressolarà fins que siguin grans i els seus pares i mares, petits.



IMATGE EN CREIXEMENT

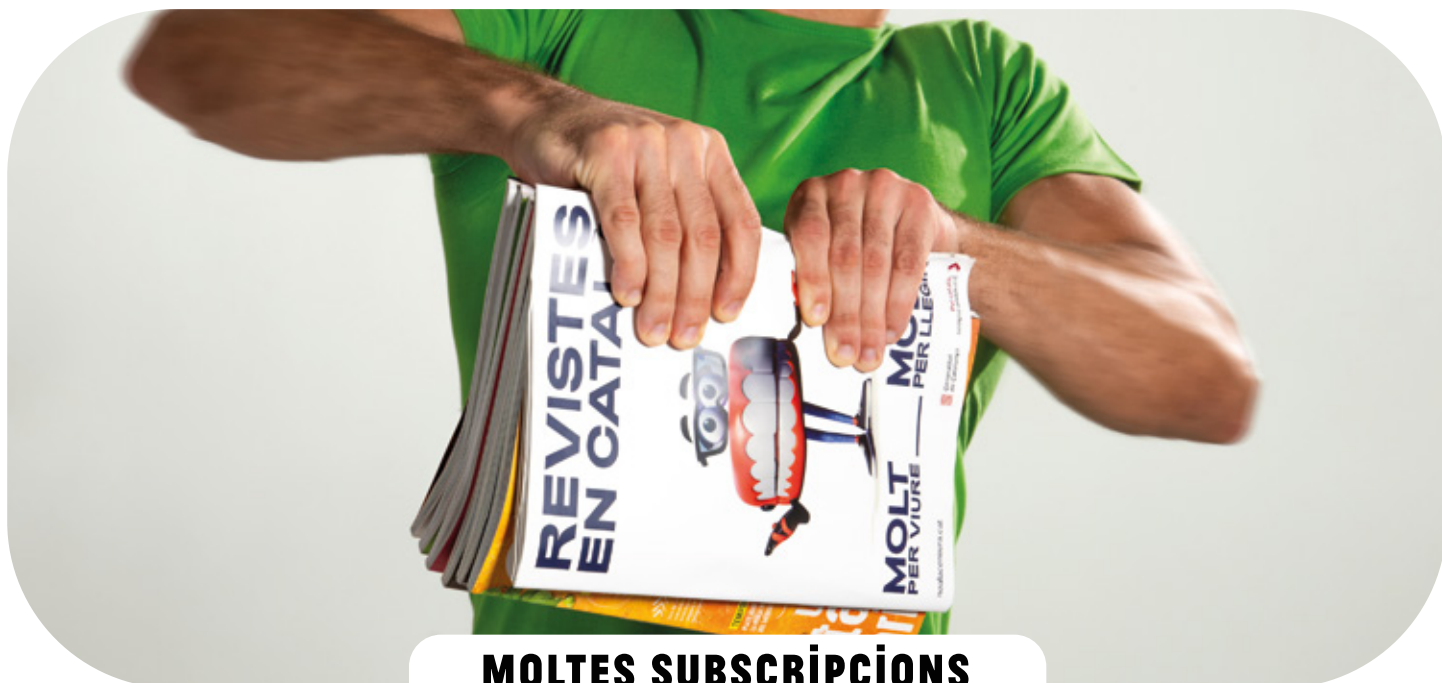


“Res no és del tot blanc, ni del tot negre... la felicitat consisteix en saber copsar tots els detalls del gris”

Miquel Lleixà

El fotògraf Miquel Lleixà publica cada dia al seu compte d'Instagram (@miqmat) una instantània on introdueix reflexions adreçades al creixement personal.

POQUES SUBSCRIPCIONS



MOLTES SUBSCRIPCIONS

SOM MÉS FORTES QUE LA CENSURA

Defensem el català de les urpes de l'extrema dreta.
Fes un 2x1 en revistes en català. Una subscripció per a tu
i una per a una entitat dels Països Catalans.

noalacensura.cat

