

El voraviu Joan Vall Clara
joanvallclara@elpunt.info

La cara de la Robles

Se li ha girat feina a desconvocar la festa de celebració dels 20 anys del CNI



No sé si és l'edat que vaig posant o són les bestieses que ens conviden a viure i contemplar, però jo no tinc aquest rosec que agafa a tothom perquè s'investigui l'espionatge i perquè s'aclareixin els autors. Pel que jo pagaria de veritat no és per saber qui espia, ni a quants n'espian, ni a quins espian cadascun dels que espian. M'ho imagino prou i se me'n fot força. No tinc gaire res digne de ser espia i em cansa tanta bertranada i tanta incompetència. Jo pagaria i no

regatejaria el preu per veure la cara d'Isabel Rodríguez ("A Espanya no s'espia") i sobretot la cara de la ministra de Defensa, Margarita Robles ("A Espanya no s'espia sense ordre judicial" i "Què ha de fer, l'Estat?") quan el Centro Criptològic Nacional aquest (que no n'havíem sentit parlar mai però que existeix des del 2004) li certifica que fa un any que la van espia a ella (a la mestressa) i al mateix president del govern. "Sí que s'espia, senyora ministra. Se l'ha espia a vostè i

al president. Els van succonar un cabàs de megabits. Fa més d'un any, i no descartem res, que vol dir que no en tenim ni idea de res." De gros, ho és molt. Un any triguem per detectar espionatge als dos que més manen sobre els espies? Repte: quina cara feia la Robles quan l'hi van dir? No havia de sortir ella dilluns a explicar-ho? O se li ha girat feina a desconvocar la festa de celebració dels 20 anys del CNI que tenien organitzada per divendres amb el rei i tota la llocarada?

Tribuna David Bueno. Director de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st

Indefensió?



No és cap novetat dir que, d'un temps ençà, sembla haver-se instal·lat un cert desànim entre l'independentisme. No només es desprèn de les darreres enquestes publicades, que assenyalen una disminució al suport a la independència, sinó també parlant amb persones que fa pocs anys hi estaven a favor sense fissures i ara comencen a matisar-la. Tampoc molts dels polítics que ens representen semblen escapar-se d'aquesta tendència. Sense dubte les causes són moltes i diverses, inclòs l'esgotament de molts anys treballant per aconseguir com a mínim el reconeixement a poder decidir lliurement el futur del país sense que, aparentment, s'hagi avançat gaire. Ben al contrari, de vegades fa la sensació que la resposta política, policial i judicial de l'estat a tots nivells, espionatge i vulneració de drets fonamentals inclosos, hagi afavorit el camí invers. La resposta judicial, per exemple, sovint amb aparença d'arbitraria, ha contribuït a generar la sensació que no hi ha res a fer i que, per tant, ens hi hem d'acostumar.

ÉS CERT QUE NO HI HA RES A FER? I que ens hi hem d'acostumar? Aquesta idea és, per mi, una de les més perniciosos que podem tenir. Es troba a la base d'un fenomen neuropsicològic que es coneix amb el nom d'indefensió apresada. Es va descobrir a principis de la dècada de 1960. Uns investigadors de la Universitat de Pennsilvania que treballaven amb gossos van veure que, si els acostumaven a tenir descàrregues elèctriques sense la possibilitat d'aturar-les, quan després els permetien fugir no ho feien, sinó que es quedaven arraulits suportant estoicament el seu des-

“No és cap novetat que, d'un temps ençà, s'ha instal·lat un cert desànim entre l'independentisme. La indefensió apresada implica conformar-se amb el que es té, per injust que sigui, sense fer res per superar la situació

tí. En canvi, si els permetien aturar les descàrregues elèctriques prement un botó amb el morro, quan després se'ls permetia fugir no dubtaven ni un segon a fer-ho. La sensació dels primers que no hi ha res a fer els havia generat indefensió apresada.

EN LES PERSONES es produeix un efecte similar. De manera resumida, s'ha vist que quan creiem o ens fan creure que no tenim cap control sobre la situació que vivim, allò que ens passa o el nostre futur, i que per tant tot depèn de decisions d'altres persones que sovint tenen aparença d'arbitràries per emfasitzar encara més la sensació d'impunitat d'uns i d'indefensió dels altres, comencem a manifestar comportaments d'indefensió apresada.

ALGUNS DELS SÍMPTOMES més habituals són sentiments de frustració, la renúncia a drets que haurien de ser irrenunciables, la manca d'esforç per superar les situacions que ho provoquen, una disminució de l'autoestima, apatia i passivitat, manca de motivació i procrastinació (que és

l'hàbit de deixar per a més endavant accions o activitats que cal atendre). Anivell cerebral s'han identificat diverses xarxes neuronals responsables d'aquests canvis de comportament. Destaquen, entre d'altres, l'amígdala cerebral, que és l'encarregada de generar respostes emocionals com les de fugida i lluita, que queden parcialment inhibides. Per això la indefensió apresada implica conformar-se amb el que es té, per injust i desagradable que sigui, sense fer res per evitar o superar la situació. I també alguns circuits neuronals d'una zona de l'escorça cerebral anomenada nucli dorsal del rafe que, quan no s'activen correctament, generen comportaments de passivitat i estats depressius.

ATESA LA PRESSIÓ POLÍTICA, policial i judicial, realment no hi ha res a fer? O, dit d'una altra manera, ens hem de conformar amb aquesta indefensió apresada, de manera volguda o potser inconscient, s'està promovent? La resposta és, evidentment, que sí que hi ha molt camí a fer. Aquests mateixos estudis en neuropsicologia del comportament donen una resposta clau. S'ha vist que no totes les persones responem de la mateixa manera davant les situacions que poden generar indefensió apresada. Les que tenen un caràcter més pessimista hi queden atrapades molt abans. I les optimistes, si ho fan conscient (i d'això se n'encarrega una altra zona del cervell, l'escorça prefrontal), ho poden evitar. Cal, per tant, mantenir l'optimisme, però treballant de manera volguda i conscient la motivació, l'autoestima i l'esforç, sense renunciar a allò que és irrenunciable. Dit de manera més poètica, per evitar la indefensió no hem d'acceptar allò que no podem canviar; hem de treballar incansablement per canviar allò que no podem acceptar.

Raça humana
Carme Vinyoles Casas

Joves cap a la muntanya



En un moment en què l'extrema dreta presenta els joves migrants sense família com a factor de desestabilització, hi ha iniciatives que, ben al contrari, fomenten la seva acollida i inclusió i els converteixen en motor de revitalització de territoris en risc de despoblament i així tothom hi guanya. Ens referim al projecte *Avenir*, finançat pel Fons Europeu de Desenvolupament Regional i impulsat per les administracions de les dues bandes dels Pirineus, la Generalitat de Catalunya i la Cambra d'Oficis i de l'Artesania d'Occitània, que els proporciona habitatge i formació en una zona envellida de la muntanya i els ajuda a trobar feina, amb vista al seu arrelament. La proposta, iniciada el 2020 quan deu joves van arribar a Tremp, ha funcionat i avui, després d'un procés que inclou l'aprenentatge en diferents oficis com ara fuster, mecànic, treballador de manteniment o perruquer, vuit d'ells s'han incorporat al mercat laboral. Tot i algunes complicacions derivades de la burocràcia, Mireia Badia, directora del centre que els acull, assegura que la prioritat dels nois és la regulització administrativa, treballar i enviar diners a la família. Amb el seu braó, la comarca del Pallars Jussà ha recuperat vitalitat i ha descobert que l'intercanvi cultural ajuda a superar prejudicis, crea sensibilització respecte a les persones que provenen d'altres orígens i enriqueix les comunitats. Els immigrants juguen un paper fonamental en la recuperació demogràfica de les àrees rurals i ja es hora de trencar amb l'estigmatització i veure la seva arribada com una proposta per assegurar el futur.

¡Fruta i verdura feta gelat!

100% FRUITA I VERDURA

SENSE ADDITIUS

SENSE SUCRES AFEGITS

ORIGEN TOTALMENT NATURAL

Per als amants de la fruita

Per als nens

Per als preocupats per la línia

o simplement per als gelaters

Gelats Glas us presenta la nova línia de productes elaborats totalment amb fruita i verdura

2 2 1 8 3

8 4 3 7 0 0 6 1 1 4 8 6 3 4