

ESTILS



Fer-nos savis abans d'envellir

A *Les vint perles de la saviesa*, publicat per Angle Editorial, Jaume Soler i Mercè Conangla reuneixen un conjunt d'històries recollides en els seus viatges per l'Índia, el Vietnam i Cambodja amb la idea de no establir una relació directa entre saviesa i vellesa. La saviesa no té a veure amb l'acu-

mulació de coneixements, sinó amb el fet d'acceptar els misteris de la vida i saber mantenir la curiositat i la capacitat de sorprendre'ns en cada moment. Només així aconseguirem viure de manera plena i amb una profunda connexió amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb el món.

Els beneficis d'escriure a mà

Exigeix un exercici més intens del cervell i ajuda a recordar i comprendre més bé el que escrivim

DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

Ha arribat el temps en què escriure a mà rep la categoria d'esborrany, d'anotació, i gairebé mai se'l considera un text complet. I no només en el món adult, sinó entre adolescents i, cada vegada més, també entre els infants. La nostra lletra, intensitat, ritme, procés i rectificació no és plenament vàlida. Amb aquesta lògica, en què es perd tota subtilesa, ¿per què continuar escrivint a mà si de totes totes haurem de considerar el resultat com a simple esborrany? Empesos per aquesta conclusió, ca-

da vegada són més els sistemes educatius en què el temps dedicat a la pràctica de l'escriptura manual va decaient; fins i tot en algunes parts gairebé ha desaparegut. Al seu lloc apareix tota la parafernàlia informatitzada des de ben petits, sense tenir en compte les conseqüències que això comporta per a un cos (i un cervell) en ple desenvolupament (deteriorament de la visió exposada a llargs períodes davant la pantalla, manteniment d'una posició rígida davant d'un ordinador estàtic, aïllament de l'entorn per l'absorció de l'aparell i tot allò que potencialment ens ofereix, exposició innecessària a camps electromagnètics i wifi, necessitat d'estar

en espais tancats amb llum artificial i un llarg etcètera que de mica en mica es va denunciant, per no esmentar el desgast ecològic i el cost econòmic que suposa).

En els últims temps a totes aquestes crítiques s'hi han afegit estudis científics que demostren que escriure a mà en un paper, en lloc de fer-ho en un teclat, estimula més les capacitats neuronals complexes, ja que s'activen simultàniament diversos processos cerebrals, des del visual fins a la capacitat motora i cognitiva. En aquest

sentit, escriure a mà exigeix un exercici més intens del cervell, un fet que també ajuda a recordar i comprendre més bé el que estem escrivint. De nens, però també d'adults, veure com la mà escriu manté encara tota la força d'un ésser connectat amb ell mateix, a diferència de la lleugera però significativa dissociació que patim quan escrivim en un teclat amb un tipus de lletra que no és la nostra.

CONSCIÈNCIA D'ARA
Cada dijous.
I la setmana que ve:

Rosaris, lligam d'espiritualitats

Estímul neuronal

El treball cal·ligràfic constant, igual que les operacions matemàtiques manuals, són oportunitats que ens oferim a nosaltres mateixos, a través de les nostres mans, per exercitar i estimular les neurones. La nostra capacitat de comprensió i assimilació, sumada a un procés més lent, troba, per tant, el seu aliat en una tasca tan simple i alhora tan complexa, mil·lenària i universal com l'escriptura. Si la cal·ligrafia ocupa en algunes cultures un elevat rang artístic és precisament per aquesta potencialitat guardada que té, tant per a qui la fa com per a qui la contempla.

Aquest element beneficiós que proporciona l'escriptura manual es pot potenciar encara més, des de pe-

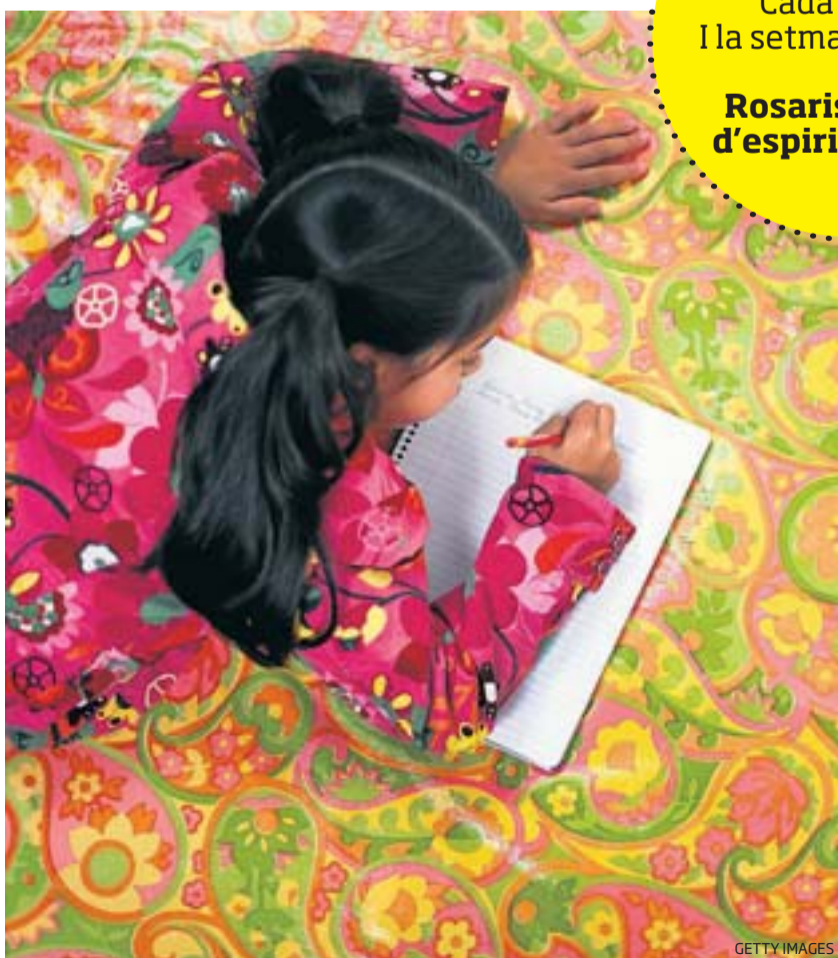


Canvis
A les escoles cada vegada es dedica menys temps a escriure textos a mà

tits, si utilitzem l'escriptura com a eina de comunicació emocional; és a dir, com a vehicle d'expressió d'allò que neix a dins d'un mateix amb la voluntat de ser compartit i no com a exercici extern, mecànic i desconnectat. I això es rep, especialment, a l'escola.

Aprendre a escriure per un mateix

Al Martinet, una escola pública de Ripollet, no trobarem ordinadors ni *tablets* per als alumnes, però sí devoció per l'escriptura i la lectura. Trencant els tòpics, tampoc veurem classes convencionals amb files de taules i cadires davant un mestre i una pissarra on els infants es veuen obligats a exercitar la cal·ligrafia durant llargues estones. Aquí el procés és molt més natural, ja que es consi-



GETTY IMAGES

Un pianista fràgil i emotiu

Flowpiano és el projecte del valencià Ricardo Andrés Tomás, que ens ofereix una música feta des de la serenitat, la subtilitat i l'amor, en què els títols dels seus dos discos són tota una declaració de principis: *Elogio a lo simple* i *Instante frágil*. Podeu escoltar-los i veure els vídeos a la pàgina www.flowpiano.es.



La frase de la setmana

"La casa que jo vull té gust de mar i de fruita, / de finestres obertes on ensumar la sal / i acaronar la brisa amb parpelles i galtes, / tan nua com la fulla, tan despresada de tot / com la fulla despresada"
J. Corredor-Matheos



UNA EINA PER A LES EMOCIONS
Si utilitzem l'escriptura com a eina emocional, res com fer unes línies a mà. GETTY IMAGES

dera que cada infant aprèn a escriure com ha après a caminar o a parlar: de manera autònoma i al seu temps, que no és el mateix per a tothom, o dit en altres paraules, confiant en la força natural de cada infant.

Thaïs Bonet, mestra de l'escola, al llibre *Veus, relats del Martinet* descriu aquests primers i decisius passos dels nens cap al món de les lletres per ells mateixos i com a fruit d'aquesta necessitat interior: "Quan comencen a escriure el contingut dels primers escrits és ple d'espontaneïtat i emoció. Pren molta força la necessitat de comunicar aspectes, continguts del seu món més íntim i personal. Els textos breus estan acompanyats de molts sentiments profunds. És per això que molt sovint acostumem a veure-hi escrites

paraules com «t'estimo»; «amiga meva»; «mama»; «casa meva»; «felicitat»; «vull»... i llistes i llistes de noms propis importantíssims per a ells, de familiars i amics. Sovint aquest és l'impuls de transmetre quelcom a l'altre, al món i a ell mateix. Un impuls que coincideix amb una etapa en què els infants d'aquestes edats (a partir dels 6-7 anys) tendeixen a interessar-se pel món. Un camí de lectura i escriptura que tot just comença i que de ben segur els portarà a descobrir noves realitats. On s'han començat a activar molts mecanismes del pensament, establint relacions entre els sons i les grafies".

Aquesta pràctica a contracorrent, que valora l'escriptura a mà però que no imposa la tècnica ni els

continguts de les redaccions, busca precisament potenciar tots els beneficis de l'escriptura sorgida des de dins. En aquest sentit, Bonet comenta: "És una manera d'arribar a escriure ben diferent de la que jo vaig viure quan era petita, en què l'exigència externa prenia més pes que el propi desig i satisfacció per aconseguir alguna cosa. Ens agrada pensar que és possible aprendre amb joia i alegria, des de la satisfacció d'anar aconseguint allò que ens proposem, amb el plaer que comporta conèixer i aprendre".

Aquí, els beneficis d'escriure a mà sobre un paper no es limiten al formalisme ni a la tècnica, sinó que s'equilibren amb la necessitat d'expressió emocional que cadascú porta a dins. —

Plenament simple

Opinió

EULÀLIA FANAR
INVESTIGADORA EN L'ÀMBIT
DEL GÈNERE I CONFLICTE

Les coses més simples i naturals, les que vénen de dins i les reconeixem pels seus efectes sanadors, cada vegada prenen una dimensió més allunyada de la nostra quotidianitat. Parar una estona, fins i tot de pensar, i rebre amb humilitat rajos de sol o espurnes de pluja és de les coses més fàcils i barates que tenim. Respirar i agrair...

No obstant això, quantes vegades ho fem d'una manera plenament conscients, sense artefactes que acompanyin ni productes que emmascarin aquest simple gest? "Plenament conscients" ens pot semblar una nova fita només assolible a través de formacions i conferències, de llibres i consells, de tot allò extern a nosaltres. "Plenament conscients" es pot dividir com un terreny

Proposta
"Parar de pensar una estona i aturar-se a rebre els rajos del sol o les gotes de la pluja, plenament conscients, és una de les coses més fàcils i més barates"

llunyà el qual hem de conquerir, amb esforços i patiments. Un desig més.

Però, de cop, deixem en un racó tot aquest rebombori d'autoajuda i, simplement, naturalment, ens aturem i notem com ens acarona la llum o com les gotes van colpejant de mica

en mica el crani i regalimen fins al coll. Veiem reflectit el paisatge en el bassal i l'ombra dels cabells moguts pel vent i allà aturem la mirada i els pensaments. Respirar i agrair són dues cares de la mateixa moneda quan el gest atura el món, el desfà d'il·lusions i anhels i, amb tota la força d'allò més senzill, més natural, esdevé.

No cal anar enlloc per arribar on ja som i d'on només ens hem allunyat en aparença (i per l'aparença). ¿Com hauríem de tornar si, en realitat, mai hem marxat? Deixar de fer les coses per inèrcia (des de la més vital, com respirar), sortir del mecanisme i la mandra, és recuperar la plena consciència de saber-nos illes sense mapes on, al seu centre, un tresor batega.

Illes que formen arxipèlags; i arxipèlags que formen continents. Per això, i sempre per això, respirar i agrair implica un gest que ve de dins, amb tota la força d'esborrar qualsevol aïllament o intent d'erigir murs. —