



**EXCUSES
BARATES**

**LEOPOLDA
OLDA**

**EXCUSES
BARATES**

**LEOPOLDA
OLDA**

PRIMERA EDICIÓ: MARÇ DEL 2017

© CLARA MORALEDA, 2017

© ADOLESCENTS.CAT, 2017

DISSENY, MAQUETACIÓ I IL·LUSTRACIONS DE L'INTERIOR: CÈL·LULA

© DE LES IL·LUSTRACIONS DELS CACTUS: NATÀLIA URBIETA FREIXA

© DE LES FOTOGRAFIES DE CLARA MORALEDA: JORDI PLAY

© DE LA FOTOGRAFIA DE LA CONVERTIDA: SKYLER REID

© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.

AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA

ISBN: 978-84-664-2226-0

DIPÒSIT LEGAL: B. 2.355-2017

FOTOCOMPOSICIÓ: ÁTONA VÍCTOR IGUAL, S.L.

CARRER ARAGÓ, 390 - 08013 BARCELONA

IMPRÈS A: CPI (BARCELONA)

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) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

Índex

Pròleg de mentida	11
Pròleg de veritat	13
Des-equilibrada	15
De vegades no ens estimem gaire!	25
Millor que no toquem res	33
Flai flai!	41
Ja respiro, però això no funciona!	47
De algo hay que morir	53
Descanse en paz	59
La cadena trencada	65
L'art de la discreció	71
El que es portava	83
De dibuix en dibuix	89
La gran dictadora	95
L'epidèmia escolar (Pastors i Ovelles, Herbes i Flors)	101
Zumbido	105
Del Libro de la selva al Libro de las caras	109
Amigos para siempre (Mins iúl olvueis bi mai frèn)	115
Tàims Niu Roman i Viquipèdia	121
Què he de fer, oh senyor meu?	127
Les insubstancials	133
No puc dormir	139
La vida nocturna	145

Sortir de l'armari.	149
La primera vegada.	161
Quan la cosa es posa seriosa.	167
Fina y segura	175
Cobreix-te bé el musclo	187
Quina mandra que em remenin.	193
Propera parada	197
És ben bé que necessitem teràpia	203
La nova zona de confort	209
Sopa de galets.	215
ANY NOU: vida nova, diuen...	221
A Catalunya hi tenim de tot!	227
Preguntes i respostes	237
Epíleg	245
Agraïments.	251



DES- EQUILIBRADA

CAPÍTOL 56.784

Ara em sento molt pressionada. Però molt, eh? Com quan un profe et pregunta: «Saps què vol dir *silogismo*?». I tu: «Sí...! Sí, sí...». I no en tens ni punyetera idea. Saps? Pots fer dues coses: O buscar d'amagat al diccionari —o, si ens fem els moderns, al mòbil—, a veure què dimonis vol dir *silogismo*, o bé respirar profundament, armar-te de valor i dir el que tu creus que vol dir *silogismo* sense tenir-ne ni idea. T'arrisques a fer un ridícul espantós, perquè imagina que el teu cervell relaciona *silogismo* amb *sigiloso*, per exemple... **LEO: T'imagines que ho posa com a exemple fent veure que s'ho imagina, però a ella li va passar?!**

Doncs la segona opció és la que estic fent servir jo ara davant la proposta «Podries escriure un llibre?». Jo vaig fer: «Sí...! Sí, sí...». Però no en tinc ni punyetera idea. Podria haver triat la primera opció i dir: «Mira! Que l'escrigui algú altre que en sàpiga, tu!». Però nooooo! Amics i anigues: hem d'agafar el toro per les banyes, que diuen.

Per tant, jo, sense tenir ni idea de com s'escrui un llibre... N'escruiaré un. Mira, com quan es té un fill, no? Amb el primer, no deus saber com es fa! Però de mica en mica vas fent... Si li agafo el *truquillo* encara riurem i tot. I, si no, mira... utilitzeu el llibre per fer allò que fa alguna gent d'agafar fulles del bosc i posar-les entre les pàgines durant mesos i mesos, sabeu? Que després queden tan maques... Quanta bellesa! Que després, un cop seques, sempre em pregunto què en fan, de les fulles... On les posen?!

El que més costa és el principi, per això. És el més important! Perquè clar... Si jo ara començo malament, em deixareu d'aquí a tres pàgines! **LEO: Mira, amiga... Per començar ja t'estàs fent pesada. Canvia**

d'idea perquè a aquest pas no acabaran ni aquesta pàgina... Sigui com sigui... fixa't! Un llibre! Esteu llegint un llibre... Està bé, llegir, no?

Hi ha qui només llegeix quan se'n va la llum. Saps allò que, de cop, s'apaga tot? Els sorolls s'extingeixen i et quedes respirant a les fosques i penses: «L'he dinyat?», «Sóc al cel?». Però llavors es comencen a sentir portes que s'obren a l'escala i la veu d'una iaia que es podria dir Josefina, Filomena o Leopolda que diu: «Antonio! És tota l'escala, eh!». És un moment màgic, oi? El meu veí es diu Antonio, per cert. **Nena Tonta: El meu també! Quina casualitat... Adéu!**

Tot seguit, es fa allò de les pel·lícules: encendre espelmes. A les pel·lis ho fan molt ràpid, però tu t'estàs tres hores buscant a les fosques on coi guarda les espelmes, ta mare. I si no fumes, apa! Vés a buscar un encenedor, a veure si el trobes! I si no tens cuina de gas, nyec! Has de fer servir mistos... Si és que te'n queden! **LEO: Si és que te'n queden i els saps encendre, perquè hi ha qui s'hi tira tres hores provant-ho i quan per fi l'ha encès ja ha tornat la llum!...** No, no... si és que el nostre món és ben complicat... I clar, què fas? Allà amb les espelmes, a les fosques, sense tele, ni ràdio, ni ordinador...! (Ara podries dir: «El mòbil, tonta»... **Nena Tonta: El mòbil, tonta!!! Adéu!** Però farem veure que no existeixen, així puc seguir escrivint el capítol aquest que llegeixes, *vale?* **Nena Tonta: Ah, clar. ¡Vale! Adéu!** Seguint.)

Total... que és la situació perfecta per donar corda a la teva creativitat i fer tot de coses artístiques com ara... Pintar! Tocar la flauta! Escriure! (No he escrit això perquè m'hagi quedat sense llum a casa, eh, que consti. Seguint.) Fer poesia! Ioga! Llegir! Llegir és l'opció més habitual en el cas de la gent equilibrada, però cal dir que la majoria de tots nosaltres el que ens posem a fer és... menjar. I no digueu que no. La gent seniequilibrada es posa a menjar a poc a poc, fent temps mentre no torna la llum. Però la gent desequilibrada total (com ara jo) ens posem a devorar les coses del rebost com si no hi hagués un demà. És molt dur. Perquè, a més, has de *lidar* tota l'estona amb la veu del teu cervell que diu...

LEO: Ansiosa. Estàs fatal. Podries respirar una mica entre bocado y bocado, no? Menja merda, menja! Xocolata, magdalenes: tot merda! Des-

prés et queixes que et surten grans i li fots la culpa a la pobra regla, en lloc d'estar-li agraïda per ser l'única que et ve a veure cada mes!

Evidentment, què fas davant d'això? Ja t'ho dic: plorar. Saps què passa? Que matar l'avorriment o l'ansietat menjant està molt mal fet. I el més trist és que és l'únic que penses mentre mastegues. Mira, jo, ara que ja sóc una mica grandeta, ho he anat arreglant.

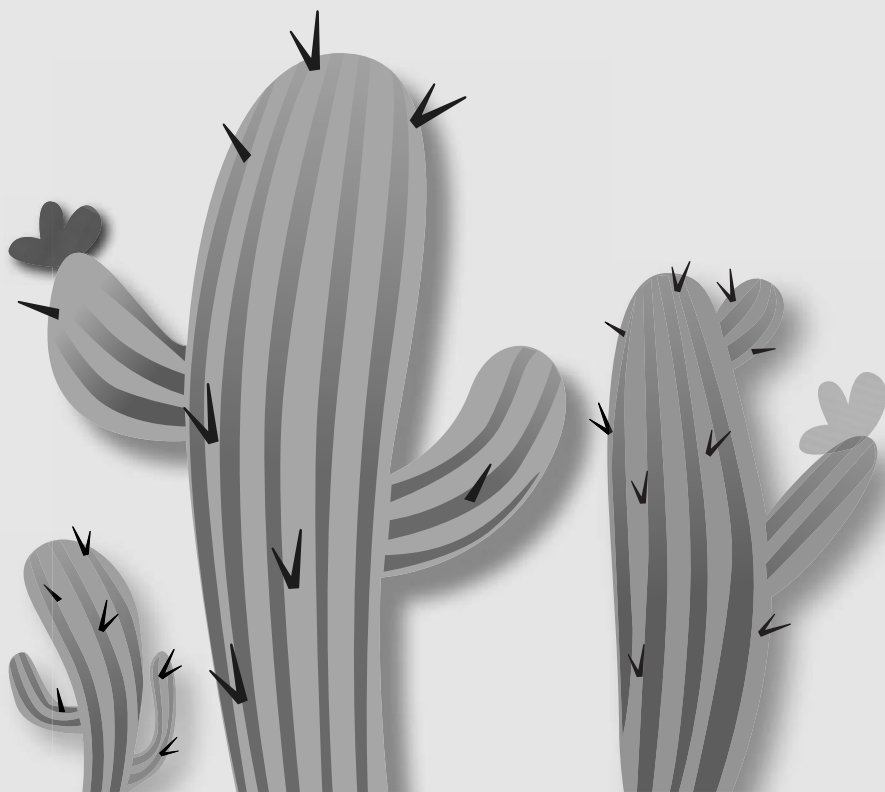
LEO: Ah, sí? | DR. POTRILLO: NO LE HAGA CASO... Però jo recordo que una vegada, quan tenia dotze anys, em vaig cruspí una rajola sencera de xocolata amb llet com si fos un entrepà, saps? Nyam, nyam. I, mentrestant, anar pensant: «Això em farà mal», «No tinc control sobre mi mateixa», «No sé parar, la vida em portarà per on vulgui». Quan vaig acabar-me-la, em vaig posar a plorar. Amb raó em portava al psicòleg, ma mare. Pobra nena. La puc visualitzar ara a la taula del menjador i sentir pena. **Nena Tonta: Jo també faig pena? Adéu...**

Hi ha qui es pren pastilles, per l'ansietat. I per dormir! Però això de les pastilles... aaaiiss... Què vols que et digui. Comences prenent pastilles per dormir i acabes prenent pastilles per despertar-te, saps què vull dir? **Nena Tonta: No... Adéu.**

Diuen que el millor per combatre l'ansietat és fer esport, no? Que et canses tant que no et dona el cos per res més que per anar a dormir. Això fa falta. Tots a la carretera de les Aigües a les set de la tarda allà... corrent... S'ha de dir que molts dels que corren és per intentar vèncer l'ansietat que provoca el fet de deixar de fumar. És que fumar encara és pitjor que menjar *bollos*. **Nena Tonta: Jo una vegada vaig intentar fumar-me un bollo. Em vaig cremar el llavi de dalt. Quin mal que em va fer... Adéu!**

El primer que heu de fer per tractar-vos l'ansietat és saber què és el que us provoca el neguit i com hi responeu. Com que em preocupo per la salut de tots els meus Lomons, he anat a la universitat de... *Bueno*, que he anat a una universitat, vaja, i m'han donat aquest test perquè el feu i descobriu cosetes. (Les cosetes que descobrireu, i que us ajudaran molt, les trobareu al final del test.) No cal que em doneu les gràcies. Si mai teniu una gata, li poseu de nom Leopolda i tot arreglat.

Test del **Desequilibrio mental**





Si se'n va la llum de casa teva, el primer que fas és...

☐

Marró

Llegir el diari que has comprat de bon matí, perquè ets una persona previsor i saps que quedar-te sense llum és d'aquelles coses que poden passar quan menys t'ho esperes.

☐

Macarrons

Anar al calaix on ta mare guarda les coses d'ocasions especials i devorar els bombons que tan bé guarda des del Nadal passat (els del *lote* de l'empresa, per exemple).

☐

Mercuri

Sortir a fer una volta si és de dia, o anar-te'n a dormir si és de nit.



En el cas que et posis a menjar...



Vinagre

Agafaràs xocolata d'aquella de marca blanca, que saps que és una merda, i l'embolicaràs dins d'un croissant d'aquells que vénen en minibosses de plàstic, que saps que està fet sense gens d'amor. Repetiràs l'acció deu vegades, mínim.



Venus

Aprofitar per sopar o menjar-te les restes del dia anterior, si no pots cuinar.



Vermell

Menjaràs una mica de fruita, que és molt sana, acompanyada de les pastilles que has comprat en una d'aquestes botigues eco-bio-super-xaxis, molt cares, per equilibrar totes les teves necessitats vitamíniques, encara que saps que no et falta res. *Pero más vale prevenir que curar.* Ho deia la iaia.



Després d'haver menjat...



Neptú

Si tens soneta, al llit. Si no, cuses aquell botó que fa tants dies que has de cosir. Perquè saps cosir, clar...



Negre

T'asseuràs al sofà per pair durant, mínim, mitja hora. No aniràs a dormir abans de pair perquè no és bo. Ho deia la iaia, també.



Nectarina

Ploraràs de ràbia i d'impotència i faràs una llista dels objectius que vols assolir a partir d'ara, tot i que saps que en menys d'una setmana ja els hauràs abandonat.

Majoria de planetes

Ets un Lomon molt ben equilibrat. Bravo! Ets un bon partit. Segueix així. Que no t'afectin els canvis hormonal. Ni poc ni massa, el punt just. Ets digne d'admirar. Faràs grans coses a la vida. T'estimem.

Majoria de colors

Et passes d'equilibrat. Però què t'has cregut? Pedant. No t'ho creus ni tu, que li fas tant cas a la iaia. Menja una mica de greix industrial, homeee! Que tampoc fa tant mal!! Si és que et trobes amb cada espècimen, a la vida...

Majoria d'aliments

Al final del llibre, hi trobaràs el telèfon del Dr. Potrillo. No dubtis a trucar-li, t'anirà molt bé. Tots t'estimem i et fem costat i t'animem a assolir els teus objectius. Parlem d'aquí a tres mesos a veure com evoluciones. Un petó. I una abraçada. I ànims.



**De vegades no
ens estimem
gaire!**

CAPÍTOL 1.364