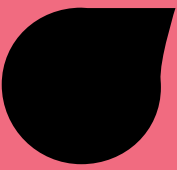


transcripciones



UNITAT 1

pista 1

Avui he escoltat un podcast d'una entrevista a la Clara Peya. M'agrada molt la música que fa! Ha dit que li encanta fer concerts perquè és una manera de posar-se a prova i descobrir indrets nous. Ara, saps què? Ha confessat que, de vegades, pot ser aclaparador i que aleshores s'esforça per trobar un equilibri. Això m'ha sobtat molt perquè cada vegada que vaig a un concert seu la veig tranquil·la i gaudint del que fa. I toca amb tanta avidesa...! Jo crec que és d'aquests artistes que els apassiona el que fan i els hi encanta compartir-ho amb el públic. Mira, precisament, una cosa que m'agrada molt d'artistes com la Clara és que creuen en el col·lectiu i busquen sempre establir un diàleg amb el públic; és a dir, no només ofereixen coses al públic, sinó que també tenen en compte allò que el públic els hi dona. I això és fantàstic, oi?

A l'entrevista ha parlat també del seu patiment mental i ha explicat que als vint-i-un anys li van diagnosticar TOC (trastorn obsessivocompulsiu). Ha confessat que ara hi té una relació tranquil·la, tot i que de vegades li pot generar daltabaixos. Per desgràcia és un tema tabú i encara hi ha molt d'estigma. Ostres, m'emprenya perquè no se'n parla prou! De fet, fa uns anys, la Clara i la seva germana van muntar l'espectacle *Suite TOC* perquè els hi interessava crear un espai per poder visualitzar-ho. Jo hi vaig assistir i recordo que em va impactar molt! La Clara ha explicat que, d'alguna manera, aquell espectacle va representar una sortida de l'armari per a ella. També ha comentat que creu que és una privilegiada perquè com a artista ho té més fàcil que altres persones que també pateixen trastorns mentals. D'alguna manera, ella, a través de la música, els hi fa d'altaveu; i això és una bona via per impulsar la desestigmatització dels trastorns mentals. Valoro moltíssim els artistes que consideren l'art com una eina per transformar la societat.

Ah, i saps què? L'última cosa que ha comentat al final de l'entrevista m'ha semblat molt encertada! Ha dit que cal que dinamitem els espais per tenir referents diferents dels de sempre. Ha assegurat que de talent de dones músiques n'hi ha a vessar, el que passa és que els hi falten oportunitats i

han de superar més entrebancs. La Clara ha explicat que sembla que les dones artistes hagin de demostrar la seva vàlua, a diferència dels homes, que no els hi cal perquè diu que és més fàcil que puguin gaudir de tota la legitimitat. Ostres, em costa tant de creure que encara ens calgui enderrocar aquests murs...! És una situació que cal que capgirem.

UNITAT 3

pista 2

Hola, em dic Arnau Coll, tinc 28 anys i soc de Santa Coloma de Gramenet. Aquest vídeo recopila la meva trajectòria professional i educativa com a administratiu comptable.

Soc tècnic superior d'Administració i Finances des de fa 5 anys, i tinc més de 3 anys d'experiència a Pamsa, una empresa editorial en la qual he fet tasques d'administració i comptabilitat com ara gestió de subvencions o control i planificació comptables. A més, mantenien relació amb les entitats i institucions col·laboradores gestionant documentació, pagaments o l'organització de viatges internacionals. Durant els estudis vaig fer diversos cursos i seminaris de màrqueting, finances i comptabilitat, i no fa gaire he començat una formació específica en informàtica, per ampliar els meus coneixements sobre el sector, i també vaig a classes d'anglès perquè vull examinar-me del nivell C2.

Pel que fa a mi, em considero una persona responsable, organitzada i exigent. Quan em marco un objectiu, aconseguixo assolir-lo. Crec que encaixo molt bé en el perfil de la seva empresa, ja que compartim objectius i penso que puc aportar noves perspectives. Per això els agraeixo molt la seva atenció i els deixo les meves dades de contacte al final del vídeo.

Hola, el meu nom és Sara Bondia, tinc 24 anys i soc de Blanes. Fa un parell de mesos que he acabat Educació i Integració Social. Tot i que en un principi volia estudiar Educació Infantil, els meus pares van insistir perquè estudiés Educació i Integració Social, i estic molt contenta d'haver-los fet cas.

Pel que fa a la meua experiència, es limita a la col·laboració amb diferents associacions i ONG, on encara soc voluntària. Tot i això, en aquests contextos

he pogut adquirir experiència fent diverses tasques de valoració, coordinació i supervisió d'activitats lúdiques i educatives. També he dissenyat i avaluat plans socials individualitzats per a un casal d'estiu. Vull destacar que la feina al casal també ha estat com a voluntària i ha estat molt enriquidora, per això no em faria res col·laborar-hi un altre cop.

Busco una feina que em permeti posar en pràctica els meus coneixements. D'una banda, vull destacar la meua capacitat de comunicació, empatia i compromís —aptituds que considero molt rellevants per a aquest sector. En poques paraules, soc una persona treballadora i aprenc molt de pressa. De l'altra, tinc total disponibilitat i flexibilitat geogràfica.

Si creus que puc encaixar en el teu projecte o empresa, no dubtis a contactar amb mi. Gràcies per la teua atenció.

UNITAT 4

pista 3

Consumir i comprar són dos actes que tenen una repercussió directa en el nostre benestar i en el benestar del planeta on vivim. Segons el Programa de les Nacions Unides per al Medi Ambient, cada any es llencen i desaprofiten al món 931 milions de tones d'aliments. Per parlar de consum responsable i salut, he quedat amb una de les millors especialistes: la Marta Sunyer. Hola, Marta, benvinguda. Deixa'm començar per un parell de preguntes que es fa molta gent: Què és la sobirania alimentària i per què és tan important?

Doncs mira, la sobirania alimentària, teòricament, és el dret que tenen els pobles a determinar les polítiques agrícoles i alimentàries que els afecten. És molt important perquè implica que nosaltres, com a consumidors, podem decidir què mengem. Significa tenir dret i accés a la terra, als recursos naturals, a poder alimentar-se de forma sana i saludable amb aliments lliures de transgènics, etc.

Creus que existeix la sobirania alimentària?

Per desgràcia, actualment no existeix —per dir-ho d'alguna manera—, perquè sovint qui acaba decidint allò que mengem no som nosaltres, sinó

UNITAT 7

pista 4

Avui ens acompanya l'il·lustrador Pep Brocal, que ens respondrà algunes preguntes.

Pep Brocal és llicenciat en Belles Arts i va iniciar la seva carrera en el món del còmic a la dècada dels 80. A banda de publicar nombrosos còmics i novel·les gràfiques, ha il·lustrat més de 60 llibres infantils i juvenils i també és l'il·lustrador de la col·lecció *A Punt*. La seva trajectòria ha estat reconeguda amb el primer Premi ARA de còmic en català i el premi de l'Associació del Còmic a la millor obra nacional amb *Inframundo*. A més, fa serigrafia, xilografia i és professor d'il·lustració.

Quin creus que és el paper de l'humor a la teva vida? I quina funció té?

L'humor em sembla una eina fonamental en el dia a dia, com una manera, si no la millor, d'encarar qualsevol circumstància personal, ja sigui positiva o negativa. El riure és un dels trets fonamentals de la intel·ligència que ens fa humans i, com a tal, poder riure de gairebé tot em sembla un exercici de saviesa, difícil i molt necessari. Quan dic gairebé tot, sé que obro un meló de difícil definició, i és que aquest debat porta cua. On són els límits de l'humor? N'hi ha? N'hi ha d'haver? Podem riure de tot? Bé, com dic, aquest és un tema inacabable i controvertit. A banda, no sempre l'humor s'identifica amb el riure, això també és veritat, hi ha la sàtira, la ironia, l'humor fi, l'humor negre, el grotesc, la caricatura, etc.

Deu ser difícil traslladar l'humor a la vinyeta, o com a mínim a mi m'ho sembla. Com t'ho fas? Quin és el procediment o el procés que segueixes?

Ben cert, és força difícil traslladar l'humor a qualsevol disciplina artística: teatre, cinema, literatura, etc., i, efectivament, també és complicat portar-lo al terreny del còmic, que és una manera com una altra d'explicar històries. De fet crec que és més complicat explicar una història amb humor que sense i, en canvi, paradoxalment s'ha considerat sempre la comèdia una mica per sota del drama. Aquests que fan riure no ens els prendrem seriosament, oi? I, com dic, és rient rient que es diuen les veritats. En el meu cas crec que quan faig un còmic no puc evitar que tras-

que són unes quantes empreses que controlen el model agroalimentari.

En un dels teus últims articles afirmaves que «el capitalisme es vesteix de verd». Què significa exactament que el capitalisme es vesteix de verd?

Doncs que les multinacionals no dubten a vestir-se de verd per seguir fent negoci. Són empreses que ens ofereixen opcions ecològiques i, al mateix temps, ens venen aliments elaborats sense tenir en compte ni la qualitat dels ingredients ni el respecte pel medi ambient. El gran problema que tenim és que l'agricultura i l'alimentació s'han convertit en un negoci i això fa que els interessos econòmics s'avantposin a les necessitats alimentàries de les persones.

I com creus que es pot trencar aquesta dinàmica?

El primer que hem de fer és ser conscients que el que consumim té un impacte en diferents sectors. D'una banda, té un impacte en el medi ambient. No és el mateix consumir productes locals que productes que venen de l'altra punta del món; ni comprar en l'àmbit local o a un determinat pagès que comprar a una gran distribuïdora. Comprar a països llunyans contribueix al canvi climàtic i afecta l'economia local. I de l'altra, té un impacte negatiu en la nostra salut. El que mengem té conseqüències en la nostra salut. Menjar és molt més que nodrir-se. Menjar és un acte polític. Ens cal promocionar una alimentació conscient. Menjar bé vol dir menjar una sèrie d'aliments que em suposin un benefici per a la meua salut i que siguin aliments de qualitat, però també menjar bé vol dir que aquests aliments no tinguin un impacte ni en el medi ambient ni en la comunitat.

I quins canvis podríem fer aquí a Catalunya per millorar aquesta situació?

Doncs calen canvis en les polítiques públiques: cal que els pagesos i tota aquella gent que vol tornar al camp tinguin accés a la terra, i cal també un model d'agricultura i alimentació que pugui ser molt més diversificat. A Catalunya tenim, per exemple, un gran problema amb el monocultiu del porc. D'una banda, per la contaminació dels aqüífers, i de l'altra, perquè els treballadors d'aquest sector tenen unes condicions laborals molt precàries. Aleshores, cal repen-

sar el model de producció d'aliments perquè pugui satisfer les necessitats alimentàries de la població en l'àmbit local i no pensar tant en un model agroalimentari per a l'exportació.

Tu creus que la coherència absoluta és possible?

Bé, la coherència absoluta no existeix. Jo crec que es tracta de ser crítics amb relació al consum que fem dels aliments, ser conscients que el nostre consum té un impacte social i ambiental, i en funció de les nostres possibilitats i dels nostres interessos optar per una via o per una altra. Hi haurà alguna persona que consumirà un producte ecològic, local, però tindrà els diners en un gran banc, i hi haurà qui optarà per la banca ètica, però anirà a comprar els aliments d'importació al súper.

És cert el mite que menjar sa és car? Què en penses?

Bé, d'una banda et diria que sí. Per exemple, si volem cuinar un brou a l'hivern o un gaspatxo a l'estiu, ens sortirà més car comprar la verdura i fer-nos nosaltres el gaspatxo o la sopa que no pas si anem a un supermercat i comprem el producte ja elaborat. Però, d'altra banda, voler estalviar diners també té un impacte en la nostra salut i en el nostre benestar. I potser pensem inicialment que aquest producte convencional és més econòmic, però, quants diners m'hauré de gastar per posar a lloc la meua salut si menjo productes d'una qualitat dubtosa?

Marta, si volem començar a fer un consum més sostenible, què podem fer? Dona'ns uns quants consells pràctics.

Si parlem de consum alimentari, ens hem de preguntar d'on ve allò que mengem; anar a comprar, doncs, en un indret on ens puguin informar d'una manera adequada de l'origen i la qualitat dels productes que venen. Crec que és molt important ser conscients que, darrere d'allò que mengem, hi ha una altra realitat que sovint no veiem a primera vista. I preguntar-nos per aquesta realitat crec que és un element que ens permet començar a canviar les coses. I això no vol dir que hàgim d'anar amb una lupa al supermercat, però sí que és important tenir una consciència crítica perquè ens ajudarà segurament a tenir un consum molt més conscient i permetrà fer un canvi social.

puï aquest humor que forma part de la meua manera de veure les coses, els personatges, la realitat. Més aviat crec que si em proposo narrar un drama, he de procurar tancar a consciència l'aixeta de l'humor per no resultar gracios si no toca. De vegades el gag surt sol, com si tingués vida pròpia. I de vegades, en canvi, quan el busques no hi ha manera!

Creus que l'humor és universal o a cada lloc té unes característiques particulars?

L'humor és un tret cultural que varia segons el lloc, el país, la història, els costums i el caràcter de les persones o dels pobles. Com la gastronomia, ens defineix millor que no ens pensem. Sense afany de generalitzar, es diu que als d'aquest país ens perd l'humor escatològic, vergonyós, blanc, fi i sicalíptic, o sigui de pit i cuixa; i al mateix temps, un humor que sovint voreja la ironia i que, de vegades, arriba al sarcasme. I en canvi l'humor gruixut ens sembla inadequat i barroer.

A vegades parlem de novel·la gràfica, de còmic, de tires còmiques o de vinyetes, ens pots aclarir la diferència?

El que entenem per còmic és aquest híbrid de dibuix i narració que ens és força difícil de definir, ja que hi ha moltíssimes formes d'expressió dins del còmic i no totes han estat explorades encara. En principi i per simplificar, còmic és una narració a partir de dibuixos seriatos o seqüenciats, el que entenem per vinyetes. L'un rere l'altre, per entendre'ns. I fi-xa't que no parlo de text, perquè el text escrit pot ser-hi present o no, en una narració. El que sí que sempre hi trobarem és alguna mena de dibuix. Una tira còmica, per exemple, és una de les moltes aplicacions del còmic, en aquest cas preferentment en la premsa diària, on en una sola tira poden aparèixer una, dues, tres, quatre vinyetes. La definició «novel·la gràfica» neix en un moment donat de la història del còmic en un intent de vestir-lo de caràcter adult, anant alhora a cercar històries i maneres de narrar o de dibuixar que dotin el conjunt d'un prestigi que el conjunt de la societat no li havia reconegut abans.

Com a il·lustrador que combina totes aquestes formes d'expressió, amb quina et sents més còmode?

Com a dibuixant em sento còmode amb qualsevol de les formes d'ex-

pressió que es deriven del dibuix. I aquest àmbit no té límits, només els dels recursos, talent i capacitats artístiques pròpies. Personalment no faig distinció entre vinyeta, còmic o novel·la gràfica; a l'hora de dibuixar m'agrada fer servir estratègies pròpies del còmic però també de la il·lustració, del gravat, etc., perquè en definitiva no considero que hi hagi barreres en l'art. I, si n'hi ha, hi són per saltar-les. Com a la vida.

UNITAT 9

pista 5

Benvinguts al programa *Espai de debat*. Avui tenim amb nosaltres tres persones de generacions diferents per parlar de la felicitat a les xarxes socials. És una felicitat fingida? És una felicitat real? Ledat distancia els tres convidats i segurament fa que tinguin una concepció diferent d'aquest sentiment, però hi ha una cosa que els uneix: l'ús de les xarxes socials. Donem la benvinguda a l'Enric Climent, electricista jubilat; a la Mariona Verdés, estudiant del Cicle Formatiu de Grau Superior en Màrqueting i Publicitat, i a l'Helena Rius, encarregada d'una botiga de moda. Benvinguts a tots tres.

Abans de donar-vos la paraula, m'agradaria definir el concepte de felicitat, però com que sé que és un concepte prou difícil i no sé si me'n sortiré, us llegiré la definició que en dona el diccionari: «**Felicitat**: Estat de l'ànim plenament satisfet. Allò que ocasiona un estat anímic de plena satisfacció.» Hi ha dos exemples que acompanyen aquesta definició: «*El diner és la seva felicitat. Desitjar riqueses, plaers i altres felicitats.*» Sembla, doncs, que la felicitat s'associa a coses materials i a plaers. Per tant, podem considerar felicitat tot allò que veiem a les xarxes socials? O podem dir també que tot allò que les xarxes socials ens ofereixen ens fa feliços? Comencem el debat amb la persona que té més experiència, si us sembla bé. Enric?

La persona que té més experiència... quin eufemisme! La de més edat, deus voler dir! Tal com jo ho veig, la vida et ressitua constantment, i si tots nosaltres pengem a les xarxes fotos dels instants de felicitat que vivim és perquè tenim ganes de compartir-los. Com molt bé has dit, la felicitat està relacionada amb els pla-

ers. No ho fem pas per exposar-nos o per mostrar als altres que bé que ens ho hem passat i fer-los enveja, sinó que més aviat ho fem per comparar instants de plaer amb els altres. Veure moments en què la gent és feliç o es diverteix transmet felicitat, felicitat de l'autèntica, d'aquella que et crea un estat de satisfacció —com diu el diccionari—, no és pas *postureig* —com en diuen ara.

Mariona, per la cara que fas veig que no hi estàs pas gaire d'acord, amb aquesta visió.

Vejam. És innegable que el plaer pot donar felicitat, com ha comentat el nostre company. De fet, per als hedonistes, la felicitat està molt lligada al plaer, ja sigui del cos o de l'ànima. Però estaràs d'acord amb mi, Enric, que aquesta felicitat produïda pel plaer immediat d'una foto penjada a Instagram, per exemple, és efímera, momentània, no dura gaire.

Perdona que et contradigui, però el plaer es pot anar allargant per mantenir un estat de felicitat al màxim de temps possible. Les xarxes ens donen aquest context i podem anar sumant petits moments de felicitat. Tots els especialistes coincideixen que no podem ser feliços sense els altres. La felicitat necessita una bona xarxa d'afectes, això vol dir relacions familiars, relacions d'amistat, relacions entre coneguts i també relacions sexuals, eh! La felicitat és una emoció bàsica i universal, i com totes les emocions bàsiques i universals és efímera, existeix durant una estona. No sé si m'explico prou bé.

Sí, sí, perfectament. Les xarxes ens donen aquest context, prou que ho sabem! De fet, no dic que no ens facin feliços per un moment, no voldria pas que em mal interpretéssiu, però insisteixo que aquest moment de felicitat és aparent. No és pas una felicitat elaborada, treballada; és una felicitat superficial i fingida. Volem impressionar persones que no coneixem, i això ens fa feliços? A les xarxes socials has de ser guapo, t'ha d'estimar tothom, has d'anar sempre a festes divertides, t'ho has de passar sempre bé; aquestes expectatives de perfecció provoquen un estat d'angoixa constant que et porta a la infelicitat. És important tenir un control de la pròpia vida, i ser feliç també implica viure moments tristos, de solitud... Aquestes emocions no es veuen a les xarxes socials; les xarxes socials només mostren la cara bonica de viure. Que en seria de

fantàstic, que tot fos tan bonic, però la vida real no és pas així!

Si em permeteu...

Prou! Endavant, endavant, Helena.

És molt interessant el que dieu. Però crec que oblideu que la felicitat és una actitud davant la vida. La felicitat la irradiem de dins cap enfora i es concreta en l'amor cap als altres, en el fet de compartir la vida amb les persones per les quals sentim afecte i de les quals rebem estimació. La felicitat t'arriba quan veus que els altres estan bé amb tu i quan tu estàs bé amb els altres. *Do ut des!* Qui dona rep i qui rep dona. És un cercle perfecte.

La millor manera de ser feliç és procurant la felicitat dels altres. És això el que vols dir, Helena?

Exacte! Per això m'agrada quan l'Enric diu que tot el que pengem a les xarxes és per compartir moments de plaer amb els altres i, per tant, per compartir la nostra felicitat amb els altres... Ho trobo meravellós! Et pot fer feliç el cant d'un ocell al matí o l'olor de l'herba mullada per la pluja. A vegades he penjat a les xarxes sortides o postes de sol que m'han fet feliç i que vull compartir per estendre la meua felicitat als altres, perquè si els altres són feliços, jo soc feliç, tu ets feliç, nosaltres som feliços... La felicitat neix d'un i va cap als altres, circula, està en moviment constant. M'enteneu, oi?

Bé, crec que sí...

T'entenc perfectament, Helena! Coincidiràs amb mi, Mariona, que tothom té dret a ser feliç i té el deure de construir la pròpia felicitat. I si compartir moments de la teua vida a les xarxes amb altra gent et dona felicitat, doncs endavant. Cadascú és feliç a la seva manera, oi?

Potser m'has mal interpretat, perquè no he pas dit en cap moment que no tinguem dret a ser feliços. No em vulguis fer dir coses que no he dit, Climent. Prou, ja està bé!

Perdona, perdona, no t'ofenguis, ho he dit de bona fe.

Pau i amor, germans, m'ha semblat veure unes guspines de negativitat que no m'han agradat gens ni mica. No ens podem permetre aquesta negativitat, tal com està el món avui en dia. El que diu la Mariona, que les xarxes socials ens donen una felicitat superficial, per dir-ho amb les seves paraules, és cert. T'entenc, Mariona.

Però no passa res si algun dia mostrem la realitat amb algun filtre de més, per fer-la més bonica. Tots sabem que hi és, aquest joc. I no passa res. Potser els joves ho teniu més complicat, perquè amb les xarxes socials us feu una idea equivocada de la felicitat, però la felicitat és això, transmetre moments bonics i sentiments, compartir-los...

No crec que tingui res a veure amb la joventut ni amb l'edat de les persones. Cal tenir criteri i, per això, estic absolutament en contra de l'ús de les xarxes socials com a lloc per trobar la felicitat, perquè tothom s'hi emmiralla i el que hi veu no és real, tot és de fireta, de pa sucat amb oli. I no vull dir que no s'hagin d'utilitzar, sinó que s'utilitzin amb altres finalitats: per feina, per temes culturals, etc. Avui dia sembla com si visquéssim en una mena de cursa de fons per mostrar la nostra felicitat i el nostre èxit, com si la vida fos un parc d'atraccions, sempre de festa, sempre contents. Ja n'hi ha prou, no? Rasques una mica i veus que no tot és alegria. També vivim moments tensos, tristos, petits fracassos personals, però mostrar aquests moments a les xarxes no suma punts, ens en resta, i molts, en aquesta cursa... Que n'és de trist viure sotmesos a aquesta pressió i a aquestes regles.

M'agrada que introdueixis el concepte de frustració, Mariona, de la por del fracàs, perquè, com dius, sembla que estiguem obligats a fer veure que som molt feliços, que no ens passa mai res dolent. I és així? Enric?

Hi ha persones que expliquen desgràcies o moments tristos a les xarxes. És tan lícit com explicar moments feliços. També és exposar-se, és compartir. Però si tothom hi expliqués només problemes, acabàrem en una vall de llàgrimes.

Una vall de llàgrimes, quina imatge més poètica. Tens tanta raó, Enric... No podem ensorrar-nos, hem de lluitar per ser feliços. Si voleu us puc explicar un moment negatiu de la meua vida que em va fer renéixer molt més forta, com aquella au, la Fènix, sabeu? Doncs era una època de males vibracions, de molta foscor...

Em sap greu interrompre aquest debat tan interessant i que podríem ajornar per reprendre'l en un altre programa, però malaurada-

ment se'ns està acabant el temps i abans d'acomiarar-nos voldria que escoltéssiu les opinions que alguns oients ens han enviat al programa. Les tenim preparades? Sí? Molt bé. Doncs escoltem-les.

