

1. La clau de la felicitat

- I sempre més van ser **feliços** i van menjar anissos –va fer la mare mentre tancava el conte.
- Mama, i com és que van ser feliços per sempre? – va preguntar en Biel des del llit.
- Doncs perquè **s'estimaven**, Biel... –li va contestar ella–. I l'**amor** i la felicitat sempre van junts. Saps? La felicitat és un tresor, el més valuós de tots.
- Un tresor? –va preguntar la Paula, badallant de son–. Què vols dir?
- Ja en parlarem demà, d'acord? –va respondre la mare–. Ara és massa tard i ja és hora de dormir. Vinga, bona nit! – Els va fer un petó i els va acotxar suaument.
- Bona nit mama! –van dir a la vegada.

La mare va apagar el llum i va sortir de l'habitació. Els dos germans estaven tan cansats que es van adormir en un tres i no res.

De sobte, la Paula va obrir els ulls i es va trobar en un prat d'herba fresca. Sentia l'oloreta dolça de les flors al seu voltant i una brisa suau li feia voleiar els cabells.

- Hola Paula! –la va saludar la Mei, una amiga seva de la classe.
- Eoooo! Ja heu arribat? –van sentir algú que les cridava.

Era en Bernat, un noi que havien conegut l'estiu passat al càmping. Venia carregat amb una motxilla enorme. La Paula es va fregar els ulls **estranyada**. “Dec estar somiant!”, va pensar.

- Ei, hola Mei; hola Bernat! –els va saludar–. Es pot saber què hi fem aquí?
- A tu què et sembla? –va respondre en Bernat–. Hem vingut a buscar el tresor!
- Però quin tresor? –va demanar ella.
- Uj, Paula, que et veig despistada! –la va sorprendre en Rodrigo, que acabava d'arribar.
- Tu també ets aquí? –va fer la Paula, **desconcertada**.

En Rodrigo era un amic del grup de Llops i Daines, del Cau; també duia la motxilla a l'esquena, com si marxessin de campaments.

- Però si la idea ha estat teva! –va dir la Mei–. Ens has dit que la felicitat era un tresor i que el volies anar a buscar.
- I aquí ens tens! –va afegir en Bernat–. Estem preparats per a l'aventura!

A la Paula li **encantaven** les aventures i aquella, tot i no saber molt bé com havia començat, tenia bona pinta.

- Doncs, som-hi! –va dir mentre agafava la motxilla que havia aparegut als seus peus.

El camí pujava molt i aviat van començar a esbufegar. Les cames els feien mal i els flaquejaven les forces.

- Jo, ja no puc més, eh? –es va queixar la Paula quan portaven una estona caminant–. I si ens aturem a descansar?

- Sí, sí! –va fer en Bernat–. Això no s’acaba mai! Voleu dir que la trobarem, la felicitat, tan amunt?

Es van asseure a l’ombra d’una alzina, van menjar quatre ganyips i van veure aigua per recuperar-se una mica.

- Hola canalla! –els va saludar un excursionista que passava per allà–. El camí fa pujada, oi?
- Sí! –va respondre la Mei–. Ja no podem més!
- A mi també em passa a vegades... –els va dir–. Però, sabeu què? Quan m’ho proposo, ho aconseguixo, i, al final, l’esforç val la pena!
- Ja... però, i si no trobem el que busquem? –va preguntar en Rodrigo.
- I què busqueu? –va indagar l’excursionista.
- Un tresor –va xiuxiuejar la Mei–. Busquem la felicitat.
- Així esteu en el lloc ideal! –va celebrar l’excursionista–. Jo, quan vaig d’excursió a la muntanya, la trobo pertot arreu!
- Doncs jo no la veig per enlloc! –va rondinar en Rodrigo–. La motxilla pesa massa, m’he entrebancat mil vegades i aquest camí no té final!
- És que la felicitat no es veu! –va respondre–. La felicitat se sent! Jo la trobo en una posta de sol, en l’olor de terra mullada o en la frescor del bosc després de la pluja... quin **plaer!** –i va seguir–. També em sento feliç quan, després de tot l’esforç, arribo al cim d’una muntanya. Podria aconseguir qualsevol cosa, llavors! Quina **satisfacció** més gran i quin **orgull**. Em sento **lliure!**
- Home –va fer en Rodrigo–, vist d’aquesta manera!

Llavors, l’excursionista va afegir:

- Fa molts anys, algú va escriure que “la felicitat, no és un destí, sinó una manera de viatjar”¹. És interessant, oi? –l es va acomiadar–. Vinga, jo segueixo el meu camí, que tingueu molta sort!
- Bon viatge! –li van desitjar–. I moltes gràcies!

Quan el sol començava a amagar-se, van arribar al capdamunt de la muntanya. Asseguts en una roca, van observar, **meravellats**, l’espectacular posta de sol.

- Quina **calma**... –va dir una noia que estava asseguda a prop seu–. Ho he trobat preciós!
- Sí –va dir un noi que seia una mica més amunt–. Per uns minuts, les meves **preocupacions** s’han esfumat. Quin moment més **reconfortant**.
- I quina **plenitud!** –va afegir algú altre.

Els quatre aventurers van descobrir que, uns quants metres més enllà, hi havia un grupet de nois i noies, més grans que ells, que també havien contemplat la posta de sol.

- Cal ben poca cosa per ser feliç, oi? –va dir la Paula.
- La felicitat neix en el nostre interior –va afegir un noi–. Només cal obrir el cor i deixar-la sortir.

¹ “La felicitat, no és un destí, sinó una manera de viatjar”, de l’escriptor anglès Samuel Johnson (1709 - 1784).

Es feia fosc i tothom es va anar aixecant. Darrere d'aquelles roques hi van trobar una caseta de pedra i de fusta, amb la teulada de pissarra.

- Voleu sopar amb nosaltres? –els van preguntar–. El refugi és gran; hi ha lloc per a tothom!
- I tant! –van fer tots quatre, **contents**.

Els van seguir fins al refugi. Entre tots, van parar les taules i van compartir el menjar que duïen a les motxilles. Havent sopat, van començar a sonar guitarres, tambors i fins i tot un violí.

- Vinga, tothom a cantar i a ballar. Això sí que desperta la felicitat! –va dir un dels guitarristes–. La música és el millor que hi ha!

Quina festassa, la d'aquell vespre al refugi! Tot era **alegria** i xerinxola. Rialles, abraçades, històries, acudits, danses i cançons... la festa va durar fins nit enllà.

Quan va ser hora d'anar a dormir, la Paula, en Bernat, la Mei i en Rodrigo es van mirar **emocionats**. S'ho havien passat tan bé aquell dia!

- Quan estem junts tot és possible! –va dir en Bernat.
- L'amistat sí que és un tresor! –va afegir en Rodrigo–. Amb vosaltres em sento tan feliç!
- Que bonic tot això que dieu, nois... –es va emocionar la Paula.
- Un dia –va explicar la Mei–, vaig veure una pel·li d'un noi aventurer, com ara nosaltres. En el seu diari, hi va escriure que “la felicitat només era real quan es compartia”². Això és el que hem fet nosaltres.

Pensant en aquelles paraules, els quatre amics es van adormir **plàcidament**.

- Bon dia, Paula! Noia, que dormilega que estàs avui! –la va despertar el seu pare–. Hem preparat una mica de xocolata desfeta. Vols esmorzar amb nosaltres o prefereixes seguir dormint?
- Què ha passat? On sóc? –va preguntar ella, **desorientada**.

De seguida es va adonar que tot plegat havia estat un somni.

- Saps què, mama? –va dir quan es va asseure a taula–. Aquesta nit he trobat el tresor!
- Quin tresor? –va preguntar la mare, amb **curiositat**.
- Tenies raó –va respondre la nena–. La felicitat és un tresor. El portem dins del cor i està ple d'emocions que ens fan sentir bé... cadascú hi té les seves. A vegades, el tresor es pot tancar i, per tornar-lo a obrir, és important tenir-ne les claus, com més millor.
- Què vols dir amb això de les claus? –va preguntar el pare amb **interès**.
- Doncs vull dir que hi ha moltes claus que poden obrir aquest tresor, com, per exemple, una posta de sol, l'amistat, la música, pujar muntanyes... Del que es tracta és que cadascú trobi les que li van millor.
- Això que expliques és molt interessant, Paula! –va dir la mare–. I em recorda una frase que vaig llegir un dia i que em va agradar molt. Espera, que la tinc anotada i tot!

² “La felicitat només és real quan és compartida”, del jove buscador americà McCandless (1968 -1992); frase extreta de la pel·lícula *Into the Wild*.

La mare va anar a buscar la seva “llibreta de frases importants”; va fullejar-la uns moments i va llegir:

- “La clau de la felicitat és ser capaços de dur-la amb nosaltres, fins i tot quan la vida no va exactament com desitgem.”³ Val la pena recordar-ho sempre, oi?

Van dedicar el matí de diumenge a llegir i comentar les frases d’aquella llibreta. La Paula i en Biel van començar a escriure la seva, també.

³ “La clau de la felicitat és ser capaços de dur-la amb nosaltres, fins i tot quan la vida no va exactament com desitgem”, del metge, escriptor i conferenciant indi Deepak Chopra (1946).

2. Quin dia més emocionant

- Bon dia! És hora de llevar-se... –va fer la mare suaument, encenent el llum de l'habitació.

En Pol i la Mariona van obrir els ulls amb dificultat.

- Quina **mandra!** –es va queixar la Mariona.
- Deixa'ns dormir una estona més! –va suplicar el seu germà, tapant-se la cara amb els llençols.
- Ni parlar-ne! Vinga, amunt, que heu d'anar a l'escola –va insistir la mare.

Van fer el ronso una estoneta. S'hi està tan bé al llit de bon matí! Quin **plaer** més gran! Al cap d'uns minuts, la mare va tornar a entrar.

- Mireu, ja m'està pujant la mosca al nas! –va rondinar–. Pol, te'n recordes, oi, que avui vas d'excursió al Port i que encara t'ho has de preparar tot?
- És veritat! –va respondre **sobresaltat**–. Ja em llevo!

I es va vestir en un tres i no res mentre la seva germana es movia a càmera lenta per l'habitació.

Abans de marxar, van esmorzar d'una revolada.

- Quins cereals més estranys, mare! D'on han sortit? –va preguntar la nena **encuriosida**, assenyalant la capsa que hi havia sobre la taula.
- Els ha comprat el pare al forn. Oi que són divertits?
- Mmm! I molt bons! –va fer en Pol amb la boca plena de boletes de colors.

Embadalits, la mare i els dos germans observaven com la llet es tenyia de mil colors i s'hi dibuixaven remolins entremaliats. El groc es trobava amb el blau i es fonien en un verd enciam; el vermell empaitava el groc i el convertia en un taronja llampant. De cop i volta, alguns cereals esclataven com un castell de focs artificials, dins del bol. Cada cullerada era una **sorpresa**: algunes tenien gust de xiclet de maduixa; d'altres, de gelat de vainilla o de pipes salades, de carquinyolis amb xocolata o de suc de llimona.

- Mare, n'estàs segura que són cereals normals? –va preguntar en Pol, **preocupat**.
- Què us passa? –els va preguntar ella–. Feu unes ganyotes! Són bons?
- Sí... o potser no... –va fer la Mariona una mica **confosa**–. No ho sé, mare! Aquests cereals...

S'havia fet tard i tenien **pressa**. Van carregar les motxilles i van sortir cap a l'escola. Com cada dia, la mare els va fer un petonet i una carícia per acomiadar-se.

- Oh, mare, quina olor més bona que fas –li va dir en Pol–. És com de melmelada de maduixa.
- Doncs no sé pas d'on deu sortir –li va respondre **estranyada**–. Jo no la sento pas.

La Mariona va veure la mare envoltada d'una boira esponjosa i tèbia. Era d'un color vermell cirera i feia aquella oloreta tan agradable i **reconfortant!**

- Que passeu un bon dia! Us **estimo!** –els va dir la mare fent adéu amb la mà.
- Has vist el mateix que jo? –va preguntar la nena al seu germà, mentre s'allunyaven.
- Em sembla que sí –va respondre ell amb **timidesa**–. La mare sembla un cotó de sucre d'aquells de fira, oi?
- Sí, exacte! –va dir ella. I van esclatar a riure.

Les rialles d'en Pol tenien gust de suc de mandarina. Lleuger com una ploma, sentia **l'alegria** per tot el cos, il·luminat d'un color taronja molt bonic. La Mariona, en canvi, feia olor de pinya tropical; era molt refrescant. L'envoltaven espurnes brillants que crepitaven en l'aire com un petit castell de focs.

- Ualaaaaa!! –van exclamar mirant-se l'un a l'altra.
- Nen, quan tu i jo estem **contents** podem fer una macedònia! –va dir la Mariona enriolada.

En arribar a l'escola, es van trobar l'Adrià, un amic d'en Pol, que feia tota la cara d'estar **enrabiàt**. Caminava amb tanta força que semblava que el terra s'hagués d'esquerdar a cada passa.

- Hola Pol! –el va saludar.

Se'l van mirar **bocabadats**. Les seves cames eren com de roca, rígides i d'un color negrós; estaven obertes i clavades a terra. A partir de la cintura, però, el cos de l'Adrià anava agafant un to vermellós fins a arribar a la cara, que semblava una brasa encesa. Fins i tot podien notar la seva escalfor. Sortia fum dels seus cabells i, tot ell, feia olor de socarrim.

- Bon dia, Adrià. Estàs **enfadat**, oi? –li va preguntar en Pol.

La Mariona hi va afegir:

- Sí, noi! Sembles un volcà en plena erupció!
- Què t'empatolles, nena!? –va deixar anar l'Adrià, **furiós**.

Li van explicar com, després de menjar aquells cereals misteriosos, podien veure, escoltar, olorar, degustar i fins i tot tocar, les emocions. **Desconcertat**, el volcà de l'Adrià es va anar apagant. Ja ni recordava què l'havia **indignat** tant, ara estava d'allò més **intrigat**. De seguida van obrir les portes de l'escola i van entrar.

La màgia d'aquells cereals tan especials els va durar tot el dia i es van adonar que hi havia emocions per a tots els gustos i de tots colors. Van veure **tristeses** blaves, grises, negres i fins i tot grogues. N'hi havia que eren com un plugim suau que feia olor d'aigua de mar; d'altres, com una sorollosa cascada d'aigües glaçades o com un desert de sorra fina, silenciosos i amb gust de tomàquet fregit.

Quan algú tenia **por**, el veien desinflar-se com un globus punxat, pssssssssssssss, fins a quedar petit, petit, com l'ungha d'un dit. O, també, transformar-se en un robot articulad, alt i gros com els que surten a les pel·lícules, amb escuts i punxes pertot arreu, a punt per

atacar. **Espantaven** una mica i feien pudor de pet... Ecs, quin **fàstic!**

Van passar un dia molt emocionant! I, tot sigui dit, també una mica **estressant**.

N'hi ha tantes d'emocions! En sentim a cada moment. Algunes, com **l'agraïment** i la **calma**, són especialment agradables; d'altres, com la **frustració** o la **gelosia**, tenen molt mal gust. Cadascú les sent de manera diferent, no n'hi ha cap d'igual!

L'hora de sopar se'ls va fer curta! En Pol i la Mariona tenien tant per explicar! El pare i la mare els escoltaven **fascinats**. I, tot plegat, per uns cereals! **Llàstima** que ja no en quedaven, si no, també els haurien tastat!

Un cop al llit, van venir els petons de bona nit. La mare tornava a fer olor de melmelada i el pare de xocolata.

- Mmm! –va fer en Pol–. Com m'agraden aquests petons!
- Sí –va afegir la Mariona–. **L'amor** és dolç com la xocolata desfeta i suau com el cotó de sucre.

Es van adormir **feliços** i **satisfets** i amb un somriure d'orella a orella.

3. Les emocions que ens mouen

Com cada tarda, el parc del davant de l'escola s'omplia de nens i nenes que jugaven al seu aire. La Fàtima, **contenta**, va córrer a trobar la seva colleta, que xerraven al costat dels gronxadors.

Quan ja feia una estona que hi eren, el va veure arribar: era negre, pelut, i li va semblar tan gros! Sense perdre'l de vista ni un moment, va intentar seguir jugant com si res.

De sobte, es va sentir:

– Hola Buck, vine aquí!

I aquella bèstia enorme va arrencar a córrer cap allà on eren. Volia cridar, escapar-se i sortir corrents, però el seu cos estava paralitzat, no podia ni pensar. Veia les dents d'aquell gos que s'acostava com un llampec i sentia **pànic**. Estava en estat de **xoc**.

Li van caldre un parell de segons per reaccionar i, d'un estirabot, va fugir corrents com si li anés la vida. Estava tan **espantada** que no va veure el graó que hi havia al seu darrere i es va entrebancar, es va torçar el peu i va caure rodolant per terra.

El gosset, que tampoc era tan gros, va passar de llarg i va anar a saludar el nen que l'havia cridat.

– La Fàtima s'ha fet mal! –va avisar la Carla, una amiga seva–. Ha caigut i està plorant!

Tota la colla s'hi va acostar per consolar-la. La van ajudar a aixecar-se i la van acompanyar on era el seu pare; li feia tant mal que no podia posar el peu a terra.

– Ui! em sembla que haurem d'anar a urgències –va dir el pare–. Aquest turmell està molt inflammat.

Aquell vespre, la Salma, en Biel i la Carla, molt bons amics seus, la van telefonar per saber com es trobava. Els va explicar que s'havia fet un esquinç al turmell i li havien embenat la cama fins al genoll, que hauria de fer repòs durant ben bé una setmana, i que, per tant, no podria anar a l'escola.

L'endemà al matí, els seus avis ja l'esperaven; els agradava molt passar estones amb la seva néta i, tot i que els sabia **greu** que s'hagués fet mal, estaven **encantats** de cuidar-la mentre els pares treballaven.

– Hola, bonica! –va dir l'àvia fent-li un petó–. Com et trobes? Que et fa mal, el peu?

– Bon dia, àvia! No me'n fa gaire, no... –va respondre la nena–. Només em pica de tant en tant i és un rotllo, perquè no em puc gratar!

L'avi se li va asseure al costat i va fer broma.

– Hola, mossa! M'han dit que ahir vas fer una carrera amb un gos i que la vas perdre!

- Mira quina **gràcia!** –li va respondre–. Si l'haguéssis vist, avi, tenia unes dents! Feia una **por**...
- Això que et va passar em fa pensar en una història que vaig llegir fa molt de temps... A veure si recordo com anava... –va dir, pensatiu–. Venia a dir que cada persona és com un carruatge...
- Un carruatge? –va preguntar la Fàtima, **intrigada**.
- Sí, representa que el carro és el nostre cos –va seguir l'avi–. Hi anem d'aquí cap allà i ens permet explorar el món a través dels cinc sentits. No n'hi ha cap d'igual i és el primer que veu tothom. Els anys passen i es va fent vell. Si volem que duri molt temps, l'hem de cuidar i tractar-lo bé!
- Així, és com si a mi se m'hagués trencat una roda, oi? –va preguntar la nena, amb **picardia**.
- Exacte! –va fer l'avi–. Ahir, els teus cavalls et van jugar una mala passada!
- Els meus cavalls? Si no en tinc pas de cavalls, jo! –va respondre ella.
- És clar que sí! Cadascú té els seus... –va continuar l'avi–. Sense els cavalls, que són les emocions, el carro no es mouria. N'hi ha que ens fan sentir bé i d'altres que ens fan sentir malament, però totes tenen la seva funció: ens mouen. Com la por, per exemple, que ens protegeix dels perills.
- Sí, ja! Doncs mira, ahir aquest cavall de la por va em fer caure el carruatge escales avall! Per culpa seva, ara em fa mal una roda! –va bromejar la nena, que va fer riure a l'avi.
- D'una manera o d'una altra, totes les emocions afecten el nostre cos –va fer ell.
- A mi –va afegir l'àvia, que també escoltava–, la **tristesa** em treu la gana i quan estic **preocupada** tinc un mal de cap!
- És veritat –va observar la Fàtima–. Jo, quan estic **nerviosa**, tinc mal de panxa. Avi, oi que el que li passa al cos també afecta les emocions? –va preguntar–. Quan la mare té mal de queixal, està d'un **mal humor!**
- Doncs, ara que ho dius, tens tota la raó! –va observar l'avi–. Jo, quan no he dormit prou, m'**enfado** per qualsevol cosa.
- Sí, i quan tens gana també! –va afegir l'àvia. I van riure tots tres.
- Dalt del carruatge hi va un conductor que guia els cavalls... –va seguir explicant l'avi–. O era una conductora? Bé, tant se val... Representa que és la ment, el coco, el cervellet, saps?
- I on era ahir la meva conductora, eh!? –va preguntar la Fàtima donant-se uns suaus copets al cap.
- Ui! –va fer l'avi–. Els cavalls... vull dir, les emocions, tenen molt bona memòria! Recordes aquell gos que et va empaitar i et va mossegar de petita? –La nena va fer que sí amb el cap–. Des d'aleshores, quan en veus un, la por es posa en marxa i agafa el control; la conductora no té temps ni de pensar.

L'avi tenia raó. Quan hi havia un gos a prop, la Fàtima **s'angoixava**, li passaven les ganes de jugar i demanava de tornar cap a casa. Sempre li passava el mateix, tant si anava lligat com si no, fos petit, gros o mitjà... quedava **bloquejada**.

- Però això té solució! –va seguir l'avi–. Si la conductora coneix bé els seus cavalls, els pot entrenar i preparar.
- És clar! –va exclamar la nena–. Això és el que fem amb la Marta i la Maria a classe d'Educació Emocional! –I va seguir– Sempre ens diuen que hem de conèixer bé les nostres emocions. Ja sé què faré la pròxima vegada que vegi un gos! Em posaré les

mans al cor i faré la respiració de la serp, com fem a l'escola, segur que el cavall de la por es **calma** una mica.

- Bona pensada! –va respondre l'avi–. Aprendre a conduir les emocions és molt important! Són el nostre motor, saps? Com dius que en dieu, d'això, a l'escola?
- Educació emocional, avi... –diu la Fàtima.
- M'agrada –li respon ell.

* Conte inspirat en la metàfora de George Gurdjieff, que compara la persona humana amb un carruatge (el cos), en el qual viatja un passatger (ànima, energia vital...), conduït per un conductor (ment) i tirat per un cavall (emocions). Del tercer volum de *Relats de Belcebú al seu nét*.

4. En Pau i les ulleres de visió empàtica

Com cada matí, en Pau va sortir de casa per anar a l'escola. Caminava **desganat**, arrossegant els peus i amb el cap cot. Des que la Martina, la nena nova, havia arribat a classe, la Berta ja no jugava amb ell i res no era el mateix.

Però aquell dia, a l'hora del pati, la Berta duia unes ulleres que van despertar la **curiositat** de tothom i que ho van canviar tot. Era la primera vegada que les hi veia posades. Ella se li va acostar i, *observant-lo* amb atenció, li va *preguntar*.

- Et veig **preocupat**, Pau. Vols que en parlem?
- Buff! Que bé que m'ho preguntis, Berta... –va respondre, **alleujat**–. És que ja no sé si encara som amics tu i jo, com que sempre vas amb la Martina!

A en Pau se li feia un nus a la gola i tenia ganes de plorar. Feia dies que es guardava aquelles emocions dintre seu i, és clar, cada vegada eren més grans.

- Ostres, em sap molt greu, Pau! –va fer la Berta–. Jo em *pensava* que eres tu qui no volia jugar amb nosaltres, semblaves **enfadat**. Estava **convençuda** que la Martina no et queia bé o jo què sé! –va exclamar–. Que potser n'estaves **gelós**!
- Noia, una mica sí que n'estic –va fer **avergonyit**–, però és que no ho puc evitar! Vull que seguim sent amics, tu i jo!
- És clar que som amics, Pau! –li va dir ella–. Pots estar ben **tranquil**!

En van estar parlant i van desfer aquell malentès. La Berta es va posar en el seu lloc i el va entendre perfectament. Segur que, si hagués estat al revés, ella també ho hauria passat malament. De sobte, va recordar que duia posades aquelles ulleres misterioses i va voler compartir la troballa amb el seu amic.

- T'hi has fixat quines ulleres? –li va preguntar.
- És clar que sí! –va fer ell–. Com és que les portes posades?

La Berta li va explicar que les havia trobades aquell matí davant de casa. Eren unes ulleres de visió empàtica, ho deia a la capseta, i, qui se les posava, hi veia amb empatia. O sigui que servien per saber com se sentien els altres. Amb ell havien funcionat la mar de bé!

- Me les deixes provar, Berta? –li va demanar en Pau.
- I tant! –va fer ella. Se les va treure i les hi va donar.

Mentrestant, la Martina se'ls va acostar **tímidament**.

- Hola Berta, què feu? –va preguntar amb la mirada baixa i les galtes vermelles.
- Estem aquí, xerrant... –va respondre en Pau.
- Sí, mira –va afegir la Berta–. Li estava explicant que aquest matí m'he trobat aquestes ulleres i que...

Mentre les dues nenes en parlaven, en Pau, que les duia posades, *observava* la Martina.

Se la veia **insegura**, volia agradar a tothom i no les tenia totes. "És clar", va *pensar* en Pau. "Es deu sentir com jo la primera vegada que vaig anar de colònies amb l'esplai, que no coneixia a ningú. Quins **nervis** que vaig passar! I, a sobre, li he fet mala cara tots aquests dies!"

– Deu ser complicat això de canviar d'escola oi, Martina? –va *preguntar* en Pau, de cop i volta–. Com et sents?

La Martina se'l va mirar tota **desconcertada**. Des que havia començat el curs, li havien preguntat si estava bé, si havia fet nous amics o si necessitava alguna cosa, però era la primera vegada que algú li preguntava com se sentia.

- Doncs la veritat és que sento moltes emocions a la vegada –va començar–. **Enyoro** les amigues i els amics de l'altra escola. Els meus pares m'han dit que un dia hi anirem per saludar-los, però, tot i això, quan hi penso, em poso **trista**. Sort que la Berta no m'ha deixat sola ni un moment. Així és més fàcil fer nous amics!
- Sí –va interrompre en Pau–. És la millor!
- Caram! –va exclamar la Berta–. Em fareu posar vermella i tot!
- De totes maneres –va seguir la Martina–, també estic **contenta**. M'agrada aquesta escola i la nostra classe també; és molt guai.

Pels altaveus va sonar una musiqueta: l'hora d'esbarjo s'havia acabat.

- Gràcies, Pau –va dir la Martina, **agraïda**–. M'ha anat molt bé parlar-ne!
- De res! –va respondre-li ell, **satisfet**–. Pots comptar amb mi per al que necessitis, ara que som amics!

Amb un somriure d'orella a orella, van arrencar a córrer tots tres, gairebé s'havien quedat sols al pati.

De seguida va córrer la veu i tothom volia emprovar-se aquelles ulleres tan especials. Eren molt útils a l'hora de resoldre conflictes. Hi havia més solidaritat i més respecte des que hi veien amb empatia. Els feia millors persones.

Se les posaven a tota hora: a classe, al pati, al menjador... fins i tot hi havia qui se les enduia uns quants dies a casa seva. Les utilitzaven nens, nenes, mestres, pares, mares... L'empatia funciona a qualsevol edat.

Anaven passant els dies i les setmanes i, sense saber com, cada vegada les feien servir menys, les ulleres. Van descobrir que la màgia de la visió empàtica no estava en aquells vidres, sinó en els ulls de qui se les posava i que, de màgia, res. Per veure-hi amb empatia només calia seguir 3 passos: *Observar, pensar i preguntar*.

Així, doncs, per recordar-se'n, amb el seu tutor van penjar un cartell ben gros a la classe que deia:

"EMPATIA, em poso en el teu lloc quan:

1. *Observo* quina emoció expresses amb la cara, el cos, el to de veu...
2. *Penso* com em sentiria jo si em trobés en la teva situació (o recordo com em vaig sentir quan m'hi vaig trobar).

3. *Pregunto com et sents i, si cal, com et puc ajudar.*"

Al cap d'un temps, quan els va semblar que ja no les necessitarien més, la Berta va guardar les ulleres a la seva capseta de colors i les va deixar al portal d'una veïna, a qui, de ben segur, li farien molt servei.

I és així com les ulleres de visió empàtica deuen haver donat, ja, algunes voltes pel món...
Qui sap on paren ara!

Inspirat en el conte *La Berta i les ulleres de visió empàtica*, de la mateixa Júlia Prunés.

5. Tenim estrella!

Com cada divendres, els nens i les nenes de la classe dels Esquimals parlaven de com havia anat la setmana. Tothom hi deia la seva, i en Ricard, el seu tutor, els escoltava **preocupat**.

- Us n'heu adonat que avui només hi ha hagut queixes, a l'assemblea? –els va preguntar una pèl **decebut**–. Hem tornat a parlar de baralles, d'insults, de material trencat... vaja, com la setmana passada, i l'altra, i l'altra... Està clar que les queixes no funcionen. Si volem que això millori, haurem de trobar un altre sistema per resoldre els problemes de la classe.
- Què vols dir? –va fer la Jana, encongint-se d'espatlles–. Sempre ho hem fet així...
- Per això ho dic –va respondre el mestre–. Queixar-se i prou, no funciona!

Es van quedar pensatius, esperant que algú tingués una bona idea. En Bantu va trencar el silenci i va explicar:

- A la tribu dels Sawabona, que viuen a l'Àfrica com els meus avis, si algú fa una malifeta, tot el poblat es posa al seu voltant, en cercle, i li recorden tot el que ha fet pels altres i, també, les coses bones que té.
- Sawabona, has dit? En prenc nota! –va fer en Ricard–. Caram! La tarda ha passat volant i ja és hora de plegar –va afegir–. Anem-hi pensant, d'acord? Vinga, bon cap de setmana!
- Bon cap de setmana! –van respondre mentre es preparaven per sortir de classe.

Dilluns al matí, en Ricard va entrar amb un somriure als llavis i una poma a les mans.

- Bon dia! –els va saludar.
- Bon dia! –li van respondre.
- He estat pensant en el que ens va explicar en Bantu l'altre dia i he recordat un conte que m'explicaven de petit. Voleu que us l'expliqui?
- Sí, sí... un conte! –van dir tots.

En Ricard es va posar **còmode** i va començar:

Hi havia una vegada una poma a qui no li agradava ser poma; ella hauria preferit ser una estrella i es passava els dies i les nits pensant com hauria estat la vida brillant des del cel.

*Cada matí, les seves companyes, les pomes del pomer, la convidaven a conversar i a compartir històries d'allò més **divertides**, però ella, **malhumorada**, sempre les rebutjava.*

*Va arribar l'època de maduració i la poma continuava sent una simple poma; se sentia sola i estava tan **trista** que fins i tot havia perdut el somriure.*

Un bon dia, una família es va posar sota la copa de la pomera, buscant una ombra que els protegís del sol. Enmig de la conversa, el pare va sacsejar amb força el

tronc de l'arbre i va fer caure algunes pomes, entre elles la poma que volia ser estrella.

*La nena la va agafar i va comprovar, **contenta**, que estava madura i la va partir amb un ganivet. Però, en comptes de fer-ho com sempre, de dalt a baix, la va tallar de través. Llavors va descobrir, **meravellada**, l'estrella que la poma tenia en el seu cor.*

En Ricard va agafar la poma que havia portat de casa i la va partir com ho havia fet la nena del conte.

- Ohhh! –van fer tots a l'una.
- És veritat! –va exclamar, **admirada**, la Janet–. Hi ha una estrella!
- A veure? A veure? –s'anaven dient mentre les dues meitats passaven de mà en mà.
- És bonica oi, aquesta història? –va preguntar el mestre–. Què us sembla? Què en podríem aprendre?

Es van alçar unes quantes mans. Tots esperaven, **impacients**, el seu torn per parlar.

- A veure, digues, Mohamed –va indicar en Ricard.
- Doncs que va bé provar de fer les coses d'una altra manera –va dir–. Si la nena hagués partit la poma com ho fa tothom, no hauria trobat l'estrella.
- Tens molta raó! Tot i que a vegades ens costen els canvis, oi? –va fer el mestre–. I tu, Janet, què n'opines?
- Em sembla que les persones també fem com la poma del conte –va observar la nena–. Ens creiem que els altres són millors i ens hi volem assemblar tant que ens oblidem que nosaltres també som importants!
- Molt encertat! –la va felicitar en Ricard–. Tothom és important, començant per nosaltres mateixos! Gràcies, Janet, és així com es cuida l'autoestima!

L'Aleix, que feia estona que esperava amb la mà alçada, va afegir:

- És com si cadascú tingués la seva estrella dins del cor. Hi ha dies que brilla i dies que no, per això a vegades ens oblidem que la tenim.
- Fantàstic, Aleix! –va celebrar el tutor–. I quan diríeu que brilla la vostra estrella? –va preguntar dirigint-se a tota la classe.

En Ricard va escriure a la pissarra: "La meva estrella brilla quan...". I entre tots hi van anar afegint: "quan faig una cosa que m'agrada", "quan ajudo els altres", "quan jugo a bàsquet, perquè ho faig molt bé", "quan sento que **m'estimen**", "quan algú em felicita"... En un tres i no res, van omplir la pissarra de moments brillants, fins que no va quedar ni un raconet on escriure-hi. Aquell matí, a la classe dels Esquimals, hi brillaven totes les estrelles!

- Ui! –va exclamar el mestre, mirant-se el rellotge–. M'heu deixat tan **bocabadat** que una mica més i me n'oblido! Us volia fer una proposta. He pensat que a la classe hi podríem tenir una pomera amb el millor de tots nosaltres. Què us sembla?

A Plàstica van dibuixar l'arbre, amb un tronc robust i la copa ben frondosa; van enganxar-hi tot de fulles de paper de seda que havien retallat i van pintar el tronc i les branques amb pintura al tremp.

Les pomes, les van dibuixar, retallar i pintar de mil colors. Van escriure-hi els seus noms i entre tots les van anar omplint de tot allò que els feia brillar. N'hi havia una per a cadascú. Quan les van tenir totes ben plenes de reconeixement, les van enganxar entre les fulles sedoses de la pomera.

- Ha quedat preciosa! –va fer en Ricard, mirant-se la pomera amb **admiració**–. Hem fet una mica com els Sawabona, oi? En aquestes pomes hi ha el millor de tots nosaltres. Som una classe fantàstica, us n'adoneu?

Des d'aleshores, les queixes han anat desapareixent de les assemblees i han donat pas als elogis i a les propostes més innovadores. De tant en tant, la pomera els recorda que, encara que hi ha dies que brilla més que d'altres, a dins, tothom hi té la seva estrella.

6. El partit de futbol

Com cada dimarts a l'hora d'esbarjo, els nens i les nenes de 4t juguen a futbol al pati. Tot empaitant la pilota, en Max i en Martí xoquen i un d'ells cau per terra.

- Falta, falta! M'ha fet falta! –s'exclama en Max, aixecant-se d'un salt.
- Sí, home! Ets tu que t'has tirat a terra, trampós! –li retreu en Martí.

El partit s'atura uns instants i, com que ningú té prou clar si era falta o no, segueixen jugant. En Max està **enfadat** i de tant en tant dóna empentes a en Martí, que s'hi torna amb alguna puntada de peu.

- Ei! Passeu-me-la, que estic sola! –cria la Mariona agitant els braços des del costat de la porteria contrària—. Aquí, aquí!

Resignada, sap que no li passaran. "Sempre xuten els mateixos!", pensa **indignada**.

De sobte, en Nelson es troba la pilota als peus i, sense pensar-s'ho gaire, la xuta ben fort i surt desviada fora del camp.

- Però què fas, burro! –li diu la Laia, que és del mateix equip—. Per què xutes si no en saps?!
- Fora! –cria l'Oriol, que surt corrents darrere la pilota per treure-la des de la banda.

En Nelson abaixa la mirada **avergonyit** i, tot seguit, arrenca a córrer darrere d'en Jan, que s'escapa a tota pastilla amb la pilota als peus "Ell sí que domina! És clar, com que juga en un club", pensa mentre intenta atrapar-lo sense èxit.

- Gooooooooo! –celebren **eufòrics** els de l'altre equip quan en Jan marca per tercera vegada.
- Nelson! Que et pesa el cul o què? –li etziba la Laia de nou—. Per **culpa** teva ens han marcat un altre gol!

Afectat, en Nelson abandona el partit amb l'excusa que s'ha fet mal al peu. S'afanya a desaparèixer del camp, no vol que els altres el vegin plorar **d'impotència**, i, encara menys, la Laia, que segur que se'n riuria.

En Martí, tot seriós, es prepara per treure des de mig camp.

- Ni fent trampes ens guanyareu! –el provoca en Max.
- Ja n'hi ha prou, ara ho veuràs! –respon en Martí, ensenyant-li els punys per **intimidarlo**.

Encesos de **ràbia**, tots dos es barallen enmig de la cridòria dels seus companys, que en un tres i no res els han envoltat i els animen com si es tractés d'un espectacle de lluita.

Alertats per l'enrenou, alguns nois i noies de 6è se n'adonen i s'hi acosten per separar-los.

- Què passa aquí? –els pregunta en Roger.
- Ha començat ell! –respon en Max, assenyalant en Martí.
- Sí, home! –es queixa en Martí–. Si t’has passat tot el partit donant-me puntades de peu!
- **Calma**, calma... –els demana en Roger–. Esteu molt enfadats i segur que cadascú té les seves raons...
- Les baralles són un problema! –afegeix la Carlota–. Els conflictes es fan més grans i són més difícils de resoldre.
- La violència ho complica tot –explica en Carles–. Hi ha altres maneres de resoldre els conflictes! A 6è, ho tenim molt clar! Ho sabeu, oi, que tenim un equip de mediadors? Si voleu, us podem ajudar.

Pels altaveus del pati sona una música: s’ha acabat l’estona d’esbarjo i tothom comença a enfilar cap a classe. La Carme, la mestra de 4t, els espera, **pacient**, a la porta.

- Hola de nou... Vinga, aneu seient –els diu mentre van entrant–. Oi que m’explicareu què ha passat al pati? M’ha semblat que els qui jugàveu a futbol heu tingut una mica de rebombori...
- En Martí i en Max, que s’han barallat –salta la Mariona.
- Sí, ja ho he vist... –respon la mestra–. I la resta, ja els heu ajudat a fer les paus?
- No –admet la Laia–. Més aviat els hem **animat** a seguir... Sort que al final han vingut els de 6è.
- Sempre hi ha problemes quan juguem a futbol –es queixa en Nelson–. És un rotllo!

La Carme somriu. “Deixarem les matemàtiques per després”, pensa. Aprendre a conviure és tan important com saber multiplicar. O fins i tot més. Per aquesta raó, des dels més petits fins als més grans de l’escola, es preparen per ser uns bons “facilitadors i facilitadores de la convivència”. És una assignatura més.

- Els conflictes formen part de la vida, Nelson –li recorda la mestra–. Depèn de com els intentem resoldre es transformen en un problema, com avui, per exemple. Què en penseu, Martí i Max, hi voleu dir alguna cosa, vosaltres?
- Ara no en vull parlar, estic massa enfadat! –respon en Martí, fent morros.
- Doncs jo tampoc! –hi afegeix en Max, amb els braços encreuats.

Quan algú està molt enfadat necessita el seu temps per calmar-se. Tots ho saben. N’han parlat altres vegades a classe, així que respecten el silenci dels seus companys i procuren entendre com es deuen sentir. El més normal és que se sentin malament. A tothom li passa quan es baralla amb un amic.

- Jo vull dir una cosa, ara que parlem de futbol... –s’atreveix a dir, finalment, la Mariona–. A mi no em passen mai la pilota! Estic **farta** que xutin sempre els mateixos!
- És veritat –afegeix en Nelson–. A mi tampoc me la passen i és molt **frustrant!** A vegades no em deixen ni jugar perquè diuen que sóc molt dolent.
- És que és així! –salta la Laia–. No en tens ni idea, Nelson!
- És que si volem guanyar... –s’explica l’Oriol–, és millor que xutin els que en saben, no?
- Ja està bé, Laia! –es queixa en Jan–. Em sembla que no hauries de tractar en Nelson d’aquesta manera. Imagina’t que algú et digués a tu el mateix! Oi que no t’agradaria?
- És veritat, Laia –s’hi afegeix la Mariona–. Avui t’has passat una mica.

La mestra els deixa fer. “Cada dia ho fan millor aquests nanos”, pensa. I és veritat, respecten els torns de paraula, s’escolten els uns als altres, parlen d’allò que els molesta i ho fan sense jutjar... A la Laia, aquesta vegada se li ha escapat, però de seguida li han fet notar. De fet, n’estan aprenent i és normal que de tant en tant s’equivoquin.

- Teniu raó –diu la Laia–. Em sap **greu**, Nelson. Em feia tanta ràbia perdre que te l’has carregada tu...
- Ja... a mi tampoc m’agrada perdre, t’entenc molt bé! –li respon–. Quan has dit que perdiem per culpa meva, m’he **enfonsat**... per això me n’he anat del partit.
- Ho sento molt, Nelson, de veritat que ho sento molt... –fa la Laia, mig plorosa–. No sé què dir.
- Ja està, Laia –li diu ell–. Has dit el que calia, ara estic molt més **tranquil**... No ho faràs més, oi?
- L’entrenador del meu equip sempre diu que el respecte és el més important en l’esport –comenta en Jan–. S’han de respectar els companys i també l’equip contrari. Ens diu que hem de jugar per passar-nos-ho bé. És clar que si guanyem estem més **contents** que si perdem, però perdre tampoc és tan dolent, si ho convertim en un repte que ens serveixi per millorar i per superar-nos a nosaltres mateixos. Si juguem per **divertir**-nos tothom hi guanya.
- Caram, Jan! –fa la Carme, **admirada**–. Tot això, diu? Deu ser un gran entrenador!!
- Sí, és el millor! –respon en Jan, **orgullós**.

A la tarda, en Max i en Martí demanen ajuda a l’equip de mediació de 6è. Han escollit en Roger i la Carlota, que els escoltaran i els ajudaran perquè siguin ells mateixos els que trobin la millor solució al seu conflicte. El primer pas, que és tenir-ne ganes, ja l’han fet!