

# Jofre Llobart

## Hi havia una vegada un cos

Un conte per descansar



Columna

JOFRE LLOMBART  
HI HAVIA  
UNA VEGADA  
UN COS

Un conte per descansar

Pròleg d'Els Catarres

Columna

PRIMERA EDICIÓ: SETEMBRE DEL 2021  
© JOFRE LLOMBART ANTON, 2021  
© DEL PRÒLEG: ELS CATARRES, 2021  
© DE LES IL·LUSTRACIONS: MIRIAM BAUER, 2021  
© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.  
AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA  
ISBN: 978-84-664-2810-1  
DIPÒSIT LEGAL: B .9.790-2021  
FOTOCOMPOSICIÓ: AURADIGIT

[www.columnaedicions.cat](http://www.columnaedicions.cat)



Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

## Índex

<i>Pròleg d'Els Catarres</i> . . . . .	11
Introducció . . . . .	17
Abans d'explicar el conte . . . . .	25
El conte «Les parts del cos» . . . . .	41
Els peus . . . . .	47
Les cames . . . . .	53
Els malucs . . . . .	59
La panxa . . . . .	63
El pit . . . . .	73
L'esquena . . . . .	81
Els braços, les mans i els dits . . . . .	89
El coll . . . . .	97
El cap . . . . .	107
La boca . . . . .	119

El nas . . . . .	129
Les orelles . . . . .	137
Els ulls . . . . .	145
El conte (versió curta i original) . . . . .	153

ABANS D'EXPLICAR EL CONTE

**T**al com passa en altres situacions de la vida, uns bons preliminars ens poden ajudar a aconseguir els nostres objectius. (Si no has entès la frase i ets menor d'edat, segur que algun adult de confiança te la pot explicar.) El que vull dir és que la tranquil·litat que transmetrà el conte no es pot imposar de manera fulminant. Abans, cal una petita tasca d'anar abaixant revolucions. No podem pretendre anar com una moto, ficar-nos al llit i després adormir-nos de manera immediata. Cada cop són més els experts que diuen que, per anar bé, hauríem d'adoptar uns horaris més europeus al llarg de tot el dia. Això vol dir dinar d'hora, sopar d'hora i anar a dormir d'hora. Però, més important que això, el que cal és

crear un temps de separació entre el sopar i el dormir. Dit d'una altra manera: no és gens aconsellable ficar-se al llit pràcticament amb el menjar a la boca; és preferible arribar-hi amb la digestió pràcticament feta. Per tant, si tirem enrere, la clau de volta és què fem quan arribem de l'escola. Durant generacions i generacions l'opció clàssica era arribar a casa, berenar, fer qualsevol activitat (des d'extraescolars a deures o jocs), dutxes, sopar i dormir. Tot això continua sent necessari, però... i si canviem l'ordre?

La doctora Antònia Simon és una pediatra amb una àmplia experiència que al llarg dels anys ha atès milers i milers de nens i nenes, tant a la Dexeus com a l'Hospital de Sant Joan de Déu, i que ara atén a la seva consulta privada. La doctora Simon proposa, atenció, sopar com a molt tard a les set del vespre, i si podem sopar a dos quarts de set, millor. Els bioritmes humans són més tossuts que les necessitats artificials que ens hem autoimposat en la societat dels segles xx i XXI, i és per això —ens recorda— que quan els nanos surten d'escola hi ha una estona en què tenen una gana de lleó: «Aquesta gana no és de berenar, aquesta gana és de sopar». Cal aprofitar, doncs, aquesta finestra. Si cap a quarts de sis donem un entrepà o



un menjar dolç (com un croissant), estem malbaratant aquesta gana ferotge. La doctora Simon proposa el contrari: fer l'àpat principal del vespre a quarts de set. I els avantatges de fer-ho així són uns quants. Per exemple, aquesta fam tan desbocada fa que els menuts mengin amb més ganes, i mai més ben dit. Això vol dir que, aquella verdura o aquell peix que cap a quarts de nou costen tant, és possible que a quarts de set siguin ingerits amb més facilitat.

Però seguim amb aquest canvi de ritme: després de sopar va molt bé una dutxa calenta. Això els tempera, els relaxa i a més provoca un canvi de xip mental. Els adults sabem perfectament què vol dir aquest petit plaer de passar de la roba bruta del dia al pijama net. No és només una qüestió d'higiene: psicològicament ens estem recollint i estem deixant els problemes del dia al cossi de la rentadora. Com menys estona els portem, literalment, posats a sobre (en forma de camisa, samarreta o xandall), millor.

Amb aquesta proposta de la doctora Simon ens podem plantar perfectament a les set del vespre amb els petits de casa sopats i dutxats. I, ara sí, podem fer aquelles activitats que —fins ara— eren les d'abans de sopar: deures, jocs no estres-

sants, lectures o altres coses per l'estil. El sopar i la dutxa han saciat la gana i els han relaxat. El cos ja no està en tensió, i això té una repercussió mental directa. Heus ací un altre avantatge: és possible que tinguin més bona predisposició a posar-se a fer deures o a estudiar. I això necessàriament s'ha de traduir en un millor rendiment: les matemàtiques són millors si no estem cansats, afamats i neguitosos.

Ja deu fer uns quants paràgrafs que alguns pares i mares es pregunten què fan si el seu nano o nana té futbol, natació o esgrima a les set del vespre. Un moment, que acabo amb la proposta i anem a mirar les excepcions.

Ja els tenim dutxats, sopats i amb els deures fets. I són dos quarts de nou. És hora, ara sí, d'anar a dormir. És possible que se'ls torni a obrir una mica la gana, especialment als que estan en ple creixement. Aquí sí que té sentit un got de llet calenta o algun aliment similar. Si us hi fixeu, aquest seria l'antic berenar, que ara situem en aquesta franja com a àpat final. Això sí, cal evitar de totes totes el sucre, no només com a concepte general sinó precisament en aquest moment: no és qüestió de reactivar les energies sinó més aviat el contrari.

I és en aquest punt que anar al llit (i escoltar el conte) és ja una conseqüència natural de tota la resta. Amb el sopar digerit, nets, relaxats i amb els deures fets (!!!), el cos està molt més predisposat a dormir, descansar i, més important, que aquesta son i aquest descans siguin del tot reparadors. Si seguim quest mètode és molt probable que l'endemà costi menys llevar-los perquè estaran descansats. Si als nostres fills i filles els costa aixecar-se del llit al matí i els n'hem d'acabar arrencant perquè tenen son vol dir que alguna cosa no estem fent bé. Si, per contra, es lleven sols sense problemes això significa que estan descansats i amb les piles carregades.

Encara que no ho sembli, el conte fantàstic i meravellós no és aquest que acabeu de llegir. Això de sopar a quarts de set pot sonar a fàula idíl·lica, però està comprovat que funciona; hi ha nombrosos estudis (sobretot en països nòrdics) que així ho demostren. Tampoc cal anar tan lluny: el moviment per la reforma horària que fa anys que lidera el Fabián Mohedano ho té com a pilar central d'aquesta petita revolució. De fet, també semblava una utopia dinar abans de les dues i cada cop s'està imposant més. I el truc és no veure-ho com un impossible, perquè amb voluntat és força

factible: no es tracta d'afegir coses noves a les ocupades tardes, sinó de canviar-ne l'ordre perquè siguin més profitoses i menys estressants.

Però també és veritat (ara venen les excepcions) que vivim en una societat mediterrània, amb uns costums molt establerts i on el funcionament general de la societat encara no acompanya per fer aquest canvi. Tot això és així, però de mica en mica també ens hi podem anar adaptant. De fet, així en general, tampoc cal estressar-se per implementar ja aquest canvi. L'objectiu últim d'aquesta nova manera de fer és, precisament, afrontar la vida (i en especial les tardes-vespres-nits) d'una manera més tranquil·la. Si ens obsessionem a aplicar-ho ja, com si fos una emergència, és possible que sigui contraproductiu. Dit d'una altra manera: és tan important que no ha de ser urgent. De mica en mica.

En aquest punt és important explicar el que diu la psicòloga infantil Pat Boyd sobre l'hora d'anar a dormir. (La Pat també ha tractat milers de nens i nenes al llarg de la seva carrera. Té consultes a la Clínica Arvila Magna de Barcelona, al Centre Itaka de Calella i al Centre Didoni de Sant Feliu de Llobregat.) Fins ara hem parlat de com preparar el cos abans d'anar a dormir; tot seguit parla-

rem de com preparar la ment i l'ànima. Ara que estem a punt de llegir un conte, penseu en quants estan inspirats en animals: moltíssims! En algunes ocasions l'animal és «el dolent», com el llop a *La Caputxeta Vermella*, i en d'altres és el bo, com els protagonistes d'*Els tres porquets* o a *La rateta que escombrava l'escaleta*. En tots aquests contes, els animals tenen una cosa en comú: el cau. El cau és aquell espai de seguretat i confort on les bestioles se senten protegides i relaxades. Però és, sobretot, el lloc on gràcies a aquesta seguretat i confort poden descansar per carregar piles. Bé, doncs, els humans no deixem de ser animalons que també necessitem el nostre cau. I per això, per tot plegat, hem de convertir el moment d'anar a dormir, diu Boyd, en un moment agradable perquè, precisament, el cau faci de cau i sigui la zona de seguretat i confort que ens permet descansar fins a tal punt que dormim de manera reparadora.

I aquí el paper dels pares i les mares és indispensable per la nostra condició de mirall. Boyd sosté que «el 80% del que fan els pares i les mares abans d'anar a dormir es transfereix als nanos». Ras i curt: si estem nerviosos i traslladem aquest nerviosisme als fills i les filles, costarà molt més que s'adormin ràpid, bé i de manera profunda. Per tant,

el fet d'anar a dormir no pot ser una mena de tràmit o d'obligació, sinó que està bé que també hi dediquem una estona. Els experts, com la Pat Boyd o la doctora Simon, recomanen fer alguna cosa agradable i tranquil·la coincidint amb aquesta hora d'anar a dormir. Cal proporcionar als nanos una vivència en positiu: pot ser un conte, un repàs del dia (si ha estat un bon dia), o fins i tot observar algun dibuix agradable que tinguem penjat a la paret de l'habitació.

És aquí on entrem en els petits trucs —la Pat Boyd en diu «anclats»— que serveixen als menuts (i als no tan menuts) per tenir un punt de referència positiu. Benvinguts els ossets o ninos preferits, perquè generen confiança. Benvingudes les carícies, i sí, i tant, si ho necessiten, que s'adormin amb nosaltres, els pares. Tot està pensat per generar aquesta sensació de seguretat i confortabilitat. Hi ha pares que també posen unes gotetes de lavanda al coixí. Això té una explicació, diu la Pat Boyd: «L'olfacte és l'únic sentit que no passa per l'hipotàlem», és a dir, que el cos no racionalitza. Això fa que les olors (les bones i les dolentes) generin directament una sensació de grat o de desgrat. Relacionar la lavanda amb una sensació de son dolça pot ser un d'aquests anclats.

Tot plegat sona, mai més ben dit, com un conte de fades, oi? Encara més, admeto que tot el que heu llegit fins ara està idealitzat (per poder ser didàctic), però que la realitat és més tossuda i imperfecta. No hi ha res més frustrant en el món de la criança que pensar que els altres ho fan tot bé i que tu ets l'únic que tens un fill que no menja de tot, una filla que no s'adorm immediatament i que en canvi la resta de nanos fan cas a la primera. No, això no és així. Ningú ho fa tot, sempre, ara i aquí perfecte. És impossible perquè estem tractant amb persones, no amb robots.

Per tant, quan llegeixis això pensa que he fet un exercici de resum que pot sonar modèlic, però ja t'admeto des d'ara que no cada vespre surt rodó. És igual: si algun dia es torcen les coses, l'endemà sortiran millor. Més ben dit: quan es torcin les coses (perquè es torçaran), paciència, traieu-hi transcendència i demà serà un altre dia. I sobretot: a les altres famílies també els ha passat, inclosos els que escrivim llibres sobre famílies.

Per això, la Pat Boyd (que també és pedagoga) ens diu que la prioritat absoluta en aquestes últimes hores del dia és aconseguir la tranquil·litat; tant, que si per garantir aquesta pau cal fer excepcions a tot el que heu llegit fins ara estarà justifi-

cat: «Es tracta de no anar a la guerra», diu. És exactament això: si una dutxa —per un dia— ha de ser motiu d'esbrancada després d'una jornada ja de per si estressant, la dutxa es pot esperar fins l'endemà al matí i no passa res. Els horaris i les normes que establim estan pensats per generar uns hàbits, però no cal seguir-los de manera militar perquè, paradoxalment, això pot generar un estrès afegit, que és precisament allò de què hem de fugir.

I dins d'aquest capítol hi ha altres excepcions, com per exemple les activitats extraescolars. Com pot ser que es reivindiqui sopar a dos quarts de set si precisament a aquesta hora s'estan entrenant? (en alguns casos ni han començat). La doctora Simon també té resposta per a això: potser resulta interessant que sopin abans. Si passen per casa hi ha temps suficient entre escola i extraescolar per aprofitar aquest forat per sopar. I si resulta que empalmen escola amb pavelló, aleshores el que és aconsellable és que s'emportin un túper amb menjar. De la mateixa manera que s'emporten un tros de pa amb xocolata, es tracta de substituir el berenar pel sopar. Res d'entrepà. Pot ser un bol amb llegums, verduretes i poca cosa més. Recordeu que tenen molta gana, i és possible que s'ho mengin d'una revolada. Després que facin l'esport de



torn, que es dutxin i també arribarem al vespre sopats, entrenats i dutxats d'una manera més o menys natural. I, en cas de tenir germans, arribaran al llit en les mateixes condicions. El que cal evitar, doncs, és berenar, fer esport, dutxar-se i sopar. D'aquesta sèrie, el sopar és el que ha d'anar abans de tot.

I l'altre tema estrella són les pantalles. En el plantejament inicial, les pantalles han de ser ben lluny. Per diversos motius: perquè depenent del que hi aparegui poden activar la ment, perquè depenent del contingut poden generar aquelles pors i angoixes que cal evitar (una sèrie de terror, per exemple), però sobretot perquè la llum que emeten les tauletes i els mòbils són de l'espectre blavós, és a dir, el que transmeten al cervell és que és de dia. I no, hem d'anar en sentit contrari. Si el nostre fill o filla ens demana deixar encès algun llum, la doctora Simon proposa que estiguin a l'altra banda d'aquest espectre blavós; per tant, aniríem als taronges, als colors terra, als tons càlids però pàl·lids. A les botigues ja venen uns llums que tenen exactament aquest to. És d'un color que recorda el sol quan es pon, i que per tant evoca l'hora d'anar a dormir: si «traïm» la ment amb el color contrari no estarem posant les condicions per quedar-nos

adormits. No cal que us digui que tot això també serveix per als grans, és clar.

Si us hi fixeu, no estem descobrint res de nou, perquè fa milers d'anys que la humanitat s'adorm i es desperta seguint el que fa el sol, tot i que des que es va inventar la llum elèctrica i la possibilitat d'il·luminar la nit hem anat perdent aquest contacte amb els bioritmes naturals. I això ho inclou tot; per tant, també hem de buscar una temperatura adequada per dormir. Sense obsessionar-nos amb el termòstat de la calefacció, sí que hem de procurar que a l'habitatge no hi hagi un excés ni de calor ni de fred. El cos regula la seva pròpia temperatura, i l'ideal és que en tapar-nos amb una manta, una flassada o un edredó ja n'hi hagi prou perquè aquesta temperatura sigui de confort.

I ja per acabar, la gran pregunta: quantes hores necessiten dormir els nostres fills i filles? Les estadístiques diran que els nadons, més de dotze hores; els infants de primària, nou, i a partir d'aquí, vuit, fins a arribar a l'adolescència, que en tornen a necessitar més. Bé, això són indicacions que, efectivament, coincideixen amb la realitat. Però hi ha un mètode infal·libre per saber realment quantes hores de son necessiten: deixar-los dormir. La doctora Simon proposa que per saber exactament les

necessitats de cadascú (no hi ha dos infants iguals) durant el dia fem l'activitat normal però l'endemà —en lloc de posar despertadors— deixem que el nano dormi fins que el mateix cos es declari descansat i la ment estigui desperta. Si ens anotem l'hora a què han anat a dormir les criatures i ens fixem en l'hora a què s'han despertat, aquell període de temps és el que realment necessiten per descansar de manera reparadora. Si són nou hores i mitja, hem de ser conscients que, si per anar a l'escola hem d'estar llevats a les set del matí, caldrà que aquesta personeta estigui dormint (no al llit, sinó dormint) a dos quarts de deu del vespre. I si anem tirant enrere, veurem que cal avançar-ho tot. Si posem el despertador a les set del matí i al nen o la nena li costa horrors llevar-se o el seu cos diu que dormiria més, senyal que ha dormit poc i que no ha fet un procés complet de descans. Solució: anar a dormir més d'hora.

I vet aquí un gos, vet aquí un gat, aquest conte, ara sí, ja ha començat.