



F E T - A  
C A S T E  
L L A R -  
D E L - V  
A L L È S

**LA PELL**

#06 - JUNY 2023



La pell, aquest òrgan que embolcalla tot el nostre cos i alhora el protegeix, és alguna cosa més que una superfície protectora. Aquesta pell també esdevé l'espai on transcorren part de les nostres emocions, sensacions i on, fins i tot, les mateixes marques enregistrades constaten, en pròpia pell, el nostre pas per la vida. La pell, més enllà de la seva dimensió, o concepte visible i de matèria, esdevé un aspecte de trobada i comprensió, perquè tots som la mateixa cosa. Tots som pell.

Aquest òrgan que esdevé del tot dúctil, sembla així facilitar-nos qualsevol transformació i canvi. Aquesta pell, que mudem de mica en mica, és el paral·lelisme necessari per entendre aquest renaixement que fem constantment com a espècie. La pell apareix en aquesta quarta entrega del **Fet a Castellar**, per així poder tocar-nos i sentir-nos, per percebre'ns i entendre'ns, per no oblidar-nos, i per ser presents més enllà d'algoritmes.

”

El vincle entre la nostra pell i nosaltres mateixos no és només una qüestió del propi cos sinó també de la pròpia identitat.

“

## EL MÓN TÉ PELL

El món té pell. La terra, els arbres i la fruita tenen pell, la neu és una pell que s'acumula damunt d'una altra, i el volcà brolla el que serà pell i més pell. Tot resta cobert d'una primera capa. Els edificis tenen pell que es descompon, els cotxes tenen una pell metàl·lica i les estovalles esteses són la pell que protegeix la taula. L'armadura és una pell dura, el vestit és una pell vistosa, el paraigua és una pell eixuta, i el discurs una pell amb intenció. Però, i per nosaltres els humans, que representa la nostra pròpia pell?

Parlar de la pell sembla una cosa senzilla a primer cop d'ull. Hom pensa en la pròpia com l'exemple més directe i més sentit. El vincle entre la nostra pell i nosaltres mateixos no és només una qüestió del propi cos sinó també de la pròpia identitat. És l'última frontera visible del nostre organisme i allà on establim el límit aparent entre nosaltres i la resta de les coses. Som capaços de comprendre i d'explotar la relació entre aquest límit i l'exterior. La nostra pell ens ajuda a situar-nos en el medi on som.

S'hi inclouen les relacions que establim amb allò altre, humà o no; amb la vida. La pell esdevé una mena de pantalla orgànica on es projecten les nostres reaccions, que no sempre responen directament a un estímul extern físic o sensitiu. La nostra pell parla per nosaltres. El fred ens fa ericar la pell, però també ho fa l'angúnia, la contemplació de la bellesa i altres emocions. Ens enrojolem quan tenim calor, però també quan ens sentim descoberts en la mentida, o en una passió o altra que hem volgut amagar. Amb la pell expressem molt de tot allò que ocorre en un altre lloc molt més dedins i molt més abstracte.

Dels òrgans del nostre propi cos, la pell és el que potser sense adonar-nos relacionem més amb nosaltres mateixos. Ens hi reconeixem i ens hi adreçem dins d'aquest sentit d'interior i exterior fins al punt de poder esbiaixar-los. I en els extrems oposats d'aquest biaix, hi podem trobar l'autocomplaença o l'autolesió. Podem dirigir actituds amoroses cap a nosaltres mateixos en moments en els quals hi ha una necessitat interna d'amor i d'expressió cap a la nostra persona en forma de contacte físic, des de fora cap endins, acariciant-nos. En un altre extrem, l'oposat, també som capaços d'enviar un missatge de reprovació o de negació cap enfora.

La pell, el nostre embolcall, és un dels "llocs" del nostre propi cos on ens autoreconeixem i amb el qual establim aquesta relació dins i fora simplificant la complexitat del nostre organisme. El nostre ésser és protegit per un embolcall molt fràgil. Aquesta fragilitat fa pensar que hi som només un moment tan llarg com ho sigui la nostra vida, que el nostre cos es marcirà i desapareixerà.

Potser la finalitat sencera del nostre cos és sustentar aquest interior dotat de consciència i de llenguatge, que ens permet adonar-nos de què ens passa i poder comunicar-ho, aportant una acumulació de coneixement sobre la pròpia existència, sobre el nostre estar com a éssers humans integrats en un altre sistema més complex.

Adonar-nos de la temporalitat de la pell i, per tant, de nosaltres mateixos és assumir l'origen mateix de les coses, de la vida. La pell ens fa a tots iguals i potser en aquest fet rau la bellesa universal; uniforme i arreu, on no hi ha cap pell real o simbòlica que sigui perdurable. El mateix plec de textos i fotografies que ara tens a les mans és un teixit fràgil on s'hi aboquen multitud d'experiències en un comú que fa pell. Tots i totes nosaltres, també, som aquesta pell del món. ▢

**Text /**

Maria Ballesta



# LA PELL: LÍMIT I FRONTERA O PONT DE RESSONÀNCIA?

**Text /**  
Jordi Uya  
**Foto /**  
Quim Pascual

Parlar de la pell no és senzill. És com parlar del concepte del temps. A mil preguntes, mil respostes diferents. I potser perquè la pell és quelcom que tothom porta posat, però de la qual mai ens n'hem preguntat el significat. Ho trobem del tot normal, estar revestits d'aquesta triple làmina tan especial i tan específica.

M'agradaria fer avui, però, unes reflexions sobre la pell, la humana, en concret. No ho faré des del vessant científicomèdic, vessant que conec bé com a persona afectada de rareses cutànies des de petit, i que ha pogut constatar la concepció mèdica de no vincular la pell a la globalitat del cos i les interaccions que té amb la complexitat del nostre organisme, cosa que altres medicines, com l'oriental, han explorat amb una mirada més ampla. No entraré, doncs, en el camp dermatològic, paradigma de casos estudiats estadísticament però que bastant sovint són inconnexos i sense resposta respecte al seu significat i al seu origen.

Avui voldria explorar més aviat com els humans ens referim a la pell en funció de la nostra manera de viure i del nostre relat del món. No em remuntaré a les edats més ancestrals, ja que reconec no tenir-ne una experiència directa, de present, i, per tant, parlaria per boca del diuen que diuen...

Però sí que puc parlar del món contemporani on visc i del que m'ha estat transmès des de la infància. Recordo encara molt vivament l'impacte que em va suposar, en els primers anys de batxillerat, amb onze o dotze anys, en la dècada dels seixanta, la primera vegada que em van fer la descripció de les races humanes que habitaven el món: la blanca, la groga, la negra i la roja. Era un món encara sense gaire mestissatge, on les races es trobaven ben definides geogràficament. Objectivament el color de la pell hauria de ser una mostra de diversitat dins de la semblança humana de fons i, per tant, una riquesa de matisos per a l'aprenentatge i el respecte entre tothom. Però sabem positivament que la pell blanca s'ha imposat, i encara avui es vol imposar, sobre els altres colors de pell.

En aquest punt vull afegir una altra característica de la nostra cultura occidental blanca: el racionalisme cartesià. Una manera cosificada, quantificada i delimitada de veure el món. Des d'aquesta percepció fragmentada de la realitat s'explica que la pell de la raça més poderosa s'imposi sobre les altres pells. Les altres són diferents, i ja sabem que la nostra cultura no es caracteritza precisament pel respecte a la diferència, no trobeu? Així doncs, per al racionalisme,

el color de pell és una frontera, un límit i una separació entre els cossos de pell blanca, groga, negra o roja. Quan no hi ha més percepció que aquesta, només hi ha separació i una dominació del més fort i poderós sobre els altres. No trobeu que és una llei de pati d'escola, de quan som petits?

Situem-nos, però, en el present del segle XXI, un món en mestissatge cada cop més intens, un món en xarxa, un món que ja coneix la mirada quàntica i que ha explorat la realitat subatòmica. Què serà la pell en aquest nou context, en aquest nou relat i nova percepció? Seguirà sent una frontera i un límit o passarà a ser un pont a una ressonància comuna? Si la nostra pell, vista a nivell subatòmic, és un camp d'energia i no pas una membrana densa i opaca que separa i divideix, quin sentit té la dominació d'un color de pell sobre un altre?

Se sap que la pell és un sistema reticular que fa rebotar la partícula component dels fotons i d'aquesta manera ens fem visibles. En aquest sentit podem dir que delimita un perímetre, tal com fan moltes altres pells damunt la superfície de la Terra: la pell de les fulles, la pell del mar, la pell de l'escorça dels arbres, la pell dels núvols... i tantes i tantes pells que fan el món visible als nostres ulls en tota la seva diversitat. Però també se sap que aquest sistema reticular deixa passar el component ondulatori del fotó que travessa tots els cossos, totes les estructures, i que les comunica en un llenguatge de ressonància vibratòria que les nostres cèl·lules, que també tenen la seva pell porosa, perceben, emetent i rebent contínuament d'un dins cap a un fora i d'un fora a un dins que no es pot delimitar separatament.

Aquesta és la manera com la nostra pell percep i es comunica i fa de pont, i sent i pateix i gaudeix i plora i estima. I si no per què, a pesar de la nostra ment racional que divideix i quantifica i que s'entossudeix a descriure un món de cossos separats pel color de la pell, mantenim en el nostre parlar expressions tan freqüents com a flor de pell, pell amb pell, pell de gallina? Totes són expressions de les nostres emocions, del nostre sentir. I aquestes emocions, aquest sentir-nos, és el camp d'ona fotònica que traspua la pell, que circula entre nosaltres i que travessa totes les criatures humanes, tinguin el color de pell que tinguin. Quin sentit té, doncs, avui que el color de pell blanca encara vulgui tenir la supremacia del poder en el món?

Soc optimista i sento que vindran temps en què el color de la pell no divideix i que la nostra percepció respecti aquest camp emocional i relacional comú: la pell com a pont i no com a límit i frontera. ▢



Foto / Quim Pascual



Wendayew Borrell i Ainhoa Zentilli





Les fotografies de la Núria i de la Nit, preses dotze dies després del seu naixement, i que ens acompanyaran en les properes pàgines, són una mostra gràfica d'aquest procés de trobada a través de la pell entre la mare i el seu nadó. Tot un festeig per aquest inici de vida. Talment, un contacte necessari entre humans on sentir l'escalf de l'altre. **Fotos /** Quim Pascual

←

# Lluna de Pell

**Text /**

Núria García Rodríguez

**“El més profund que hi ha en l'home és la pell.”**

Paúl Valéry

Quan penso escriure sobre el pell amb pell mentre el practico, em ve al cap aquella famosa frase de Frank Zappa que deia que parlar de música és com ballar sobre arquitectura. Se'm revela una tasca semblant. Com puc posar paraules a allò que està abans, més enllà, més profund que el símbol? Allò sensorial que és la base sobre la qual el símbol mateix es construirà?

Vaig donar a llum a la Nit fa deu dies, i per poder descriure la nostra Lluna de Pell, m'allunyo de la vivència per mirar-la des de fora, com qui es veu en un somni lúcid i pot mirar-se el clatell. Així, puc provar de traduir aquest codi íntim i primitiu a un llenguatge comprensible per als qui no hi són immersos. Parlem de la pell, resguard i frontera entre el dins i el fora, superfície sensible que engrama tot allò que la toca. Primer contacte amb el món que al principi sentim i, molt després, amb ajuda de qui posseeix i ens facilita les paraules, anem codificant amb més o menys precisió. La pell alberga una memòria que es va imprimint a les seves cèl·lules, encara sense un mot que la delimiti, només la consciència de saber-se en relació amb allò que l'envolta. Sensor innat de plaer o desplaer, amb què es va modelant el cos i construint la seva percepció d'acord amb aquestes sensacions.

El contacte entre el cos de la Nit i el meu esdevé una conversa incessant. Una conversa feta de tons musculars, de textures, de variacions de temperatura i

de color, de ritmes interns, de batecs, de remogudes, de fluxos. Mans que acaronen, braços que sostenen. Un cos que recolza i conté l'espai de l'altre, li explica de manera detallada on comença i on acaba el seu món interior.

Quan els nostres cossos parlen, s'expliquen com se senten, què els tensa, quan es relaxen. Es mostren si tenen dolor, si estan cansats, si alguna cosa els neugiteja... Quan s'escolten, poden arribar a sentir tot allò que les paraules deixen fora dels seus límits. Allò que no té un nom, però té una vibració i un codi propi, i que és tan cert o més que el que es pot anomenar. La Nit i jo dialoguem amb una profunditat calmada sobre temes que ningú més percep. Li explico, sense que sigui la meva intenció, com he estat jo sostinguda, quins són els meus records de pell, què és per a mi una carícia o quant de temps puc passar sense fer res més que ser aquí amb ella. Sense fer el dinar, sense mirar una pantalla, sense pensar què he de fer demà. Sense urgències. El pell amb pell és el nostre present continu.

Daniel Calméls, al seu llibre *Infancias del cuerpo* ens explica les primeres carícies dient que “inauguren en la pell del nadó un lloc per l'altre, un espai de recepció i rebuda”. M'és impossible no citar aquest poeta de la corporalitat, amb la precisió que li dona la seva llarga experiència conscienciada, quan diu que “la mà que acarona ho reuneix tot en ella i, sense ignorar les seves diferències, les uneix al palmell, les agrupa en un tacte generós. El seu pas unifica”. Sense que hi hagi l'objectiu, sense un manual d'instruccions, en aquest acte espontani d'acaronar la pell de la meua filla es va

construint en ella la sensació de cos. I, en aquest, un espai per acollir l'altre, per acollir el món i les experiències que amb ell vindran. Practiquem donar i rebre; generem un hàbit per al plaer, per l'amor i per la cura que anem integrant, des del primer moment, com a elements fonamentals de l'acte de viure.

Amb el palmell repasso l'orografia del seu cos, com qui traça un mapa d'un territori acabat de descobrir i li dona forma en la seva totalitat. És a través de la meua mà que ella sent que té un cap, una galta en el meu petó, uns ulls en la meua mirada. Així, la dansa entre el dins i l'enfora, tan hermètica, tan eterna, ens va cocreant.

Aquestes seran les primeres empremtes que guardaran, mudes, els records d'una acollida a la Vida. No tindran una paraula que les identifiqui dins seu; el seu cervell trigarà molt encara a generar aquesta funció de simbolitzar la vivència amb un mot. Però, com qui instaura una fractal, l'experiència de pell quedarà influïda per aquest sentir. Vindran molts altres contactes amb què s'anirà construint, pam a pam, pell endins i pell enfora, la noció de si mateixa i de tot allò amb què es relaciona.

Alhora, jo, que ja fa anys que tot ho passo pel filtre de la raó, vaig deixant que les paraules es fonguin amb les onades rítmiques de les nostres respiracions i els nostres cors. Guareixo records profunds amb el seu tacte suau i la seva tendresa, i em deixo reconstruir, un cop més, al sentir sense pensar. L'espai-temps que formem juntes ens sublima, i genera també en mi una nova manera de comprendre'm dins la pell, i un nou lloc des d'on albergar l'altre. ▢

”

L'úter és el primer món del nadó i la manera com l'experimenta, amistós o hostil, genera predisposicions en la construcció de la personalitat i del caràcter.

“

#### Text /

Marta Jiménez i Diana López  
Llevadores

## PELL AMB PELL

**“Després de néixer un nadó no necessita res dels seus pares excepte els seus pares, la seva presència.”**

És així com Nils Bergman, pioner del mètode cangur, sosté que les mares són clau pel desenvolupament del nadó. Des de mitjans dels anys 60 tenim evidència que, dins l'úter, el nadó és un ésser que sent i percep. L'úter és el primer món del nadó, i la manera com l'experimenta, amistosa o hostil, genera predisposicions en la construcció de la personalitat i del caràcter. El vincle posterior al naixement és, per tant, la continuació d'un procés que ha començat molt abans. Nadó i mare se senten i es coneixen mesos abans del naixement.

Això explica que el contacte pell amb pell es reconegui com una pràctica recomanable per al desenvolupament saludable dels nadons, tant dels nascuts a terme com dels prematurs. Practicar el contacte pell amb pell no només crea una connexió emocional profunda, sinó que també té efectes hormonals beneficiosos, especialment relacionats amb l'oxitocina.

#### **En què consisteix aquest mètode?**

La separació mare-nadó no té base científica. Quan un nadó neix necessita continuar mantenint el contacte matern col·locant-lo nuu sobre la mare, panxa amb panxa, immediatament després de néixer; el tacte, l'olor i la calor estimulen el nervi vague que, entre altres efectes, alliberarà oxitocina.

El mètode cangur (kangaroo care) o pell amb pell va començar a implementar-se a la dècada dels 70 a Bogotà, Colòmbia. Es va desenvolupar com a resposta a la manca d'incubadores en els hospitals per atendre els nadons prematurs. La motivació principal del contacte pell amb pell va ser la necessitat de mantenir aquests infants en un entorn càlid i segur a prop del cos de la mare. Però de seguida es va poder comprovar que, a banda de la regulació de la temperatura corporal, tenia altres beneficis.

L'oxitocina, coneguda com a hormona de l'amor o hormona del vincle, s'allibera durant el contacte físic, especialment durant el contacte pell amb pell, i contribueix a establir un vincle emocional i una sensació de confiança i seguretat entre el nadó i la mare. Bergman sosté que aquest contacte té múltiples beneficis, com ara l'estabilització de les funcions cardíaques i respiratòries, la regulació de la temperatura corporal i l'establiment de la lactància materna. A més, ajuda a reduir l'estrès dels nadons.

#### **Quin poder tan gran pot tenir una pràctica tan senzilla?**

El contacte és essencial per a la vida, tant en la infància com en l'edat adulta. El contacte físic ajuda a establir vincles emocionals amb les persones que són importants per a nosaltres. És a través del contacte que es pot transmetre afecte, amor i seguretat. Aquest vincle emocional és fonamental per al desenvolupament saludable de les relacions, i contribueix al benestar emocional. També proporciona suport i consol en moments de dificultat, alleuja l'ansietat i redueix l'estrès, i genera sensació de seguretat i protecció. S'ha demostrat que té efectes positius en el sistema immunitari i cardiovascular. Els nadons necessiten el contacte físic per a un desenvolupament saludable del sistema nerviós, per regular les seves emocions i per establir relacions afectives i de confiança amb els altres.

El contacte pell amb pell és important i essencial per als nadons però també per a les mares i per a les seves parelles. És una part important de les nostres relacions i, com que s'allibera oxitocina, contribueix a la felicitat i al benestar en general del nadó i de la mare. Gràcies a les investigacions científiques és una pràctica estesa a nivell mundial i s'ha incorporat com a part integral de la cura del binomi mare-nadó en les institucions on treballem. ▢









**Text /**

A. O. López

**Foto /**

Quim Pascual

# CICATRIUS

El mapa de la meva experiència el tinc dibuixat a la pell. Cicatrius que donen testimoni i tracen el recorregut dels camins pels quals han transitat les meves experiències. Cicatrius que van gravar moments grans i petits, moments estúpids i, fins i tot, moments molt transcendents, dels de tot o res, vida o el contrari.

Moltes cicatrius ens acompanyen des de la infantesa, un període en què volem posar-nos a prova diàriament i, per tant, n'acostumem a obtenir una bona collita. Sovint voldríem poder eliminar-les, desfer-nos-en, perquè tendim a pensar que són una cosa lletja i que no ens agrada mostrar. Però les cicatrius de la pell són obstinades i mai renuncien fàcilment a un espai que ja han conquerit.

Jo atresoro cicatrius que duen l'inventari de molts aprenentatges, per exemple, de com no baixar d'un arbre, d'aprendre a fer vuits amb els patins, de les gestes que no s'han d'imitar dels amics quan encara ets un marrec, o de com no clavar un cop de peu a un sac quan t'emociones una mica més del compte en una classe d'arts marcial. I estic segura que són aprenentatges molt sòlids i duradors, cada un d'ells em van deixar una cicatriu, i un record perdurable.

Unes altres cicatrius, poques, les més importants, porten el marcadore d'algunes victòries i crec que haurien de lluir-se alegrement, i mai causar vergonya a qui les porta, ni pena a qui les contempla. Són el record diari de l'agraïment que dec a diverses persones que van invertir esforços i anys de la seva existència a aprendre a fer la màgia de reparar-te i salvar-te la vida, i de l'agraïment que deuré també i sempre a la meva persona favorita, i a qui va voler acompanyar-me en l'ardu viatge posterior. I d'això també n'estic totalment segura perquè avui encara soc aquí i respiro. Tindria sentit, lamentar-se per aquestes cicatrius?

Si com em deien a casa la bellesa és a l'ull de qui la mira, a qui no li agradin les meves cicatrius potser és perquè valora poc les vivències, o no s'atura a pensar-hi, sobre les quals aquestes cicatrius estenen acta, ni en les històries que m'han dut a ser qui soc en aquest avui on coincidim.

Tinc cicatrius petites, d'altres guanyades per la meva ximpleria, cicatrius curtes, llargues i fins i tot una de molt gran i aparatosa impossible de dissimular. Algunes encara mantenen l'empremta dels punts que les van cosir en el passat, i d'altres amb prou feines s'insinuen perquè el temps ja les ha fet gairebé imperceptibles. Però cadascuna té la seva història i juntes formen el mapa que narra seccions de la meva vida. I en això, al meu entendre, hi ha bellesa.

Arribem al món amb una pell que és com una tela per estrenar. Alguns rebran en herència precioses marques familiars que els adornaran des del naixement. Altres hauran de lluitar des del minut zero i adquiriran ràpidament les primeres empremtes de la lluita per la vida, i aquestes els faran doblement únics i extraordinaris també ben aviat.

Però la majoria ens guanyem aquests "galons" irrepitibles, que acaben tatuats improvisadament a la nostra pell, vivint i fent moltes coses, que és justament allò que, en bona mesura, no és altra cosa que el viatge de la vida. ▢





# RESPIRA

Un dels principis fonamentals de la Medicina Tradicional Xinesa és la noció del Qi (pronunciat «tchi»), que es refereix a l'energia vital que flueix per tot el cos a través de la nostra pell.

**INHALA**, agafa aire pel nas i a poc a poc **EXHALA**, ves traient l'aire pel nas. Nota la teva respiració. Fes extensa aquesta respiració amb tot el cos a través de la pell. Inhala amb tots els porus i exhala i treu l'aire a través de tot el cos. Observa't.

El Qi, aquest flux d'energia vital, circula pel cos al llarg de canals anomenats meridians. Aquests meridians estan interconnectats i es comuniquen amb diferents òrgans i sistemes. La pell es considera un punt d'entrada i sortida d'aquesta d'energia, on els desequilibris energètics poden manifestar-se a través d'aquesta. Per tant, podem afirmar que la pell és un reflex extern del que està succeint internament.

**Torna a inhalar de forma molt conscient, nota com l'oxigen i el 'Qi' t'entren per les fosses nasals, exhala i sent com surt l'aire i el 'Qi'. Fes tres respiracions naturals, i observa com es renova la teva energia en cada inhalació. Afluixa't.**

Cada meridià té un recorregut específic al llarg del cos i està connectat amb punts d'acupuntura que es poden trobar i palpar a la pell, són punts específics a la superfície del cos on es pot influir en el flux d'energia. Quan el Qi es desequilibra o es bloqueja, es produeixen problemes de salut. Per tant, l'objectiu de qualsevol medicina vista des d'aquesta perspectiva és restaurar el flux saludable del Qi i mantenir-ne l'equilibri intern.

**Concentra't un altre cop en la teva respiració. Inhala i observa. S'omple tot el cos? Notes l'expansió a dins? Ara exhala i observa. Deixes anar l'aire de cop o a poc a poc? Notes la contracció a dins? Adona-te'n.**

La medicina tradicional xinesa considera la pell un òrgan vital, ja que actua com una barrera protectora entre el cos i l'entorn extern. També està involucrada en la regulació de la temperatura corporal i en l'eliminació de toxines a través de la sudoració. Quan l'energia està equilibrada la pell sempre és radiant i saludable. No obstant això, si hi ha un desequilibri, es poden mostrar problemes que poden estendre's a la pell.

Abordar la nostra salut des d'una perspectiva holística i interconnectada és fonamental, i l'òrgan de la pell és considerat molt important en aquest sistema, ja que pot reflectir desequilibris en altres òrgans i sistemes interns.

**Reconnecta un cop més amb la teva respiració, inhala i obre tots els porus de la pell conscientment. Rep l'oxigen, el 'Qi' a través d'ells. Ara exhala, afluixa i deixa sortir les toxines i l'energia restant pels porus de tota la pell. Aquí i ara.**

La pell humana és l'òrgan més extens del cos i juga un paper crucial en la nostra connexió amb la natura.

Podríem comparar-la amb un sistema orgànic connectat amb la natura pel del seu paper com a barrera protectora, la seva capacitat per intercanviar substàncies amb l'entorn, la seva sensibilitat als canvis ambientals, el seu cicle de renovació i regeneració, i la seva influència estacional. Reconèixer i cuidar aquesta connexió entre la pell i la natura és important per mantenir un cos sa.

L'equilibri emocional exerceix un paper crucial en la salut de la pell des d'una perspectiva de medicina complementària. Les emocions poden tenir un impacte significatiu en l'aparença i la salut de la pell, ja que l'estrès, l'ansietat i altres emocions negatives poden desencadenar respostes inflammatòries al cos i afectar la funció i l'equilibri de la pell. Cuidar el teu benestar emocional és un camí complementari a cuidar aquest òrgan tan important. Aconseguir tenir una pell saludable "des de dins cap a fora" és fonamental.

La meditació té una relació estreta amb l'estat emocional i, alhora, amb la salut de la nostra pell, ja que té una influència beneficiosa a través de la reducció de l'estrès, la millora del son, la promoció d'una circulació sanguínia millor i l'equilibri hormonal. Integrar la meditació en la teva rutina diària pot ser un complement efectiu per promoure un benestar general del teu organisme, inclosa la pell.

**Per últim cop, inhala sentint com respira i s'obre tota la pell del cos. Exhala i sent aquesta contracció a la pell, com expulsa. Experimenta com aquest òrgan vital rep l'oxigen, el 'Qi', i com deixa anar tot el que no és necessari fora del cos. Ara tanca els ulls i fes tres respiracions ben conscients. Agraïx aquest moment.**



**Sóc**  
UNA PERSONA

Els tatuatges contenen de vegades missatges que volem deixar-nos gravats a la pell com un tret identificatiu i que provenen de l'experiència, de la vivència o dels raonaments d'un fet en concret. 'Sóc un persona' és un dels tatuatges del Dani Coma fet per David Barragan 'Barry'.

Foto / Quim Pascual

←

### Text /

David Barragan

Inkordie Tattoo Parlour

# Marques, signes i vivències

La pell, un teixit que protegeix el nostre organisme d'elements externs, ha esdevingut des de temps immemorables una mena de llibre de registre de vivències i esdeveniments en les vides de les persones. Senyals de naixement com pigues, cicatrius, taques o fins i tot tatuatges són marques que parlen de la vida i de les vivències d'aquells que les porten. A banda d'aquests senyals de naixement, cicatrius o altres, la pell ha estat des de la prehistòria un medi en el qual es feien marques o dibuixos per diferents motius.

El tatuatge com a tal, que és el tema pel qual escric aquí, és una pràctica que l'home ha utilitzat de diferents maneres i per diferents qüestions. L'exemple més antic que es coneix és un caçador del Neolític trobat el 1991 en una glacera a la frontera d'Àustria amb Itàlia de més de 5300 anys on es podien apreciar tatuatges als genolls i l'esquena, encara que molts arqueòlegs apunten que la pràctica del tatuatge podria haver-se iniciat al Paleolític superior. Al llarg de la història s'han anat trobant cossos humans amb tatuatges en indrets tan dispersos com Egipte, Sibèria, la Xina o els Andes, molt allunyats entre si i amb societats o cultures molt diferents.

El tatuatge ha estat, per a algunes cultures antigues, un ritual de pas a l'edat adulta. A d'altres es feia servir com a signe d'estatus o com a culte religiós i espiritual, i també hi ha d'altres que l'han fet servir com a signe de victòria en ferotges batalles.

Hi ha diferents tipus de tatuatges o maneres de dibuixar la pell. Algunes són per mitjà de puncions amb diferents estris i mètodes que introdueixen pigments sota la pell, mentre que altres es fan mitjançant talls que formen cicatrius providents que dibuixen formes a la pell. La paraula tatuatge tal com la coneixem avui en dia té certes connotacions tribals i espirituals. La paraula, traducció de l'anglès tattoo, prové de la paraula tahitiana ta-atua en què ta significa 'dibuix a la pell' i atua significa 'esperit'. D'aquest terme deriva la paraula tato, que significa 'tatuat'. Aquest concepte va ser enregistrat per l'anglès James Cook el 1769 i des de llavors es va estendre arreu del món en totes les seves variants. El tatuatge sempre ha tingut diferents consideracions depenent de la cultura i el temps en què es vivia, per exemple és conegut que a l'antiga Roma i Grècia es feia servir per marcar els esclaus i presoners, els tatuaven la cara i el cos per tal que si escapaven poguessin ser reconeguts fàcilment. Les religions també parlen dels tatuatges, algunes per estigmatitzar-lo i d'altres per beneir-lo com a pràctica espiritual i de protecció. Al llarg d'aquests últims segles el tatuatge ha anat evolucionant

i s'ha normalitzat en quasi totes les parts del món, encara que en alguns llocs continuant sent tabú o fins i tot prohibit. Per exemple a Nova York va estar prohibit des dels anys 60 fins al 1996. Al Japó, per exemple, un dels països referents en el tatuatge per la seva història, encara està molt estigmatitzat a la seva societat i no està ben vist lluir tatuatges al carrer.

Aquí, com gairebé tot amb la dictadura, el tatuatge tal com el coneixem ara també va arribar uns quants anys després que als nostres veïns europeus. La pràctica del tatuatge en aquells temps estava limitada a una part reduïda de la societat, persones que havien esdevingut militars, que havien estat a la guerra, a la presó, i que es marcaven amb motius simples com figures o noms de persones estimades. Normalment s'elaboraven amb elements molt rudimentaris i totalment manuals, ja que en aquesta època era gairebé impossible trobar màquines de tatuar o tintes per l'aïllament que hi havia respecte a la resta de països. Als anys seixanta van arribar els primers guiris, i venien amb uns tatuatges més elaborats que els que estàvem acostumats a veure aquí, amb colors vius i motius diversos. A poc a poc, i amb molta dificultat a causa de la seva estigmatització, el tattoo es va anar introduint a la nostra societat, moltes persones s'hi van començar a interessar i els van anar col·leccionant al seu cos.

Ara, en l'actualitat, el tatuatge és una pràctica molt habitual, regulada, normalitzada i assimilada per la societat amb moltíssimes variants estètiques o artístiques. Si mirem al nostre voltant diria que el 70% de les persones porta alguna cosa tatuada al cos o té almenys intenció de tatuar-se.

Els tatuatges, de fet, com va dir un mestre tatuador, no són més que dibuixets a la pell, vistos per cada persona de manera diferent. N'hi ha que són molt importants pel significat que tenen per a la persona que el porta, d'altres són purament estètics i d'altres esdevenen autèntiques obres d'arts vivents. Però cadascú veu el tatuatge sota el seu prisma i li dona el seu valor.

Una forma d'expressió corporal en contínua evolució, com el món en si mateix. Com ha estat al llarg de la història, tindrà èpoques en què estigui més present i d'altres en què gairebé no es vegin, però penso que perdurarà, com ho ha fet sempre. Potser podem parlar de modes, o de períodes estètics?

El temps ens ho dirà. ▢





"La mare em va acompanyar el dia del meu primer tatuatge perquè havia de signar el consentiment, jo tenia setze anys. Va ser una calavera punk al pit. Més tard van venir els braços, les cames, l'esquena, i després les mans, el coll i per últim, el cap. Els tatuatges són pàgines de la història de la meua vida escrita a la pell, records, promeses, amor... En part a causa de la recerca d'autenticitat i distinció. Inevitablement, però, de vegades també he notat la mirada dels altres sobre mi. Puc dir que els estigmes i prejudicis continuen existint avui en dia."

**Text /** Eduard Muñoz **Foto /** Quim Pascual

# MALA PELL

ÒSCAR ROCABERT

Sempre se'ns ha dit que els de Sabadell, mala pell. Però si ha arribat a haver-n'hi cap, d'aquests, el de més mala pell -o bona, qui ho pot saber? - va ser el meu amic Joan Oliver. Segurament no sabeu qui soc jo, ni com em deia en la vida dels vius, que tan enyoro, ni quina estreta relació vaig tenir amb Castellar.



Membres de la Colla de Sabadell (a la dreta Francesc Trabal, a l'esquerra, Joan Oliver) a punt per pujar al campament de la font del Saüc. / CEDIDA

Encara ara em sembla recordar, entre ensenyacions de cadàver que reposa eternament, un carrer que feia pujada, pel qual el meu amicàs Oliver i molts d'altres vam fer passar un parell de rucs, tots plens d'andròmines, amb una barra de pa clavada a un majestuós paraigua, que assenyalava el camí de la nostra comitiva. Ens dirigíem a la Font del Saüc, per tal de passar-hi uns dies d'acampament, activitat reservada, fins aleshores, a gitanos i gent de mala vida. Teníem, com tots els joves que llegeixen llibres, una missió autoimposada. La nostra evangelització havia de fer pública l'avinentsa de l'Absurd, d'allò que fa riure i pensar a la vegada, d'allò que, per a gran sort per a nosaltres, encara no han aconseguit copiar les màquines, creades per sinistres enginyers informàtics.

Jo, el novellista Trabal, aquell que va trobar-se la Carmeta, el temut fantasma de l'Escola Pia, en una nit de fosca tempesta i que en va sortir illès; aquell salau que podia improvisar romanços i cuplés en un perfecte andalús macarrònic i que, contra tot pronòstic, va arribar a organitzar uns cicles de concerts de la millor música europea del moment a Sabadell i a les ciutats més importants del país; aquell que va arribar a insultar el vostre poeta Arús tot clavant el seu llibre a la paret, per si de cas no s'escapés, doncs ja el veieu aquí, a Xile, sol i mort i enterrat. I emprenyat.

El destí que esperàvem era un altre. Quan vam esdevenir escriptors coneguts a Barcelona, en un règim republicà en què el país tenia un estatut, i una escola, i unes institucions que ens protegien, teníem la certesa que la intel·ligència podia fer que les coses milloressin. Ens havíem fet la illusió que el conreu de les lletres, de la música, de la pintura, de les arts escèniques, del periodisme, dels estudis universitaris... de la civilització, en definitiva, podia convertir la nostra pobra pàtria en un lloc amarat d'amabilitat, de serenor, de coneixement, d'investigació i, per què no, de felicitat, a l'estil de les nacions de nord enllà, com ja va dir el poeta.

Però no és gaire assenyat, de perseguir els nostres somnis. L'Absurd que sempre vam reivindicar

es va manifestar, després de covar-se d'amagat una pila d'anys, en la manera més estúpida en què sap mostrar-se: la guerra. Uns militars rebels van decidir que la república era una font d'impudícia i maldat, i van atacar-la pertot arreu. A Barcelona, mentre el meu amicàs Oliver i jo estàvem organitzant el món literari del país, els anarquistes van aconseguir parar els rebels. I tot es va descontrolar.

Hereus de la barbàrie de la Setmana Tràgica, els homes sense amo ni pàtria van decidir que calia cremar i matar tot allò i tots aquells que els queien malament. Van fer la pell a molta gent, sense judici ni llei que ho permetés, i es va establir el terror entre una de les dues Catalunyaes. Van voler tancar la universitat, però en Riba s'ho va engiponar per convènce'ls que la cultura també era revolucionària. Gent sense estudis ni visió del món van passar per sobre d'escriptors, d'advocats, de metges, d'artistes. La seva venjança sanguinària demostrava que, potser, no calia tenir la pell tan fina.

Quan els rebels van entrar encara va ser pitjor. Vam haver d'agafar un bibliobús i fugir cames ajudeu-me a França. Uns mesos després, l'Oliver i jo vam acabar a Xile, treballant del que podíem. Uns anys més tard, cap al 1948, des d'Espanya se'ns deia que ja podíem tornar a casa, que no hi havia perill. Em diu el company: «Jo me n'hi vaig, i tu?». Per mi, hauria estat del tot indigne viure en un país on governava el feixisme i el règim de la por. Vam discutir i vam quedar enfadats, tant, que l'Oliver no em va voler donar la mà com a comiat. Com sempre, quan les coses van mal dades, tothom tenim la pell molt fina.

Jo em vaig quedar aquí i ell se'n va entornar. Vaig escriure més i vaig viure com vaig poder, emprenyat i trist. Al final vaig dedicar la meva darrera novel·la a les nacions unides del món, que permetien que el meu país fos governat per assassins. Si aquells que no tenen ni amo ni Déu van sacrificar vides i vides de gent per qüestions polítiques, encara ho van multiplicar a bastament els altres, de seguida que van arribar. Encara avui em pregunto qui, de tots dos, va tenir la pell encara més fina. ▢



### CANVIAR LA PELL

En tots els àmbits de la vida moltes coses han canviat al llarg del temps: la societat, l'educació, el treball, el lleure... Normalment els canvis han comportat millores que han arribat als nostres dies. Segurament, molts de nosaltres considerarem les condicions de vida de fa poc més d'un segle inhumanes, indignes i abusives però, en aquells moments, en la societat del moment, era el més normal del món. Segurament, un dels fets que més han canviat per bé ha estat que els més petits ja no s'incorporen al món del treball. Si mirem enrere, a començament del segle XX era molt habitual que els nens i nenes anessin a treballar des de molt petits. Era freqüent que els fills i filles ajudessin pares i avis en les feines, tant de la casa com del camp; les nenes es feien càrrec dels germans més petits i tant nens com nenes ajudaven en el treball que els grans feien a la terra: en vinyes, en el bosc, pasturant els ramats...

Però, a part de la feina que els més petits desenvolupaven a casa i al tros, la implantació de les nombroses fàbriques, bàsicament tèxtils, que hi va haver al territori va comportar que molts d'aquests infants hi anessin a treballar. Així, per exemple, a la nostra vila, amb el desenvolupament de la fàbrica de can Barba, moltes dones no

només treballaven a casa i al camp, sinó que també es van incorporar a aquest tipus d'indústries. Moltes vegades elles anaven acompanyades per les filles, que als nou o deu anys ja començaven a treballar per ajudar a l'economia familiar.

Evidentment, això va suposar un canvi en la societat. Els infants deixaven aquesta etapa de la seva vida a una edat precoç, i això els convertia en adults, amb tot el que aquesta nova etapa de la vida comporta: deures, obligacions, compromís, responsabilitat... els infants entraven en aquesta nova vida moltes vegades seguint un senyal prefixat, però no tenien la capacitat de decidir-ho.

D'un dia per l'altre deixaven de ser nens, els jocs, l'escola, la vida sense preocupacions, i passaven a una vida regida per uns horaris, unes obligacions, sense temps per a un mateix, per escoltar-se, per fer allò que volien... s'oblidaven de si mateixos, dels seus anhels, i passaven a conformar una vida d'adult en un cos de nen, encara per madurar.

Molts d'aquests infants deixaven els seus somnis, les seves il·lusions, per convertir-se en grans i, segurament, la majoria ho feien contents per la responsabilitat que comportava i que els donava un nou estatus dins la família però, pel camí, deixaven la pell del nen que encara vol jugar, descobrir i mirar el món amb ulls d'infant!.

### Text /

Silvia Sáiz

### Foto /

Família Guasch-Pagès

**Concepte/edició/imatge**\_Carles Martínez Calveras, Quim Pascual

**Han col·laborat en ordre d'aparició**\_Silvia Melgarejo, Gerard Freixó, Jordi Uyà, Wendayew Borrell, Ainhoa Zentilli, Núria García Rodríguez, Marta Jiménez, Diana López, A. O. López, Kim Herrero, Gemma Capel Sánchez, Dani Coma, David Barragan, Eduard Muñoz, Òscar Rocabert, Silvia Sáiz.

**Correcció de català:** Natàlia Cerezo

