

Durant la meua adolescència havia llegit novel·les de Lobsang Rampa. Em fascinava aquell país tan llunyà, de neus perpètuas i de tants misteris. I, durant l'època d'estudiant a la facultat de Filosofia, vaig anar –crec que al Col·legi de Metges o al Casal del Metge– a conferències apassionants del doctor Rafael Battestini sobre el Tibet. Més endavant, vaig començar a llegir llibres sobre filosofia budista tibetana, obres molt profundes sobre els mecanismes de la ment que, tot i haver cursat la llicenciatura de Filosofia, desconeixia totalment perquè a la facultat només es parlava de la filosofia d'Occident, molt interessant també. Em vaig fer sòcia de La Casa del Tibet de Barcelona per col·laborar un mínim amb els exiliats tibetans, amb la cultura tibetana i contra la causa del genocidi xinès envers el poble tibetà i l'intent d'aniquilació de la cultura tibetana. Aquestes dues raons –una de filosòfica i l'altra, política– i haver conegut el lama Thubten Wangchen em van portar a voler escriure la vida difícil i fascinant d'aquest lama, que és el director de La Casa del Tibet de Barcelona i parlamentari del Govern tibetà a l'exili en representació dels tibetans exiliats a Europa.

**En quina direcció miren les seves inquietuds actualment?**

Sempre hi ha en mi la vocació d'escriptora, la passió per l'art d'escriure, pel poder i la bellesa de les paraules. Hi ha llibres –novel·les, poesia, llibres de no ficció– que poden fer descobrir nous mons, noves realitats i permetre viure més intensament, amb més alegria, amb més bellesa, amb més fascinació per la vida, amb més coratge, amb més serenitat, amb més llum, etc. Em mou el fet d'intentar donar el millor de mi per aconseguir alguna cosa de tot això en cadascun dels meus llibres. Els llibres són una companyia íntima, uns "amics per sempre". En la majoria dels llibres que he escrit hi ha la preocupació per l'Holocaust, la més gran tragèdia de la Humanitat.

Tinc una novel·la a punt d'acabar, una altra de començada –un parell d'acabades al calaix de l'escriptori i per refer– i un llibre força avançat que té relació amb el *mindfulness*,

que vol dir "atenció plena", aconseguir un estat mental més sa i un benestar perdurable, cosa que impacta molt en la salut pròpia i en el benestar dels altres. Això es pot aconseguir, sobretot, mitjançant unes tècniques de meditació. Actualment, hi ha molts estudis científics sobre *mindfulness* i molts científics de diverses disciplines científiques i molts mestres de diverses espiritualitats implicats en aquestes recerques: neuròlegs, psiquiatres, psicòlegs, físics, filòsofs –orientals i occidentals–, biòlegs, etc.

**Ens pots recomanar algun llibre?**

M'és impossible dir un sol llibre. *El convidat* de Plató; *Meditacions* de Marc Aureli; *Guerra i Pau* de Tolstoi; *Lluny d'Àfrica* de Karen Blixen; *Memòries d'Adrià* de Marguerite Yourcenar; *El violí d'Auschwitz* i *Sandàlies d'escuma* de Maria Àngels Anglada; *El fred íntim del silenci* de Montserrat Abelló; *Viaje en el Círculo del Tiempo* de Javier García-Campayo; *Cap a la pau interior* de Thich Nhat Hanh; *El arte de la Felicidad* del Dalai Lama i el psiquiatre Howard C. Cutler; *Gràcies a la vida* de Jane Goodall; *Fidelidad a Grecia* d'Emilio Lledó; *Mente, Meditación, Silencio* de Swami Satyananda Saraswati; *Biografía del silencio i Biografía de la Luz*, de Pablo d'Ors; *Mindfulness. Nuevo Manual práctico* de Javier García-Campayo, i *Meditar dia a dia. 25 lliçons per viure en Mindfulness* de Christophe André. És una llista molt i molt breu.

I ja per acabar, cal mencio-

nar que forma part del Consell Assessor de l'Hospital. Com s'imagina o quin Hospital li agradaria que tingués la ciutat de Granollers en els pròxims anys?

És un gran honor i un privilegi formar part del Consell Assessor de l'Hospital. Cada any un grup de persones tenim la bona sort de conèixer els projectes de l'hospital i la voluntat de trobar diferents punts de vista per poder millorar l'excel·lència mèdica i humana del centre. Cada any m'impacta el resum de tantes pàgines escrites sobre el pla estratègic de l'hospital proposat pels seus experts.

Em sento molt orgullosa del nostre hospital. M'agradaria que els metges i personal d'infermeria disposessin de més temps i recursos per poder comunicar-se bé amb les persones ingressades o en les consultes externes. Considero imprescindible que es potenciïn els aspectes humanístics de la formació dels metges i personal sanitari. Que tinguin eines per poder disminuir el propi estrès i així poder atendre amb atenció plena els pacients. Que tinguin algun espai físic per poder aturar-se i fer uns minuts de silenci per regenerar-se. M'agradaria que l'hospital anés tenint més mitjans per poder retribuir bé el treball del personal sanitari i pogués comptar amb els mitjans tecnològics més avançats. M'agradaria que l'hospital pogués incorporar cada cop més àrees per fomentar el benestar de les persones ingressades i dels seus familiars. Zones càlides per donar confort.

## LA CONTRA: preguntes curtes, respostes breus

**Plat preferit?** Canelons farcits de bolets.

**Platja o muntanya?** El mar a l'hivern, a la primavera i a la tardor.

**Primavera, estiu, tardor o hivern?** Dic primavera, però totes m'agraden. L'hivern també em fascina. I la tardor.

**Una afició?** Escoltar música.

**Un esport?** Anar amb bicicleta.

**Una cançó?** "La cançó d'un deportat", lletra de Jupp Sthoer, presoner en un camp de concentració rus. Adaptació, composició musical i interpretació de Josep Tero

**Què detestes?** Que hagi existit l'Holocaust. Tot i que el verb en aquest cas es queda molt curt, és el primer que em ve.

**Per acabar, un somni?** La pau al món –només possible amb la pau al cor de cada persona–, que també vol dir aprendre a tenir estats mentals sans i a fascinar-nos pel bé.