

# El bagul dels contes oblidats



*El bagul dels contes oblidats* és el resultat d'un procés de creació molt curós en què el relat, la il·lustració, la correcció i la maquetació s'entrellacen per explorar la relació profunda entre educació i salut, coneixement i amor. Prenent com a guia la frase de Bertrand Russell que diu que «La bona vida és una vida inspirada per l'amor i guiada pel coneixement», aquest llibre vol abordar temes de salut actuals com la mort, la gestió emocional, la comunicació terapèutica i l'estigma en la salut mental. Personatges imaginaris com la rateta Serotonina, el mosquit Estigma i la llúdriga Espurnes ens conviden a submergir-nos en unes aventures literàries plenes d'emoció que busquen fomentar una vida més plena i conscient. Confio que l'esforç de qui ha fet possible aquest llibre assoleixi el seu objectiu i ens impulsi a ser més bones persones.

## Valors implícits

Aquest llibre convida el lector a cultivar l'empatia, el respecte per la salut mental i l'obertura davant de temes com la mort i les emocions. També tracta la gestió emocional, ressalta el poder de la comunicació i les paraules i, a través d'uns personatges encantadors, fomenta la comprensió mútua, la curiositat i el creixement personal. La seva aspiració és fusionar ciències, lletres i arts en una experiència enriquidora.





# El bagul dels contes oblidats



Als avis, per haver-me ensenyat quines són les claus per  
trobar la meva veritable felicitat: la cura i l'esforç.

Escrit per David Arzo Larraga i Il·lustrat per Isabel Garcia Irurzun



## Agraïments

«Perquè a la vida cal ser agraït i agraït.

No sé si a vosaltres us passa, però aquesta és la part que més gaudeixo quan llegeixo un llibre. Potser perquè és quan un s'adona que un simple llibre no és res més que l'esforç de moltes persones i no costa gens agrair el temps que t'han dedicat, sigui per canviar-te els bolquers, acompanyar-te en els moments difícils o respondre les preguntes que t'han anat sorgint al llarg de la vida.

Així doncs, dedico aquest llibre a totes les persones que he conegut, fins i tot aquelles que quan llegeixin aquest apartat es preguntin si també les hi incloc. Gràcies a la meva família per ensenyar-me a cuidar des de l'afecte i la humilitat; als meus amics, perquè cada dia que cuido penso en ells i, per descomptat, als meus professors, per ensenyar-me a gaudir cada dia de l'aprenentatge. A la Maite i el Sergio, per aturar-se en cada detall i aconsellar-me des del cor. A l'Imma, per transmetre'm l'amor per la lectura pausada. A l'Arantxa, per la dedicació i l'esforç. Al meu germà i als meus pares, per ensenyar-me el més valuós que m'han regalat: l'amor. I, evidentment, gràcies a l'Isa per reflectir amb passió allò que no es pot expressar amb paraules.

Un agraïment a totes les persones que s'han aturat per mirar de resoldre els meus dubtes amb afecte i paciència. Perquè tot plegat va de fer-se preguntes i de fer-ne, però això no serveix de res si no mirem de respondre-les.

