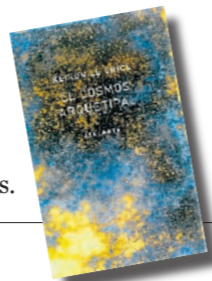


CIÈNCIA D'ARA
Cada dijous
i la setmana que ve:
Dietrich Bonhoeffer: eternament aquí

Estils

ARQUETIPS I MITES

El *Cosmos Arquetipal*, de Keiron Le Grice, uneix ciència i espiritualitat per parlar dels mites i els principis arquetipals del cosmos en les nostres vides.



SUSAN CAIN: “Els introvertits no som antisocials”

L'autora i oradora d'èxit s'adreça especialment als joves i als docents sobre la necessitat d'acceptar la introversió

DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

La imatge és popular: una casa, agafada per desenes de globus de colors, s'enlaira i comença a viatjar. Un dels creadors de la pel·lícula d'animació *Up*, el director de Pixar, Pete Docter, confessa que per fer-la es va inspirar precisament en un somni que té sovint: anar-se'n volant de l'entorn on és i aterrar en algun altre lloc on se senti sol. Si busquem al diccionari el terme *extravertit*, hi llegim: “Que tendeix a una actitud positiva envers els altres i oberta a les relacions socials”. Per deducció, doncs, l'introvertit hauria de mostrar una actitud negativa envers els altres i tancada a les relacions socials. En conseqüència, i segons aquest imaginari –allunyat de la realitat però amb prou força per condicionar-la–, la introversió és un dels mals a evitar, com admet un dels molts testimonis del llibre de Susan Cain *El poder silenciós* (Kairós), en aquest cas un professor de secundària: “Vaig caure en la trampa de pensar que les persones que són introvertides o callades necessiten millorar, és a dir, parlar”.

“Quan era jove –explica l'autora d'aquest llibre destinat principalment als adolescents i joves introvertits–, mai havia sentit a parlar dels termes *introvertit* i *extravertit*. Tant de bo hagués conegut llavors la ciència de la personalitat, perquè així hauria pogut entendre que el que jo sentia era normal. Comprendre a un nivell profund que ets d'una determinada manera i que necessites una sèrie de coses et dona molta força”.

Des de l'escola a la televisió, la societat acostuma a passar per alt els introvertits. “Idealitzem els oradors i els que busquen acaparar l'atenció –continua Cain–, com si fossin models que tots, sense excepció, haguéssim de seguir. Jo ho denomino *l'ideal de l'extravertit*: la creença que tots hem de pensar amb extrema rapidesa, ser carismàtics, arriscar-nos i preferir l'acció a la contemplació. Aquest ideal pot fer-te sentir que hi ha alguna cosa dins teu que no funciona, perquè no dones el millor de tu mateix quan et trobes en un grup gran”.

Per combatre aquest estigma i ajudar els introvertits en general i els joves en particular (“Els anys d'institut són una època molt difícil per als introvertits –explica– perquè centenars de nois i noies s'amunteguen en un únic edifici”), aquesta autora nord-americana ha escrit un llibre àgil, ple de consells intel·ligents i amb nombrosos testimonis de joves que expressen aquestes circumstàncies, que a més inclou també pistes per a docents i pares per acceptar la normalitat de la introversió en una societat gairebé al·lèrgica al silenci.

“En els introvertits hi trobem moltes qualitats, com la capacitat d'escoltar amb empatia i paciència. Aquests són dos dels superpoders dels introvertits. Canalitza'ls, descobreix quines són les teves passions i persegueix-les de tot cor. No només sobreviuràs, sinó que a més creixeràs”, afirma Cain adreçant-se als joves, i afegeix: “Compren les teves necessitats, busca el teu propi cercle



Susan Cain ha publicat el seu últim llibre sota el títol 'El poder silenciós'.
KAIRÓS

d'interessos comuns, amplia la teva zona de confort de mica en mica, fent petits passos, i coneix el teu llenguatge corporal, per exemple amb el somriure, ja que si somrius no només faràs que la gent es trobi a gust al teu voltant, sinó que a més et farà sentir més feliç i confiarà més en tu mateix. És un fenomen biològic: quan se somriu s'envia un senyal al cos per dir-li que no passa res. Però no només això, estigues atent a com està el teu cos quan sentis confiança i et trobes a gust i a com es comporta quan estàs tens”.

Saber fins on es pot arribar

Cain també alerta als joves que el fet de rebre massa estímuls mentals o quedar absorbt en els propis pensaments pot provocar malentesos, “i fer que al teu voltant pensin que estàs enfadat, ja que als amics extravertits els costarà endevinar-ho, per això és important que ho sàpigues explicar”. Comunicar-ho, per tant, com a pas posterior a conèixer i admetre el propi caràcter, com l'adolescent Robby, un dels molts testimonis que recull Cain i que confessa: “Després de dues hores amb amics, em deia a mi mateix, buf, no puc més. Estic esgotat. És com si tingüés un mur davant i no pogués parlar amb ningú. No és esgotament físic, sinó mental...” Per això és molt important escoltar-se (“Tota la documentació que he trobat per escriure el llibre i els centenars d'històries que m'han explicat els joves m'han reforçat la creença que és molt important tenir consciència d'un mateix”) i saber fins on es pot

arribar, ja que els introvertits, segons Cain, “són capaços d'estirar-se com una goma elàstica quan volen, poden actuar com si fossin extravertits i quedar amb gent en un entorn ple d'estímuls”. “Ara bé, si se'ls força massa, poden trencar-se. Es tracta de conèixer els propis límits”.

El psicòleg Russell Green va comprovar que els introvertits rendien millor quan hi havia menys soroll, mentre que els extravertits reaccionaven bé amb un soroll més intens. “Aquesta és una raó perquè els introvertits tendeixen a preferir envoltar-se de poca gent. Els aclapara menys”, explica Cain, i continua: “Progressar a l'escola o a qualsevol altre lloc resulta més natural quan estàs en un entorn que permet que el teu sistema nerviós rendeixi millor. I el fet és que moltes escoles i instituts no ofereixen l'entorn més adequat per al sistema nerviós dels introvertits. Ara bé, quan comences a sentir ansietat o a notar-vos desbordats, heu de saber que ho podeu controlar i aconseguir recuperar l'equilibri. Escolteu el que us diu el cos i busqueu aquells llocs tranquils que hi ha a la pròpia escola”. L'autora nord-americana també proposa als professors pràctiques per trencar amb la lògica de la participació a l'aula (“Un alumne que gairebé no parla pot estar igual de compromès que un d'extravertit que deixi anar respostes sense esforç”), i recorda que estar en silenci no vol dir estar inactiu o absent i que, com sempre, és imprescindible donar prou temps per pensar i expressar-se i oferir altres eines de participació que ho tinguin en compte i respectin els ritmes de cadascú.

OPINIÓ

Solstici d'hivern

SÒNIA CASTAÑO

HISTORIADORA DE L'ART I DE LES RELIGIONS

El solstici és un fenomen astronòmic que té lloc dues vegades a l'any. El primer, el solstici d'estiu, sol produir-se al voltant del 21 de juny, i el segon, el d'hivern, al voltant del 21 de desembre, el moment de l'any en què el sol se situa a més distància de l'equador i marca l'inici del període hivernal en el nostre hemisferi. Els solsticis determinen les dues grans fases en què la natura ofereix els canvis i contrastos més notables que, sota diferents formes, han commemorat totes les cultures i civilitzacions fins avui.

Per a les tradicions espirituals, l'ésser humà i la natura, en tant que microcosmos, són un reflex dels principis del cel o macrocosmos. Des dels temps dels romans, el solstici d'hivern, la nit més llarga i fosca de l'any, ha estat celebrat com la mort i el renaixement del sol (el Sol Invictus), i simbolitza el naixement de la llum i el seu triomf sobre la foscor. Al llarg de la història, a part de marcar els canvis estacionals, els solsticis han marcat i marquen

Els solsticis marquen dates importants, naixements i santorals en els calendaris religiosos

dates importants, naixements i santorals en els calendaris religiosos. En la tradició cristiana, els dos solsticis coincideixen, aproximadament, amb la celebració del naixement de Joan Baptista en el d'estiu i el de Crist en el d'hivern, i simbolitza també, aquest últim, el renaixement de l'esperança i de la llum.

Durant aquesta època de l'any, l'astre lluminós, obeint les lleis còsmiques, projecta els seus rajos fecundadors en un altre hemisferi, cosa que provoca una transformació, tant del nostre paisatge exterior com interior. El paisatge que ens acompanya en aquest moment de l'any, cobert de grisos, boires i de glaç, és un paisatge que ens convida al recolliment i a la interioritat. Però malgrat que la natura es mostri nua i en repòs, com adormida i inerta, tot un món no visible es va gestant i preparant per al començament d'un nou cicle.



GETTY

Gent

TEXT:
LAURA SAULA



Dani García aposta per les hamburgueses

El xef Dani García ha tingut poques setmanes per assaborir el seu èxit. Si el novembre passat guanyava tres estrelles Michelin pel seu restaurant de Marbella, ara el xef ha anunciat que en pocs mesos tancarà el local i el reconvertirà en una *steak house*. Així ho ha explicat en una entrevista publicada a *La Vanguardia*: “La meua idea és tancar Dani García el 22 d'octubre del 2019, poc abans que es publiqui la guia del 2020, i fer alguna cosa molt especial, si pot ser amb Michelin, infinitament millor”.

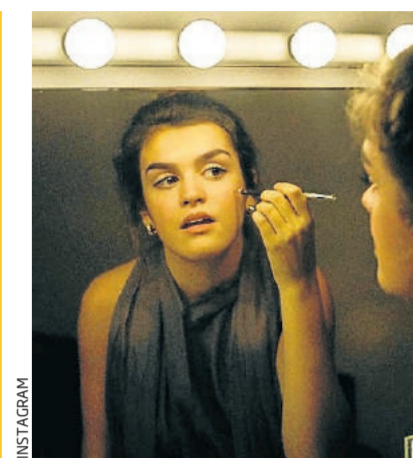
Amb aquest canvi, el xef malagueny vol transformar el triestrellat restaurant en un local on les hamburgueses seran les protagonistes, apostant per una cuina de qualitat per a tots els públics i per a tots els pressupostos. Una nova línia de treball amb què García vol contribuir al que considera que és una segona revolució pendent dels xefs espanyols:

aportar tot el que s'ha après de l'alta cuina per apujar el nivell de la gamma mitjana de la restauració.

Cuiner televisiu

Aquest no serà l'únic canvi que viurà pròximament el xef. Fa pocs dies es va anunciar que a partir del març es convertirà en el nou cuiner del programa *Las mañanas de La 1* de TVE, un protagonisme que fins ara anava a càrrec dels germans Torres.

Al novembre el restaurant de Dani García va rebre tres estrelles Michelin, un guardó que ha convertit el xef en l'únic d'Espanya i Portugal que ha rebut la màxima condecoració de la *Guia Michelin 2019*. A més, el seu local ha passat a convertir-se, per poc temps, en el segon restaurant distingit amb les tres estrelles a Andalusia.



Amaia té una nova parella

Fa poques setmanes els seguidors d'*OT 2017* assistien a la dissolució d'una de les parelles més seguides del programa: Amaia Romero i Alfred García. Però sembla que la cantant no ha tardat gaire a refer-se de la ruptura. La revista *iHOLA!* ha pogut fotografiar l'*extriunfita* pels carrers de Madrid acompanyada de Diego Ibáñez, cantant del grup Carolina Durante. A les imatges es pot veure la parella amb actitud afectuosa i fins i tot fent-se un petó.

Es creu que la seva relació sorgeix arran de la col·laboració que ha fet la cantant amb Carolina Durante, el grup amb qui interpreta la cançó *Perdona (ahora sí que sí)*.



Donació milionària per la

A banda d'actriu, Nicole Kidman també és ambaixadora de Bona Voluntat de la ONU. Ara acaba de fer un donatiu de mig milió de dòlars (442.000 euros) al Fons Fiduciari de la institució per eradicar la violència contra la dona. “He conegut supervivents que han experimentat la més terrible violència, tot i això, a través d'aquest fons, les he vist superar el seu dolor i recuperar el coratge”, ha comentat Kidman després de fer el donatiu.

L'actriu, que ha rebut una nominació al Globus d'Or per la pel·lícula *Destroyer*, ha viatjat arreu del món per escoltar les històries de moltes supervivents.