

A portrait of Gemma Rosell, a woman with long, wavy brown hair and blue eyes, wearing a dark, textured top and small hoop earrings. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a solid teal color.

# **GEMMA ROSELL** **EL REPTE**

**EL MÈTODE D'UNA  
MARE DE CINC FILLS  
PER GESTIONAR AMB ÈXIT  
LA TEVA VIDA**

Columna

GEMMA ROSELL  
EL REPTE

El mètode d'una mare de cinc fills  
per gestionar amb èxit  
la teva vida

PRIMERA EDICIÓ: GENER DEL 2025  
© GEMMA ROSELL COMABELLA, 2025  
© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.  
AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA  
ISBN: 978-84-664-3286-3  
DIPÒSIT LEGAL: B. 21.096-2024  
FOTOCOMPOSICIÓ: GRUP62  
IMPRÈS A CATALUNYA - PRINTED IN CATALONIA

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



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra.  
Podeu contactar amb CEDRO a través del web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com)  
o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queden expressament prohibits l'ús o la reproducció d'aquest llibre o de qualsevol de les seves parts amb el propòsit d'entrenar o alimentar sistemes o tecnologies d'intel·ligència artificial.

## *Índex*

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| <i>Abans de començar</i> . . . . .                   | 9   |
| 1. El camí de la llibertat . . . . .                 | 15  |
| 2. Una ànima lliure . . . . .                        | 19  |
| 3. El dia que em vaig convertir en mare . . . . .    | 39  |
| 4. L'evolució de la maternitat . . . . .             | 49  |
| 5. Els teus hàbits seran els seus valors . . . . .   | 93  |
| 6. Un dia qualsevol de la meva vida . . . . .        | 135 |
| 7. La pregunta del milió: Com ho fas? . . . . .      | 143 |
| 8. Autodescobriment i introspecció . . . . .         | 149 |
| 9. Estratègia vital . . . . .                        | 179 |
| 10. Productivitat vital . . . . .                    | 219 |
| 11. La vida: una cursa per etapes constant . . . . . | 233 |
| 12. Un dia qualsevol al desert de l'Erg Chebbi. . .  | 241 |
| 13. El repte més important de tots . . . . .         | 247 |
| <i>Agraïments</i> . . . . .                          | 255 |
| <i>Bibliografia</i> . . . . .                        | 257 |

## I

### *El camí de la llibertat*

**T**inc xarxes socials. Són una bona eina per arribar a les persones que m'he anat trobant pel camí. En aquests últims anys, la pregunta que sempre em repeteixen, tant a les xarxes com a la meva vida diària, és:

Com t'ho fas per arribar a tot amb cinc fills, sense renunciar a la teva parcel·la individual?

Per tal de donar resposta a aquest interrogant em vaig animar a escriure aquestes pàgines. Espero poder ajudar algú amb les meves reflexions. Des de fora, pot semblar complicat compatibilitzar feina i família (sobretot, si ets pare o mare) amb els teus hobbies. La resposta és una paraula: planificació.

Ser mare o pare és el més increïble i meravellós que hi ha en aquesta vida. Crear en el teu interior una criatura, veure com va creixent i formant-se com una persona individual és una experiència enormement gratificant. Això sí, és un treball a temps complet, sobretot durant les primeres etapes de la seva vida. Està a les teves mans gestionar-ho de forma que t'aporti el màxim pos-

sible de moments feliços. No deixaràs mai de tenir aquesta responsabilitat, i aquest privilegi.

També és important tenir clar que, de manera conscient o inconscient, el que transmetes als teus fills aportarà molt més del que et penses a la seva configuració com a persona. Quina responsabilitat, oi?

Els pares som els actors principals en el procés d'educació i formació dels nostres fills. Eduquem mitjançant l'exemple i els nens aprenen per imitació, observació dels pares, conductes i actituds. A més, inculquem valors que són importants per al seu desenvolupament integral. He comprovat que la carrera de ser pare es va aprenent amb els anys i l'experiència, com qualsevol de les curses de resistència en les quals he participat. A mesura que passa el temps, es va fent més fàcil.

El primer cop que em vaig posar un dorsal i vaig aventurar-me a fer una cosa per a la qual no estava preparada, vaig convertir-me en un còctel de dubtes, de pors, d'inseguretats i de sentiments contradictoris. Potser no havia de ser allà...

Això també em va passar quan vaig ser mare per primera vegada. Amb els anys, els meus reptes esportius es van anar incrementant amb duresa. Igual que la meua família, que no parava de créixer. Però el meu company, el Mia, i jo ens ho havíem buscat, així que havíem de fer front a una gestió cada vegada més complicada.

La meua experiència com a mare de cinc fills m'ha regalat moments de tot mena, inclosos molts sentiments negatius. Preferiria haver-me'ls estalviat, o almenys haver estat conscient dels motius pels quals em sentia malament. Ara ho sé.

Però he fet un pas de gegant en substituir el meu objectiu de ser una mare perfecta per l'objectiu de ser una

mare feliç. I no ha estat senzill, perquè el pas d'un objectiu a l'altre m'ha ocasionat prou maldecaps.

Tenia vint-i-quatre anys quan vaig tenir el primer fill i, des de llavors, la meua evolució com a mare i com a persona ha estat enorme. Una cosa important que he après és que aplicar generalitzacions respecte a la forma d'educar un fill és font de frustracions. Cadascú té unes necessitats i peculiaritats diferents. El que pot anar bé per a un nen pot no ser convenient per als altres. Identificar quines necessitats té cadascun d'ells i adequar aquestes necessitats a la teua manera d'educar-los és un art. I quan l'assoleixes, la vida és més satisfactòria per a tots.

Segurament, com a pare o mare, deus haver sentit o utilitzat comentaris tipus:

—El meu fill petit és molt inquiet.

—El meu fill gran és un àngel.

—El meu fill és molt marrà.

Aquestes frases redueixen cada nen, o nena, a una etiqueta i a partir d'aquell moment el seu entorn l'identificarà com a «inquiet», «àngel» o «marrà»... i ell s'ho acabarà creient i es comportarà com a tal.

Cada nen és diferent, com els adults. N'hi ha que necessiten molt afecte i d'altres, menys. Hi ha nens que necessiten dormir amb els seus pares i d'altres que no. Hi ha nens que necessiten sentir-se molt protegits i d'altres que no ho volen. La manera com criden l'atenció o demanen el que els cal es tradueix en plors: és com saben expressar-se.

Com es pot saber què volen els més menuts? Deixa't endur pels teus instints naturals, no pels missatges que reps de consells, tendències, modes... Hi ha pediatres que poden ser bons metges però que no han rebut una formació de

com criar un fill. Ets tu qui ha d'identificar les necessitats de la teva canalla. Si saps filtrar la informació externa, separant el gra de la palla, aprendràs a cobrir aquestes necessitats.

Un gran defensor d'aquesta perspectiva de criança és el pediatra i expert Carlos González. A mi em va ajudar molt per alletar els meus fills correctament. En un dels seus llibres vaig llegir una anècdota que se'm va gravar a foc i que ara et recomano.

Segons el doctor González, uns pares li van consultar per què el seu fill dormia d'una tirada únicament quan compartia llit amb ells.

—Quin és el problema? —els va preguntar el doctor González.

—Que el meu marit està incòmode compartint llit amb el nostre fill i no vol dormir en un altre llit —va respondre la mare.

—Als trenta-cinc anys és realment un problema si no és capaç de dormir sol, el seu marit —va respondre el doctor González.

Aquesta anècdota em va obrir la ment perquè és molt esclaridora. Sempre l'he guardat a la memòria.

En resum, trobar l'equilibri entre la vida de mare/pare i altres parcel·les requereix una planificació acurada, comunicació efectiva i la capacitat d'adaptar-se als canvis. Trobar aquest equilibri és garantia d'una vida feliç i satisfactòria.

Amb una combinació d'estratègies que et proposaré i el teu compromís per dur-les a la pràctica, podràs gestionar millor les teves responsabilitats i així gaudir de tots els aspectes de la vida. Espero poder-te aportar un mètode perquè la vivència de la paternitat o la maternitat es complementi amb els teus somnis de realització.

## *Una ànima lliure*

### 2.1. UN PETIT RESUM DE LA MEVA VIDA

**V**aig néixer a Lleida l'any 1977 en una família humil amb quatre germans més grans que jo, un pare inexistent i una mare que havia de fer mans i mànigues per tirar endavant els seus fills. D'aquelles famílies en què no es parla dels problemes i es van apagant focs.

La vida familiar va quedar marcada per un germà adicte a l'heroïna, un pare que no va saber com solucionar-ho i va buscar el consol en l'alcohol, i una mare que abaixava el cap i posava l'esquena per rebre els cops. I, davant d'aquest panorama, els fills creixíem pensant que la manera de solucionar els conflictes era mirar cap a una altra banda... i creuar els dits.

Des de ben petita, he pogut sentir que les dones tenim una barrera difícil de superar. I, sense gairebé ser-ne conscient, em vaig rebel·lar contra aquesta injustícia. Fins fa pocs anys no vaig adonar-me'n.

Jo ja era adolescent quan els meus pares van trobar

una bona feina gestionant una residència geriàtrica. El peatge era que hi havíem de viure. Per a mi va ser un daltabaix, perquè no em sentia a gust havent de deixar la nostra llar per anar a viure rodejada d'ancians. Per sort, van enviar-me a casa d'un dels meus germans. Poc temps després, amb catorze anys, vaig començar a viure sola. Els meus pares em cobrien totes les despeses. No puc qüestionar la seva decisió: ells van fer el millor que podien, donades les seves circumstàncies. Però, sincerament, em vaig sentir molt sola i perduda. No tinc dubtes que ells també ho van patir. Tanmateix, les preocupacions que generava el meu germà gran amb la seva addicció empetitien els neguits dels altres membres de la família.

Amb disset anys, quan no veia sortida als meus problemes, vaig ingerir tots els medicaments que em van caure a les mans per acabar d'una vegada. En realitat, l'únic que buscava era cridar l'atenció d'algú que m'ajudés a trobar un sentit a tot plegat. Rentat d'estómac, molta vergonya i cap a casa. Ni tan sols vaig anar a teràpia. Però, a poc a poc, vaig anar entenent les meves accions.

Set anys després, ja amb vint-i-quatre, em vaig casar amb un home disset anys més gran que jo i vaig ser mare. Ell pertanyia a una família patriarcal, d'aquelles on regna el silenci quan apareix el cap de família, a qui s'ha de tenir un respecte gairebé militar. La mare del meu marit, que era una dona entranyable i amb un bon cor molt gran, patia bipolaritat i es va passar mitja vida amb depressions molt severes, al llit. En entrar en aquella família, probablement, buscava la protecció i la seguretat que m'havien mancat fins a aquell moment.

Després de la mort anunciada de l'Arcadi, el meu germà heroïnòman, vaig tenir una experiència traumàtica

com a dona. Reconec que em va marcar més del que hauria pensat. En quedar-me embarassada del meu segon fill, el meu marit no va voler que ho tiréssim endavant. Era ell qui decidia què es feia en la parella i què no. Vaig suplicar-li que el tinguéssim fins al darrer minut...

Finalment, amb llàgrimes als ulls, sentint que m'arrencaven una part de l'ànima, vaig abaixar el cap i vaig accedir a fer el que no volia fer. Aquell fet va marcar un abans i un després en la meva vida. Vaig intentar enterrar-ho, sobretot pel meu primer fill. Però aquestes coses no es poden esborrar tan fàcilment i queden a dins.

Paradoxalment, un any després, el meu marit va voler tenir un altre fill. Jo vaig pensar que això alleugeraria el dolor que havia passat poc abans. Però aquesta vegada em va costar quedar-me embarassada. Fins i tot vaig patir un avortament espontani. Quin any d'incerteses! Per fi, vaig aconseguir-ho. Tot i que no soc creient, vaig pensar que una força divina o de l'univers em compensava pel meu sofriment anterior: estava embarassada de bessons.

Els bessons van arribar bastant abans del que tocava després d'una una cesària d'urgència. Va ser un postpart duríssim. Van pesar 1,4 quilos, ella, i 2,3 quilos, ell. Vaig veure la meva petita filla breument al quiròfan. Però l'altre nadó tenia algunes complicacions i se'l van endur de seguida. I jo no vaig estar en condicions de sortir del llit fins a l'endemà. Al mateix temps, em sentia trasbalsada per l'allunyament del meu primer fill, de cinc anys.

Quan em van donar l'alta, els bessons es van haver de quedar a l'hospital. Van passar el primer mes de vida en una incubadora. Cada cop que marxava a casa i els deixava allí, se'm trencava el cor. Quan per fi van ser a casa, no va ser gens fàcil: els havia de cuidar i gestionar la situació. Calia que augmentessin de pes i havia de pesar-los

abans i després d'al·letar-los per comprovar que s'alimentaven correctament. Dia rere dia, incloses les nits, vaig viure per a ells, canviant bolquers, alimentant-los, cuidant-los... A més, havia d'estar pendent del meu primer fill, el Marco. Amb l'ajuda dels meus pares, ja jubilats, amb el meu marit, gairebé sempre treballant, i molta paciència i amor, vaig tirar endavant en aquella època plena de dubtes, cansament..., però també de moments de felicitat i satisfacció.

Quan els bebès, la Martina i el Lucas, ja tenien set mesos, el pare va tenir un petit accident de trànsit que va derivar en una depressió molt severa. Es passava el dia a les fosques, al llit, sense voler saber res de ningú. Tres mesos més tard, superada per la situació, li vaig donar un ultimàtum. O es posava en mans de professionals per tractar-se la depressió o jo marxaria de casa. El més difícil d'entendre és que ell és psiquiatre però no volia ni tractar-se ni medicar-se! Com que no hi va haver manera que cedís, després de discutir-ho, vaig marxar de casa amb els nostres tres fills.

S'havia acabat. Ja no volia seguir fent el paper que se m'exigia. Havia de lluitar per no caure en el mateix error heretat de les meves avantpassades: abaixar el cap i deixar els meus propis desitjos darrere dels desitjos dels altres. No va ser gens fàcil, perquè em sentia culpable pel fet que ell estigués malalt. Però jo havia de sobreviure, també pels nens. No em sentia capaç de gestionar aquella situació tan complicada, i vaig creure que ell reaccionaria a la meua partida. No va ser així.

Des d'aquell moment, vaig treure les forces per redirigir el rumb de la meua vida. Vaig divorciar-me i vaig emprendre la vida tota sola, amb els meus petits Marco, Martina i Lucas. No va ser un camí de roses, per altres

factors afegits. El meu professor de pàdel, amb qui vaig tenir una aventura passatgera, em va enredar i em va robar diners. I mira que en tenia pocs!

Recordo una nit en què uns dels bessons tenia varicel·la. Pobre, ho estava passant molt malament. Tenia un munt de butllofes dins de la boca, a la gola, i no podia consolar-lo de cap de les maneres. Tampoc no podia deixar els altres sols per portar-lo a urgències. Ell plorava i jo també, d'impotència i de por.

Un altre dia, un dels meus fills, mentre era a la banyera jugant amb l'aigua, em va demanar plorant si podia parlar amb el seu pare, a qui feia mesos que no veia. Vaig trucar-li, però el meu ex va ser incapaç de parlar-hi a causa de la seva malaltia. Se'm va trencar el cor pel meu fill. És un dolor que costa d'oblidar.

També recordo un dia en què em va arribar un burofax en què el meu ex em donava quaranta-vuit hores per tornar-li el cotxe que jo conduïa. El vehicle estava al seu nom, tot i que l'havíem pagat entre tots dos. No podia ser: me'l reclamava! Jo necessitava el cotxe per portar els nens a l'escola i a la llar d'infants. També per anar a la feina. Ell no el necessitava, perquè continuava de baixa. Com a compensació, em va deixar un vehicle petit en el qual no cabien les tres cadiretes. Tinc gravat a la memòria quan vaig dir als nens que anàvem a fer un tomb pel poble. Era una nit boirosa d'hivern, a Lleida, i vaig anar a deixar-li a la bústia de casa seva les claus d'aquell cotxe minúscul. No podia contenir el plor en dir-li que es podia quedar un cotxe que no podíem fer servir i que ja agafaríem deu autobusos cada dia per arribar a tot.

Per què em va marcar tant la situació? Perquè curiosament em vaig sentir lliure, forta, autosuficient per haver reaccionat amb orgull. Tot i que havia de tirar endavant

tota sola, amb els meus tres fills, ells em donaven la força que em calia.

Aquest moment és un entre molts que, per sort, ja he deixat enrere. La pressió va ser tanta que la vaig canalitzar a través de l'anorèxia i la bulímia. Aparentment, estava bé, però després de menjar, anava al lavabo a treure-ho tot. Ningú se'n va assabentar mai. Era una manera d'autocastigar-me per haver-me ficat en la situació en què em trobava. Gràcies a la teràpia, ho vaig poder solucionar, i ja fa molts anys que tinc una relació excel·lent amb el menjar.

Aquella època va ser la primera prova de fons important de la meva vida. Una dura carrera per etapes que va culminar quan em vaig establitzar i vaig ser capaç de donar als meus fills una nova oportunitat per ser feliços. L'oportunitat va arribar quan vaig poder refer la meva vida sentimental.

El meu company de vida, el Mia, i jo vam crear una gran família, amb dos fills més. Amb ell intentem formar equip, anar a l'una, transmetre valors i, sobretot, fer possibles moments de qualitat que perdurin en la seva memòria. Quina sort vaig tenir de creuar-me amb una persona excel·lent, que ha fet de pare dels meus fills i dels que tenim en comú. El Mia els dedica totes les tardes, els porta d'excursió pel bosc, sempre està de bon humor, fent broma. I ens estima molt. Res m'entendreix més que veure com la meva filla li pregunta quin outfit li queda millor. Per a aquestes coses, confia més en ell que en mi.

Aquest n'és només un exemple. En podria posar molts més. El resum és que el meu company té complicitats i aliances amb tots ells, tots cinc. Gràcies al Mia, són millors persones. I han crescut amb la mateixa visió del món, la de tots dos.

## 2.2. LA IMPORTÀNCIA DE L'ESPORT

Vaig ser una nena inquieta, moguda, d'aquelles que no paren. Tot el que suposava exercici físic m'atreia. Ara bé, el somni de fer esport, de manera professional, no es va materialitzar en aquell temps. Puc datar el moment en què l'esport es va convertir en una passió i, fins i tot, una manera d'entendre la vida: va ser als disset anys. I també puc datar quan vaig sentir el rampell de convertir l'exercici físic en una activitat regular: als vint-i-tres anys. Recordo que feia bicicleta per la muntanya i alguna cosa molt forta es va apoderar de mi.

Ja no m'hi vaig resistir. Ara fa vint-i-cinc anys d'aquell moment transformador. Avui en dia, l'esport regular és la base de la meva estabilitat emocional. No podria viure sense.

Sempre m'han cridat l'atenció les curses de llarga resistència. Per què? Potser la raó és que hi trobo una similitud amb les dificultats que he trobat a la vida. Les carreres a peu, des de deu quilòmetres en asfalt fins a cent quilòmetres per la muntanya, suposen una gran dificultat mental. Hi ha vasos comunicants entre la vida i l'esport. Les dificultats del dia a dia m'entrenen per poder superar els reptes esportius que em proposo. Les curses de llarga resistència em fan sentir viva, m'ajuden a alliberar les tensions acumulades. I encara més important, em recorden la importància de cuidar-me a mi mateixa.

No ho deixaré de repetir: ens hem de cuidar nosaltres.

Tampoc no us vull enganyar. No sempre ha estat, o és, fàcil. Als quinze anys, em vaig trencar el genoll en un circuit de motocròs. Com veieu, també m'ha temptat el motor. Des de ben jove, em va atreure l'enduro (moto de muntanya). He participat en carreres populars com la

Bassella Race i la Baja Aragón, que em va permetre participar en una prova del campionat mundial de raid. I, per descomptat, vaig somiar durant una època poder anar algun dia a l'aventura de les aventures, el Dakar. Però no es va fer realitat perquè, a més de no tenir pressupost suficient, a la Baja Aragón vaig adonar-me que no tenia el que cal per córrer raids en moto. I hi vaig renunciar. La renúncia és part del camí.

Ara faré un salt cap endavant: em veig a mi mateixa, abans de tenir el cinquè fill. És a dir, ja en tenia quatre: el Marco, la Martina, el Lucas i el Mia. Vaig animar-me amb els triatlons (natació, ciclisme i cursa a peu). De forma progressiva, vaig fer distàncies esprint, olímpiques, mig ironman i el triatló per excel·lència, la distància ironman.

Sí, soc una ironwoman.

Confesso que el que em continua agradant més és la bicicleta de muntanya. Què em dona la muntanya? Uns recorreguts tècnics complexos per senderons que em posen a prova, alhora que m'interno a la natura, envoltada de boscos silenciosos. Seria injusta si no digués que la bicicleta de carretera també ocupa una part molt important en la meua llista d'exercicis preferits. Bé, qualsevol em resulta atractiu i motivador.

I em fico en mil batalles. Mesos enrere, vaig saber que al club de futbol del meu poble, la Riera de Gaià, s'estava formant un equip de futbol femení federat. I, és clar, no m'ho vaig pensar gens i m'hi vaig plantar. Si he de ser sincera, el futbol m'agrada, però no tenia ni idea de jugar-hi.

El futbol, vist des de fora, pot semblar molt fàcil, però no ho és gens. I menys quan tens quaranta-set anys! La majoria de jugadores no arribaven als vint-i-tres. També

hi havia algunes veteranes com jo, però amb força més experiència. I, ves per on, vaig descobrir que soc esquerrana de peu!

Tot i que tinc una gran fortalesa psicològica, reconec que va ser dur combinar els entrenaments habituals de bicicleta amb els entrenaments de futbol. Durant dos mesos em va fer mal tot el cos! Recordo que els meus fills, que també juguen a futbol, em deien que no ho fes. Que no aprendria mai a jugar-hi. Mira que simpàtics! Però jo els deia que alguna cosa aprendria i que almenys m'ho passava bé... Fins que un dia vaig sortir del camp amb llagrimetes als ulls en comprovar que m'estava costant fer avenços per millorar.

Però jo no soc de les que es rendeixen. La lliga ja estava començada, quan vaig sentir-me preparada per sortir al camp. Recordo els nervis i la por d'equivocar-me. Què es fa en un cas així? Fer-ho! Jugar amb cos i ànima! Ho vaig donar tot, malgrat que feia més nosa que cap altra cosa...

Vaig donar tant que, al quart partit, el genoll se'm va dislocar i m'hi vaig fer una bona destrossa. Per això, ara escric aquestes línies amb la cama enguixada, tot llepant-me les ferides de la meva curta i decebedora carrera futbolística. Ep, que també va ser divertida i educativa!

El que espero, si més no, és haver ensenyat als meus fills que res ha d'aturar-te per aconseguir els teus objectius, si t'il·lusionen. Ni l'edat, ni la inexperiència, ni el que puguin pensar els altres, ni la por de fer el ridícul. Si l'ànima se t'il·lumina quan ho penses, fes-ho!

Fes-ho! Fes-ho! Fes-ho!

En definitiva, com podreu veure, l'esport ha estat la meva teràpia i la meva filosofia de vida. M'enfoca, m'ordena la ment i em fa molt feliç. L'esport ho és tot per a mi.

Ara us detallo altres beneficis de la pràctica de l'esport:

### Beneficis físics

1. Millora la salut cardiovascular. L'exercici regular ajuda a reduir el risc de malalties del cor i millora la circulació sanguínia.
2. Control del pes. Practicar esport crema calories, cosa que contribueix a mantenir o perdre pes.
3. Enforteix la massa muscular i la densitat òssia, prevenint malalties com l'osteoporosi.
4. La flexibilitat i la postura corporal també se'n beneficien. Els estiraments i els exercicis de flexibilitat redueixen el risc de lesions.
5. L'activitat física, practicada de forma regular, pot augmentar els nivells d'energia i reduir la fatiga.

### Beneficis mentals i emocionals

1. Redueix l'estrès i l'ansietat. L'esport ajuda a alliberar endorfines, hormones que promouen una sensació de benestar i relaxació.
2. Millora l'estat d'ànim en reduir els símptomes de la depressió i incrementar l'autoestima.
3. Augmenta la concentració i la productivitat, ja que millora la funció cognitiva.
4. Contribueix a regular els patrons del son, millorant la qualitat del descans.
5. Fomenta les relacions socials. Les activitats esportives, especialment en equip, permeten conèixer gent i desenvolupar les habilitats socials.

## Beneficis a llarg termini

1. Prevé malalties cròniques, com la diabetis tipus 2. També certs tipus de càncer i altres malalties cròniques.
2. Augmenta la longevitat. Els estudis han demostrat que les persones que fan esport de manera regular solen viure més anys i amb millor qualitat de vida.
3. Permet mantenir la independència en la vellesa, donat que manté la mobilitat i l'autoestima.

En resum, fer esport afecta positivament la vida d'una persona, ja que li millora la salut física, mental i emocional, i en general la qualitat de vida. Però, malauradament, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), més del 80% de la població infantil i prop del 25% dels adults no compleixen amb els nivells mínims d'activitat física recomanats. Entre els anys 2020 i 2030 es produiran gairebé cinc-cents milions de nous casos de malalties no transmissibles que podrien ser evitades amb més pràctica esportiva.

### 2.3. LA MEVA VIDA PROFESSIONAL

Treballa des dels catorze anys i he estat darrere d'una barra en un bar, del taulell d'algunes perfumeries i també he cuidat gent gran. Després d'una adolescència marcada pel fracàs acadèmic inicial, vaig reprendre els estudis i vaig decantar-me per una formació professional en Belles Arts i Disseny Gràfic. Més endavant, ho vaig ampliar amb estudis de Màrqueting i així vaig accedir a aquest món ple de possibilitats.

Vaig anar fent camí fins que l'empresa on treballava com a directora de Màrqueting va obrir una oficina als Estats Units i em va oferir anar a treballar a Washington DC durant un any. No vaig desaprofitar l'oportunitat, tot i que no em vaig adaptar a la vida d'allà. Quan em van oferir una bona feina a Austràlia, no la vaig acceptar per por de trencar la meva relació sentimental.

Però la llista de feines és més extensa. Després de casar-me i tenir el meu primer fill, vaig treballar en un diari, com a secretària a la consulta privada del meu ex-marit i en temes d'exportació de diverses empreses. També vaig emprendre un negoci que no va funcionar. Finalment, vaig fer de consultora externa de màrqueting durant més de deu anys. Era una feina a mitja jornada que em permetia conciliar amb el meu fill.

En l'època en què vaig quedar-me embarassada dels bessons, em vaig matricular a Filosofia, però ho vaig haver de deixar, preveient el que em venia al damunt. Després de divorciar-me, em vaig tornar a activar amb un nou negoci, aquest cop amb èxit, d'una activitat de turisme actiu relacionat amb la bicicleta. Ho compaginava amb la feina de consultora de màrqueting i també amb el traspàs generacional de l'empresa familiar de la meva parella actual, una indústria càrnica artesana amb cent cinquanta anys d'antiguitat.

Aleshores, ja tenia quatre fills. I l'esport seguia estant present en la meva vida. No va ser fàcil de gestionar tot plegat. Al final, vaig haver de fer una renúncia per alleujar la càrrega. Així va ser com vaig sacrificar part de la meva activitat professional a canvi de poder tenir lliures els caps de setmana en una època de gran compromís familiar.

En definitiva, sempre he treballat i he estat activa, però sempre ho he condicionat a la meva condició de mare de

cinc fills. Per compatibilitzar la seva criança he hagut de tenir una alta flexibilitat horària. Les malalties, extraescolars, pediatres, aniversaris de tots cinc, a més dels encàrrecs i la logística, en general, han complicat o gairebé han fet impossible tirar endavant una feina que requereixi ser-hi cada dia vuit hores als dos membres de la parella. I més si a sobre vols tenir una mica de temps per a tu.

El fet és que l'emprenedoria em corre per les venes. No podria tenir un projecte i no implicar-m'hi, ni puc estar mirant el rellotge per marxar quan hi ha una feina que cal acabar. D'altra banda, ser emprenedor també implica grans sacrificis. Sis dies després d'una cesària, me n'he hagut d'anar al despatx amb el nounat al costat. I també comporta, sovint, endur-se els maldecaps a casa.

I els últims temps, què? Doncs m'he format en coaching i tinc un grapat de projectes pendants de veure la llum quan arribi el moment. Ara estem arrencant, amb el meu fill gran, el Marco, i la meva parella, el Mia, una assessoria viatgera per ajudar altres persones a viatjar d'una manera sostenible i més autèntica. Ens anima el nostre esperit viatger i els beneficis comprovats que comporta veure món en família.

En definitiva, he trobat l'equilibri de forma natural. La prioritat és la família i he adequat l'activitat professional als meus objectius vitals. El secret per atendre les responsabilitats ha estat disposar de flexibilitat i capacitat d'organització.

#### 2.4. UNA ÀNIMA FEMINISTA

En els temps actuals, no em sento gaire còmoda quan em posen dins del sac del feminisme. Ara bé, sí que em

reconec en essència feminista perquè és la meva raó de lluita diària. No obstant, com els passa a altres dones, no he estat conscient de la meva condició fins fa relativament poc temps. Lluitava contra certes injustícies, però no sabia ben bé per què. Fins que, de cop, tot es va alinear de forma orgànica, com fa la natura.

Moltes feministes clàssiques i liberals estan avergonyides i, fins i tot, ofeses amb certs corrents del feminisme actual radicalitzat. Deia Tolstoi que el radical sempre acaba fent el mateix que diu combatre, i crec que tenia raó. El feminisme actual, per ser radical, resulta reaccionari, i és una mena de masclisme disfressat d'igualtat. Jo sempre he estat feminista, però del feminisme clàssic il·lustrat. Del radical, no en vull saber res. Considero que és un insult a la justícia, a la igualtat i al feminisme mateix.

Per a mi, el veritable significat del feminisme està il·luminat per la llum del que hauria de ser. El feminisme de gènere sembla reivindicar que les dones no tenim voluntat pròpia i que estem definides únicament per les institucions socials on habitem, incapacitades de prendre decisions lliures. Soc autònoma, gestora d'una pime i, al llarg de gran part de la meva vida professional, m'he hagut d'espavilar per poder conciliar. Com per a altres moltes dones, la meva conciliació entre feina i maternitat ha estat molt complicada. Personalment, no he pogut gaudir de baixes de maternitat i he hagut d'incorporar-me a la feina immediatament.

Els meus granets de sorra per lluitar pels drets de les dones són coses tan simples com sortir en bicicleta envoltada d'homes, lluitant contra la idea que m'ha transmès la societat que potser hauria de buscar un grup de persones de la meva condició, o sigui, dones.

Si tens una parella que creu que les dones hem de car-

regar amb més responsabilitats pel fet de ser dones, comença una nova vida sense ell. Per això hauràs de ser valenta i sortir de la teva zona de confort. Per a mi, això és lluitar contra la desigualtat.

Fes allò que t'han dit que no has de fer per la teva condició de dona o de mare... i normalitza-ho. No culpabilitzis els homes de la nostra herència, ja que tots i totes en som culpables, de ser on som.

Sovint lleigeixo i sento parlar del «sostre de vidre» que trobem les dones en el món laboral. Aquell punt en què hem de decidir entre créixer en el món empresarial i cuidar la nostra família. Es culpabilitza el sector empresarial i les institucions públiques i els governs de no donar-nos la solució ideal a les dones. Com si fos la dona qui hagués d'elegir. Per què? Nosaltres donem per fet que som les que hem de triar, enlloc de rebel·lar-nos i solucionar-ho amb les nostres parelles. Per a mi, aquí és on rau el problema. Per què no hi ha un «sostre de vidre» per als homes? Potser soc agosarada, però crec que som nosaltres mateixes les que assumim aquest paper. I hem de canviar la nostra mentalitat i superar les nostres pors per fer-ho de forma urgent.

Sento llàstima quan veig que hi ha homes que segueixen aferrats al sistema patriarcal en què ens han educat. Però encara em produeix més tristesa veure com la gran majoria de dones es queden a l'ombra d'aquest sistema. Costa de veure-ho, perquè ho tenim tan arrelat que per a nosaltres és el normal.

El patriarcat és un model d'organització social que privilegia els homes per sobre de les dones. És un sistema que totes les cultures arreu del planeta han implantat històricament. Distribueix de manera desigual el poder econòmic, polític i social en funció del sexe. A més, es pre-

senta com si fos l'única forma d'organització social possible. És un model androcèntric, és a dir, que situa l'home com a centre i mesura de totes les coses. Presenta la dona com l'alteritat, com l'altre, el diferent, el que no és estàndard. Per això acceptem que el terme «home» serveixi per designar tota la humanitat o que el masculí es consideri «llenguatge neutre».

Ens han educat en el conjunt de creences i valors del sistema patriarcal, per això es perpetuen les desigualtats. Les societats patriarcals assignen diferents tasques a les persones en funció de la seva pertinença a un o altre sexe: a les dones se'ls confereix un rol reproductiu, lligat a la cura de la família, al sosteniment de la llar i a l'espai privat. Als homes, un rol productiu, el de la feina remunerada, l'espai públic i la presa de decisions. La divisió sexual del treball fa un repartiment de rols en funció del gènere poc o gens equitatiu, i provoca la dependència de les dones respecte dels homes.

La manera com esperem que es comporti una dona i com esperem que es comporti un home són construccions socials. Igual que creure que les dones són més afectuoses, que totes desitgen ser mares o que els homes tenen un impuls sexual irrefrenable. Moltes de les coses que fem i de les decisions que prenem, que creiem que fem i decidim lliurement, estan influïdes per la ideologia patriarcal.

Malauradament, encara veig en les generacions dels meus fills noies i nois amb fortes arrels masclistes. Cal reflexionar sobre què estem fent malament. És possible que una noia sigui tractada com un noi en un grup d'amics, i a l'inrevés? Cal treballar-hi molt perquè sembla un repte difícil d'assolir.

Des del meu punt de vista, no hauria de ser un pro-

blema ser diferents i caldria normalitzar i positivitzar les nostres diferències, en comptes de negativitzar-les. El meu desig és que poguéssim viure en pau i de forma justa assumint que som diferents.

La discussió no hauria de centrar-se a atacar-nos per les diferències entre dones i homes. Potser el problema rau en l'existència d'una manca de respecte cap a les persones diverses, ja sigui pel sexe, l'ètnia, la religió o l'orientació sexual, per l'estatus social i el nivell econòmic o per l'aparença física o l'estat mental. Totes aquestes *raons* són utilitzades per atacar i disminuir.

El feminisme d'avui està obsessionat amb la victimització de la dona. No nego que les dones hem hagut de fer front, i encara ho fem, a desafiaments importants en termes de discriminació i violència. Però el feminisme distorsiona aquesta realitat presentant les dones com a eternes víctimes indefenses. Aquesta narrativa victimista no només és perjudicial per a la dona, sinó que també socava l'esperit amb què va néixer el moviment feminista, quan buscava la igualtat entre els dos gèneres i va aconseguir avenços notables com el vot universal i el dret a l'educació i al treball, que són èxits que mereixen ser celebrats.

Actualment, ha emergit una versió distorsionada i perjudicial del feminisme que utilitza el trauma i el dolor de dones violentades i el converteix en una eina d'odi contra els homes, fent-los culpables, de manera general, de ser victimaris i opressors. En lloc de promoure la igualtat i l'empoderament real de la dona, aquesta versió del feminisme les redueix a éssers eternament vulnerables, sotmetent-les a un discurs i a pràctiques degradants per a elles.

Així mateix, és evident que el feminisme és utilitzat

com a mitjà per afavorir els interessos de les elits que busquen promoure les seves agendes polítiques, ideològiques i econòmiques. Lluny de ser revolucionari, aquest mecanisme converteix la causa en un negoci amb el qual es lucren certs grups i organitzacions en nom dels interessos de les dones. Mentrestant, les dones reals seguim patint diàriament les conseqüències de l'educació patriarcal apresca.

Considero que cert feminisme actual és nociu per a la societat perquè impacta negativament en la manera com es percep la dona. En promoure una visió polaritzada i antagònica de les relacions entre homes i dones, contribueix a l'erosió del teixit social i dificulta la col·laboració constructiva entre dones i homes per abordar problemes comuns. A més, perpetua estereotips nocius i limitadors per mantenir el diàleg.

Les dones som éssers valuosos i plens de força. Preocupem-nos per edificar cada dia una millor versió de nosaltres mateixes, promovent un diàleg constructiu d'homes i dones per aconseguir una societat més justa i equitativa per a tothom. Cal que siguem molt valentes, no hi ha altra opció. Però, sobretot, hem de lluitar a nivell individual per combatre les injustícies diàries.

Fes-ho, si no, tu també seràs responsable de la desigualtat en què ens trobem.

Curiosament, m'arriben més comentaris negatius per part de dones que d'homes, en relació amb el fet de poder compaginar el meu vessant de dona i mare amb les activitats com a dona treballadora, emprenedora i esportista extrema. Hi ha dones que no veuen amb bons ulls que trobi el meu espai individual paral·lel a la funció de mare. Quan sento a dir «no és possible ser bona mare i fer, a més, tot el que fas», he de tenir molta confiança en

mi mateixa i recolzar-me en la meva autoestima per fugir de la visió castrant que m'arriba de certes persones.

Particularment, em sembla un senyal que, Houston, tenim un problema en la nostra societat. És a les nostres mans lluitar contra aquests pensaments per deixar un món millor als nostres fills i filles.