

¿Et fa mandra cuinar, anar al gimnàs o aprendre un nou idioma? Potser no és tan dolent com sembla

GERARD FAGEDA FEBRUARY 08, 2022



FigueresFa segles que la mandra està mal vista i que tothom en vol fugir. Ningú vol saber-se dropo ni ser-ne titllat. Per això, si regales alguna hora extra a l'empresa no passa res; et podran i et podràs retreure el que vulguis, però mai que ets un gandul. Si estàs bé amb la parella però fa temps que veus que no és la mitja taronja ideal, surt de la teva zona de confort i no siguis conformista: deixa-la i busca'n una altra. Si anar a viure a l'estranger – això vesteix molt!– et fa recança, és igual, ves-hi, que diuen que és una experiència molt enriquidora. Sí, home, sí, ja ho veuràs, que això va de proscriure la mandra. Fes dejuni intermitent, ves a córrer i al gimnàs, llegeix llibres (útils), autopromociona't a les xarxes, aprèn un nou idioma i tingues opinió sobre l'última polèmica de Twitter.

Ara bé, ¿i si tot plegat no consistís en obligar-se a millorar sempre i en arribar a tot arreu menys a la satisfacció plena? ¿I si en comptes de repudiar la mandra i d'intentar negar-la ens demanéssim per què segons quines coses ens en provoca? Això és el que es pregunta Oriol Quintana, professor de l'Institut Químic de Sarrià (Universitat Ramon Llull) i autor de l'assaig *La mandra*, que és un dels llibres de la sèrie de Fragmenta Editorial dedicada als set pecats capitals. "La tesi del llibre és que la mandra pot revelar les nostres autèntiques motivacions i que és un instrument de discerniment a tenir en compte", resumeix Quintana.

És a dir, l'assagista aconsella parar atenció al que anomena el Tribunal Superior de la Mandra, que ens pot ajudar a saber realment què ens convé. "Si una cosa no et ve de gust, és probable que senzillament no l'hagis de fer", respon. En la mateixa línia, Dolors Liria, psicòloga i vicedegana del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, explica que la mandra sol ser un símptoma, com ho podria ser el dolor físic, que "s'ha d'escoltar, com qualsevol sentiment". Ens pot voler dir, per exemple, que tenim por a una nova situació, que no ens sentim preparats o que estem cansats. "La mandra pot funcionar com una mena d'intuïció. Ens poden proposar la feina ideal però que en aquell moment, pels motius que siguin, no ens acabi d'anar bé assumir-la. Potser el millor és no acceptar-la, o sí, les dues decisions són igual d'acceptables, però almenys la mandra s'ha de considerar bé".

Quintana també aclareix que hi ha obligacions que ni ens plantejem desatendre per mandra perquè s'imposa un "imperatiu moral intern", com dutxar l'àvia i alimentar els fills, o perquè desencadenarien en mals majors, com baixar les escombraries i fer la declaració de la renda. En aquest sentit, recorda que la ganduleria és un luxe que només podem sentir si tenim les necessitats bàsiques cobertes. Ara bé, més enllà d'aquests deures, critica que

sovint ens escarrassem en obligacions fictícies per mirar d'acostar-nos o complir amb "una imatge idealitzada de nosaltres mateixos que ens complica la vida infinitament". "A la vida ens veiem sovint abocats a sortir del que ara en diuen zona de confort (no m'agrada gaire aquesta expressió), però si ens hi sentim bé i estem satisfets no cal forçar-se a sortir-ne", diu Liria.

A part de la part més acomodaticia i pragmàtica, que Quintana apunta que està regnada per la mandra i la pròpia conveniència (això inclou la vanitat i altres sentiments poc purs), l'autor recorda que l'home també es mou per una altra faceta de si mateix més "idealista", la que vol que la seva vida sigui "edificant, esforçada i heroica" i que necessita un sentit, propòsits i sentir que fa sacrificis. Així, diu que, encara que sovint no ho vulguem acceptar, ponderem aquestes dues cares contràries però només se sol ressaltar (almenys de cara al públic), com especialment passa en segons quines professions – metges, professors, polítics, periodistes o escriptors –, la segona, que és més "responsable, conscient i preocupada pels altres".

D'altra banda, Quintana assegura que tampoc ens hem d'acabar de creure aquelles persones que renunciïn a combinar o a trobar l'equilibri entre les dues parts i fan de la ganduleria i la improductivitat el centre de la seva vida, com l'escriptor Charles Bukowski –que en el fons també aspirava a excel·lir en l'art d'escriure–. "Tard o d'hora, la faceta que s'ha intentat suprimir tornarà per venjar-se. La mandra és una característica essencial de la naturalesa humana, i el desig de superar-la, també", escriu l'assagista.

Autoexplotació

Més enllà de l'explotació més explícita, sovint tampoc no ens calen incentius econòmics o un cap de departament que ens lligui curt per treballar sense parar ni un moment i, si tenim la sensació que hem estat poc eficients,

acabar fent més hores del compte. "La nostra societat valora molt la productivitat i la tenim molt interioritzada, nosaltres mateixos ens autoexplotem", diu la psicòloga Dolors Liria. A més, ara, quan sortim de les oficines o de la fàbrica i arribem a casa, solem comptar amb les eines tecnològiques per continuar treballant, i amb el teletreball encara s'estableixen menys diferències entre l'espai i temps de feina o d'oci i descans.

En l'àmbit personal, en general (com sempre), també ens exigim molt i ens flagel·lem si considerem que hem perdut el temps. "No ens deixem fer el ronso i badar, que és molt necessari i important. Precisament en aquests moments és quan som més creatius i sorgeixen més bones idees", remarca Liria. Quintana apunta que fins i tot ens demanem que l'oci sigui sempre productiu, ja bé sigui per millorar com a persones –més sans, cultes, socials, etc.– o per formar-nos o escalar en el món laboral a través de llibres, menjars amb companys i contactes, cursos, etc.

Enric Soler, psicòleg i professor d'estudis de psicologia de la Universitat Oberta de Catalunya, també lliga l'autoexploació amb problemes d'autoestima. "Hi ha persones que són incapaces de valorar la seva vàlua per elles mateixes i que necessiten miralls que els hi diguin. Per exemple, n'hi ha que fan més hores que la resta dels companys perquè el cap les felicita o n'hi ha que necessiten veure la seva feina reflectida en resultats objectius i quantificables. Igualment, no els serveix de res, perquè l'autoestima se l'ha de posar al seu lloc un mateix". Així, passa el mateix amb els estudiants. "No és el mateix que darrere d'un excel·lent hi subjagui una motivació o una falta d'autoestima", diu Soler.

Pel que fa a la procrastinació, el psicòleg també creu que hi juga un paper important l'autoestima. "Algú que se sap capaç de fer alguna cosa quan toca,

no està patint fins que la comença a fer o l'ha acabat", diu Soler. Per això, Quintana acaba l'assaig remarcant que, a més d'aprendre a gandulejar, també cal aprendre a procrastinar i, per tant, a escoltar la mandra. "Hi ha una mandra tenyida d'angoixa, una mandra en la qual la persona no descansa [...]. Però el bon procrastinador no s'angoixa. Sap que si el deure que està posposant respon a una necessitat real, l'acabarà fent. Sap que si allò que se suposa que ha de fer en realitat respon a una obligació fictícia, acabarà no fent-ho i se sentirà feliç d'haver-se'n alliberat".

<https://outline.com/VgexpE>

COPY

 Annotations ·  Report a problem

Outline is a free service for reading and annotating news articles. We remove the clutter so you can analyze and comment on the content. In today's climate of widespread misinformation, Outline empowers readers to verify the facts.

[HOME](#) · [TERMS](#) · [PRIVACY](#) · [DMCA](#) · [CONTACT](#)