

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Lleis sistèmiques

Les persones per naturalesa formem part d'un sistema, o millor dit, d'un munt de sistemes. Encara que fóssim ermitans en una zona aïllada i solitària, continuariem formant part de quelcom més gran que nosaltres. En el moment que naixem, i de forma automàtica, ja estem formant part del sistema familiar i, de rebot, de tots els sistemes associats a la família. La nostra manera de pensar, la nostra professió, les nostres afinitats i aficions ens ajuden al fet que no estiguem sols en el nostre dia a dia però també ens poden portar discrepàncies i conflictes amb els altres membres del sistema o amb membres d'altres sistemes.

Des d'aquest punt de vista, si volem que les coses rutllin millor, és bo que coneguem i apliquem algunes regles bàsiques.

La primera regla és la **lleï de pertinença** i ens recorda que no estem sols, que no som éssers desconnectats del nostre entorn i que, per tant, hem

de ser valorats i reconeguts dins el sistema del qual participem en cada moment. Si soc membre d'un grup de treball i no se m'escolta tot el grup anirà coix. Si per altra banda, i en un context familiar, jo no valoro o reconec el paper del meu pare tot el conjunt familiar se'n ressentirà. És important entendre que si s'ignora un membre del grup això afectarà de forma inconscient tot el sistema.

La segona és la **lleï de prevalença**. Cal respectar l'ordre d'arribada. No parlem de fomentar un sistema patriarcal mal entès, parlem de donar el respecte que es mereix a cada persona tenint en compte el pes que té dins el sistema. En un sistema familiar tradicional moltes cultures ens ensenyen que els avis són els savis de la família i que, per tant, han d'ocupar el lloc principal i tenen la paraula encara que els nets tinguin tres carreres universitàries i vuit màsters a la butxaca. En l'àmbit de l'empresa, per una banda, cal respectar la jerarquia, i per l'altra, cal escoltar a la veterania dels seus treballadors. Un directiu que no té en compte els consells dels treballadors més veterans estarà perdent oportunitats.

Per últim, hi ha la **lleï de l'equilibri** entre donar i rebre. Cal compensar per tot el que rebem amb alguna cosa que tingui el mateix valor o una mica més. I no parlem de valor econòmic o unitats adquirides, aquí el que compta és el valor que dona cada part al que es rep. La gratitud i el reconeixement poden esdevenir la millor resposta quan la part material no és la solució i sobretot cal ser curosos amb el que donem, ja que si l'altra part no ho demana o ho considera desproporcionat podem posar-nos en una situació de superioritat que l'incomodi. Si prenem consciència d'aquestes regles bàsiques i som testimonis d'una situació que no va prou fina, és gairebé un joc comprovar quina o quines d'aquestes premisses no s'està complint. Quan respectem, reconeixem, valorem, compensem, acollim i agraïm, el que estem fent és reforçar els sistemes dels quals formem part i, de rebot, el nostre propi sistema interior.



SI SOU SERVITS

Francesc Murgadas / AMIC

Parlen els gurus

Es veia a venir. El canvi de dècada dona per molt. Però potser el que no dona per tant és la cuina. Segurament per això els prescriptors tornen a jurar i perjurat que la cuina recuperarà els receptaris tradicionals, que imposarà la planxa com a mètode de cocció i que progressarà més en el procés imparabile de fusió de cuines, especialment de les orientals.

De tota manera, els impactes del canvi climàtic i la globalització del rebost, potser també hi tenen a dir la seva. Perquè si el coronavirus continua fent de les seves, potser ja comença a ser hora que recordem que les proteïnes, del bistec que ens mengem i del virus que pot portar, es desnaturalitzen si superen els 120°C durant una estona i, per tant, perden tota possible toxicitat. Que una cosa és coure un producte i una altra de diferent, fer-lo aparentment comestible. Per tant, potser ja toca que algú posi el focus, no en l'animal que duia el virus (probablement innocu per a ell), sinó en el cuiner que en va coure la carn sense arribar a matar-

lo. Us heu plantejat per què passem el peix pel congelador uns dies per matar els possibles anisakis? Si aquell peix cogués segons els cànons de la nostra cuina (siguin els del suquet, del romesco o de la sarsuela) ens ho podríem estalviar. Però volem seguir la moda del peix cru o la cocció a baixa temperatura, i posem en perill els comensals. O no presumim de treure el *chuletón* torrat per fora i quasi cru per dins?

Diguin el que diguin els gurus, la cosa sols té dues sortides. Garantir la cocció completa del producte o tenir la certesa que el producte que hem comprat per dur-lo a taula, té totes les garanties d'higiene i salubritat. La primera opció depèn de nosaltres, la segona del mercat.

Passa igual amb la darrera previsió dels gurus. La pujada en el consum de prebiòtics. Un nom pompós i poc clar que designa els productes fermentats que s'obtenen per l'acció de llevats, bacteris o fongs que els modifiquen i que, per tant, també reclamen cocció acurada o garantia fiable. Sense excuses. Que amb les coses de menjar no s'hi juga.

