

# 46 coses que he après en 46 anys



Montse Barderi  
@montsebarderi  
Esriptora i periodista

Cap llista és exhaustiva i aquesta és ben personal i tal vegada intransferible, però amb la suma de tot el què hem après les dones a partir dels 40 potser podem fer un corpus de coneixement compartit. Aquí teniu el meu:

1. Ops! És lamentable però cada cop crec menys en les solucions col·lectives i més en les individuals. M'agrada més la cambrà pròpia que l'espai comú.
2. A no sentir enyor pel que no ha succeït: a hores d'ara, ja no cal que passi. I amb el que sí m'envolta, n'hi ha per omplir moltes vides.
3. Que amb els anys és molt més complicat que alguna cosa t'apassioni, però quan succeeix ets molt més profund i ets més conscient del seu valor.
4. Que arriba una edat que tothom decideix ser qui és, i així serà fins al final (Marguerite Yourcenar).
5. Que hi ha persones que no t'agraden gaire però que malgrat tot te les estimes i que n'hi ha que t'agraden moltíssim però que no podràs estimar mai. Així que cal aprendre a viure amb les pròpies contradiccions (i que com aquestes, mil)
6. Que tot i que mai ho podràs llegir tot, no per això has de deixar de llegir mai.
7. Que el més important de qualsevol història és que tu hakis fet bé la teva part.
8. Que viure la vida intentant fer el mínim esforç és molt feixuc.
9. Que viure sense parar de treballar és un rotllo tant o pitjor que l'anterior.
10. Que hi ha un temps per a cada cosa i

una cosa per a cada temps i que la saviesa té a veure amb saber "ara què toca".

11. Que a partir d'una edat per agafar una lumbàlgia n'hi ha prou amb aixecar-te de la cadira per anar a buscar un full a la impressora.
12. Que el sexe és fabulós però que és tant o més important tenir algú al costat disposat a fer-te un brou calent quan agafes una galipàndria.
13. Que hi ha moments decisius en què no pots fallar als altres.
14. Que les persones que et fallen en moments decisius irremeiablement deixen d'interessar-te.
15. Que l'enamorament és un principi meravellós però que els començaments només són el primer tram del camí, i que el que ve després pot ser tant o més interessant que qualsevol promesa.
16. Que per molt sàvia que siguis mai s'està preparada ni per a una vellesa miserable ni per a una mort dolorosa.
17. Que la comunicació té a veure amb saber comunicar als altres com t'importen i què t'importa i no pas amb vendre fum.
18. Que treballar bé i honestament no et garanteix cap resultat però és l'únic camí per resultar-te interessant a tu mateixa.
19. Que no tenir fills també és una opció vàlida i respectable.
20. Que sovint viure no necessita tantes instruccions ni reflexions ni llistats d'aquesta mena.
21. Que malgrat tot, segueix sent important reflexionar i pensar en qui som, què volem i què ens passa.
22. Que és important tenir bons tractes amb la solitud.
23. Que la vida s'ha de viure com si pogués durar un dia més o cent anys més.
24. Que no cal viure entretinguda tota l'estona, l'avorriment és la porta de la

imaginació, la creació i la reflexió.

25. Que treballis on treballis el més probable és que el teu gran cap sigui un home.
26. Que somrient tot el dia i tenint pensaments positius sense parar et pots tornar tonta del tot.
27. Que no passa res per estar trista, frustrada, enfadada, decebuda, tocada, i enfonsada: que viure és bàsicament la combinació de positius i negatius i que evitant tota negativitat et perds una part important de l'existència.
28. Que és millor si pot ser, sempre, l'exercici abans que una pastilla.
29. Que no tenir ganes d'aprendre, ni interès ni curiositat per res és una de les pitjors coses que et poden passar.
30. Que del que es tracta, bàsicament, és de retornar una ànima menys mesquina que la que et va ser donada al néixer (això també ho va dir la Yourcenar).
31. Que un de les avantatges de tenir certa edat és que ja tens els teus tresors ben localitzats: amors, llibres, músiques, pel·lícules, obres de teatre... un patrimoni que t'acompanyarà sempre.
32. Que és molt important aprendre a dir que no, però encara és més important no dir un sí a mitges.
33. Que encara que t'imaginis que et moriràs d'una vellesa molt antiga, la veritat és que et pots morir en qualsevol moment.
34. Que és millor estar amb persones que et vegin millor del que ets perquè t'esforçaràs a créixer i no defraudar-les (i apartar-te de qui et veu com un ésser miserable, perquè també podria ser que t'esforcessis a complaure'l).
35. Que només pots saber, de veritat, com és algú en els moments de crisi.
36. Que la millor vida no està en un altra

banda: és la que vius, l'ha que has de defensar cada dia.

37. A integrar tot el teu passat, els encerts i els errors, perquè el resultat final és la persona en qui t'has convertit. El temps és el gran escultor, com deia també Yourcenar.
38. Que no es pot tenir tot, així de clar.
39. Que no hi ha altra definició d'amor ni d'amistat millor que la que va formular Aristòtil: "L'encontre de dues persones nobles que es volen fer mútuament el bé".
40. A no deixar-te seduir per l'estímul intermitent del Pàvlov.
41. Que tenir l'autoestima alta i practicar l'assertivitat pot voler dir ser un egoista impenitent.
42. Que algunes frases de la mare sí que eren certes, com ara "qui tingui més pa que faci més sopes".
43. Que algunes frases del pare sí que eren certes, com ara "quan no sàpigues què fer, no facis res".
44. Que és bo tenir por perquè vol dir que hi ha un perill. Que és dolent tenir por perquè et pot apartar del que veritablement vols. Que l'art de viure consisteix a saber quan qual actuar, malgrat la por.
45. Que una bona vida té a veure amb l'amor, la cultura, les necessitats materials cobertes i una salut que faci possible gaudir de l'existència. La resta, honestament, és molt secundari.
46. Què Montserrat Roig, morta als 45 anys, ho va explicar molt bé a la seva secció Un pensament de sal i un pessic de pebre: sobreviure té a veure amb una implacable vocació per ser feliç. Doncs això: malgrat saber que la felicitat és una entelèquia, una vida reeixida no deixa mai les seves vocacions de banda.

## IFA 2015, electrònica de consum per a tots els públics



Héctor Martínez Tobar  
@hmartineztobar  
Expert en noves tecnologies

De caràcter anual i amb un visitant sense un perfil tecnològic gaire definit, del 4 al 9 de setembre, a Berlín, es celebra una de les fires més importants d'electrònica de consum del món, l'IFA.

Amb més de 149.000 m<sup>2</sup>, és capaç d'agrupar a més de 1.500 empreses de diferents sectors tecnològics.

El preu de l'entrada regular es troba al voltant dels 18 euros, per tant, l'accés a l'exposició és més que assequible. El preu d'accés, la quantitat d'oferta i les possibilitats que té la fira, fa que els números d'assistència siguin estratosfèrics: més de 240.000 visitants repartits en 5 dies.

La fira va reunir premsa de primer nivell

provinent de més de 100 països diferents. El Diari del Vallès, juntament amb Letsgeek.es, Xataka.com i d'altres, va formar part de la representació espanyola a Berlín.

Aquest any, la tornada al cole ve acompanyada de moltes noves andròmines presentades a la fira berlinesa.

De totes aquestes andròmines, les més destacades segons el grau d'interès general, són els nous telèfons intel·ligents i, els més que esperats, rellotges intel·ligents, els smartwatches provinents de les companyies més potents en el panorama de les comunicacions: Samsung, Huawei, Sony, LG, ZTE, ASUS, Acer, Microsoft...

Sony, l'empresa de les sorpreses. La companyia nipona va deixar a tot el públic assegut després de presentar el primer telèfon amb una pantalla amb resolució UHD (Ultra HD), el nou Sony Xperia Z5 Premium.

Què vol dir resolució UHD o 4K? Explicat breument tracta d'incloure 4.000 píxels a

la pantalla. Quan es tracta d'un televisor de 72" és fàcil d'entendre, però quan parlem d'una pantalla de 5,5" creuem la frontera de l'espectacularitat.

Per la part de Samsung, podem destacar la presentació a Europa del seu nou rellotge Gear S2 amb esfera circular i rotatòria, cosa que permet navegar pels menús del rellotge sense necessitat de tocar la pantalla, d'aquesta manera, no ens perdem en cap moment el contingut que ens mostra. A més, han decidit solucionar l'assumpte de la compatibilitat amb altres dispositius que no siguin Samsung, així doncs, podrem comprar aquest rellotge intel·ligent tinguem el telèfon que tinguem.

L'empresa xinesa Huawei també ens va portar rellotges i nous telèfons, entre tots, cal destacar la nova tecnologia que incorpora la pantalla del seu últim smartphone, el Mate S: l'anomenada Force Touch. Aquesta tecnologia ens permet reduir o, fins i tot, substituir els



tocs que fem sobre la pantalla degut a que aquesta, és capaç de captar la pressió amb la que interactuem.

Els electrodomèstics intel·ligents també van tenir el seu moment de protagonisme. Van haver moltes demostracions sobre la gestió de les cases mitjançant el nostre telèfon. Des d'obrir portes, encendre l'aire acondicionat, o gestionar l'enllumenat de la casa, fins a l'opció que mai ens podríem imaginar però que, de ben segur, es pot dur a terme.