

## EDITORIAL

## Inmigrantes

Para los extranjeros, España ha dejado de ser un lugar atractivo con oportunidades de empleo, un apeadero para iniciar una mejor vida. Esa caída de expectativas, el menor reclamo laboral de un país con un paro desmesurado, se ha traducido en un descenso de este colectivo, fenómeno al que no ha escapado Sabadell con un saldo migratorio negativo por primera vez en muchos años. Son más los que se van, que los que llegan.

Se podría pensar que buena parte de los que vinieron en pasadas oleadas vuelven a casa, pero parte de los inmigrantes perdidos no se han ido realmente. Se trata de extranjeros que, por la vía de la nacionalización, han pasado a ser nuevos españoles. También se da otra situación de efectos contrarios: muchos inmigrantes se han ido sin darse de baja del padrón municipal y todavía figuran como miembros del censo. De la misma manera que hay inmigrantes sin papeles, hay papeles sin inmigrantes.

Así que hay que dar tiempo para saber algo más sobre el impacto de la crisis en la inmigración, que probablemente es algo mayor de lo que dicen las cifras oficiales. Pero ese descenso es un fenómeno temporal, porque cuando las cosas mejoren de forma sustancial, los inmigrantes, como las golondrinas, volverán a nuestros balcones. Es de ley.

La demografía del país ha cambiado y todo hace suponer que la mayoría de los que vinieron lo hicieron para quedarse. En muchas profesiones es visible la presencia de inmigrantes que vinieron para permanecer aquí y que se están integrando a marchas forzadas. En la España más dinámica la inmigración supera el 15% del censo, y eso son ya palabras mayores.

## DIARI DE SABADELL

C. de Sant Quirze, 37-41 · 08201 SABADELL  
TELÈFON REDACCIÓ: 937 261 100 \*  
FAX REDACCIÓ: 937 270 865  
e.mail: [sabadell@diarisabadell.com](mailto:sabadell@diarisabadell.com)  
[www.diaridesabadell.com](http://www.diaridesabadell.com)  
DIPÒSIT LEGAL: B-12890 - 1977

Director: RAMON RODRÍGUEZ ZORRILLA

Subdirector: Àngel Díez Tierno. Caps de Redacció: Maties Serracant Clermont, Josep Mercadé Mateu, Manuel Moreno Izquierdo. Ciutat: Àngel Jurado, Yolanda Rico, Elisabeth Alvarez. Comarca: Rafael Martín, Alfonso Fernández, Isabel Lopera. Entrevistes: Víctor Colomer, Juan Reyes. Economia: Joaquim Martín. Societat: Nemesio García. Espectacles: Carles Cascón. Televisió: Xavier Rosell. Cultura: Josep Ache. Salut i Ciència: Alex Holgado. Esports: Pere Figueras, Mario Patinyo, Jordi Sánchez. La Gasetta del Dijous: Josep Gamell. Fotografia: Esteve Barnola.

Editat per: VALLESANA DE PUBLICACIONS, S. A.  
PUBLICITAT I ADMINISTRACIÓ

C. de Sant Quirze, 37 · 08201 SABADELL  
TELÈFON: 937 275 545 \* · FAX PUBLICITAT: 937 255 543  
e.mail: [publi@diarisabadell.com](mailto:publi@diarisabadell.com)

Gerent: ROMÀ GAMELL CRUELLS

Comptabilitat: Mònica Méndez. Publicitat: Carme Vila, Laura Valverde, Antònia Carvajal, Emma Domènech, Andreu Miravete. Informàtica, Imatge i Disseny: Joan Vilà, Jordi Gudiol, Joan Tubau, Cristina Sánchez.

Impressió: IMPRINTSA

Distribució a Sabadell i Comarca, i Terrassa: SEDISA (937 235 803)  
Distribució a Barcelona, Tarragona i Girona: MARINA PRESS (902 200 208)  
Repartiment a domicili: D.R. MENFIS (937 125 133)

## OPINIÓ

## CARA A CARA

Text i foto : VÍCTOR COLOMER

JOAQUIM VALLS LA GRAFO-TRANSFORMACIÓ

## «L'optimisme es pot aprendre»

Corregint la lletra pots arribar a tenir una vida més plena, positiva i feliç. Ho demostra en el seu llibre «Buenos días y buena letra. Cómo transformar tu escritura para mejorar tu vida», que presenta aquest divendres, 15, a El Corte Inglés de Sabadell (19'00h.), el grafòleg, economista i professor universitari de Sant Quirze del Vallès, Joaquim Valls Morató, 51.

## Si canvio la meva lletra, seré més feliç?

Sí, amb el mètode Kimmon de grafotransformació adoptem una personalitat que ens predisposa a ser més feliços.

## Això és dir molt.

No tant quan es comprèn que la felicitat no és una cosa externa a nosaltres, sinó interna.

## Qui ho diu això?

Tots els experts en psicologia positiva. Sonja Lyubomirsky, concretament, afirma que les circumstàncies externes representen només el 10% de nostre còmput de felicitat.

## I la resta?

50% genètic, en això no podem fer-hi res. El restant 40% és educacional i sobre aquest sí que podem treballar. Podem desaprendre el que hem après.

## I canviar el caràcter?

Sí, perquè coses com l'optimisme o el pessimisme són apresos. Això està demostrat des de 1999 per Martin Seligman.

## I ho canviem a través de la lletra?

Una persona pessimista fa la lletra cap avall i una optimista la fa cap amunt. Si tu escrivs 15 minuts cada dia en una de les meves plantilles pautades on les línies estan inclinades cap amunt, el cervell «es posa content».

## El cervell té vida?

Com va dir Gregorio Marañón, el cervell és dominable. Si tu li envies missatges d'alegria, ell respon. Si jo somric, em poso content.

## També amb un somriure feliç?

Sí. Hi ha un exercici molt divertit que consisteix en posar-se un bolígraf entre les dents, com un punyal pirata. Això t'ho obliga a somriure i t'alegres (riu).

## A veure... (me'l poso). Sí, fa gràcia.

O aixecar els braços, o mirar el sostre o aplaudir. Tot això són coses que jo faig fer al públic en les



## EL SAKA-SUDOKU

Apart de la grafologia, té moltes altres facetes, una d'elles un mètode infalible que ha descobert per resoldre sudokus.

«El Saka-sudoku és un tauler en el que en cada casella hi ha els 9 dígitos. A mida que vas descartant possibilitats els vas tixant», explica.

Ho acompanya amb uns trucs que ajuden a eliminar encara més possibilitats.

meves conferències, i acabem tots rient.

## Ens ho farà fer aquest divendres a El Corte Inglés de Sabadell? Quina vergonya.

No s'amòini (riu), jo sóc moderat. No posem a ningú en ridícul, només creem un clima de complicitat que... funciona.

## En l'autoanàlisi que proposa en el seu llibre per saber el potencial de vida plena de cadascú, vostè dóna 3 punts a la «a» oberta per davant i 0 punts a la «a» tancada.

La primera ens parla d'una persona extravertida i el nostre èxit a la vida està molt vinculat a les relacions. Qui té una bona capacitat relacional primer és més feliç i després té més possibilitats de trobar feina.

## Però la «a» tancada és la que ens van ensenyar de petits.

Perquè és la de la persona discreta, ordenada i obedient. Però en el segle XXI tots som amos de nosaltres mateixos.

## Per què un paràgraf moderadament inclinat a la dreta són 3 punts, i en canvi un de molt inclinat a la dreta són 0?

Perquè ens indica una persona impacient. I totes les obres d'èxit requereixen paciència. Un impacient destruirà les relacions matrimonials i laborals.

## Darrere d'una lletra lletja sempre hi ha una mala persona?

No. Sempre hi ha una persona nerviosa i això és temperament, és a dir, aquella part genètica que no podem canviar. Podem transformar un colèric, però no un nerviós.

## Expliqui'm un cas real de canvi de caràcter.

Mercè Martín estava en depressió i amb daltabaixos emocionals. En tres mesos ella mateixa, el seu marit i els seus companys de feina manifesten que està curada. Ho va explicar ella mateixa a Rac-1.

## Un altre.

Una altra depressiva, Noemí Grillo. Als 5 mesos de pràctica ja cantava cada matí a casa seva.

## Analitza manuscrits sense voler?

No puc evitar-ho. Corregeixo exàmens i em sorprèn veure que l'angoixa es troba cada cop en persones més joves. A vegades els aviso.

## Com es detecta l'angoixa?

Amb el que diem xemeneies, separacions molt grans entre paraules.

## Jahoentenc

Web Cara a Cara: [www.drac.com/cac/](http://www.drac.com/cac/)  
E-mail: [vcolomer@drac.com](mailto:vcolomer@drac.com)