



Edició: HOLDER SOLUTIONS SL | NOVA ADREÇA: Princip de Viana, 27-29, 25004 Lleida  
Ap. Correos 11 / 25080. Tel. 973 001 140. Fax Redacció 973 001 149  
Fax Administració y Publicidad 973 001 148  
cartes@lamanana.cat | WWW.LAMANANA.CAT



REDACTORS EN CAP: Sergi Martí Masip, Lata Riverola Perelrà, Diego Aránega Pérez,  
Andrés Rodríguez García | ESPORTS: Albert Escuer Vllella |  
TANCAMENT: Jaume Lafuerza del Cerro | FOTOGRAFIA: Tony Alcántara López |  
EDICIÓ: Xavier Ortiz Carrera | ADMINISTRACIÓ: Xus Manzano Artza

12 **OPINIÓ** | DOMINGO 15 DE NOVIEMBRE DE 2020

La **Mañana**

**OPINIÓ**

**Cal cultivar la interioritat per prevenir i guarir-se de l'angoixa pel Covid-19**

**JOAN VIÑAS**  
CATEDRÀTIC DE  
CIRURGIA I EXRECTOR  
DE LA UDL



La pandèmia no cedeix, les restriccions s'allarguen i augmenten. El neguit, la por, l'angoixa de les persones també augmenten dia a dia. Els professionals de la salut estan sobresaturats i alguns comencen a patir el *burn out* o síndrome del cremat. Tot això passa per culpa de la pandèmia del virus SARS-CoV-2. És un element extern a nosaltres. Podem seguir les normes d'higiene preventives que se'ns demana, sobretot: mascarata, distància i rentat de mans, així com restringir al màxim els desplaçaments i sortides de casa ja que el virus es desplaça amb nosaltres, però poc més podem fer, a l'espera que la vacuna resolgui el problema. Ara bé, que el virus penetri en el nostre interior de manera metafòrica i ens alteri la moral, l'estat d'ànim, ens provoqui desassossec, és cosa nostra, que l'hem deixat entrar i que ens afecta, és l'anomenada infodèmia. ¿Tenim eines per prevenir i guarir-nos i ser feliços malgrat les adversitats externes? Doncs sí que en tenim. Ens cal cultivar la nostra interioritat. El mercat està ple de propostes, tant de llibres d'autoajuda, com per les xarxes de cursos i vídeos. Les tradicions religioses orien-

tals ens ofereixen el budisme i hinduisme i les tècniques ioguis, com mètodes de relaxació i meditació. Però no totes les ofertes són iguals. Els cristians tenim els místics universals: Sant Joan de la Creu i Santa Teresa de Jesús, les obres dels quals són admirades també per molts no creients. Cal tenir cura de la nostra interioritat, del nostre esperit. Si no ho fem vivim una vida superficial dependent de les influències externes i amb poca llibertat. La nostra felicitat posada en l'exterior ens fa molt dependent dels esdeveniments. Una mala notícia ens la pot trèncar. El prestigi, poder i diners els pots tenir avui, però demà no; estar agafats a ells crea neguit i insatisfacció i esclavituds (per això bastantes persones estan "enganyades a les cadenes") i a altres que tenien cert poder a la feina, la jubilació els representa un traumatisme psicològic.

**¿Tenim eines per prevenir i guarir-nos i ser feliços malgrat les adversitats externes? Sí que en tenim**

Si aprenem a fer de forma reglada meditació contemplació - l'espiritualitat oriental i el  *mindfulness*  aporten unes metodologies que ens hi ajuden, com anar al gimnàs o fer exercici físic-, entrarem dins nostre, sabrem deixar la ment quieta per una estona, escoltarem el nostre interior, hi podrem portar les necessitats del nostre cos i així tenir-les alineades amb el sentit que li donem a la nostra vida. Segons Sant Joan de la Creu, dins nostre tenim un doll d'aigua viva que omple la nostra set de ser feliços i d'amor, al connectar amb Déu Amor. La mística cristiana uneix acció i contemplació. Estimar i ser estimats és el que dona felicitat. La persona espiritual sap compartir i buscar la felicitat dels altres. És sensible al sofriment aliè i treballa a favor de la justícia social i disminució de la pobresa al món. La fe ajuda a viure l'etapa final de la vida amb pau i serenor, gaudint i aprofitant el temps que ens queda, sense por a la mort. Amb el que podem viure la pandèmia amb prudència, però sense por ni neguit, no trenca la felicitat.

11

**Els amagatalls i el desig**

**GABRIEL PENYA**  
ESCRIPTOR



Quedar per vestir sants, quedar per la o quedar per merèixer, són expressions per referir-se a persones solteres amb vides d'allargassar tal condició. De totes maneres, així com fa temps el fadrinatge semblava quelcom conjectural i gairebé una desgràcia, avui és possible que, qui decideix declinar conviure amb algú a la vora, ho manifesti des d'una posició premeditada. L'arquetype d'esperit jove, sovint amb un ventall ampli de possibilitats i una notòria seguretat en el mateix, prefereix la solitud al clàssic compromís del model monogàmic amb el que ens han utilitzat a propòsit el terme - ensinistrat. Però no tot són extrems. També s'estila, cada vegada més, el patró equidistant a mig camí entre la vida convencional de parella i la solteria. Aquesta fórmula accepta, per exemple, una vida per separat; cadascú a casa seva, tot i reconèixer i evidenciar el compromís de manera pública. Al mateix temps procuren preservar els moments íntims que tenen lloc a diari o potser durant el cap de setmana. Moments reservats a la qualitat. Un solter o una soltera que no ha tastat la vida conjuntal és probable que no reconegui el dilema dels qui, per contra, hem estat en parella. De vegades, és una certesa, aquests

darrers trobem a faltar la companyia i la compatibilitat de la persona o persones amb qui vam prendre part la convivència. Per altre cantó, a l'altre plat de la balança, val a dir que el solter gaudeix l'avantatge d'una vida exempta de marides. D'plena de marides, segons l'angle des d'on es miri. De fet, com més s'assenten les bases de la solitud, com més s'estructuren, més difícil es fa l'encaix d'una altra persona al costat. En bona part perquè la solitud, si un en

**Com més s'assenten les bases de la solitud, més difícil es fa l'encaix d'una altra persona al costat**

sap treure profit, és el millor estatus per al desenvolupament de la plenitud personal. I també pel benefici, no gens menor, d'estalviar-se explicacions. Fer i desfer. Si es té gana es menja. Si hi ha són es dorm. Si hi ha ganes de compartir - a l'estil dels belgues o més enllà - es troba o es procura trobar la manera. Efectivament per a una part de la solteria -del conjunt de

solteres i solters- el desig sexual continua essent un complot tramut, com a mínim, entre dos. Complot que les parelles consolidades perden al cap d'uns mesos o uns anys a tot estirar. El complot que neix del desig sexual entre dues persones solteres amigues o conegudes (o recent conegudes) és una autèntica conspiració i un divertiment intel·ligent. Segons John Berger, en un article on parla de la fotografia de Marc Trivier (*My Beautiful*, 2004), la conspiració del desig sexual és un pla per alleujar, a l'altre, el dolor que es viu al món. Un alleujament físic acompanyat de bona companyia. Un acte que combina compassió i, sobretot, fam. M'ha cridat especialment l'atenció el fragment on afirma que el desig no és concebible sense l'existència d'una ferida. *En aquesta vida, qui no ha patit una ferida, ha de viure sense desig. El desig, conclou, és un moviment que consisteix en intercanviar amagatalls.* Els amagatalls, per bé que protegeixen de manera temporal, acaben incomodant. Sempre. Els amagatalls ens allunyen del que ens sembla domèstic. L'amagatall és fred i, fins i tot, pot arribar a ser perillós. Recordeu, sínd, que eren les trinxeres: l'espai on l'enemic es colava dins el cos de qui es considerava amagat de l'altre.

La **Mañana**

DOMINGO 15 DE NOVIEMBRE DE 2020 | **OPINIÓ** 13

**El jutge jutjat**

Aquesta setmana, sentint i veient les expressions del magistrat Alfonso Guevara en el judici sobre els atemptats de les Rambles i Cambrils de l'anv. 2017, m'ha vingut

tem aquesta preeminència del jutge president. Però això no vol dir una incondicional submissió als seus capricis. Un judici és un ritu molt delicat, del qual depèn la credibilitat de la com-

gairebé cinquanta anys, em van instruir per al meu primer judici, em va sorprendre que hagués de tractar el meu oponent com a "destinat com a oponent" encara que jo creués que es

