

## CONTRACORRENT

## Maite Bayona

 ESCRITORA I  
 TERAPEUTA

«Encara que siguem adults hem de recordar el nen que vam ser, aprofitar aquests dies per recordar que la vida és màgica».

► Maite Bayona aconsella tornar a les coses petites quan més confosos estiguem.



## «Estem realment dins de la nostra vida quan gaudim de les coses petites»

Maite Bayona acaba de publicar «El goce de las pequeñas cosas», on ens ensenya de quina forma la gestió del nostre espai mental és vital per a poder-nos sentir en plenitud i per desenvolupar el nostre potencial

► «El goce de las pequeñas cosas»? Jo tenia entès que la mida sí és important, per gaudir.

► Depèn de què parlem, no? (Riu) Jo em refereixo que estem realment dins de la nostra vida quan gaudim de les coses petites.

 ENTREVISTA DE  
 Albert Soler  
 GIRONA


► S'equivoca per tant el refranyer castellà quan diu que «Ante la duda, la más tétuda»?

► Home, vostè en quin sentit ho diu?

► Metafòric, per descomptat.

► Doncs justament al revés. Quan a la vida estàs confós, has de retornar allò més petit. Actualment estem molt fragmentats i tornar a allò petit és tornar al nucli de la vida. Llavors ens retrobem a nosaltres mateixos i deixem d'estar perduts.

► Qui espera poc de la vida s'endú menys desenganys?

► Hem de somiar a l'engròs! Però sí que és veritat que si realment aprecies allò que tens cada dia, ho converteixes en una cosa molt gran.

► Quina és la darrera «petita cosa» que l'ha fet feliç?

► Ahir per exemple, vaig tenir durant tot el dia un sentiment de felicitat interna sense cap motiu extraordinari. A fora de mi no hi havia res, era només un estat d'estar present en les petites coses. No fan falta grans coses, que a vegades només et fan distreure.

► Volem massa coses?

► Volem molt perquè no som on hauríem de ser. Ho entén?

► No.

► Quan volem moltes coses vol dir que no estem satisfets. Si estem on hem de ser, estarem gaudint del que tenim. Desitjar està bé, però hi ha un tipus de desig que és com un negoci, una sensació de carència.

► Què ens expandeix la ment?

► Qualsevol activitat en la qual posem l'atenció. Quan fem això, ens estem centrant en el present i estem entrant en un espai més gran de nosaltres mateixos.

► I què ens la contrau?

► Tenir l'atenció dividida. Justament això és el que la societat actual: distrure'ns molt, perquè ens fa arribar molts estímuls alhora.

► Com lluitar-hi?

► Posant atenció en el que fem, no pensant que se'ns està escapant alguna cosa. Hem d'apreciar què fem i on som.

► Hi ha un mètode per eliminar la tristesa?

► La tristesa pertany a la vida. I gràcies a sentir-la ens adonem de quan estem alegres. Però una manera de fer minvar la tristesa és endinsar-nos-hi, veure com és.

► Aquestes festes que s'acosten són alegres o tristes?

► Per als nens segur que són alegres. Entre la resta de la gent hi ha qui les troba tristes perquè recorda persones que ja no hi són. El que hem de fer és, encara que siguem adults, recordar el nen petit que vam ser, aprofitar aquests dies per recordar que la vida és màgica.

► Què em recomana que faci fins divendres, que s'acaba el món?

► Facci coses que el facin sentir viu. Però això ho ha de fer sempre: qui li diu que el món no s'acaba demà? A la vida no hi som només per patir, també hi som per gaudir.



## L'APUNT FINAL

Carmen Echazarreta

 PROFESSORA DE LA UDG  
 ► carmen.echazarreta@udg.edu


## EL DIA DE LA MARMOTA

Hi ha actituds i conductes que s'escapen del nostre enteniment. Sigmund Freud ja ens va advertir tot sentenciant que «l'enteniment és una fusta llisa en la qual no hi ha res escrit». Intentar comprendre per què aquest noi de 20 anys va matar 27 persones, de les quals 20 eren nens, és una tasca infructuosa. I més quan es van coneixent els truculents detalls de la massacre. Columbine, Iowa, Ohio o Virgínia són universitats que han estat escenaris sagnants a mans d'estudiants o exestudiants, pertorbats i armats fins a les orelles. Bona part d'aquests successos han tingut lloc en centres educatius. Però aquest últim és, si això és possible, més abominable perquè l'assassí només tenia 20 anys i les víctimes han estat criatures d'entre 5 i 10 anys.

L'etern debat sobre la tinença d'armes s'ha reobert als EUA després d'aquesta matança. És com el dia de la marmota, amb una recurrència exasperant perquè res es fa després de cadascuna de les tragèdies. A l'origen sempre hi ha el mateix: la facilitat d'accedir a les armes de foc. La societat nord-americana té profundament arrelada, i prevista per la pròpia Constitució, la noció de l'autodefensa. És un sentiment que va néixer amb la conquesta de les terres verges als indis, quan els colons havien de sobreviure en territoris on el govern era llunyà o inexistent. Quan els indis han deixat de ser una amenaça les armes ja no tenen sentit, però la poderosa associació nacional del rifle continua pressionant a favor de la venda d'armes sense restriccions.

Segurament les causes que porten aquests assassins a cometre aquestes barbaritats són múltiples però mentre s'investiga i s'estudia s'hauria de revisar l'esmena constitucional que empara l'accés directe a les armes.

TANCAMENTS D'ALUMINI

ORMETAL

972 47 61 27

www.ormetal.es

SES

SYSTEMES ENERGÈTICS SOLARS

-20% desgravació a la renda

Energia solar i Biomassa

T. 972 640 894

La Bisbal d'Empordà

www.ses-energia.com

26 de DESSEMBRE de 2012, 21h

Sala Municipal - Auditori de Girona

GALA DE CAP D'ANY

Enric Miralles, organitzador

del Musical de D'època, amb

Miguel Ortega, director

Escuela de l'Opereta

UNA NIT DE SARSUELA

www.unicapdany.com

Recupera la teva salut sexual

Problemes d'erosió

El masculí precoç

Tractem el coxímul masculí

CLÍNICA MASCULINA EUROPEA

Múltipla especialitat en salut sexual

Cons. Res. a:

BARCELONA-TARRAGONA-GIRONA

Reg. Sanitari núm. E000260 - E100010 - E000310

902 21 75 75

www.clinica-masculina.com