

LLIÇONS de vida DEL MESTRE CARLES CAPDEVILA

En Carles Capdevila moria l'1 de Juny 2017, deixant-nos infinitat de pàgines plenes de saviesa. N'hem volgut recollir una petita tria, començant per aquelles "Quinze coses que he après aquest 2015", un text escrit pocs mesos després que el càncer el forcé a deixar la direcció de l'ARA. Tanca la tria la seva última columna al diari: "Diguem-nos coses boniques". Amb el desig que la seva bonhomia (amb tota l'amplitud i la fondària del terme!) ens acompanyi sempre.

Quinze coses que he après aquest 2015

CARLES CAPDEVILA ARA 26/12/2015

1. Que alguns som tan passerells que necessitem un ultimàtum dels grossos per prioritzar de debò.
2. Que quan prioritzes de debò, t'agafa un atac de lucidesa que donaries les gràcies al puto ultimàtum.
3. Que la gent que en circumstàncies normals ja és extraordinària, en casos extraordinaris aconsegueix el miracle que tot sembli normal.
4. Que fins i tot en ocasions extremes en què tot i tothom canvia, la mala gent no ho fa. O ho fa per empitjorar.
5. Que res cura més que saber-te i sentir-te estimat.
6. Que fer veure que no passa res accelera el que no vols que et passi.
7. Que a prop de la gent que pateix reps un munt de lliçons de dignitat.
8. Que una decisió tan simple com quedar amb els que estimes i fugir dels que et fan la vida impossible t'acosta bastant a la felicitat.
9. Que perdre la por a coses absurdes és una delícia, llàstima que hagi hagut de passar per una por més gran i gens absurda.
10. Que els sentiments bonics per la gent que ens importa ens els hem d'expressar a la cara més sovint.
11. Que no hi ha elogi més gran que ser acusat d'ingenu per un cínic.
12. Que el cos és alguna cosa més que allò que transporta els nostres pensaments amunt i avall i, si tenim el detall de pensar més en ell, ell a canvi ens ajudarà a pensar millor i ens transportarà durant més temps.
13. Que no hem de desapropitar cap bona ocasió per riure, plorar o fer-nos una bona abraçada.

14. Que quan la vida es complica, es multipliquen les oportunitats d'aprendre de persones increïbles.

i 15. Que l'optimisme és sempre l'opció més recomanable i, quan van mal dades, és imprescindible. I que, a més, funciona.

Setze coses que he après aquest 2016

CARLES CAPDEVILA ARA 30/12/2016

A final d'any, a la web del diari apareixien aquestes 16 lliçons, cada una d'elles amb l'enllaç a la columna de referència. Aquí les hem recollides totes seguides.

1. Que acceptar les limitacions té un punt dolorós i un altre d'alliberador. Deixes anar pes i et pots abocar en cos i ànima al que et queda, si aprens a deixar de lamentar el que perds. Quan es tanca una porta s'obren soletes un munt de finestres.

Limitacions que fan créixer

CARLES CAPDEVILA 08/12/2016

LA VIDA ÉS LIMITADA per definició. I plena de límits diaris que a vegades fingim que no veiem, perquè ens obligarien a ser més modestos. Però conèixe'ls i assumir-los no sempre ens encongeix, també ens pot fer créixer.

Recordo els set anys fantàstics fent l' *APM?* de Catalunya Ràdio amb en Bassas. El terreny de joc era molt acotat. Pocs minuts, humor d'actualitat basat en els talls d'àudio que trobaves aquell dia, amb un guió escrit apressadament en una horeta, de matinada. Si feies un gran angular et podies sentir empetitit, però quan posaves el focus allò donava per molt: un tros de realitat i un temps ajustat també inclouen molts mons. I quan ets conscient del que no pots fer, et concentres molt més a treure tot el suc del que sí que tens a l'abast.

Fa poc he descobert un exercici interessant. Caminar a l'aire lliure una estona amb els ulls tancats. Del braç d'algú en qui confiis molt, esclar. Impressiona notar a l'acte com els altres sentits s'amplifiquen, i de sobte t'arriben les olors, l'escalfor del sol, el vent, els sons de quan trepitges les fulles o les pedres. Tanques una porta i s'obren soletes un munt de finestres.

Passa el mateix quan la salut et posa a prova i els tractaments exigents t'obliguen a anar fent renúncies. Dol acceptar cada *no* forçat, les activitats que no podràs fer de moment, les que ja no podràs fer mai més. Té un punt dolorós i un altre d'alliberador. Deixes anar pes, i et pots abocar en cos i ànima al que et queda, si aprens a deixar de lamentar el que perds. Els mals dies t'ensenyen a viure amb eufòria els dies bons. I la por de morir fa que s'esfumin totes les pors del viure. Tens un tauler de joc més reduït, menys fitxes, i la banda sonora no és la més animada. Però si t'hi poses bé hi ha moltes partides per jugar i pots decidir encara com balles la música que et posen. La vida continua, i quan se't

tanquen les dreces no et queda més remei que afrontar de cara i amb alegria tots els revolts.

2. Que l'amabilitat pot ser la idea més revolucionària. Té el poder transformador de les persones que porten el somriure posat, que transmeten optimisme, que ens fan riure, que per allà on passen milloren l'ambient.

El millor dels efectes contagi

CARLES CAPDEVILA 14/11/2016

PARLEM MOLT de l'efecte contagi de les borses i els mercats, que acaba sent una estafa més i una eina per atemorir-nos i fer-nos empassar mesures vergonyoses. I també, és clar, del contagi de la grip i altres epidèmies. Però un dels efectes contagi més bèsties és el dels estats d'ànim. Si en fóssim conscients ens posaríem mascareta davant de les persones més tòxiques i fugiríem de les situacions que treuen el pitjor de nosaltres. A Twitter, per exemple, he llegit autèntiques animalades de persones a qui admiro per la seva educació i temperància, però que cauen en provocacions i s'encomanen del trolisme imperant.

A mi em passa conduint. L'agressivitat que hi ha, això que quan vols canviar de carril fan el possible per impedir-t'ho, em fa perdre els nervis i els papers. Alguna vegada excepcional que no em passa i demano perdó amb un somriure, el que cridava deixa de fer-ho, descol·locat. No estem ni preparats per a una resposta afectuosa.

Perquè hi ha una cosa que tenim poc en compte: el poder transformador de les persones que porten el somriure posat, que són educades, que transmeten optimisme, que ens fan riure, que quan passen milloren l'ambient. No tots els contagis ens porten a la malaltia.

Cada cop més gent emmalalteix a les feines perquè hi ha un discurs competitiu en el pitjor sentit del terme, no des de l'ambició de millorar sinó de vigilar que no ho faci el del costat, perquè el clima és de por i desconfiança. Ara que puc passejar, fa dies que observo gent parlant pel mòbil al carrer, i predomina la que crida, exigeix, reclama, esbronca. Tots ens considerem víctimes, però som també botxins perquè, al marge de qui ha començat, tots empenyem la cadena del mal rotllo. Un bon motiu per triar bé les companyies i per proposar-nos ser autèntics provocadors i apuntar-nos a la idea més revolucionària: l'amabilitat.

3. Que en lloc de lamentar-nos quan el cos se'ns queixa i deixar anar un "maleït genoll", tocaria valorar els anys que fa que ens suporta i es doblega al nostre servei. En lloc de maleir-nos els ossos caldria celebrar aquest esquelet que fa el que pot i més per mantenir-nos drets.

El cos és com un gos

CARLES CAPDEVILA 05/11/2016

LA MICHIE, que amb la saviesa de les seves mans i les seves paraules fa més fàcils els mesos més difícils de la meua vida, em diu que ella veu la ment, les emocions i el cos com tres animals.

La ment li recorda un gat. És bella, astuta, intel·ligent, agressiva, instintiva, i hi veu de nit i tot. Però també és capriciosa i sofisticada, es fa pregar quan vol, et gira l'esquena a vegades, pot ser esquerpa quan la necessites. Això sí: amb la seva actitud ens té pendents d'ella.

Les emocions li recorden un cavall. Ben domades, ens porten al trot o ens fan cavalcar amb elegància. Però costen de tenir a ratlla, i són capaces de fer bots i fer-nos caure. Això sí: amb el seu atractiu ens tenen enganxats.

El cos li fa pensar en un gos. És el nostre millor amic, incondicional, ens aguanta literalment des que ens engendren i fins a l'últim sospir. Té unes ganes de viure i una capacitat de regeneració increïbles, i encara que l'ignorem, sempre està a punt, amb la piloteta a la boca, amb ganes de jugar. No li fem cas al matí però ens abraça igualment al vespre.

Trobo que té tota la raó. El meu cos, sotmès a la disciplina de la químiu, una setmana bona i una de dolenta, ara et castigo i ara et deixo recuperar per tornar-te a debilitar, és agraïdíssim. Té dies de gos apallissat, però a la mínima que es recupera ja mou la cua i em diu que el tregui a passeig i s'entrega com si no hagués passat res. Fa quinze mesos que s'esforça per cicatritzar les ferides tan aviat com pot, per suportar el dolor, per adaptar-se als canvis. I sempre hi és.

La Michie lamenta la tendència que tenim a oblidar el cos, a cuidar-lo poc i a parlar-ne malament quan se'ns queixa. "Maleït genoll", exclamem, en lloc de valorar els anys que fa que ens suporta i es doblega al nostre servei. Potser sí que en lloc de maleir-nos els ossos caldria celebrar aquest esquelet que, com un gosset fidel, fa el que pot i més per mantenir-nos drets.

4. Que la joia de viure no té mètodes però té mestres. Convé acostar-nos, a l'espera del contagi, a gent senzilla, que té en la bondat i l'estima i la cura dels altres el focus, que passen desapercebuts en un món que premia més el cinisme que la ingenuïtat.

'Joie de vivre'

CARLES CAPDEVILA 14/10/2016

L'EXPRESSION ÉS francesa i ha fet fortuna en la seva versió original també al món anglosaxó. No és un estat de felicitat eufòrica, és alguna cosa bastant més simple i alhora més profunda. Ve a ser un estat d'ànim consistent a estimar la vida de forma natural i espontània, de veritat. I s'encomana.

Se n'han fet interpretacions literàries, filosòfiques i naturalment psicològiques. I per explicar-ho de forma tangible s'ha intentat traduir a moments concrets, a instants que sovint són simples i ens fan sentir bé.

Intueixo que el que més ens n'allunya és la sofisticació del nostre món, la sobreinformació, l'excés d'oferta i una recerca tan activa i dirigida i competitiva i exigent de la realització personal i el benestar que ens aboca a la insatisfacció, que posa l'accent en el que ens falta i no en el que tenim, que ens situa en el passat -l'enyorança, la nostàlgia de temps millors- o en el futur -els projectes i ambicions- i ens impedeix viure el present que dóna títol a aquesta columna des de fa sis anys, l'ara i aquí.

Com que el més rellevant no acaba sent el que et passa sinó com hi reacciones, la *joie de vivre* no té receptes ni mètodes, però sí que té mestres. No els que en fan cursos, sinó els que transmeten aquest estat, sense presumir-ne. Sol ser gent senzilla, que té en la bondat i l'estima i la cura dels altres el focus, de manera que ens passen desapercebuts en un món que sembla premiar més el cinisme que la ingenuïtat. Però tots tenim algú a prop que té aquest do. Potser es tracta de fixar-nos-hi, d'acostar-nos-hi, discretament, d'observar-los, de mostrar-los un agraïment sincer, a l'espera del contagi. I segur que hi ajudarà tenir paciència, trobar certa calma i pau i silenci, connectar una mica més amb el nostre interior, tan abandonat pel soroll extern que ens monopolitza l'atenció i ens té distrets i angoixats, i per tant allunyadíssims de la joia de viure.

5. Que hem vingut aquí, tot i que ho dissimulem massa bé, a estimar i ser estimats, i per tant, a cuidar-nos. I que la cura de les persones és la tasca més important del món, i la menys valorada.

Hi som per cuidar-nos amb molt de tacte

CARLES CAPDEVILA 31/10/2016

COM EMOCIONA un nadó quan et prem el dit amb tota la força de la seva maneta. I com trenca el cor un refugiat agafat desesperadament a la mà de qui el rescata al mig del mar. Hi ha mans empenyent cadires de rodes de gent gran o amb alguna discapacitat, mans que agafen el braç per ajudar algú a pujar l'escala. Parelles fent manetes. Hi ha aquella infermera que et posa la mà amb tendresa sobre el braç enmig d'una prova dolorosa, i la llàgrima que et cau no és pel mal, és per notar que algú connecta amb el teu patiment i et recorda que hi és. Agafar-nos la mà és el gest que hem inventat per escenificar l'acte més preciós, la companyia, el fet de ser-hi.

Hem vingut aquí, tot i que ho dissimulem massa bé, a estimar i ser estimats, i per tant a cuidar-nos. I aquesta cura sempre ha reposat en el tacte. Hi ha autèntics mestres en l'art de trobar la pressió adient, que ho diu tot sense paraules.

(Entre parèntesis: escric aquesta [columna 2000](#) escoltant [I want to hold your hand](#), dels Beatles. Ho dic per si la voleu llegir amb aquesta banda sonora.)

La cura de les persones és la tasca més important del món, i la menys valorada. L'han assumit i assumeixen molt més les dones, i l'encomanem a l'últim que arriba, de vegades dones immigrants que deixen de tenir cura dels seus fills, que deixen el seu país, per tenir cura dels nostres avis. No ho tenim ben resolt ni ben encarat, ho anem delegant. I mentrestant en el món dirigit encara per la barreja de testosterona i infantilisme masculí, des de les finances i la tecnologia fins als pressupostos militars, es dibuixa un futur màgic ple de drons i de cotxes sense conductor i ciutats que pretensiosament s'autoanomenen

intel·ligents per com coordinen els semàfors. Ui, sí. El futur, en el millor dels casos, és allargar l'esperança de vida, i perquè la vida tingui esperança sempre caldran persones que ens cuidin i ens donin la mà amb molt de tacte.

6. Que no es pot discutir mai amb un imbècil. La clau és detectar-los i frenar-los abans, però això requereix una societat madura i respectuosa que ignori la provocació barata i admiri més els valors que no els resultats a qualsevol preu.

No discuteixis mai amb un imbècil

CARLES CAPDEVILA 11/10/2016

NO DISCUTEIXIS MAI amb un imbècil: et portarà al seu terreny i un cop allà et guanyarà per experiència. Aquesta màxima coneguda sintetitza a la perfecció el cas Trump. Espero que perdi, i tot i això no hi haurà res a celebrar. Haurà embrutat la campanya, convertint la desacreditació personal en costum, creant debats lamentables i abaixant tant el llistó que hauré d'acabar contents d'haver evitat el mal pitjor. Quina societat més resignada que no pot ni discutir a fons cap solució perquè ha de dedicar totes les energies a foragitar un energumen perillós convertit en problema.

Fingim sorpresa perquè un personatge així sigui atractiu i hagi arribat tan lluny, sense assumir que estem creant el caldo de cultiu ideal per a aquesta mena de perfectes imbècils: arrogants, sense escrúpols i malcarats. Per què un estafador que no paga impostos és tan ric? Per què un racista i masclista té tants pilotes al voltant? Com és que el poder és tan incòmode per al talent i en canvi fa que individus tan sinistres s'hi sentin com a casa? Quin cost social té un aparell sociomediàtic que dóna veu al que més crida, que confon la mala educació amb la valentia, que redueix els debats a anècdotes i ha convertit l'escàndol en entreteniment?

Passa a les organitzacions, a les feines, a tot arreu. L'emprenyador, el provocador, que per regla general sol ser persistent, acaba acaparant l'atenció de tothom, guanya protagonisme i marca l'agenda. Pot acabar fent que actuïs només en contra d'ell i treu el pitjor de tu: et descentra, et descol·loca. Fa que t'hi obsessionis, que perdis els papers. És un desgast que no ens podem permetre. La clau és sempre detectar-los i frenar-los abans, però això requereix un canvi profund, una societat madura i respectuosa que ignori la provocació barata i admiri més els valors que no els resultats a qualsevol preu. Una societat que no els rigui les gràcies als imbècils ni quan en fan.

7. Que la persona amb qui no et sàpiga greu plorar i que et faci la companyia adequada és per força un molt bon amic. Sobretot si també sabeu riure plegats.

Per què demanem perdó per plorar

CARLES CAPDEVILA 20/09/2016

DESPRÉS DE PLORAR sempre em sento molt millor. Alliberat. Nou. Plorar em sembla un invent tan prodigiós com el riure, una vàlvula per desfogar-nos immillorable. Però

ploro poc, segurament menys del que em caldria. Ho mirem de retenir, no ens rendim, hi oposem resistència.

L'altre dia plorava davant la psicòloga i vaig notar que li demanava perdó cada vegada. Perdó per què? Si és la seva feina, si cobra per atendre'm, si som allà perquè surtin aquestes coses. Ni així. No sé per què ens sap tant de greu plorar en públic. Ens n'amaguem sortint del cinema, a vegades fingim que estem refredats. Aguantem el plor com podem. Hi deu haver una part cultural, perquè se'ns ha dit que no queda bé, i també algun instint protector de no mostrar-nos fràgils, no delatar debilitats.

També fot perquè ets a mig discurs aparentment racional i t'adones que té més força i més veritat aquella emoció soterrada, que es desboca com un volcà, que no el teu bla-bla-bla presumptament controlat. Has d'assumir que hi ha botonets que si algú hi clica et desmunten. És una bona pista per saber què t'importa, què t'afecta, qui ets. Potser per això també ens fa por, i mirem de girar full i contenir noves llàgrimes.

És cert que mentre veure riure és agradable, veure plorar és incòmode. El que plora té problemes logístics: la connexió directa entre llàgrimes i mocs treu molt de glamur al fet i dificulta la respiració. Aquí sí que el cos no ajuda. L'acompanyant no sap ben bé com reaccionar, es genera una situació en què no tothom sap estar al costat i trobar la distància justa entre la comprensió, la compassió, l'escalf, el suport, el respecte, les paraules, el silenci, el tacte. Una persona còmplice amb qui no et sàpiga greu plorar i que et faci la companyia adequada és per força un molt bon amic. Sobretot si també sabeu riure plegats.

8. Que mai no és tard per aprendre a caminar, i que amb l'amic amb qui més camino som molt més amics des que caminem plegats: ets més sincer, més directe, més profund.

Mai no és tard per aprendre a caminar

CARLES CAPDEVILA 25/02/2016

SOLEM APRENDRE a caminar a partir de l'any de vida, però, ves per on, jo n'estic reaprenent als cinquanta. Fa temps que m'hi havia anat fixant. El dia que l'admirat Juanjo Millás em va dir que caminava sol cada dia, i que, sense pensar-hi, deixant que la ment fes el que volgués, se li anaven desencallant maldecaps, fins i tot li apareixia la paraula que estava buscant per a aquell article inacabat. O [quan vaig entrevistar el filòsof Frédéric Gros](#), *bestseller* a mig món per *Andar, una filosofia*, on repassa què han reflexionat grans pensadors sobre un fet tan senzill com anar fent una passa darrere de l'altra. I em va dir que aprendre a caminar és aprendre a desobeir. Potser per això em ve tant de gust reaprendre'n, per alliberar-me. Caminem a l'aire lliure, i per això pensem o parlem de manera més lliure. Les paraules sembla que tinguin menys pes.

Amb l'amic amb qui més camino som molt més amics des que caminem plegats, perquè ens diem coses que no ens havíem dit, perquè quan ja estàs una mica cansat i concentrat, la ment funciona d'una altra manera, ets més sincer, més directe, o més profund. Et passen les manies que tens en una conversa semblant asseguts davant d'un cafè.

També m'interessa el caminar conscient, i tinc amics que m'ajuden a una cosa tan simple com notar allà on poso els peus. No tinc ganes de competir amb la moda del *running*, perquè justament caminar té ben poc de competitiu. Ho diu Frédéric Gros: “No hem trobat res millor que caminar per anar ben a poc a poc. Si tens pressa no caminis, corre o vola. Caminant el que compta és la intensitat del cel, l'esclat dels paisatges. Caminar no és cap esport”.

9. Que sense confiança no hi ha motivació, perquè confiar sovint dóna més fruit que vigilar.

Quan confiar és millor que vigilar

CARLES CAPDEVILA 04/07/2016

SEMPRE M'HAN FASCINAT les persones excel·lents en la seva feina. El cambrer de barra que va servint cafès i tallats i entrepans ell solet amb alegria, i que fa la feina de quatre i està content. Hi continua havent grans diferències, a tot arreu, segons la persona que t'atén. En un extrem hi ha el que és amable i eficient i a l'altre el que és antipàtic i inútil, i al mig hi ha tota una gamma en què a vegades hi ha més bona actitud que habilitat, o a l'inrevés. Però quan algú és al lloc que li correspon, fa exactament allò que sap fer i li agrada, i ha trobat la manera que allò el compensi, és una meravella.

Per això em preocupa que en moltes feines de servei, des de la caixa del supermercat fins al recepcionista d'un hotel, les persones cada cop tenen menys marge de maniobra. L'ordinador no m'ho deixa fer, sents a vegades. Hem anat inventant sistemes de control per minimitzar els errors. Els processos estan automatitzats i impedeixen que la persona pugui ser flexible. Això iguala els mediocres amb els talentosos, i garanteix que un que ho podria fer molt malament, per error o malícia, quedi limitat. Però també impedeix l'excel·lència del que si tingués marge hi posaria el sentit comú i la intuïció i la intel·ligència que ho fa tot més ràpid, més fàcil, més gratificant. Si a les feines es desconfia dels treballadors en lloc de confiar-hi, si se li retiren responsabilitats en lloc de donar-n'hi, el resultat és -per lògica- tenir gent menys implicada i menys feliç. Gent que no se sentirà motivada per fer-ho bé. Que complirà, però acceptarà que no té per què anticipar-se en res que no sigui de la seva àrea. I, per tant, fins i tot en aquella àrea on sí que és responsable com a molt ho farà regular. Perquè sense confiança no hi ha motivació, i perquè confiar a vegades dóna més fruit que vigilar.

10. Que em sedueixen els optimistes pencaires. Els que saben que tot és un desastre i tot pot anar ben malament, si no hi posem remei aviat. I per això s'arremanguen. I mantenen aquest punt d'ingenuïtat necessària per creure que podran. Perquè sense confiança no hi ha convicció i sense convicció no hi ha resultats i sense resultats no hi ha motius per mantenir l'esperança.

Sort dels optimistes pencaires

CARLES CAPDEVILA 07/07/2016

SÓN MALS MOMENTS per a l'esperança. Els pessimistes que s'autoproclamen realistes acumulen fets i arguments. El món sembla girar a favor seu.

Però em continuen seduïnt els optimistes i m'irriten cada cop més els que ens conviden al desànim. Per motius de pell, i també per motius racionals. Els humans tenim molt d'orgull, i ens agrada guanyar. El que es passa el dia dient que això no té solució fa dues coses terribles. La primera és que no intenta arreglar-ho, perquè seria absurd perdre el temps si no té solució. I la segona és que acaba esperant que el temps li confirmi el seu pronòstic. Els pitjors, els més empenyadors, són els que t'anuncien que no te'n sortiràs i a sobre intenten que no te'n surtis. Això ja és fer trampa.

És evident que l'optimisme ingenu tampoc no arregla res. Pensar que tot anirà bé sense que fotem ni brot és poc útil. Per això quan dic que em sedueixen els optimistes parlo dels pencaires. Dels que saben que tot és un desastre i tot pot anar ben malament, si no hi posem remei aviat. I per això s'arremanguen. I mantenen aquest punt d'ingenuïtat necessària per creure que podran. Perquè sense confiança no hi ha convicció i sense convicció no hi ha resultats i sense resultats no hi ha motius per mantenir l'esperança. Quan trobeu un optimista un pelet ingenu però molt pencaire, que va de bòlit i sorprenentment és feliç, entendreu que ho és perquè sap que tot és cada cop més complicat, però algunes coses són ben possibles. I n'acumula proves, de fet ell n'és una prova viva, amb potes. Però vigileu, perquè si us quedeu a prop d'ell gaire estona us convencerà i us enredarà i us farà pensar, tan còmode com és proclamar que res no és possible, no fer res i esperar que el temps et doni la raó.

11. Que prioritzar vol dir descartar. Per poder dir el sí entusiasta i possible al que vols hauràs de dir el no contundent i desculpabilitzat al que no hi cap.

Prioritzar vol dir descartar

CARLES CAPDEVILA 28/07/2016

A DOS ARTICLES d'agafar-me vacances d'aquest plaer diari, m'emporto a la llista de deures d'estiu aprendre a prioritzar. Ho he posat al primer lloc de la llista, esclar. És el primer exercici: que aprendre'n sigui prioritari. Si m'encallo aquí, ja podem plegar.

L'actual cultura multitasca aporta nous paranys que ens fan creure que podem fer diverses coses alhora, i per tant no cal triar tant sinó acumular, i els que tenim tendència als excessos hi caiem de quatre grapes. Potser tens l'habilitat de posar cert mètode o ordre, però com que has decidit que ho faràs tot, o t'hi has compromès, sumaràs al cansament per tota la feina feta l'angoixa per la que no hauràs pogut fer. Molt mal negoci. La cultura de la rendibilitat, de l'autoexplotació, de la por al forat d'agenda. Ridícul, vist des de fora; el problema és que solem ser a dins, i atabalats. Desbordats.

Conjugar el verb *prioritzar* és encara més complex gestionant projectes vitals. Requereix la valentia per abordar què t'omple de debò, la intel·ligència emocional per tenir-ho clar i no enganyar-te amb autojustificacions, la determinació per aplicar-ho i un entorn on t'ho puguis permetre. El més curiós és que bona part dels fracassos no vénen de fora sinó de dins, de l'inici, de la base. Del poc temps i importància que dediquem a pensar, o sigui, de no saber ni prioritzar el fet d'establir les prioritats. La conseqüència és que ens passem

el dia corrent per intentar-nos enfilem a un tren que ja està en marxa. A això s'hi afegeix la incapacitat per entendre una obvietat: que no és només posar un ordre, és establir preferències. I un cop establertes, assumir que caldrà descartar coses. Que per poder dir el sí entusiasta i possible al que vols hauràs de dir el no contundent i desculpabilitzat al que no hi cap.

12. Que el pitjor de la por és quan ens pilota, quan s'instal·la al volant. Perquè la por ens pot fer traïdors. O ens pot paraitzar del tot. La por de la veritat ens fa mentiders, la por de sentir emocions fortes ens fa freds, la por del risc ens fa tirar massa tovalloles, i la por de morir ens pot impedir viure.

Que la por no ens paraitzi

CARLES CAPDEVILA 12/07/2016

LA POR ENS APAREIX disfressada d'element extern, però és ben interna. La por neix a dins nostre, som nosaltres, per això ens costa tant fugir-ne. Ens acompanya sempre, més o menys amagada, amb ganes que no l'oblidem i amb una actitud expansiva, perquè li agrada manar i té les habilitats dels fantasmes: vola amb el seu llençol encara que li posis cadenes, i sap travessar totes les parets.

Hi ha una por clàssica, infantil, als miralls. Per les pel·lícules, pels contes, per les històries de terror, per qui hi haurà darrere teu, però sobretot perquè al mirall hi apareixem nosaltres, amb els nostres ulls esporuguits, que són encara més tristos que els ulls tristos de tristesa. Que estan tan espantats que espanten.

La por ens fa prudents i ens fa responsables i ens salva de bogeries. Fins i tot és divertida, i hem inventat túnels del terror i atraccions salvatges i cintes macabres per fingir que ens en podem riure, que ens la sabem provocar i, per tant, sabrem expulsar-la quan ens convingui. I ella quan ens veu tan segurs i equivocats riu, d'aquella manera terrorífica que riuen les pors.

L'equilibri està en això que ara en diem amb certa prepotència gestionar les emocions, que en versió modesta deu ser anar fent el que bonament podem. Reconèixer-la, acceptar-la, permetre que la raó la desafii tot i que no té les de guanyar gairebé mai, i menys quan hi ha raons objectives per tenir por.

El pitjor de la por, òbviament, no és ella mateixa. Com que la por som nosaltres, el pitjor som nosaltres. Quan ens pilota, quan s'instal·la al volant. Perquè la por ens pot fer traïdors. O ens pot paraitzar del tot. La por de la veritat ens fa mentiders, la por de sentir emocions fortes ens fa freds, la por del risc ens fa tirar massa tovalloles, i la por de morir ens pot impedir viure.

13. Que som més el que fem que el que diem, som més el que decidim que el que pensem, som quan actuem i no quan reflexionem. I com que hem vingut aquí a relacionar-nos, l'educació és l'art i ofici sublim d'aprendre'n mentre s'ensenya i

d'ensenyar-ne mentre s'aprèn. Només sent-hi de veritat, de tot cor, sempre, pots aprendre i ensenyar a ser-hi.

Acompanyar, estimar, ser-hi

CARLES CAPDEVILA 16/07/2016

EM DEIA LA PILAR UGIDOS, bona mestra artesana, que el centre i l'essència de l'educació no són ni els mestres ni els alumnes: són les relacions.

Jaume Cela s'agafa a la filosofia de Joan Carles Mèlich per concloure que el verb que conjuga l'educador és *ser-hi*. Que és molt més que ser: és ser en un lloc i en un moment. I al costat d'algú, és clar. Ser en un context, ser en companyia, ser plegats.

Som més el que fem que el que diem, som més el que decidim que el que pensem, som quan actuem i no quan reflexionem, i som en un context, el de les relacions. Per això és evident que més que persones tòxiques hi ha relacions que fan sortir el pitjor de nosaltres, i més que persones extraordinàries hi ha relacions que ens ajuden a projectar el millor de nosaltres. D'aquí la meva admiració creixent per les vocacions que consisteixen a tenir cura de persones, que donen tot el protagonisme al vincle.

Que siguem les relacions que tenim, com les tenim i amb qui, ens refrega una obvietat que massa sovint oblidem: que hem vingut a aquest món a estimar i ser estimats, a donar i a rebre. Tot és amor o bé la seva negació, que té una gamma que va des de la indiferència fins a l'odi, sempre tan oposat i tan proper a l'amor. O celebrem l'estima o exhibim a crits i a cops la seva absència. Tendresa i violència són expressions pures del mateix desig i necessitat: el d'estar pendent l'un de l'altre, ja sigui per cuidar-nos o fer-nos mal, per salvar-nos o per matar-nos.

I com que hem vingut aquí a relacionar-nos, l'educació és l'art i ofici sublim d'aprendre'n mentre s'ensenyava i d'ensenyar-ne mentre s'aprèn. És més verb que substantiu, més exemple que discurs, viu del fet i no de la paraula, imposa la realitat sobre la idealització. Només sent-hi de veritat, de tot cor, sempre, pots aprendre i ensenyar a ser-hi.

14. Que ens cal més mala llet i més esperança. Hem d'estar més empenyats i més il·lusionats alhora. Ens convé assenyalar i denunciar els culpables, mirar-los als ulls, no assumir que això toca, mostrar-los tota la ràbia que sentim. I simultàniament anar arreglant amb les mans el dia a dia, des de l'inconformisme, amb ambició i amb la certesa absoluta que és possible.

Ens cal més mala llet i més esperança

CARLES CAPDEVILA 04/03/2016

US EXPRESSO una intuïció. Una sensació que m'envaeix quan veig que anem fent portades sobre com creix la desigualtat o maltractem els refugiats, i no acaba passant res. Em temo que tanta notícia ens acabi portant no a la resignació però sí a l'acceptació que és injust però inevitable. Que no hi ha res a fer.

Els ho deia l'altre dia a gent del tercer sector reunida per tractar noves mirades per abordar la pobresa infantil. Cal més mala llet i més esperança. Hem d'estar més emprenyats i més il·lusionats alhora. Sembla contradictori, però conec grans i petits lluitadors que no s'han estalviat el somriure per fer la revolta. Ens convé assenyalar i denunciar els culpables, mirar-los als ulls, no assumir que això toca, mostrar-los tota la ràbia que sentim. I simultàniament convé anar arreglant amb les mans el dia a dia, des de l'inconformisme, amb ambició i amb la certesa absoluta que és possible. Un dels assistents em va dir que costa concentrar-te i tenir fe en petits gestos individuals amb un sistema politicoeconòmic que ho bloqueja tot i genera misèria. Té tota la raó, com la tenien els que lamentaven que a vegades traves burocràtiques o la fragmentació de les solucions impedeixen atendre persones. Però hi ha exemples a seguir, sobretot en el voluntariat de poble, el que va tirant, el que no demana ni permís, el que quan té una idea la fa possible i si hi ha un problema mira d'arreglar-lo, i després ja mirarà de qui era la competència que s'ha saltat. I sí, cada persona pot fer molt. I quan una sola persona fa molt, ens demostra que era possible, que valia la pena l'esperança, i fa caure la cara de vergonya als poders que no ho han aconseguit, els assenyala.

15. Que calen metges i mestres amb visió de capçalera, que en lloc de dedicar-se al trosset assignat i prou, siguin capaços d'agafar distància i tenir cura de persones senceres, de cap a peus.

Tenir cura és molt més que curar

CARLES CAPDEVILA 09/03/2016

M'EMOCIONA la típica carta de familiars que agraeixen al personal d'un hospital el seu tracte atent durant el procés que ha portat a la mort del seu parent. És la prova més evident que la feina del personal de la salut no és salvar vides. És acompanyar vides, ni que sigui cap al pitjor destí possible.

En la majoria de feines som agraïts amb el que la fa bé. No he vist cap carta agraint a un missatger el seu tracte atent durant el procés que ha portat a quedar-se sense paquet, perquè l'ha perdut pel camí. Agraïm el tracte perquè els professionals del món sanitari són persones que tenen cura de persones. I tenir cura és una missió més difícil i més important que curar. Requereix altes dosis de comprensió, empatia i bona comunicació.

I n'és ben ple, per sort, de personal d'infermeria que dóna lliçons de paciència i d'afecte i normalitza situacions ben excepcionals i dures per al malalt i la família. I metges que et miren als ulls i són capaços de tocar-te el braç i dir-te que allò anirà bé. Són els meus herois. Mereixen tota l'admiració.

Però no sempre el sistema afavoreix la bona relació amb els pacients, ni tots els professionals han sigut formats per entendre que una comunicació ben feta també cura, ni tothom és capaç de posar-se en la pell de la gent que és allà on no voldria ser. I no sempre els pacients fem honor al nom, i perdem els nervis i els papers. El que tinc clar és que un sistema sanitari, igual que un sistema educatiu, és molt més que fragmentar el cos o fragmentar les matèries. I que calen metges i mestres amb visió de capçalera, que en lloc de dedicar-se al trosset assignat i prou, siguin capaços d'agafar distància i tenir cura de persones senceres, de cap a peus.

16. Que la bellesa és en la mirada, i no hi ha privilegi més bonic que ser observat des de l'amor incondicional i l'alegria de viure. No hi ha cap inversió més segura i rendible que envoltar-nos de persones que ens estimen tal com som, que ens troben guapíssims al marge del que dicti el mirall. Que ens miren sempre amb bons ulls.

La sort que et mirin amb bons ulls

CARLES CAPDEVILA 11/11/2016

DESPRÉS DE MESOS de tractament els meus cabells s'han rendit. Me'ls he hagut de tallar. És un problema petit, el drama autèntic és que fa mesos que he de mirar la mort de cara i no quina cara faig, però aquest canvi d'imatge forçat, tot i ser banal, superficial, anecdòtic, l'he viscut com un petit dol. Una derrota trista. Perquè no era cap decisió, era una nova renúncia, una prova més que no tens la vida sota control. Un altre aprenentatge en l'acceptació de la nova realitat.

Vaig tornar de la perruqueria preocupat per les meves orelles, que aprofiten l'ocasió per exhibir sense manies la seva grandària i separació. I vaig tenir la sort impagable que el primer de rebre'm a casa va ser el meu fill petit, de 8 anys. "Però que guapo que quedes amb la gorra, pare, quina enveja!", va exclamar amb uns ulls brillants i una sinceritat entranyable. Em va caure la llagrimeta, i era d'alegria. Els adults em fan compliments amables, ell expressava la seva veritat íntima. Després va dir a la seva mare: "Quin morro que té el pare: des d'això del càncer es compra roba xulíssima que li queda superbé". Vol dir les samarretes apelfades per no passar fred amb les químies d'hivern, les camises blanques de màniga llarga quan a l'estiu no em podia tocar el sol, pantalons amb goma per la colostomia: roba que compro per prescripció mèdica, no estètica, i que a ell l'enamora perquè la porta son pare.

Ja ho he entès, i espero que per sempre, i desitjo amb l'ànima que *sempre* sigui molt de temps. La bellesa és en la mirada, i no hi ha privilegi més bonic que ser observat des de l'amor incondicional i la joia de viure, com fa aquesta criatura dolcíssima, que és al meu cor i als meus ulls la bellesa amb be alta.

Invertim en perruqueria, cremes, roba i gimnàs, i fem bé, perquè cal cuidar el cos, i necessitem agradar-nos per agradar. Però no hi ha cap inversió més segura i rendible que envoltar-nos de persones que ens estimen tal com som, que ens troben guapíssims al marge del que dicti el mirall. Perquè ens miren sempre amb bons ulls.

Diguem-nos coses boniques

CARLES CAPDEVILA 27/05/2017

QUAN PARLO en algunes xerrades de "viure amb humor", no vull dir que riguem tot el dia. Ni es pot ni cal. Tenir humor vol dir tenir moral, i tenir moral vol dir tenir valors. Estar d'humor vol dir tenir una bona disposició, ser positiu. Si a sobre la ironia ens

acompanya, trobarem complicitats i somriures o rialles que ens ajudin a superar mals moments.

En temps difícils, i els actuals ho són, l'actitud marca la diferència. I aquesta s'alimenta de l'autoestima, que no deixa de ser el balanç de com estem amb nosaltres mateixos quan passem comptes. Tendim a carregar o descarregar l'autoestima en funció del que diuen o pensen de nosaltres. Aquest carregador sembla fàcil i és enganyós, perquè donem massa pes a la valoració de l'altre, que sempre serà apressada o s'expressarà en *likes* superficials a les xarxes. En una societat competitiva costa trobar elogis personalitzats i de veritat, tots anem prou enfeïnats.

Fa temps que penso que el més important, el més decisiu, el més transformador, és el que ens diem a nosaltres mateixos. De la mateixa manera que si ens agradem al mirall aquell dia sortirem amb més ànims al carrer, és bo treballar un altre mirall, l'interior, i no demanar-li qui és més bonic, sinó dir-nos coses boniques. No es tracta d'ensabonar-nos ni d'enganyar-nos, que tractant-se de nosaltres mateixos no colaria. L'exercici és més seriós. Cada dia de la nostra vida té dues versions, la cara A i la cara B. I com que està de moda la queixa, i pensar que els altres tenen més sort i mai rebem el que ens mereixem, solem ficar-nos al llit carregats de retrets contra el món. Si hi penses bé i ho treballes, cada dia t'ha dut coses bones, aprenentatges enriquidors. I si els vas recordant, si construeixes un relat cert sobre la part positiva del que et va passar ahir, sortiràs a afrontar l'avui amb més ganes.