



Elsa Punset

Forts, lliures i nòmades

Propostes per viure
en temps extraordinaris

ELSA PUNSET

Forts, lliures i nòmades

Traducció de Núria Parés Sellarès

**Propostes per viure
en temps extraordinaris**

Columna

Títol original: *Fuertes, libres y nómadas*

Primera edició: setembre del 2020

© Elsa Punset, 2020

© de la traducció: Núria Parés Sellarès, 2020

© Maqueta i il·lustracions: Dandèlia | www.dandelialia.net

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.

Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

ISBN: 978-84-664-2695-4

Dipòsit legal: B. 12.835-2020

Imprès a: EGEDSA

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.

El paper utilitzat per imprimir aquest llibre està qualificat com a ecològic i procedeix de boscos gestionats de manera sostenible

... Índex

- 9 **Pròleg**
Lliçons d'una pandèmia
- 15 **Tornar a començar**
Desperta el somiador que portes a dins
- 51 **Forts, lliures i nòmades**
Reconnecta amb el món natural
- 87 **Endavant company@s!**
Viu com els grans optimistes
- 125 **Cuida't, cuida'm**
La revolució de la *cuidadania*

1

...

TORNAR A COMENÇAR:
Desperta el somiador
que portes a dins

Són les dues de la matinada. Estic estirada al sofà de la sala d'estar i miro el ball de les flames a l'estufa. En la foscor de l'estança, la llum ataronjada dels fanals del carrer s'esquitlla per la finestra.

Em sento en pau. No és una cosa passatgera, fa setmanes que em sento lleugera. No m'espera res ni ningú. La pandèmia va tancar amb un cop de porta tot allò que em tenia tan ocupada: feina, viatges, conferències... Em podria morir aquesta nit i tampoc no hi hauria funeral o enterrament; ningú no es podria acomiadar de mi, perquè ara la mort se'ns emporta silenciosament. No m'espanta: sento que la vida batega d'una altra manera, com a la natura, on la mort és invisible i la vida reneix sense escarafalls. A la natura, tot es renova sense fer fressa, sense plors ni comiats.

Em sento humil, però també agraïda perquè estic viva. No havia viscut mai així, sense córrer decidida cap a algun lloc o alguna excusa, ficada com estava en un engranatge imparable de drets i obligacions. No sabia parar.

Fins ara. Ja no tanco les portes com abans, ja no abaixo les persianes ni miro qui travessa el carrer. Visc d'una manera lleugera, gairebé transparent. Per fi em puc treure l'escut, depositar les armes, quedar-me despullada. No era conscient que tot el que arrossegava diàriament pesés tant. Sé que cada moment pot ser l'últim. Ja no importa. Ha caigut el teló, s'ha apagat la música.

«Mentre escric, éssers humans altament civilitzats volen per sobre del meu cap, intentant matar-me», escrivia Georges Orwell durant la Segona Guerra Mundial. Aquí, al sofà i sota la manta taronja, no és l'aviació enemiga el que ens assetja, és un virus que ens envaeix, que penetra i contagia sense distingir cultures ni tribus. Avança cec, cos a cos. Però no només amenaça les nostres vides físiques, sinó que qüestiona la nostra manera de viure.

Què ens espera?

Aquesta pregunta sura en l'aire arreu del món, perquè, *què passarà quan s'acabi el confinament?, quins canvis socials, econòmics o mediambientals ens plantejarem?, tindrem el valor i la valentia d'abordar-los?, tornarem a ser, i a viure, com abans?*

És una interrogació enorme, imparable. I la vida ens la planteja a cadascun de nosaltres. Cada persona la contestarà al seu ritme i a la seva manera, però sens dubte a partir d'ara molts lluitarem per plasmar algunes de les visions que hem albirat durant el confinament. Res no

serà igual. Per fi hi haurà coses irrenunciables, coses que no tindran preu ni es podran canviar, maneres noves de calibrar el que val la pena.

Diguin el que diguin els negacionistes, els cíncics o els resignats, molts de nosaltres arrossegarem com sigui els nostres somnis —almenys alguns fragments— a l'altra banda de la pandèmia. Sí, emergirà un món estomacat i sotmès a tensions molt fortes, però segurament també més just i més humà.



Perquè sentir la fragilitat de l'existència tal com ho estem fent aquestes setmanes, saber que estem a la mercè dels elements que s'escapen del nostre control i veure la mort de prop canvia la nostra relació amb la vida, la fa més nítida, més urgent.

En el clarobscur de la matinada, penso en el que vull canviar. Penso que mai més no tornaré a ser tan raonable. Som animals de costums, exageradament adaptables. Naixem amb un cervell poruc i enormement necessitat d'atenció i d'estima. Però a qui intentem complaure, si al final ningú no complau del tot a ningú? Ens acostumem a les nostres ficcions i als nostres captors, ens resignem i ens emmotllem a les seves limitacions; però continuem sent aquells éssers poètics, truncats per una societat que ens obliga a unes rutines i unes realitats sovint frustrants.

Ho vaig llegir no fa gaire a les xarxes: «Acostumar-se és una altra manera de morir».

Ens acostumem perquè no estem segurs de com dur a terme els canvis necessaris per modificar el rumb; o bé ens fa por que aquests canvis fracassin i ens portin a un lloc encara més incòmode que el present.

Avui més que mai, els canvis s'estan accelerant, tant per a bé com per a mal. Arriben a onades i com a conseqüència de la crisi global desfermada per la pandèmia. Tenim por de posar-nos malalts, de perdre les persones que es-

timem, de tenir problemes econòmics... A més, ens enfrontem a la por col·lectiva d'un futur incert.

Aquest excés de preocupació produeix un efecte clar en el nostre cervell: tendeix a paraitzar-nos. En temps de crisi —en temps extraordinaris—, el cervell es vol protegir, i per això s'aferra a patrons de pensament negatiu.

Quan la teva ment entra en aquest estat negatiu, es desencadenen una sèrie de respostes automàtiques: la por ens estreny el camp de visió i ens costa més veure la realitat amb totes les seves oportunitats i solucions creatives. Ens protegim i ens tanquem en nosaltres mateixos, recorrem a les idees de sempre, ens tornem menys creatius i no connectem tan bé amb els altres.

Com podem contrarestar aquesta tendència natural en temps de crisi?

Podem aprendre a gestionar la ment perquè sigui més resilient, és a dir, més capaç d'asserenar-se, superar obstacles i trobar solucions als problemes.

Pensa en els teus reptes com si fossin un joc!

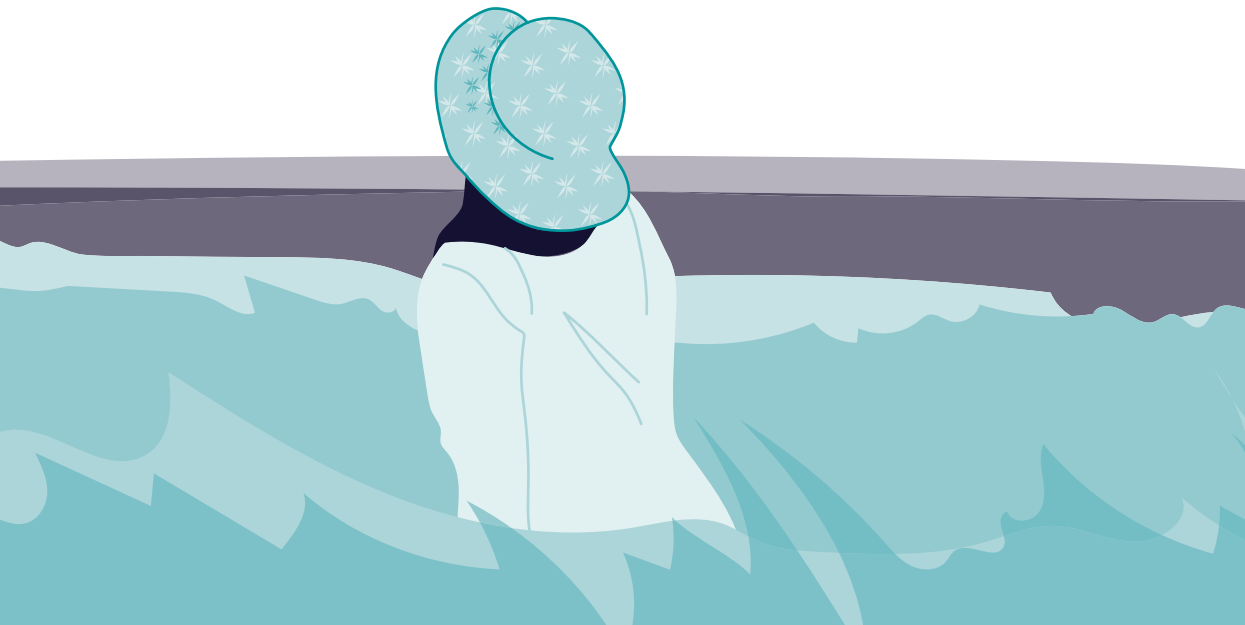
Una manera d'entrenar la nostra resiliència mental és aquesta original i eficaç estratègia: pensa en els reptes que tens com un joc. Sabem que els nens a l'escola, o els cossos d'elit SEAL de l'exèrcit nord-americà, quan s'enfronten als reptes com si fossin un joc, aconsegueixen millors resultats. Per tant, fes un pas enrere i, per un instant, observa el que t'envolta com si fos un joc de ciència-ficció o una pel·lícula de la qual ets el personatge clau. Decideix quines coses vols aconseguir, i recompensa't si ho asoleixes, com en els videojocs! Aquesta tècnica t'ajudarà a mirar les coses amb distància, a fruir més i a centrar-te de manera creativa en la resolució dels problemes.



A més, ens coneixem poc i malament. Els humans ens interpretem amb excessiva benevolència, en vista de les llegendes que ens declaren herois, fills de déus, éssers superiors. Per por, mandra i ignorància, no entenem bé l'origen i l'essència del nostre cervell humà.

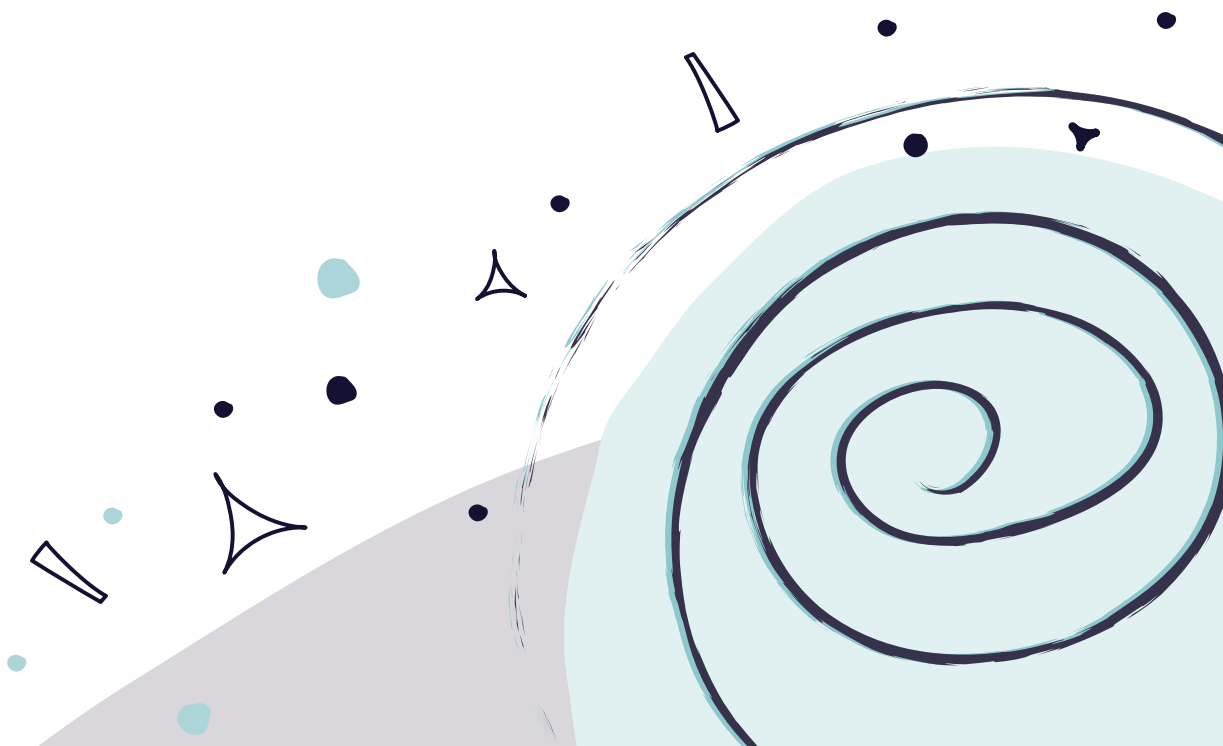
La veritat és que el cervell humà, programat per sobreviure, busca l'acumulació de respostes plaents, passatgeres i addictives.

I així perseguim quimeres i ens tornem addictes a la tensió de l'espera que genera el desig, seguida de la inevitable decepció després de la recompensa, la davallada química. I reprenem el cercle viciós sense parar: tensió, resolució i insatisfacció. Dediquem un munt d'energia a la persecució efímera d'una resposta química que únicament té per finalitat mantenir-nos vius, en el sentit més bàsic i elemental de la paraula.



Però quan no som esclaus o titelles dels seus mecanismes bàsics, el nostre cervell humà és molt més que la cerca de la supervivència. És sofisticat, complex i poètic, i les seves necessitats profundes no es poden satisfer amb simples actes reflexos biològics, amb una quimera química.

Un cervell insatisfet, que viu una vida més pobre que aquella a la qual podria aspirar per la seva rica naturalesa, es tradueix en una existència a mig gas, en una insatisfacció latent, una sensació que «ens falta alguna cosa».



La societat de la distracció no és suficient

Com ens enfrontem a la sensació de buit o de fracàs vital? El segle XXI ha generat una societat de la distracció que reforça el plaer temporal, aquella espiral química que acabem de descriure, i que apaivaga les nostres mancances buscant maneres de mantenir-nos el dit posat en el botó químic, en la satisfacció immediata o la distracció ràpida i addictiva.

La insatisfacció i la recerca frustrada també troben alleujament en la sensació del deure complert, dels fills criats, dels pares atesos. Moltes persones s'hi refugien, en això, perquè senten que fan «el que és correcte».

Però ni les distraccions ni el deure complert ho són tot, sinó només una part del que necessitem per sentir-nos plenament vius.

I de sobte arriba aquesta enorme crisi a les nostres vides. La pandèmia. El confinament. La incertesa, que serà la nostra companya durant els propers mesos. Hem viscut dies en què hem sigut capaços de treure el millor, i també el pitjor, de nosaltres mateixos. Un corrent d'empatia universal ha recorregut molts racons d'aquest planeta, que s'ha vist afectat per la pitjor crisi d'aquest segle. Podem encaixar-la de manera destructiva o convertir-la en l'inici d'alguna cosa, perquè és precisament durant una crisi que tenim una oportunitat tan clara de replantejar-nos el que és important de debò.

«Hi ha una esquerda en tot, així és com entra la llum», deia Leonard Cohen. Els temps de crisi no són només temps en què ens aclaparen les emocions incòmodes, sinó que són una invitació a deixar de viure en pilot automàtic, a posar pausa i reflexionar sobre quins canvis voldríem aconseguir, a reprendre el control i a canviar el guió de les nostres vides.

Les crisis són oportunitats extraordinàries per canviar coses que semblaven inamovibles i prendre decisions que fa molt poc potser consideràvem impossibles. Per això, després d'una pèrdua col·lectiva com aquesta pandèmia, moltes persones intentaran posar més atenció als seus desitjos sense complir, o voldran mantenir aquelles converses que no sempre són possibles amb les persones que estimen, o expressar el seu amor pels altres de manera més explícita.

Una crisi és com un enamorament: quan estem enamorats, el cervell se'ns torna més adaptable; per això els primers mesos són crucials a l'hora de trobar fórmules de convivència i adaptació per a una parella. Durant aquells mesos podem avançar molt, estem més oberts que mai a canviar i a adaptar-nos a l'altre! Després, quan s'instal·li la rutina, els canvis ens semblaran molt més difícils. De la mateixa manera, quan es produeix una crisi s'obre una oportunitat per fer els canvis que habitualment ens costen tant d'abordar i per adquirir nous hàbits que ens permetin transformar la nostra vida.

El que estem experimentant col·lectivament en aquesta situació que ens ha tocat viure és una oportunitat per aturar-nos i reavaluar allò que realment és important. La

pandèmia del coronavirus pot ser, més que una experiència traumàtica, un símbol d'un temps durant el qual vam poder prémer el botó de pausa i reconstruir les nostres vides partint d'allò que ens estava faltant, d'incorporar a la vida diària alguns dels nostres anhels i somnis.

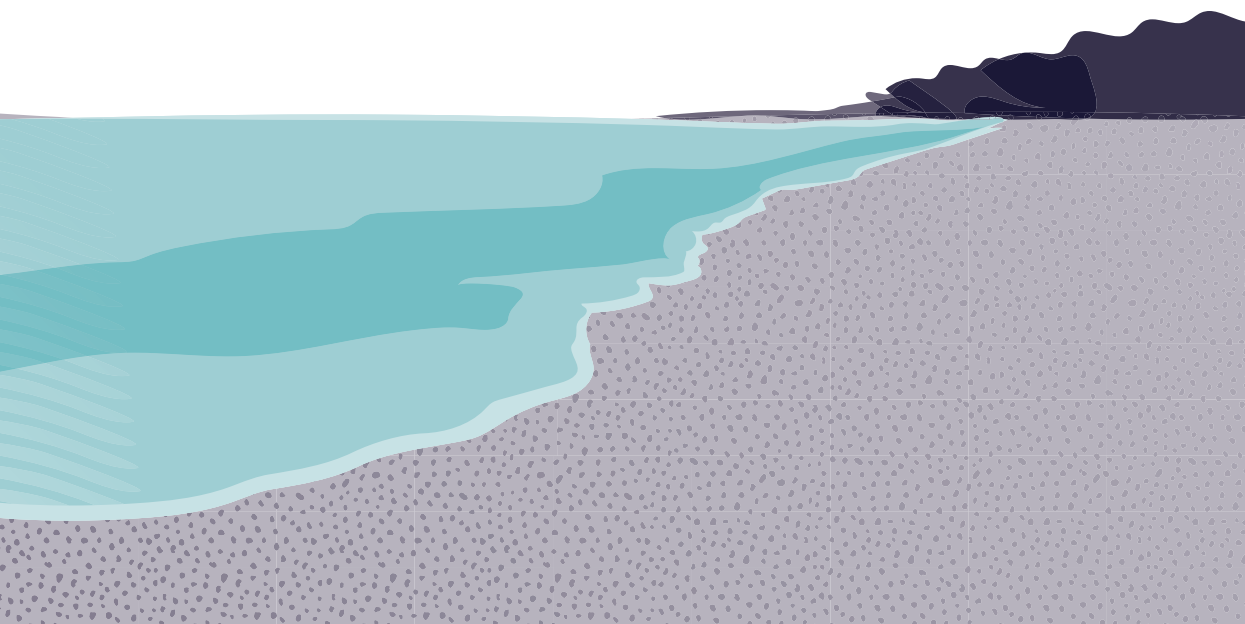
Aprofitem aquest moment per pensar quins canvis podem introduir en les nostres vides individuals, quines petites resurreccions podem aconseguir.



Desperta el somiador que portes a dins!

Una vida somiada està composta per molts elements, i us proposo començar a reconnectar amb alguns d'aquests elements, com per exemple els paisatges que formen part de la nostra vida somiada.

Hi ha algun paisatge o lloc on et sents particularment bé? Tant si aquest lloc existeix com si és imaginari, com és? És una platja, una muntanya, una ciutat? És a Orient, a l'Àfrica, a Amèrica? O és molt més a prop?



Ara, torna a aquest lloc tan especial per a tu i viu-lo. Si pots, fes-ho amb tots els sentits. Olorà'l, toca'l, escolta'l... Com és el teu paisatge somiat? Com és el lloc on et sents feliç, en pau?

Vull compartir amb tu un dels meus paisatges somiats. Estic caminant per la platja, una platja de l'Atlàntic, al nord de Galícia, en un petit poble de pescadors, i aquí els tons verds tenyeixen les aigües de les ries. Aquest lloc em produeix pau, em fa sentir viva; aquí, tot és més real, més present. Malgrat que només hi passo uns quants dies a l'any, porto aquest racó del món a dintre meu la resta de l'any. I durant l'hivern, quan fa fred, o quan estic cansada o trista, sovint tanco els ulls i torno a aquells bancs de sorra immensos i al mar, que a vegades és verd fosc i d'altres té aigües clares i transparents, i miro les gavines que volen al cel, les sento. Quan nedo en aquelles aigües fredes, em passa una cosa que no experimento en gairebé cap altre lloc, i és que sense cap mena de motiu em poso a riure. Perquè aquell fred, aquella bellesa... m'aclaparen!

I precisament en aquesta platja, que és el meu paisatge somiat, l'estiu passat hi vaig tenir una trobada molt especial. Caminava per sobre les conquilles, que a estones semblaven un llit de faquir, i vaig albirar un caiac a la llunyania, a prop de la vora de l'aigua. M'hi vaig anar acostant. Era una embarcació preciosa, blanca i estilitzada, i tenia unes quantes frases escrites en anglès. Una de les frases deia: «Moderat, però millorant».

Gairebé era una filosofia de vida!

De qui era aquell caiac solitari a punt d'endinsar-se al mar?

Llavors vaig veure que s'acostava l'amo. Era un navegant de barba rossa; semblava amable, estava molt prim, tenia la cara colrada pel vent i el sol, les mans fortament embenades i, quan va ser a prop meu, em vaig adonar que per l'embenatge s'hi filtrava una taca de sang. Vaig pensar que estava sol davant del mar, en aquella fràgil embarcació, amb les mans ferides. I amb tota la naturalitat del món, tal com fan els estranys quan no cal guardar les aparences, vam començar a xerrar...

—D'on vens?

—Vaig arribar ahir de Santander. He dormit a la platja, i m'embarco ara mateix.

—I on vas?

—Aniré remant a Porto, a Portugal...

Què?!

Doncs sí, aquest navegant és diu Toby Carr i és un arquitecte londinenc que s'ha proposat un repte, un viatge en caiac que de moment l'ha dut des d'Islàndia fins a les illes Fèroe, passant per Noruega, Dinamarca, Alemanya, Holanda, Bèlgica... Tot i que en Toby viatja sol, i passa dies sencers amb l'única companyia d'ocells, peixos, dofins i foques, assegura que ha gaudit de l'amabilitat i la

generositat de molts desconeguts al llarg d'aquest viatge de 1.300 quilòmetres remant.

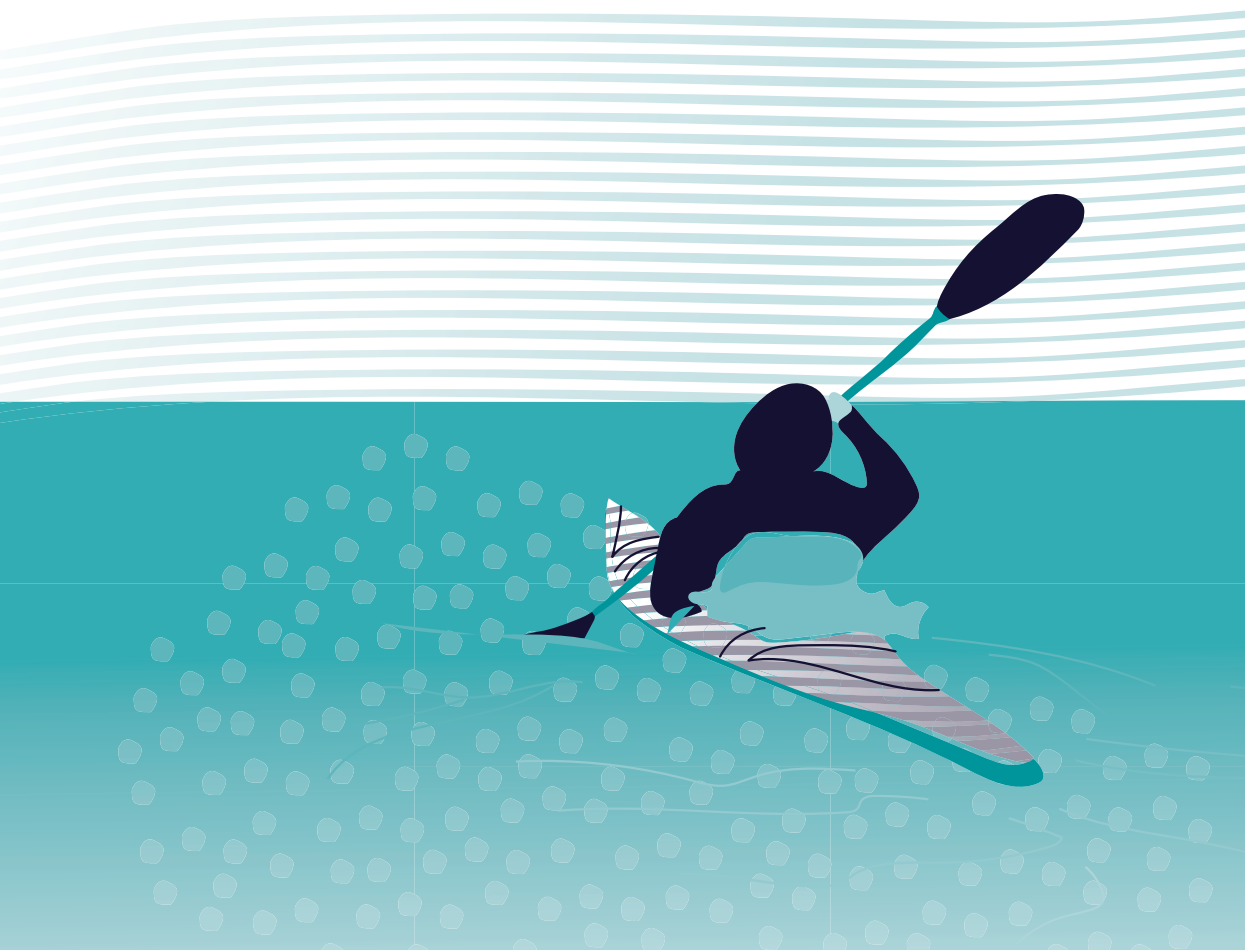
I no es tracta de 1.300 quilòmetres improvisats. El repte d'en Toby Carr és recórrer amb el caiac totes les zones que apareixen en un programa de culte que es diu *Shipping Forecast*, o pronòstic marítim de tempestes. Resulta que, cada dia des de fa 150 anys, la BBC britànica emet quatre pronòstics per avisar de les possibilitats de tempesta que hi ha a tots els mars que envolten la Gran Bretanya.

El curiós del cas és que, malgrat que aquest pronòstic de tempestes només és útil per als mariners, el programa té una audiència important. De fet, té molts més seguidors que no pas mariners hi ha al món. I per què? Doncs perquè, per algun motiu inexplicable, moltes persones s'ho passen bé escoltant la cantarella de noms estranys del pronòstic de tempestes: Sole, Fitzroy, Trafalgar, Biscaia, Lundy...

Són noms que evocuen mars, costes, ciutats, bancs de sorra, rius o estuaris des d'Islàndia fins a l'Àfrica, i amb aquesta cantarella els oients somien, es calmen o s'adormen...

Diu el nostre navegant que té la sensació que el mar i els seus mites misteriosos poden unir-nos en comptes de dividir-nos: «Crec que una de les coses més emocionants del caiac i del mar és la simplicitat, estar senzillament tan a prop de l'aigua. Sempre he trobat emocionant enfrontar-me als desafiaments i les recompenses de la vida a l'aire lliure: la força que té un paisatge que

t'envolta i la connexió amb una realitat profunda, i al mateix temps poder portar una vida més simple... Aquell esgotament total que notes després de matinar tant, quan les onades i les marees t'arrossegueu, i aquell cansament absolut que només sents quan fas un esforç físic intens... A més, és emocionant tenir la possibilitat de dir: ho he fet».



«“Puc fer-ho” és el que acostumo a dir-me en veu alta quan estic al mar amb el caiac i les onades colpegen l'embarcació i tinc por de no poder arribar a la riba... I continuo remant amb totes les meves forces».

Quan li preguntes a en Toby com va començar tot, què li va donar la força no només de somiar, sinó de convertir aquest somni en realitat, explica que quan es va morir el seu pare va sentir sobtadament la necessitat de fer alguna cosa diferent. Es va unir a un club de caiac de Londres, i navegant per les fangoses aigües del Tàmesi va conèixer persones amb qui va fer amistat i que el van animar a somiar sense límits.

Però just en aquella època va passar una cosa inesperada: a en Toby li van diagnosticar un càncer, una malaltia contra la qual el seu germà feia temps que lluitava. El van operar dues vegades per extirpar el tumor, que estava en un estadi poc avançat, i de seguida que va poder, va tornar a l'aigua. El seu germà no va tenir la mateixa sort, i després de moltes operacions va morir a l'hospital fa uns mesos. «No fa gaire, un amic em deia en to de broma que no hi ha res com escapar-se de la mort per sentir-se més viu. I en molts sentits té raó: ara les coses em semblen més reals, més enfocades i nítides. El menjar és més gustós, els colors són més vibrants i els meus sentits estan més alerta».

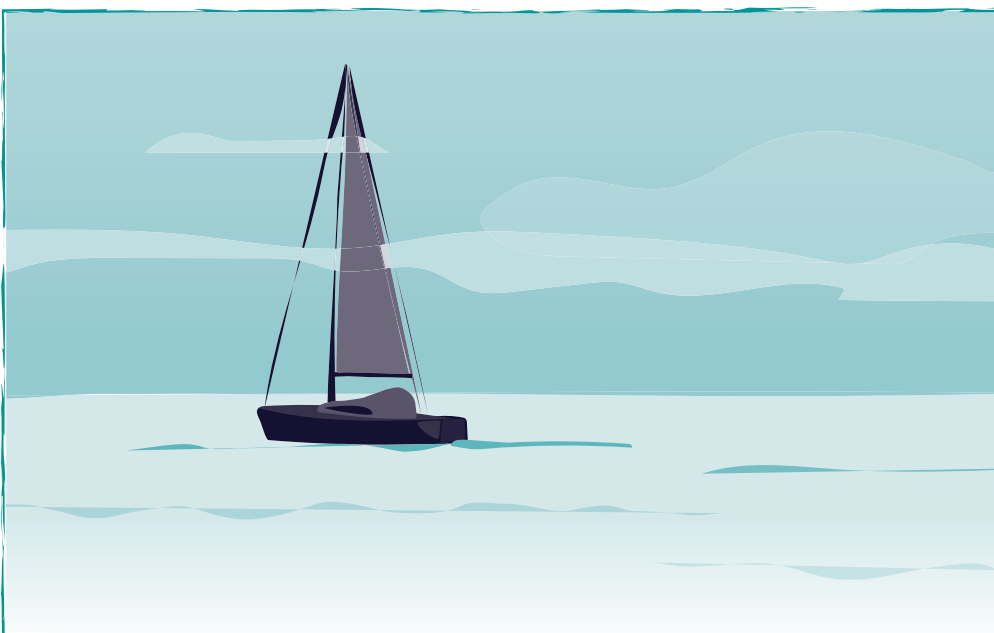
Fixeu-vos en això: quan parlem de la nostra vida somiada, parlem d'una aspiració. Tots sabem que la vida real implica circumstàncies i sentiments barrejats. No po-

dem evitar que la vida estigui plena de moments difícils, fins i tot tràgics, de comiats, pèrdues i decepcions.

Quan parlem de la importància de tenir i d'aspirar a la nostra vida somiada, estem dient que és fonamental comprendre i potenciar cada dia allò que realment ens fa feliços, allò que ens fa sentir vius, tal com li passa a en Toby quan, malgrat els reptes i les pèrdues personals, és capaç, conscientment, de gaudir, meravellar-se, descobrir i alegrar-se d'estar viu.

En els últims mesos, moltes persones m'han escrit per compartir els seus dubtes sobre la tornada a aquesta suposada vida «normal» que ens espera quan passi el coronavirus, i he de dir que m'he sentit reconfortada per les seves reflexions. Perquè igual que elles, jo també m'he notat un nus a l'estómac només de pensar que la bombolla protectora del confinament a casa s'acaba. Ens hem adonat que el nostre món és bastant millor quan renunciem al ritme vertiginós, a un excés d'expectatives i d'ambicions, al consumisme desenfrenat. Ara podria ser el moment d'interioritzar i d'adoptar com a definitives unes formes de viure més senzilles, que poden beneficiar-nos a nosaltres i al planeta.

Aquí teniu un exemple inspirador d'una persona que es va atrevir a canviar de vida.



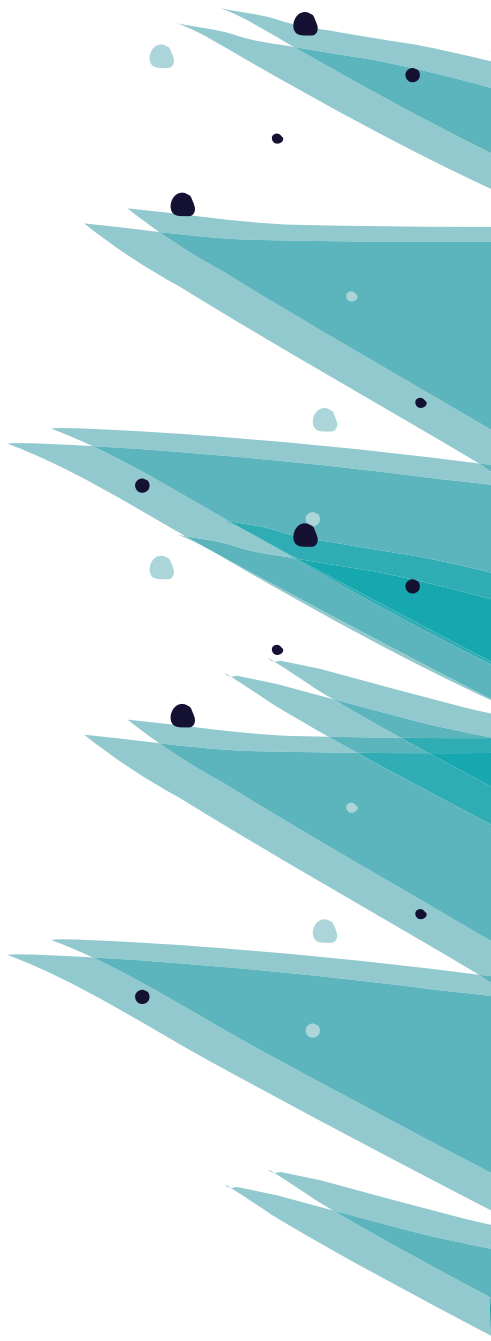
La vida somiada de la Susan

L'escriptora i periodista Susan Smillie ha viscut durant tres anys en un vaixell, sola, i ha escrit sobre la seva experiència per compartir-la durant aquests mesos de confinament i transmetre'ns que ens podem adaptar, serenament, a un canvi de vida, que podem transformar els nostres gestos i actituds i ser feliços, tant o més que fins fa poc.

«Fa tres anys vaig deixar una feina que m'agradava molt al dia-

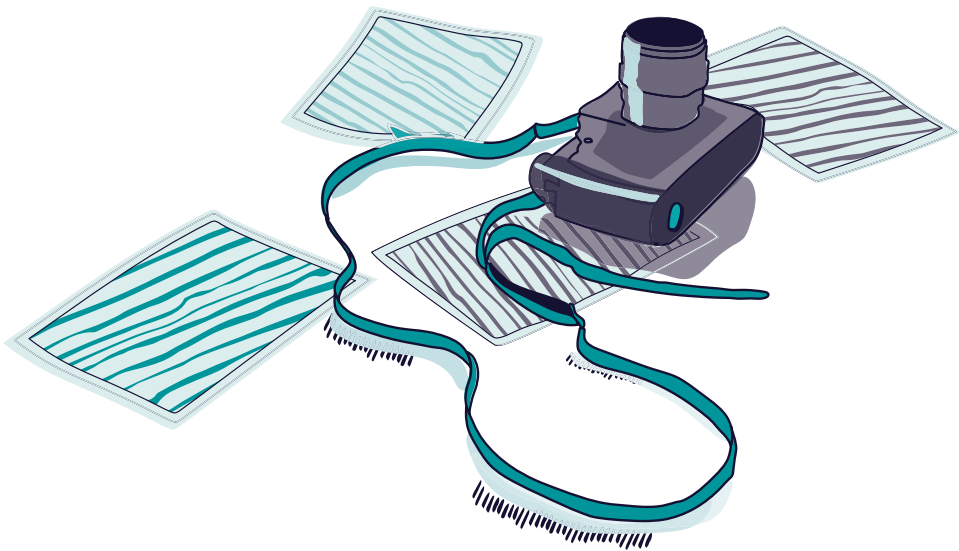
ri britànic *The Guardian* perquè volia portar una vida més senzilla en el meu petit veler. Vaig acabar travessant el Canal cap a França, navegant per la costa atlàntica fins a Portugal, cap al Mediterrani, passant per Espanya i Itàlia fins a Grècia. És la vida més lenta que un es pot imaginar: viatges a la mateixa velocitat que si estiguessis caminant, estàs completament immers en la natura. Dormo lliurement en badies apartades, en platges blan-

ques, amb peixos i pops nedant a sota meu. He navegat amb dofins i balenes, m'he despertat amb cavalls galopant per platges desertes al sud d'Itàlia i he tirat l'àncora en castells i penya-segats que semblen catedrals. És màgic i m'estimula. El desavantatge és que dispenso de poques comoditats casolanes (no tenir nevera amb 40 °C és un repte), tinc pocs diners i passo molt de temps sola, perquè a vegades estic al mar durant setmanes. M'he convertit en la prova vivent que necessites molt poc per ser extremament feliç.



I en Toby, què més va aprendre de la seva experiència? «Probablement he après que la vida és fràgil i que hem d'aprofitar-la al màxim. I, a més, he après que tots tenim la capacitat de desafiar-nos a nosaltres mateixos, de canviar la nostra manera de viure mirant les coses des d'un altre angle, pensant diferent de com solem fer-ho».

Per tant, viure la teva vida somiada implica tenir la força de transformar un somni, una aspiració, en un objectiu concret, encara que sigui petit!



Fins aquí, hem compartit reflexions sobre com podem canviar les nostres vides individuals, perquè també reflecteixin la creativitat i la renovació en la qual estem col·lectivament immersos en aquests temps extraordinaris. Per això ara

comparteixó algunes propostes pràctiques, perquè quan vulguis puguis posar fil a l'agulla.

Coneixes les teves fortaleeses? Ets conscient dels teus èxits? Vols viure d'una manera menys rutinària? Vols desprendre't de les teves rutines més gastades i despertar el somiador que portes a dins?

Explorem-ho!

