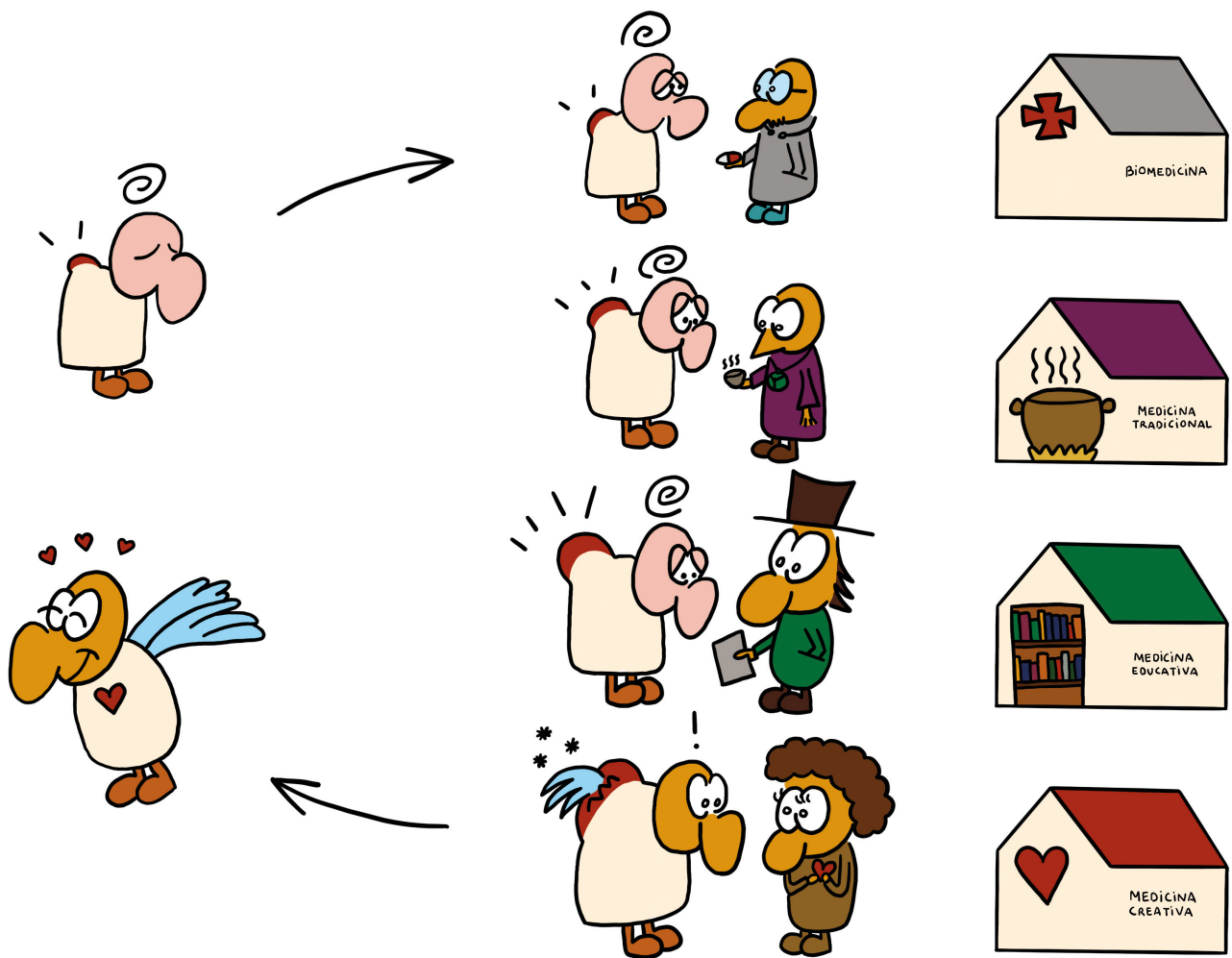




El Quadern del Curandero

Marc Pablo Planellas

Estratègies coherents per
una saludable percepció
de benestar

Volum 0

Títol original: *El quadern del curandero. Volum 0*

Primera edició: octubre, 2025

© 2025 Marc Pablo Planellas

ISBN: 9798266683518

Publicat independentment

Dibuixos i textos: Marc Pablo Planellas

Disseny de la coberta: Laura Carbó Torrent

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total o parcial d'aquesta obra, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en qualsevol forma o per qualsevol mitjà (electrònic, mecànic, fotocòpia, enregistrament o altres) sense l'autorització prèvia i per escrit dels titulars del copyright. La infracció d'aquests drets pot constituir un delictes contra la propietat intel·lectual.

El quadern del curandero

El quadern del curandero



**Estratègies coherents per una saludable
percepció de benestar
-Volum 0-**

Marc Pablo Planellas

Dedicat al do creatiu que tots portem dins.

ÍNDEX GENERAL

- 0. PRESENTACIÓ
- 1. INTRODUCCIÓ
- 2. PREPARAR-SE PER APRENDRE
- 3. EPISTEMOLOGIA
- 4. LINGÜÍSTICA
- 5. FÍSICA I METAFÍSICA
- 6. CORPOREÏTAT
- 7. ANTROPOLOGIA
- 8. SEMIOLOGIA DE LA SALUT
- 9. SEMIOLOGIA DE LA MALALTIA
- 10. FILOSOFIES DE LA SALUT I DEL BENESTAR
- 11. SEMIOLOGIA DEL SÍMPTOMA
- 12. SEMIOLOGIA DEL DOLOR I DEL PATIMENT
- 13. SEMIOLOGIA DE LA CURABILITAT
- 14. ELS ACTORS PARTICIPANTS
- 15. MODELS MÈDICS
- 16. METODOLOGIES ASSISTENCIALS
- 17. ÈTICA
- 18. TERAPÈUTICA. MÈTODE
- 19. PEDAGOGIA I CREATIVITAT
- 20. SÍNTESI, AVALUACIÓ I CLOENDA

SOBRE L'AUTOR

ÍNDIX DEL VOLUM 0

0. PRESENTACIÓ

Notes lingüístiques -1-

Agraïments -5-

Amor -17-

Autoretrat -18-

Presentació -19-

La meva pregunta preferida -24-

PEDAGOGIA DEL QUADERN DEL CURANDERO -29-

Com està organitzat el quadern? -37-

Què aprendreu en aquest llibre? -45-

Objectius generals d'aprenentatge -47-

Com ho farem? Quina metodologia seguirem? -48-

Introducció als rituals -53-

Consideracions prèvies als rituals -56-

A qui va dirigit aquest llibre -58-

Notes lingüístiques

No estava previst que aquesta fos la primera pàgina del llibre així que ja que hem establert un primer contacte us saludo amb un “Hola” escuet i més endavant ja farem les presentacions pertinents que us mereixeu els lectors i lectores que participeu d'aquesta obra.

Mireu, abans de publicar aquest treball (i concretament aquest primer volum 0) el vaig presentar al meu amic Oriol, especialista en filologia catalana, amb la intenció que em corregís les faltes d'ortografia i la composició del text. En una de les converses per Whatsapp en va sortir això¹:

- *Ei, Marc. De moment he revisat fins la pàgina 10 (ho he marcat al document). Aquestes 10 pàgines van de regal. A partir d'aquí, si vols un dia d'aquests ens truquem i t'explico com ho veig.*
- *Perfecte ens truquem. Merci Oriol.*

Reviso el que m'ha enviat l'Oriol i li responc:

- *És curiós que SUPORT és correcte malgrat RECOLZAMENT em remet a una imatge que em dóna més força. L'impacte de la paraula em mobilitza energies diferents. Neurolingüísticament² RECOLZAMENT em dóna més força que SUPORT. Aquí toparé amb un problema que crec que em pot fer prendre una decisió.*
- *Haha bé, teòricament no és correcte amb aquest sentit, però té sentit el que dius, perquè el recolzament és estrictament físic. Tu decideixes... de fet una de les coses que et volia dir era si volies que fes les correccions*

¹ No sé si estic transgredint la llei de protecció de dades de Whatsapp i els drets de l'Oriol. En tot cas pel que fa al meu amic Oriol, a qui l'afecta directament, sé que ho llegirà amb un somriure sincer a la boca.

² Sembla que em faci l'interessant amb aquests tecnicismes, però resulta que més que això el que passa és que sóc una mica friki del tema.

directament (com ho he fet de moment) o amb control de canvis perquè vegis tot el que corregeixo, però llavors el doc és una mica caòtic.

- *La correcció sempre em treurà força respecte el meu llenguatge natural. Perquè per mi són més vertaderes les meves faltes semàntiques³. I aquí em fa pensar que potser li he de donar alguna volta al tema de la correcció lingüística⁴. Sembla estúpid, però aquest llibre de teràpia té més força amb faltes que sense.*
- *Hahahaha doncs tu mateix, ja parlarem.*
- *Ara he divagat en aquesta reflexió. I ha sigut gràcies a tu. Deixa'm donar-li algunes voltes. T'agraeixo molt l'ajuda. No és en va.*
- *Demà i diumenge al matí estaré ocupat, però a partir de diumenge a la tarda estaré disponible. Bona nit! I felicitats per la currada! (I els agraïments molt emotius 😊).*
- *Gràcies Oriol 😊. Bon finde.*

Sí, també sóc d'aquells que segons com noto que bufa el vent tiro per un cantó o per un altre. A la meva germana la posa molt nerviosa la gent que es comporta d'aquesta manera. Diguem-ne que no tolera gaire bé els canvis així, improvisats. Ho troba una mica caòtic i poc formal. I penso que té raó, jo tampoc m'aguanto de vegades. Però també us vull dir que si sentiu que per aquí no aneu bé no sigueu tan tossuts i seguiu el que us marca el vostre instint.

Bé, ja veureu que tinc l'ego una mica alt. Parlo i parlo de mi contínuament. Una mica com el Pepe Rubianes. Què voleu que us digui, m'interessa el que dic. Més que de mi, de la meua manera de percebre la realitat. Tinc una mica la mentalitat d'artista, tendeixo a la introversió i em miro força dins meu. M'agrada connectar

³ A l'original del mòbil vaig escriure "ortogràfiques" en comptes de "semàntiques", però jo em volia referir a les segones.

⁴ Idem nota al peu 3.

amb el meu ritme intern i explorar noves propostes creatives. Sóc un enamorat de la creativitat. I això ho transmeto amb cada persona que ve a consultar-se.

A la consulta animo a que la gent parli i s'expressi (MOLT). Que xerrin pels descosits. I quan ho fan els miro amb atenció. Amb interès. M'agrada quan algú xerra sense filtres. Amb aquesta energia màgica que emetem quan ens referim a les nostres veritats de les coses d'aquest món. Parlar des de la veritat d'un mateix forma part del procés de sanació. Mobilitza l'energia estancada. I cal que ens donem el permís a fer-ho. Seguim amb la lingüística.

En teràpia hi ha una cosa important a tenir en compte. Cada persona parla d'una manera diferent. I cada paraula té un impacte que afecta a la vitalitat de la persona donant-li força o treient-li. Aquest és el camp que estudia la neurolingüística. Com ens afecten les paraules que emetem i captem ja sigui pensant, parlant o escrivint. I això és fonamental tenir-ho present quan parlem amb algú. Per exemple si volem establir vincle amb el consultant i facilitar la seva expressió no l'hem de corregir, sinó que hem d'acompanyar-lo respectant i, fins i tot, repetint o parafrasejant el seu tarannà ortogràfic, lèxic i sintàctic. La seva música, les pauses i el text. Si us ve algú que parla amb un deix andalús i sentiu l'impuls de entonar la mateixa música us aconsello que us doneu el permís i seguiu la melodia, encara que us penseu que sembla una mica teatrero tot plegat. A la consulta tendixo a pensar lo just i sentir molt. A fora ja és una altra cosa. Com comprovareu li dono voltes i voltes a les coses. Convé calibrar quin impacte tenen les paraules que utilitza cada persona en si mateixa i quin impacte tenen les paraules que emetem els terapeutes quan parlem amb els i les consultants.

Tot aquest rollo és per dir-vos el següent. Que he decidit conservar l'estil ortogràfic, semàntic i sintàctic d'aquesta col·lecció que he anomenat "El quadern del curandero" tal i com l'he escrita en primera instància. Sense passar per correctors. Aquest format original em dóna més força. Aquesta primera versió del text em remet a un pou sensorial d'imatges, sons, sensacions, olors i sabors que m'impacten d'una manera diferent comparat amb al text més normatiu. I la meua intenció, ja des de les paraules, és que cada persona confii i prioritzi la seva veritat per damunt de les dels altres. L'autenticitat. No dic que no estigui obert al canvi i

correcció. Sinó que l'aprenentatge no ha de sortir per imposició de fora sinó des de dins per adaptació. La salut té que veure amb sentir-se un mateix. Sentir-se viu. No en ser un clon dels altres. Estic exagerant una mica, però ja m'enteneu. Tots coneixem la metàfora del ramat enganxat amb el mòbil a la mà, els pastors que van fent meetings i els qui paguen als pastors mofant-se de tots.

Segurament això pot actuar com a factor limitant pel que fa a la divulgació d'aquest treball pels mitjans de comunicació (o millor dit, d'informació perquè no hi ha participació, sinó emissió de missatge unidireccional) que tenen en compte aquesta normativitat del llenguatge. Tanmateix i com ja he dit jo sempre he preferit l'autenticitat i la força de la veritat de cadascú per damunt de la norma establerta per consens social. Aquesta perspectiva l'aplico en cada persona que atenc. Cada persona expressa amb la paraula i amb el cos una història sagrada. I per mi això no s'ha de retocar. Sinó contemplar, admirar, fascinar-se, sentir i gaudir. Com una obra d'art. Perquè quan parla la persona des del seu centre, des de la seva llibertat i veritat, amb el seu estil lingüístic, l'art de la seva comunicació verbal i no verbal circula en una freqüència que s'apropa a allò més vital i diví. Cada persona és un món ben interessant per descobrir i per descobrir-se. Eh que no canviàreu les pinzellades d'un quadre d'algú altre? Encara que no fos el Dalí o el Picasso?

Aquesta és la meua manera d'entendre les persones i la vida en general. Tot té un caràcter transcendent quan s'expressa amb llibertat i des de la força de la veritat. Aquest és el poder rebel de l'art respecte la norma. La vitalitat que transmet cadascú quan les coses surten de manera espontània, sense forçar-se. La salut ha de sortir de manera natural i espontània i, com a molt, convé persuadir-la, però en cap cas forçar-la. La norma està pensada per moldejar, moderar, dosificar, mesurar els excessos. Però no per torejar. Dic jo vaja.

També sóc humà i em puc equivocar. Però ja que m'he posat a redactar un llibre me la jugo i diré la meua.

Agraïments

Aquest és un dels apartats més importants de tot el llibre. Portem una tribu dins nostre i cada creació és memòria i novetat.

Tot i que diuen que el millor es fa esperar, em salto la norma i aprofito per anar al gra. Sempre m'ha agradat agafar la directa. Malgrat al llarg del llibre us diré que això de donar consells no sol ser el més convenient quan parlem de salut i benestar, també és cert que això és així excepte quan no ho és. Tot té excepcions i cal tenir-ho present quan ens dediquem a ajudar a les persones. Així que us vull donar de primeres el que considero el consell més important pel que fa al camp de la teràpia:

Les persones, per damunt de tot, el que necessitem és **RECOLZAMENT**. Necessitem el suport dels altres per créixer i desenvolupar-nos. L'aïllament familiar i social és una de les trampes més colpidores del nostre equilibri personal. Les relacions humanes són els pilars de l'edifici que aguanta tota la nostra existència. L'acompanyament és essencial des del naixement fins a la mort. Tant en situacions de trauma com en situacions de calma i seguretat. Tanmateix, per raons lògiques posaré més èmfasi a les primeres.

La família és el primer gran sistema que ens sustenta. Moltes persones han crescut en famílies que en diem desestructurades, entorns familiars i/o socials molt dèbils a nivell afectiu. Ferides greus que han colpejat fort per aquí i per allà l'arbre de la tribu. Pensem en els nens i les nenes abandonades. En les persones que han conviscut de petites (els primers anys són la finestra més vulnerable), de joves (una altra finestra important) i/o adultes (ningú no està mai exempt) en entorns de conflicte familiar significatius, ja siguin puntuals o bé duradors en el temps. Conflictes per creences i punts de vista diferents. Per herències que divideixen les relacions. Guerres. Exilis. Violència. La mort natural o provocada d'altres éssers estimats. Situacions d'estrès i supervivència. Malalties... Què sé jo... penseu en totes aquelles situacions de desordre que ens posen a prova i

evoquen a la desorientació i incomunicació... Totes les famílies, totes, tenim a la memòria recent o llunyana situacions d'aquestes. La ferida infinita és un tema de l'humà. Així com l'impuls vital que vetlla per guarir-la i tirar endavant amb ella. Cap a l'amor i l'alegria de viure això que no té preu, la vida. FERIDA, VIDA, AMOR i ALEGRIA. Quatre paraules importants d'aquest llibre.

La vida és dual i cal integrar les polaritats en les que ens topem a la nostra existència. Ens podem orientar a la ferida i construir-nos des d'allà. La vida és lluita i supervivència. També podem orientar-nos a l'alegria i construir-nos des d'allà. La vida és amor i satisfacció del viure. Tanmateix no es pot escollir aquesta segona via sense tenir present la primera. No queda altra que integrar les dues i sintetitzar-ne una versió completa per tirar endavant. Una autorealització de l'individu.

L'important de tota ferida és l'impacte profund que genera a l'inconscient de les persones. Com s'instal·la el trauma sobretot durant la infància i també amb les seves particularitats, durant la joventut, l'edat adulta, la vellesa i la senectitud. A totes les etapes convé cuidar aquests aspectes, tot i que amb el temps anem aprenent més recursos per afrontar-ho. El temps ho cura tot diuen.

Us parlava del recolzament i també de les dualitats. Sovint divaguem entre l'aïllament, l'impuls de recerca de solitud, i la reunió amb el grup, l'impuls de recerca de companyia. Moltes vegades les persones ens aïllem per pròpia inèrcia, moguts inconscientment per intents de recuperació de la pau interior. Convé no emetre judicis castigadors en aquestes situacions. Tot té un perquè i cal anar a gratar a fons. Ser compassiu i comprensiu, abans que sotmetedor. Siusplau dignifiquem la vida de la gent. L'antropologia mostra una gran diversitat de maneres de viure, però tots compartim unes necessitats estructurals. Hi ha molta diversitat al planeta, però l'ànima humana, la vida humana, té quelcom que la fa humana i no altra cosa.

L'aïllament personal i social és un fenomen molt present en el món actual. És curiós que som més gent que mai en tota la història del planeta. Vivim amb una complexa xarxa de telecomunicacions (o millor, de teleinformacions) que ens connecta a tots. Però hi ha alguna cosa en aquest sistema que ens separa. El contacte ànima ànima, la presència, el cos a cos, són al mateix temps molt distants. I això és el que capta la nostra ment inconscient i penso que ens connecta amb una certa nostàlgia i malestar comunitari. Una energia tribal que queda oculta, que s'intueix però que no es manifesta. Almenys jo ho veig així. Potser són coses de la meva introversió. És difícil deslligar la percepció dels filtres d'un mateix. Relatar, al cap i a la fi, és relatar-se.

Penso que el vincle amb els altres, la força que ens uneix, és l'energia que fa que cadascú pugui autorrealitzar-se, i la societat en conjunt, com a organisme macro també. Tan important com l'aire o l'aigua. L'amor ens uneix i ens cura. I no és una cursilada això. L'amor és el més important. Tot i que no hem de negar l'altra cara de la moneda. En tenir-la present n'hi ha prou. Sinó ens donarà pel sac. Com deia la vida és completa.

Si sou pares, mestres o terapeutes, us demano que ofereu un bon punt de recolzament als fills, als alumnes o als consultants amb qui compartiu el viure. Sempre sent vertaders. Us podeu enfadar sent vertaders amb tacte. No forceu les coses. No acostuma a sortir bé. Això és la A del ABC de l'educació i de la teràpia. Si el recolzament és de qualitat, amb amor i coherència, les solucions aniran sortint de dins seu, més ràpid o més lent, al seu ritme. Les persones ens construïm des de la confiança on recolzar-se. Una base segura on edificar. La confiança la dóna la seguretat. No parlo només de l'ordre i la riquesa de recursos. El diner ajuda, però no ho és tot. Sinó de sentir que es respira un entorn on s'habita l'honestetat i la transparència, les quals es manifesten en l'expressió de la veritat de cadascú. No sempre seran tendres i refinades. De vegades seran contundents i bestials. Així ho fan de manera natural els animals. Però a la base s'ha de respirar l'amor a la vida. Aquesta energia nodreix molt i genera molta seguretat i confiança.

La majoria d'arbres necessiten aire, aigua, minerals... però sobretot un terra sòlid on sostenir-se. La base. I a partir d'aquí podrà orientar-se per si mateix cap a la llum. Cap a la seva llum, que no és la mateixa que la nostra. Cadascú busca la seva. Cal que ho tinguem en compte. Això és el més important de tot el que us puc explicar en aquest llibre.

Estimeu-vos. Valoreu-vos. Per vosaltres i per estimar i valorar als altres. Però no n'hi ha prou amb això. Podeu estimar-vos molt vivint aïllats dalt d'una muntanya i encara així us faltarà alguna cosa. Baixeu a la plana, a la vila, a la plaça. I vinculeu-vos. Expresseu-vos. Participeu de la comunitat. L'energia ha de circular per un mateix i també pels sistemes dels quals en formem part. Tota acció ha de retornar al món. La salut no és altra cosa que la comunicació. Ara marxar a dalt a la muntanya, ara retornar a baix a la vila. Sincrònicament. Això és la base de l'aprenentatge. Us ho aniré repetint al llarg del llibre. Perquè al cap i a la fi, la teràpia també és un aprenentatge.

Per tot això, us proposo el següent ritual:

Interioritzar la tribu

Pensa en totes les persones que t'acompanyen i que són rellevants per tu. Totes aquelles que et venen a la ment i que es vinculen amb tu.

Observa com es relacionen amb aquesta història tan interessant que és la teva vida.

Pensa en cada persona per separat, en moments que hàgiu compartit, i capta la seva essència. Senyala allò que t'ha agradat i allò que no. Moments agradables i moments no tan bons. Cal considerar aquesta dualitat.

Nota com el conjunt de tot impacta amb alguna part de tu. Del teu cos. I fes que es col·loqui en algun racó de dins teu. Integra-ho com un recurs que la presència d'aquesta persona t'ha regalat i que portes en tu. Un aprenentatge més que et capacita ajudan-te a afrontar i a tirar endavant la vida. Un

recolzament. Metaforitzant espiritualment, si som un conjunt d'ànimes fes que la seva ànima formi part de tu i integra-la en alguna part del teu cos. D'aquesta manera esdevé símbol. I sou un.

Ara repeteix el ritual amb algú altre. I així successivament. Observa com va canviant la teva percepció o estat de consciència al fer aquest ritual amb cada membre. Cap on es desplacen les teves idees. Les teves motivacions. Com et sents capaç d'això i d'allò... Com s'organitzen les teves sensacions... Penes, alegries... És possible que puguis notar-ho al cos en forma de força o d'energia. La ment és energia i transita en diferents estats segons les energies que captem dels altres.

Per arrodonir-ho, et recomano que incorporis en alguna part de tu tant als vius com als morts. Als aliats i també als enemics. D'aquests últims és de qui en podem aprendre les coses més rellevants. Tothom hi està inclòs al sistema. Tot el que neguem és ple d'energia desplaçada.

Tots i cadascun d'aquests personatges que t'han vingut a la ment formen part de tu, de la teva història vital. I tot és ple de vida.

Finalment, inhala aire profundament i fes que tota aquesta energia retorni cap el seu origen. Cap a tu. Cap el teu centre. Rep-la amb els braços ben oberts. I retorna al món tot el que has anat aprenent mentre espires. I vas contactant amb el teu ritme.

Creu-me, sé del que et parlo. Els curanderos ens encarreguem d'harmonitzar les veus i les energies que habiten en nosaltres.

No sé si us heu adonat però estem al capítol dels agraïments. Deuen ser els agraïments més llargs de la història. Vinga va, seguim. Posem-nos romàntics però vertaders que d'això es tracta.

A la meva família pel vostre suport i per sembrar algunes de les llavors d'aquest llibre. Us cito:

- Al meu arbre genealògic en general. Aquest treball sorgeix com una continuïtat transderivacional que abarca i mou assumptes arrelats en el flux de l'arbre familiar. En aquest llibre hi ha condensada molta memòria en forma d'energia i que conduirà a noves accions en el futur. L'aigua del riu sempre ha de fluir corrent avall.
- Al meu pare, per l'amor al coneixement. Has estat la figura més misteriosa de la meva vida. M'hagués encantat poder veure't, tocar-te i parlar més amb tu. Et vull dir que he creat bona part d'aquest llibre per guarir ferides i dols pendents de sanació que em cridaven apropar-me a tu. Al escriure'l sento que ho he aconseguit. Posteriorment m'ha servit per apropar-me a mi. Et porto al cos. Gràcies per acompanyar-me tota la vida en el record del meu camp intern. Ara ha quedat ben ordenat i hi tens el teu lloc privilegiat.
- A la meva mare, per l'amor infinit que sempre m'has dedicat. Per la paciència i acolliment en els moments que m'he sentit perdut i desorientat. Per transmetre'm alguns dons essencials com la imaginació, l'amor i la creativitat. Per les ganes d'escriure. Pel teu interès per la cura, l'educació i la salut de l'ànima de les persones. Per construir una família el més estructurada possible malgrat les adversitats. Els valors. Té molt de mèrit el que has aconseguit. Gràcies per tot el que has fet per nosaltres, t'estimo mama.
- Al meu germà. Per la teva intuïció i acció. Per mostrar-me un referent de masculinitat. Per ocupar el lloc alfa de la tribu quan ho vam necessitar. No m'he sentit mai tant protegit com al teu costat. Per aportar un punt de vista rebel i vertader a la norma. Per aspirar a l'autenticitat. I encara que no t'ho creguis, per ser un dels meus grans mestres de la teràpia. Tens un do per assistir les persones. Dels millors curanderos que he conegut. Gràcies per tot Jordi.

- A la meva germana. De tu he après moltes coses. Però destacaria la sinceritat i practicitat per afrontar la vida. El teu sentit oriental. Per la teva emoció i ordre ben calibrats. Per planificar millor que ningú el temps de la vida. Per ser l'alegria de casa. I la nostra guia pels territoris d'aquest món. Per aquelles carícies que em van curar aquella lumbàlgia que ningú no aconseguia resoldre. Per ser-hi sempre i en tot moment. Per acollir-nos i cuidar-nos a tots a casa teva els caps de setmana. Per aportar la teva gota de mel en aquest llibre. Gràcies Pepi.
- Als meus nebots Jordi i Esteve i nebodes Ari i Núria. Per la vostra vitalitat i aire renovat a la tribu dels Pablitos. Sou la nostra cantera. No tinc la bola de vidre, però pressento que tirareu molt amunt. De fet ja sou més alts que jo. Gràcies per fer possible que sigui el vostre tiet.
- A la Càndida, per ser la millor àvia que podria tenir. Vas captar millor que cap altra persona la meva passió pels ninots i l'humor gràfic. Tu i jo sempre ens hem entès desde la força juganera de les veus infantils. Per mi ets AMOR en majúscules. Segurament els records més bonics de la meva infància són al carrer Viella de les cases de Cal Garcia Planes.
- Al Tino, et situo com el meu millor tiet que podria tenir. Em vas transmetre la curiositat per la cultura francesa, la filosofia i sempre he trobat en tu un amic amb qui hi puc confiar, jugar i parlar del que sigui plenament sense judicis. Gràcies per compartir la teva pissarra. Allà hi vaig poder expressar tot de caricatures i ninots que m'omplien el cor d'alegria. Pels tres en ratlla, pels passes de pilota, per ensenyar-me les normes dels escacs. Per compartir el goig de veure el Barça. T'agraeixo tot el que has fet per mi. No saps quant és. Et volem tots els Nadals a casa.
- A la Maria Teresa, per ser la tieta que malgrat no ens veiem massa sempre tinc present que em brilla una energia amorosa que prové de tu. Algun any ens tocarà la loteria, ja ho veuràs. I sinó haurem viscut d'il·lusions. Sempre que penso en tu em ve un somriure.

- Al Ramon, per acompanyar-me en una etapa de la vida que em feia falta la figura paterna. Sempre he estimat i valorat molt la teva companyia. Ens vas sumar a tots. Com bé saps no et vaig considerar mai el meu pare, però em vas marcar com si ho fossis. Gràcies per fer-nos més feliços a mi i a la meva mare.
- A l'Àlex, el meu fill. Per harmonitzar el meu jo infantil i adult. Perquè ets la persona que em fa més feliç cada dia. Quan et miro no puc fer res més que somriure (encara que de vegades m'enfadi). Sóc plenament sincer amb tu. M'agrada jugar amb tu, i m'agrada molt com ets. Segueix gaudint dels cotxes, les motos, la bici, el tionet i els dibuixos de la tele que tant t'agraden. M'encanta que t'agradi grimpar per les Roques Planes. És de les coses que també més m'agrada fer a mi. Gràcies per fer possible que sigui el teu pare. Em fas complet Àlex. Quina sort ser el teu pare.
- A la Cristina i al Quim, per l'estimació i lleialtat que ens tenim. Pel que compartim i hem compartit. Vull que sapigueu que sempre he sigut honest amb vosaltres i que podeu comptar amb mi pel que faci falta. Us porto en mi i sempre que us imboco m'equilibreu. A tu especialment Cristina gràcies per acompanyar-me i per recordar-me a el valor que hem de tenir de nosaltres mateixos i la necessària mesura de les coses.

Als meus amics del Guuup, del Momoq, del Handbol de Sabadell, del Sorra, del Rem Palamós i Empuriabrava, la Núria Déu i família, el Pere, el Martí, la Imma i els desperdigats que tinc per aquí i per allà com el Joan o la Mari Cruz. Mira que fa anys que ens coneixem. Sou la base de l'edifici. Quina sort comptar amb tots vosaltres. Em faltarien ratlles.

A la Sara de Vic, per arreglar-me el mal d'espatllat amb la teva energia amorosa. Per la passió per la teràpia. I pels valors i les rutes filosòfiques de caps de setmana que hem compartit a la natura. He de dir-te que admiro molt el teu punt de vista integratiu (físic, bioquímic, energètic, psicoemocional... HOLÍSTIC). Quina sort haver-te conegut amiga curandera!

A l'Anna de Barcelona, per la connexió espiritual que hem mantingut sempre i per la sinceritat que compartim. Estem fets de la mateixa pasta. Dues ànimes lliures.

A totes les parelles amb qui m'he relacionat amorosament. Pel que ens hem estimat i pel que hem après mútuament. Pur creixement personal. Els millors miralls de llums i ombres.

Als altres terapeutes amb qui he compartit ofici i amistat. No em voldria deixar a ningú. Us agrupo per entitats. Als de Cos Global, Institut de Quiromassatge Pablo Planellas, FISIOS, Regenera, Centre Balmes, Mèdics Palamós, Spa Sant Jorge, Fisioactive, Espai Salut Palamós, Centre Astràgal, Naturfisio, Centre Quiros, Hotel Rosa Begur, Residència Gent Gran de Sils, Centre Mèdic Essentia, Mútua Universal Palamós i Maria Bosch Osteopatia. Tots em confirmen que no hi ha una sola manera de fer bona teràpia. Hi ha molts terapeutes i molts consultants. La medicina i la salut de les persones són fenòmens ben interessants.

Als meus mestres com a font d'inspiració i per compartir els vostres coneixements. Us cito:

- Al Bernardo, per acompanyar-me com a mentor durant la meua etapa com a professional de la salut i a nivell personal. M'has servit de bomba catalitzadora per explorar la meua família interioritzada de "jos" i fer aflorar la meua creativitat. Gràcies per enquadrar cada intuïció amb fonts plenes de saviesa i aconseguir que hagi gaudit com un nen aprenent de les teves històries. Ets el meu MESTRE, així en majúscules. Com vas escriure en un dels teus llibres "la filosofia és la última medicina". Gràcies per escoltar-me amb amor. Gràcies per ensenyar-me que la teràpia és una cosa sagrada i no la fa el terapeuta sinó la intel·ligència del propi consultant. La teràpia com una finestra a la memòria i a la creativitat. Un aprenentatge per seguir endavant.
- A la Mercedes Menchero Verdugo, per les teves classes radiofòniques de filosofia i música emeses al programa *Música y pensamiento* de *Radio Clásica RTVE*. M'han servit per referenciar i autoafirmar moltíssimes idees

d'aquest quadern. No té desperdici l'humanisme i integritat que desperta aquesta dona. Ets la meua companya de viatge al cotxe.

- A l'Enric, el meu professor d'antropologia de la facultat de fisioteràpia. Per fer possible el capítol dedicat a les representacions simbòliques del cos i a la història de la fisioteràpia. Per ensenyar-nos (sense ensenyar-nos) a resignificar la vida, a donar-li valor, a estimar-la i a tirar endavant.
- A l'Ernst Gombrich i a l'Esteve, qui em va deixar el seu llibre *Història de l'Art* i que m'ha acompanyat a la tauleta de nit durant gran part de la redacció del llibre. Explorar com els artistes han representat el món i l'humà al llarg de la història m'ha semblat molt significatiu en un text dedicat a les narratives. He aprofitat moltes metàfores de l'autor per reenquadrar idees del llibre. I per explorar "el meu artista".
- A la Núria Esponellà, pel seu llibre *Ànima de tramuntana*, relat que m'ha acompanyat en una etapa transformadora de la meua vida. He aprofitat algunes narratives d'aquest llibre com a referències literàries d'experiències subjektives de dolor i patiment. Com acostuma a passar, has anat a parar a les meues mans en un moment que necessitava llegir les teves paraules.
- A en Jose Miguel, per aportar rigor científic i metodològic al procés assistencial de persones amb dolor. Per actualitzar-me en les últimes investigacions d'evidència científica i per la teua motivació i empena perquè m'animés a difondre les meues idees per les xarxes socials.
- A en Milton Erickson, pels teus consells singulars referents a la comunicació en el treball terapèutic. No hi ha ningú que conegui tan bé com tu com reorientar l'ànima de les persones cap el seu propi destí. Ets el mestre de molts mestres. El pare de la psicoteràpia moderna.
- A en Martí, pel teu esperit infatigable que ens empeny a tots. Per l'amistat que ens uneix, per acollir-me com un més a casa teua, per la llibreta que em vas regalar i pels bons moments compartits remant a la barca.

- Als meus alter egos literaris, personatges que he externalitzat i tret a passejar a mesura que anava redactant el llibre.
- A totes les persones que m'heu visitat a la consulta. Pels tappers de macarrons, caixes de bombons i galetes, desodorants, propines i d'altres regals que m'heu fet. Us he de confessar dues coses:
 - La primera: us confesso que més que visitar-me a mi us heu visitat a vosaltres mateixos.
 - La segona: també us he de dir que m'heu ajudat a que em consulti a mi mateix. He après molt de vosaltres.

I finalment, a tothom que per sincronicitats de la vida hem coincidit i heu contribuït a que m'acosti més al meu propi centre.

Gràcies a tots i totes.

PD. Si heu vist la pel·lícula *Big Fish*, de Tim Burton, entendreu que tots els personatges que descriu al llibre han existit en mi. A tots els he imaginat i alguns fins i tot els he tocat i olorat. En aquest sentit m'he sentit una mica com va expressar Pessoa, tot i que he necessitat més estructura que la que va construir el poeta.

Al llarg del llibre he barrejat allò que en diem realitat i allò que en diem ficció per crear un relat que transmeti les idees que he volgut que els lectors i lectores coneguin. Tot parla del meu món, tant l'intern invisible com l'extern visible. I és que, com diu el Bernardo, perquè una història sigui certa cal que hagi passat o n'hi ha prou en imaginar-la?

Aquest llibre és essencialment un univers metafísic. El testimoni d'una persona que en algun moment s'ha sentit una mica curandero i que es dirigeix a una audiència també metafísica.

Com diria Antonio Tabucchi: jo, l'autor del llibre, actuo com a mèdium entre l'ànima del personatge i la del lector⁵.

Gràcies a tu, lector/a, per ser-hi.

Afectuosament, Marc.

⁵ A *Conversaciones con Antonio Tabucchi* de Carlos Gumpert (1995).

André Comte-Sponville va escriure a la seva *Invitació a la filosofia*:

L'amor és el tema més interessant. Primer en si mateix per la felicitat que promet o sembla prometre. O per la que de vegades amenaça o porta a perdre. Quin tema entre amics més agradable, més íntim, més emocionant. Quin discurs d'amants més secret, més dolç, més turbador. I què hi ha més apassionant per un mateix que la passió. Es dirà que hi ha altres passions a més de les amoroses. Uns altres amors a més dels passionals. Això que és molt cert confirma la meua tesis. L'amor és el tema més interessant. No només en si mateix per la felicitat que promet o compromet. Sinó també indirectament perquè tot interès el pressuposa.

Que t'interessa més l'esport? És perquè estimes l'esport. El cinema? És perquè estimes el cinema. El diner? És perquè estimes el diner o el que aquest et permet comprar. La política? És perquè estimes la política o el poder o la justícia o la llibertat. La teua feina? És perquè l'estimes o perquè estimes el que t'aporta o t'aportarà. La teua felicitat? És perquè t'estimes a tu mateix, com tots, i perquè la felicitat no és res més que l'amor a allò que s'és, a allò que es té, a allò que es fa. T'interessa la filosofia? Aquesta porta l'amor al seu nom. Filosofia en grec és amor a la saviesa i en el seu objecte, hi ha major saviesa que estimar? Sòcrates, a qui tots els filòsofs veneren, no pretenia altra cosa. T'interesses inclús pel feixisme? Per l'estalinisme? Per la mort? Per la guerra? És perquè els estimes. O més probablement, més exactament, perquè estimes el que es resisteix a ells. La democràcia, els drets de l'home, la pau, la fraternitat, el valor. Tants interessos diferents. Tants amors diferents. Però cap interès sense amor. I això torna a posar-me en el meu punt de partida. L'amor és el tema més interessant. La resta de temes només són interessants en proporció amb l'amor que posem o trobem en ells.

Hi ha persones que tinguin raó o no pensen molt bé, no creieu?

L'Amor és el que tots necessitem donar-nos, donar i rebre.

Als llibres clàssics grecs i romans era costum representar a la primera pàgina el retrat de l'autor. Aquest sóc jo.



Presentació

En aquest llibre us vull remetre a la figura del curandero. Aquest personatge tradicional que viatja de casa en casa guarint les afliccions i els mals de la gent. Hereu del mític xaman. Cosí germà de les remeieres i trementinaires, les bruixes i les meigues, les parteres i les sobadores. Dels barbers i cirurgians menors, així com dels herboristes, massatgistes i ossers. Tots ells coneixedors de la màgia i l'art de curar, o millor dit, d'ajudar a curar-se.

El curandero és aquell que es val de l'essència, del joc, de la màgia i de la creativitat del nen per elaborar el ritual més adequat que ajudi a reorientar l'atenció, i per tant l'energia, de la persona afligida cap a la curació, o si més no, cap a la percepció de benestar. El ritual esdevé un ball entre dues ànimes connectades amb fins sanadors.

I a què es dedica aquest curandero que us parla?

Mireu, jo em dedico a acompanyar persones per ajudar-les a que s'expressin, per ajudar-les a que reconnectin amb elles mateixes i amb el seu entorn. Per ajudar-les a recuperar la salut que sempre han portat dins. Per ajudar-les a tirar endavant la seva història vital.

He de confessar-vos que em declaro un apassionat de la medicina així com del do creatiu i la capacitat autocurativa que tota persona porta dins.

Sento la necessitat i l'impuls de compartir amb vosaltres tot de coses que em semblen interessants.

Us vull parlar de medicines, així, en plural. No només de la medicina que trobem quan anem a la farmàcia, al CAP o a l'hospital. Sinó també d'altres no tant convencionals. Medicines de casa, medicines de carrer, medicines de cultures llunyanes... Ja m'enteneu. Penseu en els remeis de la iaia. "No hem d'oblidar que

un sistema mèdic comença a prendre forma en un racó de la cuina quan la mare intenta calmar amb una tisana els primers símptomes del seu fill malalt”⁶.

M’he proposat recuperar i reunir algunes pràctiques i sabers tradicionals. Parlo dels rituals que funcionen com a vertaders antídots dels mals que pateixen les persones al cos i també a l'ànima.

Una vegada el Bernardo em va dir que tot allò que fragmentem en parts tendeix a reunir-se. La part negada o desplaçada genera una polaritat confrontada i es converteix en el focus de patiment.

Així doncs m’oriento a la utopia de tornar a reunir diferents trossos de coneixement que han quedat desplaçats en vistes a recuperar la completitud. Una medicina que sigui a la vegada art, religió, ciència i tot el demás⁷ reunides en una visió completa i indivisible de la salut i la persona. I és que quan tot encaixa, fem llum i connectem amb el benestar corporal, una sensació de satisfacció i vitalitat.

El món màgic i mític del curandero implica aquesta visió unitària i holística de l'ésser humà.

Veniu amb mi. Sortim un moment a fora al balcó i contemplem el panorama general de la nostra societat. Quan observo aquest escenari social tinc la impressió que un dels problemes més importants de la salut actual és que vivim molt desconnectats de nosaltres mateixos i del nostre entorn. La nostra atenció sovint queda extravagant raptada i desplaçada per la necessitat d’adaptar-nos a les fortes exigències externes que ens demana la vida. Vivim a un ritme frenètic molt allunyats d’allò més essencial i autèntic. Parlo de la natura i del contacte entre les persones. Ens movem amb molta informació i tecnologia però estem

⁶ Aquesta frase que trobo tan bonica la vaig extreure del llibre *Remeis tradicionals de la Costa Brava*, de la Rosa Maria Subirós Teixidor. Editorial El Farell. Col·lecció Cultura Popular, 6. 2012. Miraré de referenciar bé les fonts d’informació, tanmateix és possible que canviï l’ordre de les editorials, anys, noms dels autors... No m’he volgut apretar amb aquesta rigorositat. M’asfixia. Senzillament que us serveixi per trobar i seguir investigant si sentiu que us interessa.

⁷ Des del meu punt de vista, la literatura és el que més se li aproxima. La vida no s’aconsegueix comprendre només de viure-la, sinó que cal relatar-la. Per això ens deuen agradar tant les històries.

perdent contacte i penso que això té un impacte molt negatiu per la nostra salut i vitalitat.

Aquest llibre pretén ser una invitació oberta a una altra mirada. A noves maneres de pensar, de sentir, de fer... d'orientar-se i de relacionar-se, d'experimentar el món des de noves terrasses existencials. Perspectives que ens ajudin a viure tant els processos de salut com els de malaltia des d'un estat de més força, energia i vitalitat. I és que de què depèn que afrontem les adversitats de la vida com un aprenentatge o com un trauma? De l'estat en el que ens agafin. Doncs això, penso que del que es tracta és de dignificar la vida.

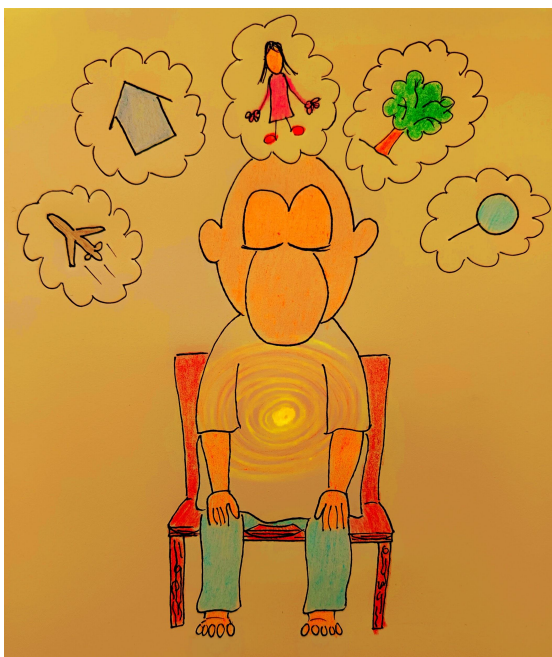
Com s'ha recomanat sempre en qualsevol escola de medicina, al llarg del llibre us aniré prescribint tasques, rituals que us ajudin a donar resposta a alguna dificultat que tingueu en aquest moment de la vida aprofitant els recursos i les capacitats de què ja disposeu. I empreneu accions de solució per pròpia iniciativa en el present. Seguint una via de salut creativa i emancipadora.

Us animo a que confieu amb la veu de la vostra intuïció. El vostra Pepito Grillo, la vostra saviesa interior que tots portem dins. I que seguiu allò que més us cridi l'atenció. Segurament serà el més interessant. Aquest és un principi fonamental de la teràpia.

També us animo a que us expresseu i compartiu les vostres idees amb els demés per tal que tots continuem evolucionant cap un món millor, el que més s'acosti al nostre centre.

Afegiré que tots tenim un botó daurat que hi posa *power* i quan l'apretem l'energia flueix i s'expandeix a cadascuna de les cèl·lules i més enllà, a la resta de relacions amb qui la persona està vinculada.

Com vaig llegir en la introducció del llibre que més m'ha inspirat a la meua vida, *Cuentos que curan* del Bernardo i la seva dona la Trinidad, us convido a que posem en pràctica el següent ritual:



El meu centre

Seu còmodament, tanca els ulls i adopta una posició relaxada i introspectiva. Deixa que les teves mans reposin damunt les cames.

Ara localitza una part del teu cos que representi el teu centre. Connecta't-hi i sent la sensació que et produeix.

A continuació agafa les teves dues orelles i trasllada-les allà. Posa-hi atenció i escolta aquestes paraules durant uns instants.

Pensa en totes aquelles coses que formen part de la teva vida. La teva casa, la teva família, la feina, els amics. La teva manera d'emprar el teu temps lliure... Posa atenció a cada cosa per separat i sent la sensació que et produeix.

Ara jo et pregunto...

Què sents que et connecta i què que et desconnecta? Què t'apropa i què t'allunya del teu centre? Què et dóna força i què te la treu?

Pren-te el temps que calgui. Jo, personalment, necessito fer-lo molt a poc a poc.

I, si passem a l'acció, quin podria ser el moviment més petit que podries fer en aquest moment per seguir aquesta intuïció de solució que et marca el cos? Quina acció representaria el canvi més petit que podries fer per millorar aquesta situació i, molt important, que estigui sota el teu control?

Desitjo que et sigui molt profitós. Cada vegada que el practico em transforma.

Karlfried Graf Dürckheim⁸ (el fundador de la Teràpia Iniciàtica), inspirant-se en la filosofia zen, ens proposa que visquem la vida centrant-nos en el Hara, el centre del cos.

Quan un es connecta amb el seu centre no hi ha res que pugui desviar ni parar en ell la corrent de la força universal de la vida, ni res pot impedir que visqui plenament la seva pròpia transcendència.

Aquest pensador alemany ens diu que l'objectiu consisteix en orientar-se a sentir la força interior, el valor a un mateix i la connexió amb els altres. Les característiques de la connexió amb el Ser Interior són la plenitud (la força en tot allò que vivim), l'ordre (la tendència a una forma determinada) i la unitat (atracció cap el Tot, la unitat amb el jo i amb els altres). Per aquest motiu convé aprendre a mantenir-se en el centre durant les activitats diàries, afrontar el món des del nostre centre.

⁸ Graf Karlfried Dürckheim (1896-1988). Tinc una mica de mania amb els anys de naixement i mort dels pensadors i pensadores que cito al llibre. Em situa a la línia del temps de la història dels humans i em permet comprendre una mica millor el sentit de les idees amb el context històric on es movien.

La meva pregunta preferida

Com ens orientem i ens relacionem amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb el món?

Aquesta és una de les preguntes que més m'ha interessat a la vida i a la que li he donat moltes i moltes voltes.

El llibre que teniu a les mans és el resultat “en net” de tot d'apunts, resums, notes, expressions i reflexions que he anat col·leccionant des de fa uns quants anys. Totes les lletres i dibuixos que trobareu aquí han viatjat passant de papers bruts i apps del mòbil a un *Google Drive* que no és la Biblioteca d'Alexandria però quasi.

Notareu per l'expressió i el contingut de les paraules que he transitat per diferents estats d'aprenentatge al llarg d'aquests anys. En alguns moments em repeteixo i, en d'altres, fins i tot, em contradic amb les tesis que exposo. Ja m'ho sabreu perdonar. Forma part del procés de creixement evolutiu vital de l'humà. Som paradoxals. I és bo que ho considerem. Ens fa més comprensius i compassius amb nosaltres i amb els altres. És per això que he volgut conservar-ho.

Cada cosa m'ha servit per la següent i cal agrair-ho. Això és important en els rituals de sanació. Som el que som en part gràcies al nostre passat i als qui ens precedeixen.



Trànsit d'una etapa a l'altra del jo

La nostra vida es pot equiparar a una història plena de capítols. I a cada capítol ens mostrem d'una manera particular que ens identifica i al mateix temps ens fa diferents. Som els mateixos, però anem evolucionant.

Pinta un autoretrat de com et veus ara. De pit en amunt. Com un bust.

Pinta un altre autoretrat de com t'has vist en l'etapa anterior i que t'ha portat fins aquí.

Pinta un tercer autoretrat de com et veus en el futur, en una etapa posterior.

Després fes que el primer autoretrat escrigui una carta al segon, valorant i agraïnt-li tot el que ha fet. I és que no podria haver existit sense la feina feta per l'altre. Tota avantguarda parteix d'una memòria. La terra que trepitgem va ser cuidada pels humans que ens han precedit.

Ara fes que el tercer autoretrat, el del futur, escrigui una carta al del present, animant-lo i donant-li algun consell per tirar endavant.

L'única cosa que no canvia és que tot canvia. El canvi és inevitable i inherent a la vida.

Al principi estava intentant escriure un llibre teòric sobre el dolor i el patiment des d'una perspectiva reunida de la Neurociència i les Humanitats. I molt obedientment em vaig quedar en l'intent. Posteriorment vaig voler donar-li una versió pràctica investigant algunes estratègies coherents per una saludable percepció de benestar. Després em vaig orientar a les percepcions i narratives dels principals actors implicats en els processos de salut-malaltia-atenció/prevenició, volia fer una mena d'anàlisi antropològic on buscava destilar diferents representacions dels sabers i pràctiques que es mouen en el camp de la salut. Tot seguit vaig voler nutrir-ho amb la veu del curandero, vaig pretendre rescatar alguns dels sabers mèdics tradicionals relegats a nivells subalterns davant l'hegemonia biomèdica. I finalment he fet una mera aproximació a cada tema i m'he dedicat a repensar la salut en general. Aquesta ha estat l'evolució i recerca personal i professional que us vull compartir en aquest treball.

De tot plegat n'ha sortit una autoetnografia, un treball arteterapèutic personal, un assaig de filosofia de la salut, alguns projectes de salut creativa i una guia de pràctica clínica assistencial força completa especialitzada en l'atenció a persones que experimenten dolor persistent i patiment harmonitzant la perspectiva

biomèdica amb d'altres perspectives que convencionalment etiquetem com alternatives.

Al final d'aquesta presentació trobareu una guia pedagògica d'El *quadern del curandero*. Aquest llibre són les meves narratives i també les bases d'un futur curs de teràpia.

Classificaria aquest treball dins el camp de l'estudi de la Medicina, de la Comunicació i de les Humanitats. De fet, el meu objectiu és millorar el diàleg amb nosaltres mateixos i amb els altres per viure millor.

Un dia vaig llegir que les finalitats de l'humà són moltes. No una sola.

Tot i que vaig agafar la drecera del Batxillerat Científic per convertir-me en professional de la salut⁹, les humanitats sempre m'han cridat l'atenció. L'humanisme permet escollir el que cal a cada moment perquè es mou en valors que abraça i reconcilia diverses postures. Tenim tendència a focalitzar, a polaritzar-nos, a orientar-nos i relacionar-nos des de vies de pensament dogmàtiques. A negar parts de la realitat. I això ens provoca patiment. Una cosa és posicionar-se, i una altra no tolerar.

Al llarg de la història del pensament en general (i, per tant, també el de la medicina), hem anat fluctuant en la dialèctica de la subjectivitat i l'objectivitat. Les narratives més esteses i que imperen avui en dia en el camp mèdic oficial o de l'Estat són les de la medicina basada en les evidències científiques.

⁹ A la meua generació el currículum educatiu del batxillerat estava fragmentat en *Científic, Social, Humanístic i Tecnològic*. Tanmateix, penso que és entre les línies divisòries on trobarem el sentit de tot plegat.

Penso que és més enriquidor tenir una mirada oberta a la pluralitat de possibilitats. Reunir les diferents veus que tracten un mateix tema¹⁰. En aquest cas, la salut. També penso que convé llegir els clàssics, mirar el present i a partir d'aquí tirar a l'avantguarda¹¹.

No, no cal que tots pensem igual¹². No és convenient. Hi haurà persones que estimaran més les propostes de la biomedicina i d'altres que se sentiran més atretes per cultures mèdiques no demostrades científicament. Fins i tot hi haurà, com en el meu cas, que pretendran reunir diverses postures sota una mirada integrativa. I sobretot la dels i de les consultants.

Que cadascú faci el que vulgui i es mogui on se senti millor. N'hi ha prou en respectar les diferències i les similituds. I compartir el valor de la llibertat de ser.

¹⁰ Andrzej Szczeklik (1938-2012) considerava que a l'art i a la natura està la possibilitat d'harmonia i equilibri, inclús allò que és consubstancialment humà: ser estimats i estimar. Perquè l'amor troba el seu reflex en la bellesa natural o creada. Des de l'antiguitat l'art ha estat la via perquè l'ésser humà se senti complet, en pau amb si mateix i amb els altres. Segons el poeta Zbigniew Herbert (1924-1998) la funció de l'art és enlluernar i després reconciliar. El mateix que fa l'amor. Encara hem d'aprendre a reconciliar art i ciència. Bellesa i medicina. Els terapeutes tenen la responsabilitat i el lloc privilegiat en aquesta unió.

¹¹ Al programa radiofònic *Música y pensamiento*, presentat per la veu de la Mercedes Menchero Verdugo, al capítol dedicat a *La memòria robada* de Manfred Osten (1938-actualment), comparteix la filòsofa:

“Qui provà la dolçor mel·líflua dels fruits del lotus ja no pensà mai més ni en l'exploració ni en la tornada a casa”. *Cant novè de l'Odissea* d'Homer.

Des del segle XVIII, amb la Revolució Francesa, la Modernitat té tendència a abolir i oblidar el passat. A destruir la memòria. A la preciosa fàbula del *Faust* Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) diu:

“Qui no sap adonar-se de 3000 anys queda desvalit en la foscor per més que visqui el dia a dia”.

Goethe entenia la formació com la participació en la memòria de la humanitat. Nietzsche (1844-1900) també va explorar aquests conceptes a *La utilitat i la inconveniència de la història per a la vida* (1874). Nutrir-se de l'excel·lent del passat per construir amb els millors ciments el futur.

El genial escriptor italià Andrea Camilleri (1925-2019) deia que era un autèntic matricidi oblidar els grecs.

¹² La Sara de Vic va citar a George. S. Patton (1885-1945) qui deia que “si tothom pensa igual vol dir que algú no està pensant”.

Penso que la Salut està estretament vinculada a la comunicació. Així és i ho aniré repetint, el meu propòsit és que ens comuniquem més adequadament amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn.

Pedagogia d'*El quadern* *del curandero*



Intuir

Explorar

Fer

Sentir

Interpretar

Emocionar-se

Comprende

Reconnectar

Valorar

Apreciar

Estimar

Cuidar

El *quadern del curandero* ha acabat prenent forma de curs.

Mentre l'escrivia m'anava explorant a mi mateix i integrant les referències dels altres com alumne. No m'he sentit mestre en cap moment ni he dominat cap de les disciplines que he explorat amb rigor. Sinó que m'he limitat a contemplar-les passant pel costat i fregant-les com a iniciat. Al cap i a la fi, jo m'identifico amb una concepció integradora, més creativa i a fi a com sóc jo.

Però vist el resultat final penso que ha adquirit prou volum i fonament com perquè muti d'un simple assaig personal a una formació interessant per aprofundir, o com a mínim, per formular-se preguntes interessants en relació als temes que plantejo.

A continuació em situo davant la pissarra, agafo el guix i l'esborrador i vaig a presentar la versió pedagògica del llibre.

*Com un vaixell que es mou a la nit,
la música segueix guiant-me.*

George Steiner (1929-2020)

Hola i benvinguts a *El quadern del curandero*.

Si em permeteu baixo el volum de la veu adulta i pujo el de la infantil. Els nens són més coherents al expressar-se i tenen l'habilitat de dir les coses més directes, amb més transparència i vitalitat.

L'inconscient, la nostra intel·ligència més paleo, més primitiva i profunda, utilitza un llenguatge molt similar al dels nens quan encara no saben posar paraules a tot allò que perceben. L'inconscient s'expressa a través del cos en forma de símptoma per vies similars. Si us interessa el tema al llarg dels volums us aniré donant més detalls.

Us presento el que per mi és el millor llibre de salut i benestar de tots els temps.

(Silenci)

Em direu au va! Aquí t'has flipat tio! Quin cregut aquest. Qui s'ha pensat que és?

Doncs sí, el millor.

Naturalment no he llegit tots els llibres que s'han escrit fins ara al llarg de tota la història de la humanitat. Ni tampoc he viatjat als del futur.

Però fins i tot en el cas que que ho fes, estic 100% segur que no en faria cap com aquest.

Mireu, el considero el millor perquè l'he fet jo mateix mentre jugava. L'he confeccionat al meu ritme mentre anava escoltant la meva música i la d'altres persones que m'han cridat l'atenció i m'han servit per conèixer-me més¹³. No parlo de la llista de cançons preferides que guardo a l'Spotify. Sinó de la música que em sortia del cor, la meva essència, i la que em seduïa dels altres. Tal i com a mi m'agrada i em fa sentir bé. Tinc una veu exploradora infatigable que busca a dins i fora en tot moment. Intuïnt, reunint, sintetitzant... creant.

Quan fas les coses partint des de l'ànima, des d'aquella part de tu apassionada i creativa moguda per la força de la veritat, tot el que surt és música celestial. Són moments com aquest el que fa que un s'engamori de l'alegria de viure.

És per això que el considero el millor, perquè parteix del meu centre i d'allò que hi ressona. El quadern dels meus somnis. O almenys el que més s'hi acostava. Sempre hi ha una distància inevitable entre les paraules i les coses. Entre el mapa i el territori. Aquesta insatisfacció es el que ens impulsa a seguir vivint i creant.

Ara canviaré de pronom personal i salto del "nosaltres" plural al "tu" singular. M'interessa apropar-me i que t'arribi més el que et vaig a dir.

I tu? T'has imaginat mai com seria el millor dels llibres? Com el faries? Quines preguntes et formularies? Quins temes abordardaries? Què et crida més l'atenció? Quin mètode seguiries? De quines referències partiries? A qui aniria dirigit?

M'encantaria saber què t'entusiasma i et fa sentir viu o viva. Una de les coses que més m'interessa de la gent és percebre quina música toquen. Vull dir què li crida l'atenció. Què la motiva i fa jugar. Quines paraules fa servir. Quin to de veu té. Com escriu i traça dibuixos. Quins gests fa amb les mans. Com orienta el cos i quina distància manté entre les coses. M'agrada conèixer com i què fa la gent. Quines ànimes és, així en plural. Les persones som més complexes del que prediquen algunes corrents de pensament. Una vida és plena de vides.

¹³ Us recomano el poema *Junto al muro* del poemari *Desiertos de la luz*, d'Antonio Colinas.

Si algun dia has fet alguna creació que hagi sortit de dins teu, la teva música, la teva obra d'art, sabràs, com ho sap un déu o una deesa que ho sap tot, que no n'hi ha cap altra equiparable a la teva perquè hi ha dipositada una part sagrada de tu.

Tots hem nascut amb l'obligació vital de retornar la nostra gota de mel al món. Allò que hem après destilat sota la nostra essència. I cadascú i ningú més té la seva.

Si al llegir aquestes ratlles has notat algun pessigolleig al cos o t'ha visitat alguna veu interior que tenia ganes de sortir a passejar és que tens moltes coses interessants per compartir.

Retorno la mirada al conjunt del públic.

Mireu, com us he insinuat, aquest projecte que us presento no m'ha caigut del cel. Hi ha hagut moltes sincronicitats que han fet possible que jo hagi anat a parar aquí. Sobretot persones amb qui he compartit moments i experiències úniques.

M'agradaria parlar-vos d'una d'elles que fa uns anys em va marcar profundament. Tots tenim alguna figura que ens ha servit de referent o mentor en la nostra trajectòria vital. Fins i tot més d'una. En el meu cas el Dr. Bernardo Ortín Pérez ha sigut una de les persones que més m'ha inspirat personal i professionalment. Una part fonamental de la informació que trobareu en aquests volums està estructurada en base als seus pensaments. Em considero molt afortunat d'haver-lo conegut i també un deixeble de la seva escola. D'ell n'he extret la seva filosofia i l'he traslladada al camp del dolor i del patiment. Tot plegat m'ha servit de font d'inspiració per elaborar aquest llibre¹⁴.

Retorno al tu.

¹⁴ Montaigne (1533-1592) per qüestionar i Dante (1265-1321) per guiar. Amb aquests dos mestres Alberto Manguel (1948-actualitat) s'inspira per redactar el seu llibre *Una història natural de la curiositat*. Dante li serveix per treure a la llum els pensaments propis i els dels altres a la manera socràtica. Dante es va inspirar amb Tomàs d'Aquino (1225-1274) i aquest al seu torn es va il·luminar amb el pensament d'Aristòtil (384 aC - 322 aC). Cadascú d'ells va ajudar a donar un sentit, un significat, un ordre al caos que és en principi el món. En el meu cas va ser el llibre *Cuentos que curan* del Dr. Bernardo Ortín.

Si la vida ha fet que tu i jo ens haguem trobat és possible que tinguem quelcom a comunicar-nos. Em sentiria molt satisfet si aquest llibre, com em va passar a mi, també et servís d'inspiració i que t'ajudés a tirar endavant algun procés vital més o menys conscient que tinguis en aquest moment de la vida.

A continuació seguiré presentant-te l'ABC del meu llibre i, si et ve de gust, m'agradaria que fessis un esbós de com seria el teu.

Tot el que et diré en aquest llibre m'interessa perquè forma part de mi. Dels qui he conegut. De la meua vida. D'allò que m'ha fet mal i he hagut d'aprendre a transformar-ho en un aliat i també d'allò que m'ha fet sentir goig i plaer.

A mi m'agrada la SALUT, així, en majúscules. El dolor i el patiment són fenòmens que trobo d'allò més misteriosos i tot allò misteriós és interessant. Em passa el mateix amb el que en diem cos, ment i ànima. Què en sabem de la vida? I de la mort? I del plaer de viure? Em considero un terapeuta, diguem-ne, existencialista. M'interessa com experimentem la realitat. Com ens orientem amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb el món. I els mecanismes pels quals emmalaltim.

Per un altre cantó sóc curiós de mena. Una mica setciències i tastaolletes. Fico el nas ara una mica per aquí, ara una mica per allà. Diguem-ne que sóc dels que puja muntanyes i se sent viu mirant la panoràmica des de dalt. Amb un sentit holístic. Tot i que focalitzo, ho faig orientant l'atenció a grans fragments d'informació. Creo mapes divergents. Si fos d'una escola de filosofia seria dels eclèctics, els que pessiguen el que consideren (remarco consideren) millor de cada escola de pensament. I també tinc dèries de col·leccionista. Em va més Sòcrates que Aristòtil, tot i que també el trobo molt interessant. Sóc més de crear que d'imposar o repetir. Penso que la salut és un assumpte massa important com per atendre-la només des de la mirada de la medicina.

També em permeto treure a passejar el meu punt sonat. Diguem-ne que disfruto divagant a les boires i després algun principi de realitat m'obliga a trepitjar de peus a terra. Tendeixo a ser més platònic i romàntic, d'estil literari que no pas científic. Tot i que també disfruto llegint ciència (una estona). Si bé és cert que em va més la metafísica que la física, en el fons penso que es refereixen a la mateixa

realitat amb llenguatges diferents. I com a bon curandero de sang que sóc m'atrauen els símbols i l'expressió corporal. I si és amb bon humor encara millor. Em considero un fan de l'humor gràfic. Així és, m'agrada passar el temps lliure dibuixant vinyetes i caricatures que de manera simple i sorprenent girin l'ordre aparent de les coses. Com t'explicaré en altres apartats la teràpia té una mica d'això¹⁵.

A més a més m'encanta compartir el que m'agrada i divulgar les meves idees.

Total que si ho poso tot en una coctelera i sacsejo ben fort en surt el següent:

Un llibre de filosofia de la salut i del benestar amb estratègies creatives per afrontar el dolor i el patiment utilitzant una pedagogia vitalista i emancipadora.

T'he de dir que si mai en faig una versió 2.0 d'aquest quadern m'he posat el repte que comuniqui amb el llenguatge de l'humor gràfic. Penso que l'art permet reunir les dualitats com cap altra cosa. Us prometo que ho he intentat en diverses fases del llibre, però me n'he adonat que això de ser il·lustrador són paraules majors. Tot i així, no he pogut evitar dedicar un capítol a l'ús de la medicina gràfica i traçar alguns gargots a la capçalera d'algun apartat. A la propera li demano a en Guillermo que m'il·lustri. Aquest personatge el coneixereu quan llegiu el volum 12.

Si t'encigala el que et plantejo vol dir que hem contactat. Estem vibrant a una freqüència similar.

Va. Us explico més coses a la següent pàgina.

¹⁵ Existeix el tòpic que a l'Empordà hi vivim gent entramuntanada, que és una manera de dir que canviem sovint d'estat anímic, que formulem teories i idees d'allò més esbojarrades i irreverents, i que ens costa dedicar esforços a activitats productives.

Com està organitzat el quadern?

Que cada cosa sigui al lloc que li pertoca.

Decorum d'Horaci (65 aC - 8 aC)

Sempre que un viatja per terres desconegudes és molt útil tenir un mapa a mà per orientar-se i situar-se. Per generar un ordre del caos.

En aquest capítol us comparteixo un mapa dels temes d'aquesta col·lecció de llibres que conformen *El quadern del curandero*. Jo sóc d'aquells que rarament em llegeixo els llibres de principi a fi. Exceptuant les novel·les o literatura en general. Quan agafo un llibre divulgatiu normalment em llegeixo el principi, algun capítol que em crida l'atenció i el final. Fins i tot el llibre *Cuentos que curan* del Bernardo i la Trinidad, que tant em va il·luminar, no me l'he llegit mai sencer.

Recordo que un dia que vaig quedar amb la Sara (una amiga amb qui comparteixo passejos terapèutics) li vaig deixar el llibre i al cap de pocs mesos en una altra trobada me'l va retornar. No vaig poder estar-me de preguntar-li si l'havia llegit sencer. Em va dir que sí, amb una expressió a la cara de "com hauria de ser sinó?".

Tot i ser el meu llibre preferit en 12 anys mai he aconseguit empassar-me'l sencer. I segurament no ho faré mai, perquè no segueixo cap ordre. L'obro i la pàgina que em surt me la miro, divago en les idees i en trec alguna cosa. Com feia Carl Gustav Jung (1975-1961) amb el *I Ching*¹⁶.

És per això que us recomano que escolliu els capítols que us semblin més interessants i que en feu la vostra pròpia versió. I quan ho tingueu llest, quan estigui bé per vosaltres, feu-m'ho saber.

¹⁶ El *I Ching* o *Llibre de les mutacions* és un antic text xinès que s'utilitza com un oracle i com una font de saviesa filosòfica.

Per abordar els processos de salut/atenció/prevenció m'he formulat algunes preguntes que m'han servit de pilars per anar construint la resta de l'edifici que representa el conjunt del treball. Les trobareu a la secció que he titulat *Introducció* en el Volum 1 (recordeu que aquest és el 0).

Ho vaig repetint al llarg del llibre però és que ho trobo essencial. Crec que és convenient abordar la salut des de diversos punts de vista. Estendre la mirada ens permet ser més conscients de les diferents facetes que caracteritzen la complexitat de la vida d'una persona. Convé establir una política democràtica en la salut i el benestar.

A continuació us mostro l'estructura del treball. Seguiu el fil del mapa.

0. PRESENTACIÓ PEDAGOGIA DEL QUADERN	Gràcies a qui?	Agraeixo als qui han format part en la confecció del llibre.
	Per a què aquest llibre?	Presento què m'ha motivat a elaborar aquest projecte, com l'he estructurat, a qui va destinat i la metodologia que seguirem.
	Com ho farem?	
	Per a qui?	
1. INTRODUCCIÓ	És aquesta la manera més útil o adequada de pensar i actuar al món?	Introdueixo la filosofia com a via privilegiada per adaptar-nos als canvis i resoldre dificultats. Presento les preguntes que m'he formulat i que representen el tronc principal d'on surten les branques del treball.
2.	Quina és la millor manera	Presento algunes estratègies per cuidar i millorar l'estat personal d'aprenentatge. Reflexiono teòricament sobre els mecanismes adaptatius que

PREPARAR-SE PER APRENDRE	d'aprendre? Ja t'ho has consultat?	utilitza la ment per generar allò que anomenem problemes i solucions. Presento la maièutica o art d'interrogar com a eina per l'autoconeixement de les diferents intel·ligències implicades en situacions de dolor i patiment.
3. EPISTEMOLOGIA	Què he de saber?	Formulo quins coneixements serien interessants per un procés assistencial adequat en casos de dolor persistent i patiment.
	Què és un fisio? Com va ser la meva experiència a la facultat?	Presento breument la fisioteràpia i la seva història a Catalunya així com la meva experiència personal com estudiant de l'Escola Universitària Gimbernat.
	Com ens orientem i ens relacionem amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb el món?	Exploro el concepte de mapa, al qual anirem fent referència repetidament al llarg de la investigació. Estudio la construcció de les nostres referències perceptives durant les diferents etapes de la nostra vida. Exploro la formulació i acceptació per consens del que anomenem VERITATS. Estudio quins són els processos i mecanismes pels quals els éssers humans aconseguim construir i deconstruir diferents mapes de la realitat segons cada context històric, passant de mapes accidentals o individuals a expandir-los en mapes convencionals o col·lectius com a processos orgànics.

4. LINGÜÍSTICA	Quin paper tenen les paraules i els símbols en la comunicació i la vitalitat?	Abordo els principis del llenguatge humà com a eina de comunicació lingüística i simbòlica així com el seu impacte en la salut i vitalitat.
5. FÍSICA I METAFÍSICA	És Real la Realitat?	M'oriento a l'estudi físic i metafísic de la realitat. Presento algunes de les teories més acceptades en el camp de l'objectivitat i la subjectivitat.
6. CORPOREÏTAT	Com entenem el cos?	M'oriento a l'estudi físic i metafísic del cos humà. Abordo algunes de les principals interpretacions que s'han fet del cos al llarg de la història de la humanitat posant èmfasi a les seves construccions simbòliques en el camp de la medicina. Aprofundeixo en els conceptes de cos, ment i ànima així com les seves implicacions al afrontar fenòmens tan transcendents com el naixement, la vida, el dolor, el patiment o la mort. També convido al lector a que explori la seva pròpia representació del cos.
7. ANTROPOLOGIA	Què som les persones? Com ens relacionem?	Exploro breument el concepte de persona. Estudio les relacions amoroses i les lleietats com a entramat bàsic de les famílies i les societats. Presento alguns apunts de psicogenealogia per abordar nusos de l'arbre familiar.

8. SEMIOLOGIA DE LA SALUT	Com entenem la salut?	Abordo els conceptes de salut i benestar i una crítica reflexiva de la definició proposada per la Organització Mundial de la Salut.
9. SEMIOLOGIA DE LA MALALTIA	Com entenem la malaltia?	Abordo el concepte de malaltia.
10. FILOSOFIES DE LA SALUT I DEL BENESTAR	Com connectem amb el benestar?	Faig un breu repàs de les principals vies de salut proposades per diferents escoles de pensament.
11. SEMIOLOGIA DEL SÍMPTOMA	Com entenem el símptoma?	Presento les diferències entre allò que anomenem signes objectius i símptomes subjectius. Posteriorment em centro en l'estudi del símptoma i aprofundeixo en la seves dimensions com a experiència humana.
12. SEMIOLOGIA DEL DOLOR I DEL PATIMENT	Com entenem el dolor i el patiment?	El dedico als fenòmens del dolor i del patiment, així com les seves explicacions més esteses per consens en el camp de la neurociència i la filosofia. També faig un estudi de l'experiència subjectiva de la persona amb dolor i patiment. S'estudien les psicotrampes o paradoxes en les que caiem en situacions de doloroses.
13. SEMIOLOGIA DE LA CURABILITAT	Què vol dir curar-se?	Abordo el concepte de curabilitat. Aprofundeixo en els fenòmens del placebo i del nocebo i poso èmfasi als mecanismes d'autocuració de què disposa la persona.

14. ELS ACTORS PARTICIPANTS	Qui són els actors del teatre de la sanació? Què i qui és consultant? Què i qui és terapeuta? Quins mapes de la realitat construeixen cadascú d'ells?	Faig una aproximació sociològica des d'un enfoc relacional de les narratives dels actors que participen als processos de salut-malaltia-atenció/prevenició. Ens posem a la pell dels consultants i els seus grups de pertinença i a la pell dels terapeutes i altres representants del Sector Salut. Exploro la identitat del terapeuta. Finalment presento una aproximació a les narratives o experiència subjectiva del símptoma posant èmfasi a les versions dels propis consultants i del sector salut, així com d'altres fonts del món de la cultura (literatura, poesia, pintura, dibuix, fotografia, música, cinema, teatre...).
15. MODELS MÈDICS	Quins Sectors Salut hi ha? Com entenem el curanderisme?	Abordo el rol actual de les autoritats sanitàries i faig una comparació descriptiva del model mèdic hegemònic actual amb altres models mèdics tradicionals. Faig un breu repàs teòric del curanderisme.
16. METODOLOGIES ASSISTENCIALS	Com atenem a les persones? Com entenem la teràpia manual?	Esbosso una classificació teòrica dels tipus d'assistència més comuns per ajudar a les persones en els seus processos de salut i malaltia. També presento un anàlisi reflexiu dels processos d'atenció a les persones amb dolor mitjançant la teràpia manual.
17. ÈTICA	Com he d'actuar?	Reflexiono sobre els codis ètics i morals de l'assistència.

18. TERAPÈUTICA. MÈTODE	Què he de saber fer i com ho faig?	Presento un mètode d'atenció a les persones amb dolor persistent i patiment seguint les bases descrites als apartats anteriors.
19. PEDAGOGIA I CREATIVITAT	Quins projectes de salut i benestar podrien contribuir a dignificar la vida de les persones? Com seria un recurs i un espai adequat per educar i curar? Medicina gràfica? Per què humor gràfic en medicina? La natura cura?	Presento una pluja d'idees de projectes de salut i benestar que dignifiquin la vida de les persones. S'aporten algunes consideracions de medicina gràfica i justifico per què aposto per emprar el llenguatge de l'humor gràfic com a eina de comunicació que doni suport al text. Presento un projecte de natura com a medicina, mentora i font d'inspiració creativa.
20. SÍNTESI, AVALUACIÓ I CLOENDA	Com ho integrem tot? Com ho comparteixo? Com acabem aquest treball?	Finalment faig una síntesis de tot el temari enllaçant les principals idees de cada apartat. Proposo la creació de versions personals dels mateixos participants d'allò que els hagi semblat més interessant a fi de promoure nous projectes comunitaris. Finalitzo amb

		una cloenda on expresso la meva valoració personal del treball.
SOBRE L'AUTOR	Per què aquest llibre?	Descric la meva relació vital amb el temari i presento una breu autobiografia de com em percebo a mi mateix en aquest moment de la vida. Presento la dualitat ser i pertànyer com els dos grans pols de la personalitat.

Què aprendreu en aquest llibre?

Us proposo una formació continuada on s'integren alguns dels sabers i de les pràctiques de diferents disciplines dedicades a la millora de la comunicació en el camp del dolor i el patiment.

Tots els que participeu en aquesta col·lecció de llibres aprendreu:

- un **mètode pràctic d'assistència terapèutica** amb **estratègies i recursos** que us capacitarà per ajudar a **persones que experimenten dolor i patiment** seguint una via de solució creativa orientada a la **millora del maneig de la seva situació vital**.
- **estratègies terapèutiques específiques** pel maneig del dolor i el patiment segons quina sigui la **dimensió més afectada de l'experiència subjectiva**.
- **estratègies terapèutiques específiques** pel maneig del dolor i el patiment a partir de **l'autoconeixement del propi cos, la creació artística i el contacte amb la natura**.
- **estratègies de comunicació** basades en diferents escoles de **pedagogia educativa i creativa** aplicades al dolor i al patiment.
- **estratègies de preparació de l'estat personal** per facilitar **l'aprenentatge i la creativitat**.
- **recursos pedagògics educatius i creatius** aplicats al dolor i al patiment.
- **exemples de narratives** de diferents actors dels processos salut-malaltia-atenció/prevenició extrets d'un **treball de camp**¹⁷.
- bases i reflexió crítica de **models mèdics** basats en **les evidències i en les narratives** aplicats al dolor i al patiment.
- bases i reflexió filosòfica i social de la **identitat del/la terapeuta**.
- bases i reflexió crítica de **models mèdics assistencials segons els objectius d'assistència (preventius, pal·liatius i curatius)** aplicats al dolor i al patiment.

¹⁷ En un treball posterior voldria recollir més referències de diferents disciplines del camp de les arts i les humanitats: filosofia, literatura, poesia, pintura, dibuix, fotografia, música, teatre, cinema... La cultura com a referència per abordar els nostres conflictes.

- bases i reflexió crítica de **models mèdics assistencials segons els mètodes d'assistència (educatius, creatius i interventius)** aplicats al dolor i al patiment.
- bases i reflexió crítica de **models mèdics (biomedicina, curanderisme...)** des del camp de **l'antropologia mèdica sociocultural**.
- bases i reflexió crítica de **moral i ètica assistencial** aplicada al dolor i al patiment.
- bases i reflexió crítica de la **curabilitat, el placebo i el nocebo**.
- bases de **lingüística i neurolingüística** aplicades al camp del dolor i al patiment.
- bases semiològiques de **l'experiència subjectiva humana** aplicades al dolor i al patiment.
- bases de la **semiologia del dolor i del patiment**.
- bases de la **semiologia de la malaltia i del símptoma**.
- bases de la **semiologia de la salut i del benestar** aplicades al camp del dolor.
- bases de la **semiologia de la corporeïtat** aplicades al camp del dolor.
- **exemples de representacions de la corporeïtat del Sector Salut i d'altres camps a l'actualitat i al llarg de l'història**.
- bases de **física i metafísica** aplicades al camp del dolor.
- bases d'**epistemologia** aplicades al camp del dolor.
- I moltes coses més que segur que m'he deixat pel camí.

Objectius generals d'aprenentatge

Més enllà dels temes que acabo d'esmentar aquest llibre orienta els seus esforços en àmbits molt diversos amb la voluntat de fomentar **valors i actituds** que afavoreixin:

- ☒ l'autoconeixement i l'escepticisme crític constructiu.
- ☒ l'autocontrol i la recuperació de les regnes de la pròpia vida.
- ☒ l'ampliació del focus de consciència en la seva dimensió conductual, intuïtiva, sensitiva, reflexiva i emocional per una comprensió més completa de la realitat.
- ☒ el goig de viure la complexitat de la vida amb major vitalitat.
- ☒ la convivència, el respecte i el valor a la diversitat de tot el que és viu.
- ☒ el gust per una vida saludable.
- ☒ la participació en els reptes que tenim com a societat a nivell planetari (progrés conscient).

Com ho farem? Quina metodologia seguirem?

La teràpia com un aprenentatge

La pedagogia que utilitzarem durant el llibre és la mateixa que us proposo per ajudar a les persones que volem assistir i es basa en els següents principis:

- La salut com a objectiu principal.
- L'educació com a base del progrés personal i comunitari.
- La teràpia com un aprenentatge.
- El símptoma com un indicador del procés vital amb una intenció benèfica adaptativa per l'individu que el manifesta.
- La persona com la protagonista d'una història vital amb les capacitats i els recursos necessaris per resoldre les seves dificultats.
- El terapeuta com educador facilitador i acompanyant del procés de recerca de solucions respectant el comportament del símptoma.
- La casa, la família, la comunitat, la cultura, la història i la natura com a escenaris.
- El cos com a estructura viva unitària partícip d'un sistema en permanent comunicació.
- L'art com un reflex de l'ànima.
- L'honestat com a valor principal.

1. Ja t'ho has consultat a tu mateix/a?

Pedagogia Exducere. S'aposta per estimular la intel·ligència més intuïtiva i creativa dels propis participants, començant per una preparació dels seus estats personals corporals i mentals (cuidant el cos i la ment)

per, posteriorment, fer aflorir el seu propi coneixement sobre el tema, aprofitant els recursos de què ja disposen i/o incorporant els recursos que es presenten durant el curs en forma d'activitats creatives, de manera que mitjançant l'entrenament posin en pràctica les seves pròpies competències i capacitats d'actuar al món en el present (actuant).

2. Ja els ho has consultat als altres?

Pedagogia Exducare. Finalment tot queda recolzat amb una necessària reflexió teòrica i altres referències de suport que reenquadren cada apartat.

3. Comunicació amb la ment inconscient

Tot aprenentatge es produeix quan genera un canvi, jo en diria anímic¹⁸. La gent canvia sobretot quan fa una cosa diferent a la que feia. També hi ha qui diu que canviem quan percebem diferent, quan sentim diferent, quan pensem i parlem diferent. Depenent de l'enfoc que posem a les diferents intel·ligències humanes el canvi té que veure amb una cosa o una altra. D'això també en parlaré més endavant al volum 2.

Encara que me'n vagi a l'art, a l'educació i a d'altres branques aquest llibre és un llibre de teràpia. En to humorístic un quadern d'un curandero. I concretament un llibre de teràpia del dolor i del patiment.

Quins són els llenguatges que podem utilitzar per comunicar-nos amb l'inconscient?

L'art i l'expressió creativa, la maièutica, les metàfores i els relats, el trànsit hipnòtic o l'acció mitjançant tasques que impliquin el moviment del cos s'utilitzen com els rituals necessaris per comunicar-nos amb la ment inconscient des d'on es construeix el símptoma per ser manifestat a la consciència.

¹⁸ Per mi el que en diem inconscient és el que anomenem ànima. De fet penso que no habitem en una sola ànima sinó en una família d'ànimes, però no us vull atabalar, d'això en parlaré a les altres seccions, especialment al volum 4.

D'aquesta manera millorem la comprensió i segellem l'aprenentatge de manera significativa al cos, més memorable i duradera en el temps. Del que es tracta és de facilitar el trànsit a un estat de major vitalitat.

4. El síntoma és la referència

El cos i concretament l'estudi del comportament del síntoma, en aquest cas del dolor, esdevé el principal indicador vital de referència.

El síntoma, el dolor en el cas específic que abordem al llarg del llibre, és una percepció a la consciència fruit d'una avaluació de l'inconscient / el cos. Qualsevol tipus de llenguatge que impacti a l'inconscient serà útil per abordar el dolor. Sempre amb un sentit ètic i noble. Seguint a Hipòcrates, convé respectar la saviesa de la vida. La intel·ligència vital que opera en tot el que és viu. El dolor no es manifesta perquè l'eliminem sinó perquè canviem. No ens creiem més llestos que el cos / ànima / vida. Convé respectar-lo, intervenir lo just i saber ballar-hi de tal manera que, a ser possible, per si sol deixi de manifestar-se. Aquesta és la via de sanació que us proposo. Penso que si podem escollir convé actuar des d'una persuasió noble. I quan sigui necessari ja vetllarem per intervenir amb la química analgèsica o el que faci falta.

Aquest treball es pot encarar de diverses maneres:

- Tal i com vaig aprendre del Bernardo, hi haurà participants que se sentiran atrets per posar en pràctica els rituals o activitats d'autoconeixement que es proposen al llarg de la investigació. Aprendre a través de l'acció, entrenant i practicant.
- Un altre grup de participants voldran aprofundir en conèixer les reflexions, bases i marcs teòrics que sustenten la part pràctica. Aprendre a través de la raó, reflexionant. En aquest segon cas, us he de fer saber que de manera natural m'he deixat portar per l'instint i he tendit a investigar buscant idees prescindint de dades. Tot i així, he intentat ser tot lo rigorós que he pogut al

referenciar les fonts originals de la informació que us presento¹⁹. Un gran esforç per part meva. A més a més em costa aprofundir en la lectura de les obres dels i de les grans pensadors i pensadores. Se'm fan farragosos. Prefereixo que algun/a expert/a en la matèria me'ls mostri, encara que sigui a la seva manera. I jo ja m'encarregaré d'extreure'n allò que trobi més interessant. Ja m'agradaria tenir aquest poder però el cas és que a mi no em surt natural. No em considero expert de res, però sí amant de conèixer mapes generals de les temàtiques. Deu ser per això que em reconec com un aficionat²⁰ i alumne en constant aprenentatge. De moment he col·leccionat les veus d'uns i altres. En alguns moments m'han entusiasmat tant les seves idees que m'han invadit el pensament. I he necessitat dedicar-me espais de pausa i introspecció per provar de donar la meva versió al tema. Encara que la majoria de vegades no hagi arribat a cap conclusió. Després de tot, aquest treball potser no funcioni per trobar les respostes que un busca, sinó per millorar les nostres preguntes. Com deia Jiddu Krishnamurti, “no cregueu en les meves paraules perquè jo les digui. Investigueu tot el que afirmo, comproveu-ho per vosaltres mateixos”.

- Unes altres persones gaudiran d'una versió que jo titularia d'antropològica i filosòfica del món de la medicina i, en especial, del psicoanàlisi i del curanderisme. Per aquest grup d'humanistes, com he comentat abans, us he de dir que en tot moment m'he considerat un mer aficionat. Un entusiasta de l'amor al saber i pels nostres orígens. En el fons mai he buscat fets històrics que hagin passat en una línia marcada del temps sinó que he

¹⁹ D'on prové tot això que us presento? Tot això que ara penso i escric, ho han pensat i ho han escrit moltíssima gent abans que jo. Totes les referències externes que he anat anotant durant el llibre són referències que m'han vingut a les mans. El meu inconscient ha filtrat informació i ha permès que posés atenció a aquestes concretament. Cada moment de la meva vida, cada aprenentatge que he necessitat buscar i fer ha contactat amb una o altra referència. Si les poséssim per ordre cronològic segons quan les he trobat o aprofitat notariu que són un reflex de la meva història vital. Allò que em faltava aprendre seguint una via d'autorealització i completitud. La vida et posa al davant el que necessites i et recorda allò que està pendent de lligar.

²⁰ Em considero una persona més d'aquell grup d'amants de la medicina de casa, de la nostra història i del nostre patrimoni. Persones que realitzen un treball incansable i apassionat per compte propi en paral·lel al dels investigadors i professionals més rigurosos. Malgrat en el món acadèmic alguns ens titllen de dilettants penso que les nostres aportacions tenen el seu valor ja que hi ha llocs on les institucions, per molt que s'hi escarrassin, no hi poden arribar. Schopenhauer (1788-1860), qui va defensar aquesta mena d'intrusos en el camp de la ciència, escrivia: “Dilettant, dilettanti!”. Jo he escrit aquest llibre *per il loro diletto*.

vibrat amb històries desperdigades, percebudes en circular, essències de les coses sembrades pel vent a l'atzar.

- Alguns de la meva família trobaran experiències personals d'un membre de la tribu a mode de memòries. Històries de vida. Algunes relatades inicialment amb un to més tràgic, com els traumes i les ferides, i d'altres més processats amb una atmosfera plena d'humor i comicitat. Al cap i a la fi aquest és un llibre de medicina basada en les narratives. I aquestes ratlles que he escrit des de la meva posició són les meves històries. Ho he dit abans, relatar no és altra cosa que relatar-se. A més s'hi afegeix que m'oriento al món des d'un filtre més interoceptiu que exteroceptiu. Més endins, buscant l'essència de la meva ànima. Molt típic dels artistes i que en certs moments tant mirar el melic fa que et perdis en el propi ego. Després l'inconscient ja s'encarrega que posis més atenció a l'exterior balancejant amb una mica de patiment. Tot està ben calibrat. El dins i fora ben comunicats. La ment està molt ben feta.
- Finalment hi haurà qui disfrutará de l'estètica d'alguns dels dibuixos i dels seus acudits amagats. Aquesta és la última tasca que he plasmat al llibre. I també la que més bones estones m'ha fet passar fent-me sentir un nen amb vocació d'artista novell del dibuix.

En qualsevol cas, tot és exploració de si mateix, des de fora o des de dins.

Introducció als rituals

*Reimaginar el que ja coneixem
per connectar amb la major vitalitat possible.*

Aquest treball m'ha portat a passejar-me per diferents models mèdics i, en un origen, al psicoanàlisi i a retornar a les medicines pròpies del curanderisme i del xamanisme. A la màgia blanca que generi un ordre dels esperits, les ànimes de les persones. Penso que l'ètica representa els principis i normes de la màgia blanca. El canvi d'estat personal és el trànsit. La màgia és l'aprenentatge.

I jo em pregunto, com s'ho fa el terapeuta per aconseguir que la persona afligida construeixi un mapa de la seva situació vital que li doni més força i l'ajudi a tirar endavant?

I no només ha de ser útil sinó que, a ser possible, ha de ser elaborat per la pròpia persona, la única autora del seu relat. Potser per altres terapeutes no ho és, però per mi això és sagrat. No trobo ètic que el mag o la maga la faci transitar per una escena que no li és pròpia. Prefereixo que el / la terapeuta vetllin perquè cada consultant construeixi i habiti una escena vital a fi a la seva deriva personal i que li doni força. Aquesta és la meua manera de veure-ho. Tot i que respecto altres postures terapèutiques.

Em pregunto i et pregunto, quin és el ritual més adequat per abordar això que em passa i et passa? Quin és el ritual més adequat per cada psicotrampa o mapa malaltís / desvitalitzant?

Anem a passar del mapa malaltís ordinari al mapa saludable extra-ordinari.

Encanteris i antídots. Transformació creativa de la percepció de la realitat. Canvis de mapes sensorials i conceptuals a través de l'acció

Aquest treball és el resultat de l'estudi apassionat de l'experiència humana, de com ens orientem i ens comuniquem amb nosaltres mateixos, amb els demás i amb el món. També és fruit de la motivació i voluntat constant per ajudar les persones a recuperar la salut que sempre han portat dins.

“Un dels principals problemes de la salut actual és que vivim massa desconnectats²¹ de nosaltres mateixos i del nostre entorn”²².

Aquest treball terapèutic ens ensenya com l'expressió corporal, artística i el contacte amb la natura poden ajudar a les persones a connectar amb elles mateixes, amb el seu propi centre, i que això les ajudi a recuperar la salut que sempre han portat dins.

Al llarg del llibre us proposo un programa de rituals / activitats / exercicis que estimulin les nostres capacitats d'exploració i expressió creativa partint de l'estudi de la nostra experiència subjectiva.

Es tracta d'una invitació oberta a noves maneres de pensar, de fer i de sentir... d'experimentar el món desde noves terrasses existencials a fi de prendre consciència i connectar amb un estat de més força, energia i vitalitat.

²¹ En quant a l'experiència extrema de desconexió del món us remeto al llibre de l'antropòleg i sociòleg David Le Breton (1953-actualitat) que porta per títol *Desaparecer de si. Una tentación contemporánea*. En aquesta obra hi exposa el fenomen de la psicosis blanca estudiada pels psicoanalistes André Green (1927-2012) y Jean-Luc Donnet (1932-2022). “La indiferència és una forma d'ataraxia epicúria o apàcia estoica”, diu Le Breton. La història de retirs de *Bartleby, l'escriptor* de Herman Melville (1819-1891) ho simbolitza molt bé. També us aconsello la visió de les soledats en el *Libro del Desasiego* de Fernando Pessoa (1888-1935). La soledat esdevé una illa meravellosa on només un mateix hi pot accedir, o bé un lloc tenebrós on un desapareix davant una realitat massa dolorosa.

²² Aquesta frase la vaig escoltar en una ponència d'en Jordi Amenós (1978-actualitat), terapeuta especialista en narrativa terapèutica, impartida al curs d'Educació emocional organitzat per Batega Laboratori Emocional, a la ciutat de Barcelona.

Podria definir el ritual com aquella empenteta que mou el procés vital perquè la persona ordeni el món d'una manera diferent, i el més important, que aquest nou ordre li doni força. Remeis per a la vida que deia Francesco Petrarca.

Els rituals de sanació que us presento són els que més utilitzo per mi i a la consulta. Els que em semblen més útils pel tema que us presento²³. Estan orientats a l'abordatge de persones que experimenten dolor persistent i patiment.

- Aprendre del reflex de l'ànima: l'art i la creativitat. Obrir-se i expressar-se mitjançant tècniques de narrativa, dibuix, materials plàstics, música, teatre... o bé inspirar-se amb altres formes artístiques per conèixer-nos millor i comunicar-nos més adequadament amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb el món.
- Aprendre del propi cos. Parar-se a escoltar el cos, sentir-se, comprendre els missatges corporals i emprendre accions de solució per cuidar-nos en salut i benestar.
- Aprendre d'allò més essencial i autèntic mitjançant el contacte amb la natura. Aprofitar els beneficis terapèutics de la natura com a medicina, mentora i font d'inspiració creativa.

Els he extret dels cursos i formacions del Bernardo, de mi mateix i de terapeutes de diferents cultures mèdiques que han abordat el fenomen del dolor i el patiment així com les interrelacions cos-ment²⁴.

²³ Com a curiositat us diré que a les primeres màquines d'escriure les lletres se situaven en ordre alfabètic, fins que el 1784 el nord-americà Christopher Stoles va dissenyar un nou teclat per a la companyia Remington i va tornar a distribuir les lletres posant més espaiades les que més s'utilitzaven en anglès per tal d'aconseguir més velocitat d'escriptura. Va sorgir així el teclat que es fa servir més avui en dia, conegut com qwerty, perquè aquestes són les primeres lletres que apareixen al teclat.

²⁴ M'agradaria conèixer de quina manera diverses cultures mèdiques del món d'ara i del passat han abordat el dolor persistent. M'agradaria reunir-ho tot i emmarcar-ho sota la mirada socio-cultural de l'antropologia mèdica. Li demanaré assessorament a l'Afeni. La coneixereu al volum 2 i sobretot al 10.

Penso que la naturopatia, la dietètica, la pni, els banys de natura s'orienten a la dimensió de la fisiologia del cos. La PNL a través de la paraula, la musicoteràpia a través de la música, l'aromateràpia a través de les olors, la cromoteràpia a través dels colors... s'orienten a les

Consideracions prèvies als rituals

Expressar-se és sinònim de salut.

Al llarg del llibre us aniré presentant diferents rituals que us ajudin a millorar la comunicació amb vosaltres i el món.

Us recomano que al final de cada ritual elaboreu una creació artística que simbolitzi i representi la vostra versió personal. Podem utilitzar diferents llenguatges. El que ens cridi més l'atenció. Cada llenguatge és complet per si mateix, tanmateix si establim un diàleg entre diferents estils trobarem major llibertat i riquesa al expressar-nos:

- La prosa. Permet descriure'ns amb riquesa i detall. Podem utilitzar paraules més sensorials o més tècniques.
- La poesia. Permet descriure'ns encara més sensorialment donant més força a les pauses i connectant amb una certa musicalitat.
- El dibuix. Permet plasmar-nos en imatges traçades.
- La pintura. Permet plasmar-nos en imatges pintades amb molt de sentiment i emoció.

percepcions sensorials. La Gestalt s'orienta a les emocions. L'arteràpia, el psicoanàlisi junguà, freudià s'orienta a les metàfores i els discursos. La psicomàgia, el xamanisme, el zen, la teràpia breu i estratègica s'orienten a les accions. La sistèmica i la psicogenealogia als contextos. La hipnoteràpia, la neurolingüística, el ritual simbòlic, la maièutica, l'art i les arts escèniques s'orienten als diferents llenguatges i la comunicació. Tot i que també he de dir que aquesta classificació és molt lluny de la realitat que pretén descriure. Tot està molt imbricat i és més complex del que plantejo a les meves teories. Que només són això, teories. Ordres temporals de la realitat, percepcions caduques i retòriques. Però això sí, útils per mi.

D'altra banda la ment inconscient té un caràcter bestial, paleolític, directe, natural, aparentment caòtic, salvatge, lliure i ancestral. Algunes medicines tradicionals com les africanes, les ayurvedes, les ameríndies inques, les mexicanes o les nord-americanes xeroquis utilitzen rituals plens de simbologia com a remei per impactar a la ment inconscient. La medicina tradicional japonesa o la xinesa també segueixen aquesta línia però trobo que tenen un caràcter més refinat, més orientat al control i l'ordre, a la cultura i al cosmos. No les trobo tan salvatges. En la mateixa línia trobem la medicina nòrdica, l'occidental i la greco-romana.

Voldria afegir que James Frazer, el "mestre" segons Bronislaw Malinowsky, va escriure *La branca daurada*, un llibre on recull rituals sanadors de tot arreu del món. Altres llibres suggeridors d'aquest autor són *Totemism and Exogamy*, *Folklore in The Old Testament*, *Psyche's Task* y *The Belief in Immortality*.

Em queda pendent tot un món per seguir explorant. I sinó que siguin els altres que ho facin.

- La fotografia. Permet plasmar-nos en imatges amb un estil més realista tot i que només en aparença, ja que el fotògraf prepara la fotografia per suggerir un missatge a l'espectador.
- El collage. Permet reunir aspectes dispersos utilitzant tot tipus de materials.
- L'escultura. Permet moldejar-nos i observar desde diferents posicions i perspectives mitjançant la cosificació de la idea en forma d'objecte. A ser possible utilitzarem materials naturals, per la seva riquesa sensorial i significat vital.
- El joc de ninots. Permet representar-nos.
- El cant. Permet escoltar-nos des de la veu.
- La música. Permet escoltar-nos des de la instrumentació.
- La dansa. Permet representar-nos, deixar anar càrrega i alliberar tensions.
- El teatre. És l'art que ho engloba tot i permet representar-nos en totes les possibilitats. Més val anar al teatre que al psiquiatre.
- ...
- Una barreja de tot

Del que es tracta és de practicar, experimentar i anar entrenant els rituals.

Com sempre dic, com a fase mantra. Us animo a que seguiu la vostra intuïció i exploreu els rituals que més us cridin l'atenció. Segurament serà el més interessant. També us animo a que us expresseu i a que compartiu les vostres idees amb els demés per tal que tots continuem evolucionant.

A qui va dirigit aquest llibre?

*M'aturo, m'atenc, em cuido, m'estimo, m'agrado, em valoro, m'entenc, em conec.
És aleshores quan conec, entenc, valoro, m'agrada, estimo i cuido als altres i al
meu entorn.*

- A mi mateix, perquè he tingut la necessitat d'escriure'l. M'ha servit per expressar-me, per ordenar-me, per reflexionar... i al final penso que em servirà de llibre de consulta en d'altres situacions.
- Als terapeutes, posició professional des de la qual parteixo al escriure aquest llibre.
- A les persones que em consulteu i que transiteu llargs períodes de la vostra vida experimentant i autoassistent-vos el dolor i el patiment: els i les adolorits/des i afligits/des.
- Així com a les altres persones que compartiu i assistiu aquestes experiències d'afllicció i de dolor: la comunitat formada per la tribu familiar i social vinculades.
- A la meva família, com agraïment a l'energia que m'heu donat.

Tot i que *El quadern del curandero* és un llibre essencialment de teràpia, penso que aquest treball també pot resultar interessant a d'altres perfils de persones.

Pel que fa al camp de l'educació:

- Als mestres, us recomano que poseu en pràctica els rituals / exercicis / activitats que us presento. Poden contribuir a polir-vos, a sanar-vos i a incentivar la vostra creativitat i, de retruc, la dels vostres alumnes. Sou els pilars de la nostra societat. Teniu la responsabilitat de fer lliures els

ciutadans i les ciutadanes, que donin el millor de si mateixos. Que expressin i domin amb art el seu impuls vital.

- Als pares i mares, pel mateix motiu que els mestres.

Pel que fa al camp de l'art:

- Als artistes en general, perquè no sé si n'esteu al cas però vau ser els primers terapeutes. I perquè penso que aquest llibre us pot ajudar a aprofundir dins vostre, a sanar ferides i estimular el do creatiu que porteu dins. També a gaudir d'alguns dels referents artístics que més m'han cridat l'atenció. M'he servit dels seus exemples per explicar millor algunes idees.
- Als dibuixants d'humor gràfic en particular, ja que és el registre que més m'agrada per donar suport a la investigació. Dels gargots que he fet no us espereu una estètica ni una tècnica polides i refinades. Jo dibuixo de pa sucats amb oli. Però de ben segur que sabreu captar la meva ànima a cada traç potser millor i tot que llegint les meves paraules.

Pel que fa al camp del patrimoni:

- Als naturalistes, per gaudir de les històries sagrades de la vida de les coses. Com les primeres tribus sacralitzo tot allò que és viu. No és que em mogui en el totemisme, tot i que el trobo molt interessant, sinó que per mi la vida és un miracle i un misteri.
- Als guiris i exploradors de l'Empordà, per conèixer la terra que em connecta i em té enamorat. Tot i que la tramuntana empitjora els dolors de la majoria de la gent, aquest racó del Mediterrani a mi em cura en cos i ànima. Quan més l'exploro més el valoro. No sabeu quin tresor tenim aquí a Catalunya. Què dic? Al planeta!

I pels que sou una barreja de tot plegat. Posició on em sento indentificat i des de la que us aniré parlant al llarg del llibre.

Al cap i a la fi, adreço aquest llibre a qualsevol persona de qualsevol edat i condició (física, psíquica o sensorial) que vulgui millorar la comunicació amb si mateixa, amb els demés i amb el món.

La reunió de màgia, salut, medicina, art, natura, patrimoni, educació, economia, ciència, religió, filosofia, espiritualitat... ha significat un autèntic eureka per mi. Una comprensió i l'emoció que s'experimenta quan tot encaixa. El sentit unitari que mou tot el que és viu. Que no és altre que la comunicació. Tot està interconnectat. Ja ho he dit però ho torno a repetir. La salut és un tema prou important com perquè tots hi diguem la nostra. Tots hi estem relacionats. Cal posar sobre la taula les narratives de tots els actors socials implicats.

D'aquí n'extrec rotundament la següent fórmula:

$$\text{SALUT} = \text{COMUNICACIÓ}$$

Vull puntualitzar que no pretenc que aquest llibre agradi a tothom. Un llibre és com un ésser viu, té vida per si mateix. I com qualsevol ésser té el seu propi ritme. Emet una música determinada que no té perquè agradar a tothom.

Això és molt important tenir-ho present quan treballem a la consulta i a la vida en general. No podem contentar a tothom. Uns vibren al ritme del heavy metal i d'altres al jazz o la clàssica. Tanmateix si us escolteu us adonareu que les diverses ànimes que habiten en vosaltres toquen diferents tons.

Com passa en les relacions de parella, les persones s'uneixen per pols oposats que s'atrauen i troben un equilibri mutu. Alguns busquen una melodia similar, que vibri al mateix canal que vibren ells, promovent una relació apassionada, fèrtil i d'independència. D'altres s'equilibren ajudant-se i donant-se suport per emprendre vies espirituals ben diferents. D'altres més complexos es mouen en poliamors. Penso que les unions entre persones es generen per la necessitat de sobreviure i/o pel plaer de compartir el viure. En tot cas, no hi ha normes en aquests assumptes de la natura.

Cadascú vibra a una franja de freqüència d'ona. La comunicació es produeix quan els canals de comunicació es troben. Sinó no s'estableix contacte i la vida, la força o principi vertader de la vida, no permet el vincle ni, per tant, l'aprenentatge.

Encara que sovint m'envagi per les branques, en aquest llibre parlaré de salut i malaltia. De dolor i patiment. I d'estratègies de com afrontar-lo convertint-lo en mestre i aliat.

Lligat amb el que he dit més amunt, quan he aprofundit en aquests conceptes he necessitat sortir del camp parcialitzat que hem anomenat "de la salut" i entrar en altres camps com l'educació, l'art, el medi ambient, la filosofia, l'antropologia, la història, la biologia... Al final parlar de salut humana és parlar de vida humana. Què és el que no té que veure amb la nostra salut i benestar? Amb la nostra vitalitat?

El curandero que us presento es mou en una mirada holística de l'ésser humà. Els mals i els patiments, el plaer i el benestar depenen de tot el que conforma la nostra experiència perceptiva i física de la realitat. L'existència del viure. El curandero mira el cos, la persona i les seves ànimes, la tribu i els altres grups als que pertany. El terra que trepitja, l'aire que respira, els aliments que menja, les estrelles que el projecten. Els esperits, els déus i les teories científiques que crea per explicar allò que no troba un discurs que ho expliqui i li doni sentit... El bon curandero, al meu entendre, mira la persona en tota la seva cultura existencial i, des d'una posició sàvia i noble, balla amb ella perquè per si mateixa recuperi la vitalitat que sempre ha portat dins.

Fins aquí la presentació de la pedagogia del llibre.

Si has fet algun esbós d'un projecte i me'l vols compartir estaré encantat d'escoltar-lo. Si al fer-ho noto un pessigolleig i una inèrcia juganera en mi, no dubtis que seré un dels teus més fidels alumnes. Dels més motivats i també crítics, dels que fan preguntes que toquen el llautó al profe. Tot sigui per fer aflorar encara més la creativitat i millorar el món del que tots en formem part i en depenem per viure.

Et convido a que si participes d'aquest llibre m'enviïs totes les preguntes que consideris. Si ens tolerem les batusses i sabem comunicar-nos fins i tot podem arribar a segellar una fructuosa amistat.

Et comparteixo el meu correu electrònic: **csemporda@gmail.com**

Gràcies per ser-hi.

Una abraçada.

Marc.

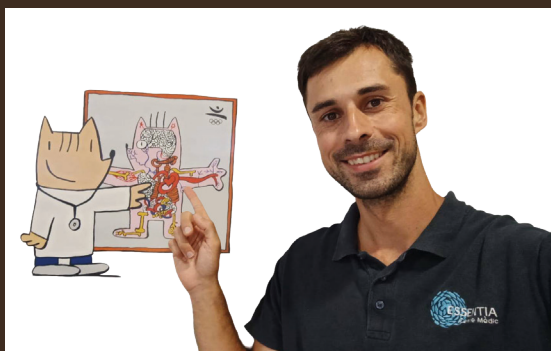
Com ens orientem i ens relacionem amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb el món?

Aquesta és una de les preguntes que més m'ha interessat a la vida i a la que li he donat moltes i moltes voltes.

El Quadern del Curandero és el resultat «en net» de tot d'apunts, resums, notes, expressions i reflexions que he anat col·leccionant des de fa uns quants anys. Totes les lletres i dibuixos que trobareu aquí han viatjat passant de papers bruts i apps del mòbil a un Google Drive que no és la Biblioteca d'Alexandria però quasi.

De tot plegat n'ha sortit una autoetnografia, un treball arteterapèutic personal, un assaig de filosofia de la salut, alguns projectes de salut creativa i una guia de pràctica clínica assistencial força completa especialitzada en l'atenció a persones que experimenten dolor persistent i patiment harmonitzant la perspectiva biomèdica amb d'altres perspectives que convencionalment etiquetem com alternatives.

El llibre que teniu a les mans encapçala la serie de la col·lecció. En aquest *Volum 0* hi trobareu la presentació i la pedagogia de la resta del treball.



Em dic Marc i sóc fisioterapeuta, psicoterapeuta i psiconeuroinmunòleg. M'interessa com ens orientem i ens relacionem les persones amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb el món i els mecanismes pels quals emmalaltim. Em dedico a ajudar persones a resoldre els seus problemes de salut i tirar endavant.