

1. Un curs per recordar

Feia dies que la Clàudia esperava aquell moment i, per fi, havia arribat! Començava un nou curs! Abans d'entrar, es va aturar uns instants davant la porta de la seva nova escola. Va agafar aire i, en veu baixa, es va dir:

—Vinga, som-hi!

Sentia com si dins seu s'hi empaitessin mil papallonetes esvalotades. Estava **neguitosa**, sempre li passava el primer dia, sobretot quan canviava d'escola. Tenia ganes de conèixer els seus nous companys i companyes, les nenes i els nens amb qui compartiria els propers mesos i que, acabarien sent com de la família. Estava **impacient** per descobrir cada racó d'aquell edifici que, amb el temps, es convertiria, gairebé, en la seva segona llar i, alhora, estava **angoixada**, i si no hi encaixava? I si no li agradava? I si...? La Clàudia canviava sovint d'escola i les coneixia prou bé aquelles emocions.

—Bon dia! Ets la Clàudia, oi? —li va preguntar la directora, que l'estava esperant—. Sóc la Magda, la directora de l'escola.

—Doncs sí, sóc jo... —li va respondre—. Moltes gràcies!

—Benvinguda! Segueix-me que t'acompanyo a la teva classe —li va indicar.

Van pujar les escales que portaven al primer pis, van seguir per un passadís i es van aturar a la porta de la classe de 3r B: Pedraforca.

—Bon dia! —va saludar la Magda, només entrar.

—Bon dia! —va respondre tota la classe.

—Us presento la Clàudia, aquest curs serà la vostra tutora —els va dir—. Acaba d'arribar i encara no coneix la nostra escola, estic **convençuda** que l'ajudareu, oi que sí? —Alguns nens i nenes van assentir amb el cap.

—Hola! —els va saludar, la Clàudia—. Què us sembla si per començar, ens presentem i així ens coneixem una mica?

—Jo sóc el Lluc! I estic molt **content** que siguis la nostra tutora —va dir un noiet, que aixecava el dit amb impaciència des del fons de l'aula.

—Però si no la coneixes, encara! —va saltar la Berta, que seia al seu costat.

—I què?! Jo estic content igualment! —va insistir ell.

—Gràcies, Lluc! —li va agrair, la Clàudia—. És fantàstic que comencis el curs amb **alegria**! Jo, a la motxilla, a més de la carpeta, l'estoig i algun llibre, hi porto un bon reguitzell d'emocions. Hi porto **il·lusió**, **entusiasme** i, també hi he posat **curiositat**, **paciència** i **confiança**.

Els nens i les nenes se l'escoltaven **bocabadats**.

—També s'hi ha colat una mica d'**enyorança**, sabeu? —va seguir— Trobo a faltar les companyes i els companys de l'escola on estava el curs passat, i els nens i les nenes de la meua classe. Me'ls recordeu moltíssim! Estic segura que molt aviat us **estimaré** tant com a tots ells —va afegir—. Abans d'entrar, estava una mica **nerviosa**... però ja m'ha passat. Digueu-me, i vosaltres, quines emocions hi porteu a la motxilla, avui que comença el curs?

A poc a poc, van anar alçant les mans per respondre a aquella pregunta tan original.

—Jo em dic Lucas i, quan vaig arribar l'any passat a l'escola, també estava nerviós com tu... Ja veuràs com faràs amics de seguida, Clàudia! —la va **animar**—. Aquest any, a la meua motxilla hi porto moltes ganes de passar-m'ho bé i d'aprendre coses noves.

—Gràcies, Lucas! —li va **agrair** la mestra.

—Jo sóc l'Aina i, aquest matí, a la motxilla hi portava moltes ganes de veure les meves amigues —va fer, buscant les seves mirades de **complicitat**.

—Jo sóc la Malak i també estic molt contenta. Aquest estiu hem anat al Marroc amb els pares i he conegut els meus cosinets, també he estat amb els meus avis, que feia dos anys que no els veia. Va ser molt emocionant i, ara que en parlo, també els **trobo a faltar** una miqueta.

—Jo sóc la Bruna —va dir fluixet la nena que s'asseia al costat de la finestra—. Jo tenia la motxilla plena d'alegria i tenia moltes ganes de començar tercer... però, fa uns dies, es va morir

el meu avi i s'ha omplert de **tristor**. —A la Bruna li regalimaven dues llàgrimes galtes avall.— El trobo molt a faltar.

—Em sap molt **greu**, Bruna —va dir, seriosa, la Clàudia—. Gràcies per compartir-ho amb nosaltres, ho tindrem present, oi nois i noies? Quan algú està trist, com ho està la Bruna, li cal tranquil·litat i bona companyia...

El Nil, que seia al seu costat, li va fer unes carícies a l'esquena intentant **consolar**-la, i a la Lia, que seia uns llocs més enrere, se li van escapar unes llàgrimes.

—I tu, per què plores, ara? —li va preguntar **sorprès**, el Víctor, que seia al seu costat.

—La Bruna m'ha fet pensar en el meu avi —va dir **compungida**— i també m'he posat trista.

—Això ja ho tenen les emocions, s'encomanen! —va exclamar el seu company—. Jo sóc el Víctor i a la motxilla hi porto **felicitat** per a tothom! —va afegir, obrint els braços i fent veure que l'escampava pertot arreu.

Amb el seu acudit va fer riure a mitja classe, fins i tot a la Bruna i a la Lia, que ja s'eixugaven les llàgrimes.

—Doncs jo, a més de tot això que dieu, a la motxilla hi porto una mica de **por**! —va comentar el Marc—. La meva germana m'ha dit que em vagi preparant, que tercer és molt difícil i que farem molts, molts deures. Estic **preocupat**.

—Caram! És normal que estiguis **espantat** si la teva germana t'ha dit tot això! —va reconèixer la Clàudia—. De totes maneres, crec que pots estar **tranquil**, de feina en farem, és clar, però aprendrem un munt de coses interessants, serà **apassionant**! Treballarem en equip i ens ajudarem els uns als altres. Ja veuràs com al final, ho trobaràs més fàcil del que t'esperes.

Van seguir amb les presentacions, la Fiona, l'Oleguer, la Halima, en Guifré, l'Ona, l'Alba, l'Ilias, en Biel, el Jan, la Noe, l'Axel, el Manel, la Berta, la Mariola, l'Oriol, el Roc, la Txell, el Dídac i la Queralt, portaven emocions de tota mena, a les seves motxilles.

Estaven entusiasmats i entusiasmades, ja ho sabien que hi hauria moments de tot, durant el curs, i que uns dies serien més divertits que d'altres, i que un o altre **s'enfadaria** de tant en tant i, haurien de superar moments de **frustració** i de dificultat... però també estaven **segurs** que entre tots i totes farien, d'aquell, un curs per recordar!

Competències emocionals:

- Consciència i regulació emocionals
- Habilitats per a la vida i el benestar

2. Ara i aquí

Els nens i les nenes de segon esperaven aquelles colònies des de feia setmanes, els de tercer només n'explicaven meravelles!

Els va rebre el Ramon, que seria el seu guia a la muntanya. Tan bon punt van arribar, van deixar les motxilles a la casa i se'ls va endur d'excursió.

Quan feia una estoneta que caminaven, el Martí va preguntar:

—Sílvia, quan arribarem?

—Com vols dir? Però, si acabem de començar! —va dir la mestra, sorpresa.

—És que fa molta pujada! —es va queixar la Laia—. Tant de bo haguéssim seguit el camí i no aquesta dreuera!

—Ui, ja veig que no sou aquí... —va somriure el Ramon—. La Laia s'ha quedat allà on començava la dreuera i el Martí ja és dalt de tot de la muntanya!

—Ja m'agradaria a mi! —va exclamar el Martí.

—Ei, que jo sóc aquí, eh? —va rondinar la Laia.

—Si fóssiú aquí, hauríeu sentit el cucut que està cantant ara mateix —els va dir el guia.

Atrets per la curiositat, van parar l'orella en silenci, era el primer ocell que escoltaven en tot el matí.

—Em sembla que el vostre cos està aquí, però el cap el teniu en un altre lloc —els va dir el Ramon—. Haurem de posar-hi els 5 sentits, m'acompanyeu?

Mentre caminaven, van aprendre a sentir la terra flonja sota els peus, i també, les pedretes del camí, l'herba fresca i l'espetic d'algun branquilló. Podien notar com el sol els escalfava la cara i un ventet suau els feia voleiar els cabells.

De sobte, la flaire del bosc els arribava de tot arreu. Feia olor de farigola florida, de resina, de fullaraca humida... Hi havia olors que venien de lluny i d'altres que arribaven de prop. N'hi havia de suaus, de tèbies, d'intenses i de fresques, n'hi havia de dolces i també, de picants...

Van obrir bé les orelles i a més a més del cucut, van descobrir molts altres ocells, que junts, sonaven com una orquestra. Amb l'ajuda del seu guia, van aprendre a distingir els xiulets aguts del pit-roig de la cantarella de la cadenera. Una mallerenga emplomallada refileva bosc endins, i una merla despistada cantava prats enllà. Podien escoltar els xisclets dels falciots voleiant sobre els seus caps i l'aigua d'un rierol que corria més avall.

—Heu vist quines formigues més grosses? —va exclamar, de sobte, l'Ahmed—. Quina filera més llarga, travessa tot el camí.

—Són enormes! —va exclamar la Laia.

—Mireu, allà hi ha el formiguer! —va cridar la Berta—. N'hi ha milers!

Es van aturar davant la muntanyeta de terra que les formigues havien construït al costat del camí, estava plena de forats per on entraven i sortien a centenars. S'hi van apropar fascinats.

—Aneu amb compte, si us hi acosteu massa, les formigues soldat sortiran a defensar el seu niu —va avisar el Ramon—, i mosseguen, eh? —va riure.

El Martí i l'Alba van començar a saltar i a espolsar-se les formigues que els pujaven pels camals dels pantalons. Sobresaltats, corrien d'aquí cap allà mentre la resta s'apartava corrents d'aquella munió d'insectes atrafegats.

—Ara sí que sou aquí! —va dir el Ramon, satisfet—. No hauríeu vist les formigues si no fos així!

Van dedicar tot el matí a recollir fulles d'arbres i d'arbustos diferents, pinyes pinyoneres mig rosegades pels esquiroles, aglans, plomes d'ocells... Fins i tot, van trobar un niuet amb restes de closques d'ou a dins. Devia haver caigut a terra un dia de pluja o de vent. A la tarda, es van convertir en detectius, buscant rastres d'animals, fent motlles de guix de les petjades que trobaven, i deduint on vivien i què menjaven, només observant-ne les caques.

El dia, els va passar volant! Van sopar amb gana i després del joc de nit, la Sílvia els va proposar estirar-se a l'era de la casa per guaitar plegats, el cel estrellat.

—Avui no hi ha lluna i els estels es veuen molt millor! —els va explicar.

Feia uns minuts que observaven el firmament i la mestra els va preguntar:

—Esteu aquí? Vull dir... amb el cap i el cos alhora —va somriure.

—Jo encara tinc el cap en el joc de nit, Sílvia... —va fer el Martí— Estic una mica esverat.

—I jo estava pensant en tot el que ens ha explicat el Ramon aquest matí... —va dir la Laia.

—Què deu fer, ara, el Ramon? —va rumiar en veu alta, la Berta.

—Jo pensava en demà —va afegir l'Ahmed—, que ens banyarem al riu!

—És normal, hem tingut un dia ple d'emocions i d'experiències —va dir la Sílvia—. El cervell encara hi ha de posar ordre per fer lloc a les que viurem demà. Què us sembla si meditem uns moments? Recordeu com es feia?

—Jo sí! —va respondre el Martí—. Amb els peus a terra i el cap penjant d'un fil...

—Penjant d'un fil, dius? —va riure la Sílvia—. De fet, només es tracta de parar atenció, una atenció plena. Us sona?

Es van asseure amb les cames plegades i l'esquena ben dreta. La seva mestra els anava guiant.

—Com si del clatell us sortís un fil que estira, amb suavitat, cap amunt, i que ens ajuda a mantenir el cap i l'esquena alineats —anava dient—. Molt bé... ara, deixem reposar les mans sobre les cuixes, les espatlles relaxades, heu d'estar còmodes... Qui vulgui pot tancar els ulls. **Ara**, ens concentrem en la respiració i observem què hi passa **aquí** dins... Observeu com l'aire entra i surt del vostre cos, sense esforç... ben bé com si oloréssiu una flor.

De sobte, les olors del bosc van perfumar-ho tot.

—La nostra respiració és com una platja —va seguir la Sílvia—, les onades arriben i se'n van, arriben i se'n van... Deixarem que a poc a poc, s'emportin els nostres pensaments, com si fossin barquetes petites, que s'allunyen mar enllà... i nosaltres, només observem i respirem, mentre el nostre mar interior va recuperant la calma.

La nit els va abraçar. L'aire fresc els acariciava la cara, i el bosc entonava una bonica cançó. Podien sentir com els grills, les granotes i algun mussol cantaven al seu voltant. Quan van obrir els ulls, milers d'estrelles il·luminaven la nit.

Competències emocionals:

- Consciència i regulació emocionals
- Habilitats per a la vida i el benestar

3. La cursa d'en Daniel

—Als vostres llocs!

En Daniel es va dirigir a la línia de sortida, es va ajupir, va assegurar els peus a l'*starting* del seu carrer i va col·locar les mans a tocar de la ratlla blanca. Va aixecar el cap i va clavar la mirada al fons de la pista, concentrat en el seu objectiu.

—Llestos!

Tots els atletes van adoptar la posició de sortida gairebé de forma automàtica. En Daniel sentia la tensió de les seves cames i tot el pes del cos recolzat als dits de les mans, el cor li batejava a cent per hora i tenia l'estómac en un punt. Estava a punt.

Quan va sonar el tret de sortida, les cames el van impulsar endavant i va arrencar a córrer. Sentia la pista sota els peus i la resistència de l'aire contra el seu pit, corria amb totes les seves forces. La meta s'acostava de pressa i veia com, davant seu, s'escapaven alguns corredors. Fent un últim esforç, va avançar un parell de llocs, anava més ràpid que mai. Va donar-ho tot, en aquella cursa, i no la va guanyar. Era la final dels cent metres llisos, una fita important, i havia quedat quart.

Després de creuar la meta, va seguir caminant un tros enllà, esbufegant i amb el cap baix. La Núria, la seva entrenadora, li anava al darrere.

—Estàs bé, Daniel? —li va preguntar quan el va atrapar.

—Deixa'm estar! —va rondinar ell—. No ho veus, que he perdut?!

—Ja... i estàs enfadat?

—Sí! —va cridar en Daniel—. No hi ha dret, m'havia preparat tant per a aquesta cursa... Me'l mereixia, el primer lloc.

Aleshores, es va tombar cap a ella i va arrencar a plorar desconsoladament. La Núria el va abraçar per consolar-lo. Quan es va haver desfogat una mica, atleta i entrenadora, es van asseure a parlar en un matalàs de la prova de salt d'alçada.

—No guanyo mai, Núria... —va somicar, abraçat a la seva entrenadora— Em sembla que tinc les cames massa curtes i no serveixo per a l'atletisme!

—Si sabessis la de vegades que m'he sentit com tu, ara, Daniel! —va sospirar la Núria—. A la teva edat, el meu entrenador em deia que si volia guanyar, hauria d'aprendre a perdre. Encara recordo la primera vegada que vaig aconseguir pujar al podi... havia perdut tantes curses, abans!

—Però és que a mi no m'agrada perdre! —es va queixar ell—. És tan frustrant!

—És clar, no agrada a ningú, em sembla! —va somriure, la Núria—. La frustració és una emoció molt desagradable, però què vols fer-hi? Forma part de les nostres vides. El secret està a aprendre a convertir-la en un repte.

—En un repte? —va preguntar en Daniel.

—Sí, saber perdre consisteix en això: transformar la frustració en repte —va dir l'entrenadora—. És tot el que necessites per seguir-ho intentant una vegada i una altra fins a aconseguir allò que et proposes. Quan la frustració es transforma en fracàs, la impotència s'apodera de nosaltres i costa creure en un mateix. Llavors, potser tires la tovallola i abandones abans que arribi el teu moment. I això, és així a l'atletisme i també a la vida en general.

—Ja, i si no m'arriba mai? I si em passo la vida intentant-ho, eh? —va preguntar en Daniel.

—T'entenc molt bé —va fer la Núria—, a vegades ens toca esperar més del que voldríem, oi? Cada atleta, cada persona, segueix una evolució diferent...

—Ja... i, si és veritat que no serveixo per a l'atletisme?

—I, què t'ho fa pensar que no serveixes? T'ho ha dit algú, això? —va exclamar la Núria.

—No...

—A veure Daniel... tu t'ho passes bé a la pista?

—Sí...

—I, et sembla que, si segueixes entrenant, seràs capaç de superar la teva marca? —va seguir la Núria.

—Sí, és clar! —va respondre en Daniel, convençut—. Però...

—Els resultats de les curses no ho són tot —va afegir l'entrenadora—, pensa en tot allò que guanyes a cada competició, a cada entrenament... Per què corres, Daniel?

Les paraules de la Núria sempre el feien pensar... Ell corria perquè li agradava, el feia sentir tan bé! Havia fet molt bons amics en competicions com aquella, amics dels de debò.

Va començar a sonar una música pels altaveus, algú demanava que els atletes s'apropessin al podi per a l'entrega de medalles. En Daniel es va eixugar les llàgrimes i es va aixecar, la Núria va somriure i el va seguir. No se la perdien mai, aquella cerimònia, «és una qüestió de respecte i de reconeixement», deia sempre la seva entrenadora.

—Mira! En Carles ha quedat primer! —va cridar en Daniel.

—Quin Carles? —li va preguntar la Núria—. El teu amic de Mataró?

—Sí! —va exclamar ell—. Vaig corrents a felicitar-lo! —I va sortir disparat.

Després d'una bona dutxa, la Núria el va acompanyar fins al vestíbul de l'estadi, on l'esperaven els seus pares impacients. L'havien estat animant des de les grades tot el matí. Quan el van veure sortir, van córrer a encerclar-lo entre festes i aplaudiments.

—Felicitats, campió! —el va felicitar el seu pare—. Avui has superat la teva marca!

—Ah sí? —va preguntar en Daniel, sorprès.

—Ja pots estar orgullós —va fer la mare—, quedar quart en una final com la d'avui, és una passada!

—És que jo em pensava que la guanyaria —va dir tot arronsant les espatlles—. Volia ser el primer, no el quart!

—És clar —va reconèixer la mare—, llavors és natural que no estiguis satisfet del tot. T'ha anat de ben poquet, per això, eh?

—Sí! —va fer ell—. De totes maneres, ha guanyat en Carles i me n'alegro per ell...

—Ah, és veritat —va afegir el pare—, sou molt amics amb en Carles, oi?

—Un dia em tocarà a mi, ja ho veureu!

—I tant! —va fer la Núria, posant la mà a l'espatlla d'en Daniel—. És qüestió de mantenir la confiança i de seguir entrenant i tot arribarà, n'estic convençuda!

—L'atletisme és la passió de la meva vida! —va exclamar en Daniel—. El dia que guanyi una cursa, ja serà la repera!

—Tu sí que ets la repera, Daniel! —va assenyalar la Núria, i van riure tots—. Au, vinga, bon cap de setmana. Dimarts ens veiem a l'entrenament!

—I tant, fins dimarts! —la va abraçar—. Moltes gràcies, Núria!

Competències emocionals:

- Consciència i regulació emocionals
- Autonomia Emocional

4. La Carla i el seu isí

Un vespre, quan la Carla era al llit a punt d'adormir-se, va descobrir, amagat dins del cove de la roba bruta, el seu primer isí.¹ La mare, n'hi havia parlat alguna vegada... però no n'havia conegut mai cap fins aleshores. Són difícils de reconèixer a primera vista, no n'hi ha cap d'igual.

L'isí que s'havia colat a la seva habitació semblava ben poca cosa. Era petit i escarransit, tant, que hauria cabut dins d'una sabata del pare. Caminava de puntetes i amb el cos mig encorbat, es movia d'amagatall en amagatall com si algú el perseguís. Tenia una cara divertida, amb un nas gros i boterut i uns ulls petits i brillants que miraven, desconfiats, d'aquí cap allà.

—Es pot saber què hi fas amagat al meu cove? —li va preguntar la Carla—. Que ets un follet?

L'isí, en sentir-se descobert, va obrir uns ulls com unes taronges i va córrer a amagar-se darrere del coixí de la Carla.

—Ssst! No parlis tan fort! I sí els teus pares et senten? —va dir amb un fil de veu—. Em dic Persidecàs, sóc un isí i he vingut de visita.

—Ets un isí? —va saltar la Carla—. La mare sempre diu que sou molt pesats i que és millor no fer-vos gaire cas.

—Què vols dir? —va replicar en Persidecàs—. Sort n'hi ha de nosaltres! Faríeu cada disbarat si no hi fóssim!

—No sé si faig bé de parlar amb tu... —va badallar la Carla.

En Persidecàs se la mirava capficat, assegut a la falda d'un osset de peluix. Se'l veia preocupat. I si la mare estava equivocada? Potser en Persidecàs era diferent dels altres... Tots dos van estar parlant fins a mitjanit.

—Bon dia, dormilega! —la va despertar el pare—. Fa estona que ha sonat el despertador! A veure si faràs tard!

De sobte, la Carla va fer un bot! S'havia adormit! Va saltar del llit i es va vestir a correuita. Si no s'afanyava, arribaria tard a l'escola! Tot i les presses, va buscar en Persidecàs per tota la casa però no el va veure enlloc... I si només ho havia somniat?

Quan va arribar a l'escola ja ni se'n recordava, de la seva visita nocturna, però, quan va obrir la cremallera per treure la carpeta, se'l va trobar dins la motxilla, abraçat al seu estoig. Amb un somriure de trapella, la saludava tímidament amb la seva minúscula maneta.

—Hola... —va xiuxiuejar l'isí— T'he acompanyat per si de cas...

—Ara veig d'on ve el teu nom! —va riure ella.

En Persidecàs es va plantar, d'un saltiró, a la taula de la Carla i va començar a observar-ho tot, arrufant el nas.

—Corre, amaga't! I si et veuen? —li va preguntar la nena.

—I ara! —va fer l'isí, confiat—. Sóc teu i només tu em pots veure...

La va acompanyar tot el dia, avisant-la d'allò que podia anar malament.

—I si t'equivoques? —va preguntar quan va veure que la nena aixecava la mà per respondre a una pregunta de la mestra.

Ella, dissimuladament, va fer veure que es gratava el clatell i va abaixar el braç, no volia fer el ridícul, així que va respondre en Mario i la mestra el va felicitar.

—Ho sabia! —va rondinar.

A l'hora de pati en Persidecàs, com si fos el lloro d'un pirata, va sortir enfilat a l'espatlla de la Carla. Ella, volia jugar a futbol i el partit ja havia començat.

¹ Els isís són uns personatges imaginaris que tenen un «I, si...?» per a tot. N'hi ha de moltes classes diferents i, cadascú té els seus. Tot i que es fan notar, són difícils de veure. Un cop se'ls ha descobert, adopten un nom propi i ja no es poden amagar mai més.

—I si et diuen que no? —li va advertir l'isí quan s'hi anava a afegir.
—Vols dir? —va fer, incrèdula, la nena.
—No t'han dit pas si volies jugar, oi? I si no t'hi volen?
—Ja, però... —va dir, pensativa—. Potser tens raó... és igual, ja hi jugaré un altre dia!
—I va passar de llarg.

Cada vegada que en Persidecàs hi posava cullerada la Carla sentia un «no sé què» a la panxa, una mena de pessigolleig desagradable que pujava fins al pit, com si hi tingués un pes que no la deixés respirar prou bé. A vegades durava pocs segons i d'altres, una bona estona, com quan el mestre de català els va fer llegir en veu alta, i l'isí li va dir «I si et toca a tu?». Les comes se li movien a tota pastilla, com quan tenia pipí. El cor li batejava a mil per hora, no es podia concentrar i es perdia a cada moment... Hauria volgut sortir corrents, quin neguit! Al final, se'n va lliurar, però, quina mala estona que va passar!

Aquell vespre, la Carla estava esgotada. Mentre sopaven la mare se'n va adonar, i acaronent-li els cabells. li va dir:

—Fas cara de cansada, avui... Sembles preocupada.
—Buf, sí que estic cansada, sí... —va respondre—: Tot el dia que em persegueix un isí! Ara entenc perquè ho dius, que són uns pesats.

—Gràcies, noia! —va fer en Persidecàs, una mica mosquejat—. Jo només intentava ajudar!

—No, si jo ja ho veig que ell ho fa amb bona intenció —va seguir la Carla, mirant-se'l de reüll—, però és que, a vegades, em fa sentir fatal, penso que no me'n sortiré i em bloquejo, saps?

—Conec aquesta sensació —va afegir la mare—, se'n diu angoixa.
—Tinc por d'equivocar-me, em preocupa què diran, m'espanta no saber què passarà... —va afegir la Carla.

—És ben normal! Això ens passa una mica a tots —va fer el pare—, a nosaltres també ens acompanyen isís, de tant en tant. El més important és saber que hi són i com ens fan sentir. A mi, per exemple, em fa por que us passi alguna cosa, que no tinguem prou diners per comprar tot el que necessitem, posar-me malalt...

—Amb el temps, s'aprèn a conviure amb els isís —va dir la mare—, i saps quan has d'escoltar-los i quan no. A vegades tenen una mica de raó... però no sempre!

—I com se sap, això? —va preguntar la Carla.
—Jo els pregunto «I què passa si...?» —va explicar la mare—. I, depenent de la resposta...

—No ho entenc! —va exclamar, la Carla.
—Per exemple —va dir la mare—, què passa si t'equivoques?
—Doncs, doncs... —va fer, pensativa, la nena— que em fa vergonya.
—I, és molt important, aquesta vergonya, per a tu? —va seguir la mare—. Prou important per no intentar-ho?

—A vegades sí i a vegades no... —va respondre—. Però, és que em poso tan nerviosa que no puc ni pensar!

—Doncs llavors pots demanar ajuda —va fer el pare—, parlar d'allò que et preocupa sempre va bé! I fer unes quantes corredisses o sortir a passejar, també.

—I riure una bona estona o respirar amb la panxa, com vam aprendre a ioga, recordes?
—va afegir la mare.

Aquella nit, en Persidecàs, la va deixar dormir tranquil·la...

A partir d'aleshores, el seu isí li faria alguna visita de tant en tant; la Carla, cada dia el coneixia millor. Quan calia estar alerta, hi estava, i quan no, trobava la manera de no deixar-se endur per l'ansietat i l'angoixa que li provocaven les seves preguntes impertinents.

Competències emocionals:

- Consciència i regulació emocionals
- Habilitats per a la vida i el benestar

5. El saquet dels lligams

Avui, és l'aniversari de l'àvia Rosa i tota la família està de festa. Després d'ajudar-la a bufar les espelmes, els néts li demanen que expliqui un dels seus contes.

Al Nil i a la Gal·la els encanten les seves històries, ella fa que els animals parlin i les persones volin, i s'empesca paraules estranyes i personatges estraforaris. Es peten de riure quan n'imita les veus o fa el mico per tota la casa.

—De fet, us volia explicar una cosa que em va passar l'altre dia —els diu l'àvia—. Gal·la, bonica, veus aquella bosseta que hi ha al costat del sofà? Porta-me-la, si et plau.

La nena l'hi porta d'una corredissa. L'àvia mira a dins d'una revolada i, tota misteriosa, diu:

—Mmmm, sí, veig que encara hi són... —remena a dins la bossa—. Mireu, aquest és el meu «saquet dels lligams». Voleu que us expliqui d'on l'he tret?

—Sí! —celebren, tots dos, alhora.

—«Saquet dels lligams», dius? —somriu el tiet Miquel—. Tens cada acudit, mare! Explica, explica... que estem ben intrigats.

—Doncs resulta que al país d'«Estimarolaina» —comença l'àvia—, quan neix un infant és el primer que li regalen. L'altre dia hi vaig anar de visita i, quan van saber que tenia uns néts tan eixerits, em van donar aquest perquè me l'emportés cap a casa.

—A veure, a veure? —demana el Nil, impacient—. I, què hi ha a dins?

—Doncs, mira —diu l'àvia, traient un manyoc de cordills—, hi ha lligams.

—I, per a què serveixen? —pregunta la Gal·la encuriosida.

—Resulta que fa molt i molt de temps, a «Estimarolaina» hi van passar uns fets excepcionals, un dia, van rebre la visita d'una dona sàvia que els va anunciar: «Arribada la sisena lluna plena, al punt de la mitjanit, les gallines faran un crit i volaran tot seguit. El cel, de verd es tenyirà i, aleshores, l'invisible, es veurà».

L'àvia Rosa gesticula amb els braços i parla fent tremolar la veu.

—Sembles una bruixa! —riu la seva néta.

—A partir d'aquell dia, els «estimarolencs» i les «estimarolenques», van esperar amb incertesa que arribés la lluna sisena... «Qui serà l'invisible que vindrà?», es preguntaven els uns. «I si tot el que tenim amagat, queda destapat?» deia algú altre, preocupat. Les llunes van passar i el dia va arribar. A les dotze de la nit, les gallines van fer un crit i de verd es va tenyir la nit.

—I llavors què va passar? —pregunta el Nil, inquiet.

—Doncs, l'endemà de bon matí, van descobrir que una mena de cordetes els lligaven entre si.

—Ah! Com les que tens en el teu saquet, oi? —l'interromp l'Anna, la mare del Nil i la Gal·la.

—Exacte, filla meva! —confirma l'àvia—. Algunes eren d'una llana molt fina, tan fràgil i delicada que es trencaven d'una sola estrebada. D'altres, fetes d'espart, eren tan fortes i resistents que no es podien partir ni amb les dents. I, unes terceres, de goma elàstica, que per més que les estiraven, només s'allargaven.

Mentre s'explica, l'àvia treu els lligams del seu saquet i els va deixant sobre la taula. N'hi ha tres, com en el conte: un de llana, un d'espart i un altre de goma elàstica. Tota la família se la mira, expectant.

—Era increïble, qualsevol vincle es feia visible! —explica l'àvia—. Podien veure les amistats de llana, que es desfeien com si res, al primer malentès. D'altres, unides per forts lligams d'espart, sempre anaven juntes a qualsevol lloc i, si s'allunyaven, els nusos les escanyaven.

—I les de goma, àvia? —l'interromp el Nil.

—Ui, aquestes eren les millors! —segueix l'àvia Rosa— Per més que s'estiraven i s'arronsaven, els vincles de goma, mai es trencaven. Ja podien viure ben lluny o enfadar-se que, arribat un punt, amb ben poc, tot tornava al seu lloc.

—Caram, mare, quin fart de rimar! Això és un no parar... —bromeja el tiet Miquel.

—Calla, calla, que no ho puc evitar, em surt sense pensar! —li respon l'àvia Rosa entre rialles.

L'àvia té un riure d'aquells que s'encomana i en un tres i no res tota la família està enriolada.

—Ets única, àvia! —deixa anar la Gal·la emocionada.

—I, com segueix el conte? —insisteix el Nil.

—Doncs, tal com va arribar, la màgia es va esfumar —segueix l'àvia—. L'endemà al matí no se'n sabien avenir, tot i que de lligams ja no se'n veien, es notaven en tot allò que feien i, més tard o més d'hora, s'adonaven si eren de goma, de llana o d'espart.

—Em sembla que l'any passat, la Martina i jo teníem un d'aquests vincles d'espart, oi mare? —pregunta la Gal·la—. Havíem de fer-ho tot juntes i no podíem estar l'una sense l'altra.

—Ho recordo molt bé —diu la mare—, i si una de les dues jugava amb un altre nen o amb una altra nena, la que es quedava sola, s'enfadava i fins i tot plorava. Quin patir, tu!

—És veritat, ens posàvem molt geloses —admet la nena—. Àvia, és possible que els lligams d'espart es tornin de goma? Perquè, a la Martina i a mi, ens ha passat.

—I tant, bonica! Al principi, la majoria són de llana o d'espart —explica—, però, si es cuiden, van canviant...

—El Carles i jo, en tenim un que és una mica d'espart i una mica de goma! —afegeix el Nil.

—Tant si són de família com si són d'amistat —diu l'àvia Rosa—, cal teixir lligams de qualitat. A «Estimarolaina», això ho tenen molt clar i, perquè tothom ho pugui recordar, el «saquet dels lligams» es van inventar. El regalen només néixer, perquè els infants n'aprenguin en créixer.

—Quina història més interessant, àvia! —sospira la Gal·la—. Oi que ens avisaràs quan tornis a viatjar a «Estimarolaina»? Volem anar-hi amb tu!

—És clar que sí! —somriu l'àvia Rosa, mentre guarda els tres lligams dins la seva bosseta—. Teniu, aquest saquet és per a vosaltres...

—Uau, gràcies, àvia! —celebren contents els seus néts.

—Doncs així, vet aquí un gos i vet aquí un gat, que aquest conte ja s'ha acabat.

Competències emocionals:

- Autonomia emocional
- Competència social

6. El triangle del foc

—Bon dia! —va dir l'Albert, entrant a l'aula.

—Bon dia... —li van respondre els nens i les nenes de sisè, encara mig endormiscats.

Darrere del seu tutor, van entrar una parella de bombers. Un noi i una noia, equipats de cap a peus. Després d'uns moments de rebombori general, van aconseguir fer silenci i l'Albert els va explicar què hi feien a l'escola.

—Us presento la Mariona i en Javi —va començar—. Es dediquen a combatre un dels incendis més destructors que hi ha sobre la capa de la terra: el *bullying*.

—I, sou bombers de veritat? —va preguntar la Mia.

—Sí que ho som, sí! —va respondre en Javi—. Apaguem focs de tot tipus. Un dia, ens vam adonar que el *bullying* funciona igual que el foc —va seguir— i des d'aleshores, també ens dediquem a prevenir-lo i a apagar-lo.

—Recordeu què en vam dir del *bullying*, la setmana passada? —els va preguntar l'Albert.

—Jo sí! —es va afanyar a respondre en Guerau—. És quan algú maltracta contínuament un company o una companya. També se'n diu assetjament.

—I és molt difícil defensar-se'n —va afegir la Maria—, perquè els qui el fan, sempre juguen amb avantatge, són més i tenen més força.

—Per a qui el pateix és com estar acorralat —va dir la Fàtima.

—Li poden fer mal de moltes maneres —va seguir la Jana—, per exemple, pegant-li, tirant-li empentes, fent-li la traveta, insultant-lo...

—O també, fer-li por amb amenaces, deixar-lo en ridícul, riure's d'ell... —va seguir el Pau.

—Exacte, fan servir qualsevol tipus de violència —va concloure l'Albert.

—Però, i si només es tracta d'una broma? —va preguntar l'Enric.

—Una broma ha de fer gràcia tant a qui la fa com a qui la rep —va respondre en Javi—, si no, ja no és una broma, és una mala passada i això també és una forma de violència.

—I també ho és ignorar algú —va dir la Mariona— i, per exemple, deixar-lo fora de les festes a les quals s'ha convidat a tota la classe, o no dirigir-li la paraula, no escoltar-lo quan parla... Vaja, fer veure que no existeix.

—El foc i la violència són molt semblants —va afirmar en Javi—, per allà on passen deixen la seva empremta de destrucció.

—És veritat! —va dir de sobte, el Miquel—. Ahir em vaig cremar fent un ou ferrat i mira, em va sortir una butllofa!

—Doncs jo, quan tenia quatre anys em vaig cremar tot el braç —va afegir la Martina, tímidament— i tindrè una marca per a tota la vida. Quan porto màniga curta noto que hi ha gent que s'ho mira i fa mala cara. A tercer, uns nens de la classe se'n reien i em deien coses que feien molt mal... Ara ja no passa perquè es va solucionar, però quan me'n recordo encara tinc ganes de plorar.

—Moltes gràcies, bonica... —va agrair-li la Mariona—. Parlar d'aquestes coses és difícil, però és molt necessari. La violència és tan habitual que fins i tot forma part de la nostra cultura. Si us hi fixeu, la trobareu als contes, als dibuixos animats, a les pel·lícules, a les lletres de moltes cançons... La trobem tan «normal» que es fa gairebé invisible i ni ens n'adonem, que hi és.

Llavors, en Javi, va treure's un encenedor de la butxaca i el va encendre.

—Per provocar un incendi, fan falta tres elements, se'n diu «El triangle del foc» —els va dir—, i també passa en el *bullying*.

—A veure, qui ens en podria dir un? —els va preguntar el bomber—. Què fa falta per encendre foc?

—Un encenedor —va saltar el Miquel, fent riure a mitja classe.

—Està bé, fa falta una font d'escalfor, com per exemple, la flama d'un encenedor —va concretar en Javi—. Tot i que, amb una espurna ja n'hi ha prou per encendre un bosc sencer!

—I en el *bullying*, qui creieu que fa de flama? —els va preguntar la Mariona.

Aquella pregunta no se l'esperaven, es van mirar els uns als altres sense saber què dir.

—Nosaltres en diem assetjadors o assetjadores —va explicar la Mariona—. Actuen en grup i ho fan amb la intenció de fer mal. De totes maneres, estic convençuda que molt sovint ni s'adonen de tot el mal que arriben a fer.

—I, què més fa falta, per encendre un foc? —va insistir en Javi.

—Qualsevol cosa que es pugui cremar —va dir en Miquel—, com ara paper de diari, fulles seques...

—Exacte, tot això és material combustible —va dir la Mariona—. Estem parlant de les persones que pateixen el *bullying* —va aclarir—, de les víctimes. Com molt bé heu dit, estan acorralades i no poden escapar de les flames.

—El meu pare és guarda forestal —va explicar la Fàtima— i diu que no hi ha res com un bon bosc d'alzines o de roures, perquè costen molt de cremar i a més, després d'un incendi els surten les fulles altra vegada, i el bosc es regenera. En canvi, quan el bosc és de pins, crema com una torxa i després s'ha d'esperar que hi tornin a néixer els arbres... o replantar-ne de nous.

—Hi ha persones que es recuperen com ho fan les alzines o els roures, és per la resiliència, però també n'hi ha que els passa com als pins —va dir molt seriós, en Javi—. Nosaltres portem una roba especial que ens protegeix del foc, és ignífuga, ho veieu? No es pot cremar —els ho va demostrar—, com l'aigua, que tampoc s'encén. Seria fantàstic que tothom en tingués una per al *bullying*, però no és així...

—Que exagerats... —va xiuxiuejar algú des del fons de la classe.

—Aquest és un dels problemes del *bullying* —va saltar l'Albert, de seguida—, que no se li dóna la importància que té.

Enmig d'un silenci incòmode, la Mariona va deixar una espelma sobre la taula i el seu company la va encendre.

—Qui sabia dir-nos el tercer element del triangle? —els va preguntar—. És invisible als ulls però és imprescindible perquè el foc s'encengui i es propagui.

Llavors, la bombera va deixar un got transparent cap per avall, just a sobre l'espelma. En pocs segons, la flama es va anar fent petita fins que es va apagar.

—Oohh! —va fer tota la classe amb sorpresa.

—És l'aire! —va cridar en Guerau, emocionat—. El tercer element és l'aire!

—Molt bé! Igual que nosaltres, el foc necessita l'oxigen de l'aire per viure —va explicar la Mariona—. Quan se li acaba, s'ofega i s'apaga.

—I l'oxigen som tots i totes nosaltres! —va revelar el seu company—. Podem fer que el foc s'apagui o també, facilitar que es faci més i més gros. Hi heu pensat en això?

—Per exemple, quan algú riu o participa d'una broma pesada o ignora el mal que se li fa a una altra persona —va afegir la Mariona—, està alimentant el foc i li està donant més força i més poder a l'assetjador o a l'assetjadora.

—Per això us diem que és tan important que ens informeu de seguida si sospiteu que algú està patint *bullying* —va recordar l'Albert—, i que sobretot, mai li seguïu el joc a qui el fa.

—Pot passar que el foc no us sembli prou important —va afegir la Mariona—, o que us faci por cremar-vos si us atrapa...

—No heu de córrer cap risc —va afegir l'Albert—, si teniu por, busqueu algú que us escolti i que us pugui ajudar. Jo mateix, per exemple.

—Sempre és millor prevenir que apagar! —va dir en Javi—. Un dia, us podríeu trobar en qualsevol de les puntes del «triangle del foc» —els va avisar—, i cap de les tres és desitjable.

—Jo vull ser bombera, com vosaltres! —va senyalar la Mia.

—I jo! I jo també! —van dir uns quants.

Amb unes setmanes d'entrenament, es van convertir en un formidable equip de bombers i bomberes, que es dedicaven a detectar, a prevenir i a apagar la violència a l'escola.

Competències emocionals:

- Consciència i regulació emocionals
- Autonomia emocional
- Competència social
- Habilitats per a la vida i el benestar