

LA LECTORA DESACOMPLEXADA

La felicitat

EVA PIQUER

evapiquer@periodistes.org

La lectora desacomplexada té moltes ganes de llegir la novel·la de Lluís-Anton Baulenas que durà el mateix títol que aquest article, però com que l'obra guanyadora de l'últim Prudenci Bertrana encara és inèdita, durant aquestes festes de suposada felicitat s'ha hagut de conformar amb la lectura d'un assaig sobre el tema: *Nuestra felicidad*, del psiquiatre Luis Rojas Marcos. Si existís un manual d'instruccions per ser feliç la nostra amiga també el compraria, però d'amagat: li fa certa vergonya admetre públicament que consumeix llibres d'autoajuda.

Nuestra felicidad (Espasa) no és un volum d'autoajuda, però a ella l'ha ajudat a suportar aquests sants dies de tiberis familiars: a l'hora de les neules abandonava la sobretaula i se submergia en les paraules sàvies de Rojas Marcos, un sevillà que presideix tot el sistema sanitari i hospitalari públic de Nova York. Farta de veure parents amb torró de Xixona entre les dents, preferia camuflar-se en un llibre. Ni que fos per llegir que, segons Rojas, la família és un dels principals escenaris de l'alegria, a banda de ser la institució humana més resistent i adaptable als canvis socials.

Tot i que no regala receptes màgiques, el psiquiatre es veu amb cor de detallar els tres ingredients de la personalitat feliç. Que són: una autoestima favorable unida a la sensació de controlar la pròpia vida, un tarannà optimista i comunicatiu i una bona capacitat per adaptar-se als canvis i superar els reptes que va imposant l'existència.

L'autoestima és la base de tot. Quan la tenim sota

mínims ja podem anar fent, que no serem feliços ni menjarem anissos (o no els trobarem tan dolços). Entre autoestima i felicitat hi ha una relació directament proporcional. El primer pas, doncs, és aprendre a valorar-nos i a apreciar les nostres qualitats i virtuts. Es tracta d'alimentar una imatge positiva, de ser benèvols amb les nostres actituds i comportaments i de ser comprensius amb els nostres errors i defectes. Dit així sembla fàcil, però quan algú o alguna cosa ens ha minat l'autoestima, recuperar-la es converteix en poc més que una missió impossible. Ho saben per experiència les persones acomiadades de la feina o abandonades per

la parella, per posar dos casos extrems.

L'autoestima és tan valuosa que la protegim costi el que costi. Per això tendim a atribuir els nostres èxits a la pròpia competència i els nostres fracassos a la mala sort o a una mala passada del destí. En canvi, observa Rojas Marcos, pensem que els nostres contrincants triomfen per casualitat i perden per la seva ineptitud. I qui diu contrincants diu amics: el triomf de gent propera costa d'acceptar.

La gent optimista és més feliç que la gent pessimista. A sobre, està comprovat que el pessimisme, com el tabac i els telèfons mòbils, perjudica la salut. Els homes i dones que veuen

l'ampolla mig plena tenen més probabilitats de sobreviure a un infart de miocardi, i es recuperen a més velocitat de les operacions a cor obert. Les persones optimistes i extrovertides encomanen ganes de viure i, en compensació, la vida les tracta millor. L'optimisme és una bona inversió.

El tercer ingredient és la capacitat d'adaptació als canvis. Com que avui som més vells que ahir i menys que demà, Rojas Marcos ens recorda que una condició indispensable per ser feliços és saber envellir. A mesura que ens fem grans, els plaers immediats guanyen importància en detriment dels projectes a llarg termini. El futur s'escurça i els records s'allarguen. Està bé mirar enrere, però sense torturar-nos: el passat sempre és irreversible.

La lectora desacomplexada demanarà als Reis un pessic d'autoestima i una mica d'optimisme. I per Sant Jordi serà més feliç que un anís amb la nova novel·la de Lluís-Anton Baulenas.



Luis Rojas Marcos afronta el tema de la felicitat

PACO CAMPOS (EFE)

TAL COM RAJA

Infantils?

LLUÍS LLORT

scultura@avui.com

Lewis Carroll va passar a la història de la literatura gràcies a *Alicia al País de les Meravelles* i *A través del mirall*. Tot i que sovint han estat etiquetades de literatura infantil i juvenil, i també versionades amb aquesta intenció, són dues obres més aviat per a adults. Si a *Alicia...* ja s'intuïa, a *A través del mirall* queda clar que la seva lectura no és per a infants: el surrealisme global del text, la gamma de personatges que caricaturitzen l'Anglaterra victoriana, la intel·ligència dels jocs de paraules, la partida d'escacs que es juga al llarg de la novel·la...

Un cas similar passa amb un bon llibre poc valorat que l'editorial Barcanova va publicar el 1991, *El planeta Analfàbia*, escrit per la polifacètica Carmen Santonja (amb una excel·lent traducció al català d'Aurèlia Manils) i amb les fantàstiques il·lustracions de Jesús Gabán. Un llibre complex, original i divertit que costa de classificar, cosa que també passa amb *La melancòlica muerte del chico ostra* (Anagrama), del cineasta nord-americà Tim Burton. Burton, tot i l'aparent senzillesa de la seva proposta, ens obre les portes d'un món que no pretén ser de consum infantil. Són obres que els llibreters no saben en quin prestatgeria col·locar perquè aparentment van dirigides al públic infantil, però qui sol llegir-les són adults que encara conserven grans dosis d'imaginació, característica que inexplicablement genera més menyspreu que admiració.

RBA acaba de publicar *La vengança dels Mofetes*, de Roddy Doyle. Traduïda per Armand Carabén, aquesta brevíssima novel·la també té, com els exemples anteriors, unes brillants il·lustracions. Brian Ajhar revesteix les il·lustracions d'un elegant i eficaç sentit de l'humor i s'acosta a l'estil clàssic (gens barroc, però) en la línia dels dibuixos que Tenniel va fer per als dos llibres d'Alicia.

Un humor fresc, una família protagonista encantadora i una història dinàmica i sorprenent fan molt recomanable l'obra de Doyle. Això sí, *abandono* en l'apartat de mediocre els venjatius Mofetes, uns híbrids entre follet i rata que protegeixen els nens, per la *pedagogia* de pa sucat amb oli que desprenen. Les editorials, quan un producte pot ser catalogat d'infantil, es protegeixen amb equips de psicòlegs que sí que saben què cal escriure, molt millor que qualsevol autor, esclar. Per sort, de tant en tant hi ha autors, com ara Tim Burton, que poden escapar d'aquests dictats *pedagògics*, encara que els llibreters després no sàpiguen en quin prestatge situar el que escriuen.

ARTFÒBIA

GUILLEM CIFRÉ

