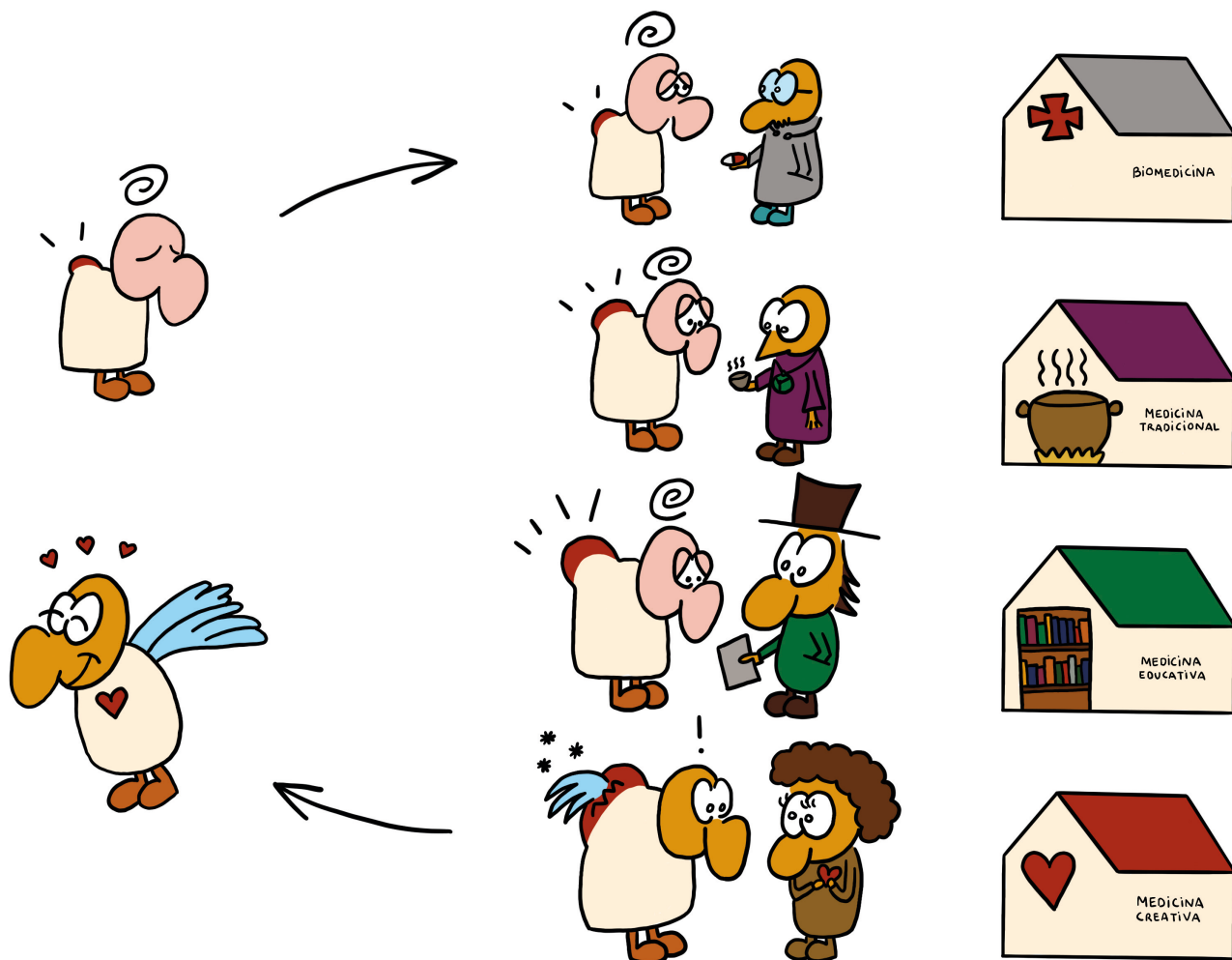




El Quadern del Curandero

Marc Pablo Planellas

Estratègies coherents per
una saludable percepció
de benestar

Volum 1

Títol original: El quadern del curandero. Volum 1

Primera edició: octubre, 2025

© 2025 Marc Pablo Planellas

ISBN: 9798266688698

Publicat independentment

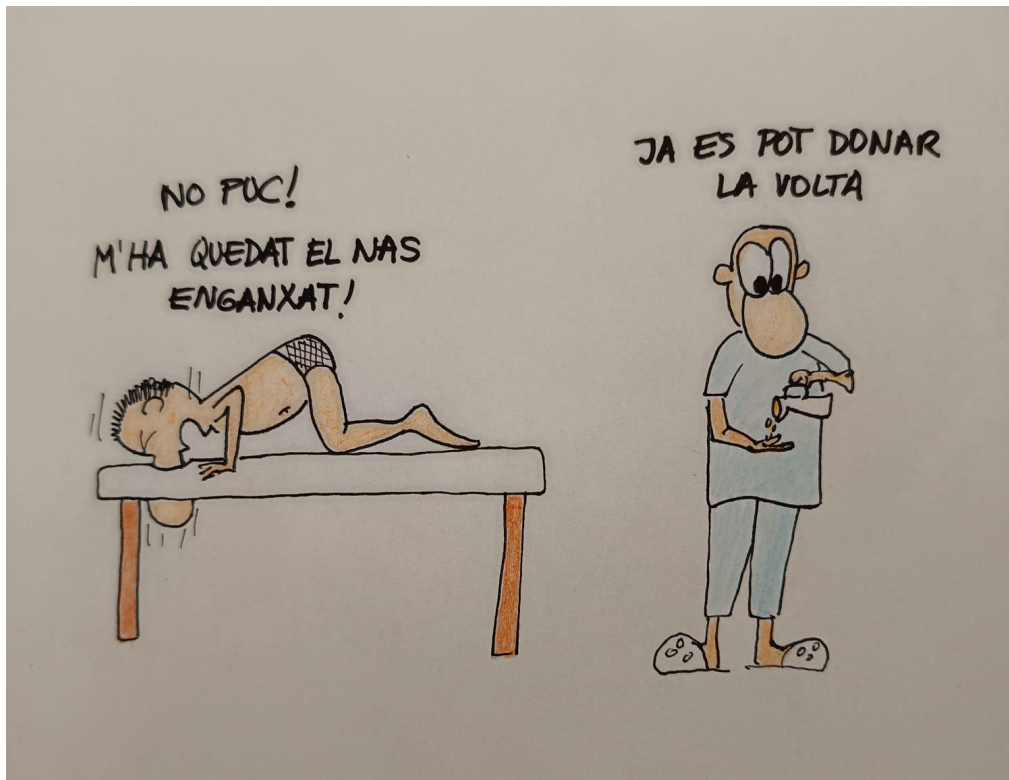
Dibuixos i textos: Marc Pablo Planellas

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 1-**

Marc Pablo Planellas

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 1

1. INTRODUCCIÓ -4-

Reimaginar el que ja coneixem -5-

Repensar la salut -19-

2. PREPARAR-SE PER APRENDRE -24-

A l'estiu em cuidut -25-

Preparar-se per aprendre -31-

El cos recorda el que la ment oblida -36-

Ja t'ho has consultat? -46-

3. EPISTEMOLOGIA 1. Què ha de saber el terapeuta -53-

Perseguir els objectius -54-

El mapa general del Sector Salut -64-

Les meves assignatures -68-

La travessa per la facultat de medicina -77-

Sóc fisioterapeuta -86-

La meva experiència a la facultat -97-

Una mirada neta -112-

*El principi és el meu fi
i el meu fi és el meu principi.*

Eugeni Trías (1942-2013)

Abans de les paraules

Abans d'una majúscula sol haver un espai i un punt

. A

Calma, ordre, estabilitat.

El meu mapa en-quadrat.

Un · de vista.

Un · de tot El Mapa.

El moviment, el canvi

El Context i el Text es conjuguen generant un nou · de in-flexió.

Sento la necessitat de canvi d'estat, una trans-formació.

Reoriento la meva atenció, la meva energia.

L'Espai

Segueixo la pulsio i surto a buscar Això que no conec exactament, però que m'interessa.

Ho exploro.

Camino i camino... conduït per la intuïció.

Conduït per la saviesa de milions d'anys d'evolució corporal.

Percebo.

Observo, escolto, toco, oloro i sento.

La Majúscula

Trobo, des-cobreixo.

Interpreto, relaciono i integro.

Entenc.

De l'ordinari a l'extraordinari: la màgia d'aprendre

Eureka!

Reaccio.

M'emociono.

In-corporo.

Expandeixo el mapa.

Comprens.

Aprend.

Estimar la vida

Valoro, aprecio, estimo i cuido.

Em connecto amb mi mateix, amb els altres i amb el món.

Expressar-se és sinònim de salut

Expresso. Amb el cos i amb l'art.

Em curo.

Ajudar als altres compartint

Torno, acompanyo, comparteixo.

El cicle

El Context i el Text tornen a conjuguar-se.

Un nou · de in-flexió.

Canvio d'estat. Em trans-formo.

.B

1. Introducció



AQUEST QUADERN ÉS SAGRAT
PERQUE REPRESENTA LA NEVA TERLECIÓ
DE LA REALITAT.

CASTELL DE MONTORÍ

18-IX-24

Reimaginar el que ja coneixem

*Aprenent a viure
d'altres maneres.*

Com em va dir l'Oswaldo¹, tot passa per alguna cosa. De la mateixa manera tot el que no passa no passa per alguna cosa.

La vida és un relat sense sentit o ple de sentit, depèn de com es miri². Cadascú ha d'orientar-se en descobrir el seu, els camins de les veritats en les que transita. I si cal resignificar-lo quan la situació ho demani. Penso que no hi ha res determinat. En el moment que prenem consciència del mite que vivim canviem la direcció del destí. Almenys jo ho veig així. Sempre estem oberts a possibilitats de canvi, sempre que aquest sigui coherent amb el que sentim, pensem i fem. I es que en què consisteix sinó aprendre? L'estructura profunda de l'inconscient no és inamovible. Ens pot semblar bastant rígida, aprendre significativament requereix un impacte i transformació essencials, però pot moldejar-se en certa manera. La vida cura la vida i sempre busca l'escletxa de llum per tirar endavant.



Pensament lateral

Per a què serveix això a més del que serveix? Creus que hi ha altres maneres de veure-ho diferents a aquesta?

Busca algun objecte i fes-te aquestes preguntes.

¹ L'Oswaldo és un consultant de l'Escala que vaig atendre al centre mèdic de Torroella de Montgrí i a la consulta de Palamós. Sempre em diu "tot es posarà al seu lloc Marc". Mantenim una bona amistat.

² I parlant de lo absurd que pot arribar a ser el món, us remeto a una de les obres clau del teatre de l'absurd. *Esperant Godot* (*En attendant Godot*, 1952) de l'irlandès Samuel Beckett (1906-1989). Mentre Didi i Gogo esperen eternament seguim parlant de filosofia de la salut.

Em ve la imatge dels primers humans agafant una pedra i utilitzant-la per a múltiples necessitats. I tu per a què faries servir una pedra?

L'altre dia a la Festa Major d'Hostafrancs, el barri on hem viscut tots els de casa, estàvem l'Esteve, el Jordi (els meus nebots), l'Àlex (el meu fill) i jo xerrant i jugant a un parc infantil que hi havia al costat de la festa. Mentre l'Àlex feia equilibris damunt una de les passarel·les i els demés menjàvem els entrepans de buti vam començar a notar damunt la pell les primeres gotes. Era 4 de juliol. Portàvem una setmana de calor infernal i el cel ens regalava pluja. Les gotes cada vegada eren més denses i abundants així que vam decidir aixecar els culs del banc i retornar cap a la taula on hi havia la resta de la nostra família. Al fons, davant nostre, vam veure un poderós llamp que va travessar el cel de bat a bat. L'Àlex va exclamar un "Uala ho heu vist! És lila!". I l'Esteve va respondre de seguida amb un "Què va! Els llamps són grocs!".

Això em va recordar que E.H. Gombrich³ va escriure al seu llibre *Història de l'art*:

"Tenim la tendència a acceptar les formes i els colors convencionals com si fossin els únics correctes. De vegades els nens pensen que els estels han de tenir forma d'estrella, tot i que naturalment no la tenen. Els que insisteixen que el cel d'un quadre ha de ser blau i l'herba ha de ser verda no es comporten de manera gaire diferent a aquests nens: s'indignen si veuen uns altres colors en un quadre. Però si mirem d'oblidar tot el que hem sentit sobre l'herba verda i els cels blaus i mirem el món com si acabéssim d'arribar d'un altre planeta en un viatge de descobriment i el veiéssim per primer cop, ens trobarem que les coses poden arribar a tenir els colors més sorprenents".

³ Ernst Hans Josef Gombrich (1909-2001).

Revisar el més important: ABC de la vida

La salut no està garantida per a tots en tot moment. Però sí que podem aspirar a viure dignament. Penso que la dignitat és el terra que trepitja tot acte terapèutic.

Per viure una vida digna de ser viscuda convé ordenar el terrat. Tenir el cap ben amoblat. Generar ordre, al mateix temps que permetre's un espai pel desordre. Deixar-se portar. I, de tant en tant, revisar.

Tot i que m'ha tocat força la tramuntana porto una temporada amb un ordre prou estable i estructurat. Et comparteixo els meus calaixos mentals:

- Amor 
 - Autoestima
 - Calma i relaxació
 - Alimentació
 - Exercici
 - Higiene
 - Estètica
- Completitut 
 - Treure a passejar la família del JO 
- Principis bàsics 
 - Aigua, terra, fusta, foc, aire
 - Atzar, incertesa
 - Estabilitat, canvi
 - Repetició, novetat
 - Finit, infinit
 - Pausa-Moviment
 - Present- Futur- Passat
 - Intuir- Sentir- Fer - Pensar
 - Punt mig
- Solució 
- Vida 

- Família 🏠
- Casa 🏡
- Tresoreria 💰
- Feina 🏢
- Amics 👥
- Relacions amoroses 💕
- Resta Comunitat 🏘️
- Aficions. L'alegria de viure 😊
- Aprenentatge 📖
- Compartir opinió 🗣️
- Participació comunitària. 🧱 🙌
- Repensar el Món 🗨️ (Quadern del Curandero)⁴

Com em deia la Luisa, “hay que hacer un poco de tó”.

Hi ha moments a la vida que és convenient fer un pas enrere, revisar el que ja coneixem i replantejar-se:

🗨️ És aquesta la manera més útil o adequada de pensar i actuar al món?

Em dirigeixo a l'Institut on he quedat amb el Joan⁵, el meu tiet i també el meu professor de filosofia. Perquè us en feu una idea, si sou d'aquells que us va la

⁴ Aquest exercici està basat en l'activitat *La Casa de la Persona* d'en Bernardo Ortín Pérez. La proposta consisteix en simbolitzar la vida de la persona com una casa, símbol del jo, dividida en diferents habitacions o àmbits vitals. Els filòsofs presocràtics recomanaven mantenir les portes i finestres ben ventilades, que corrés l'aire, transitar-les per evitar que s'acumulés pols o de la foscor aparaguessin fantasmes. Les habitacions de la casa de la persona podrien ser les següents. *Habitat*. L'espai que habitem. Cura de la ment i el cos. *Aedes*. L'edifici. Cura de la família i la casa. *Ambitus*. Allò que prenem de l'ambient per viure. Cura del treball present i futur. *Fundus*. Els fonaments. Cura de les relacions (amics, companys, clients, interessats...). *Foro*. La plaça. Cura de compartir l'opinió amb la comunitat. *Terra ignota*. Els estudis. Cura d'aprendre coses noves. *Creatio*. La creativitat. Cura de reunir, crear i retornar al món la nostra gota de mel, allò que abans que nosaltres naixéssim no existia. *Mutatio*. Cura del canvi en tots els àmbits, controlar el ritme a fi que siguin els més petits possibles per facilitar la integració. *Caelus*. Cura de reimaginar el que ja coneixem i explicar-nos el món amb la major vitalitat possible.

⁵ En aquest llibre en Joan representa una versió literària d'una barreja de mi mateix i del meu professor, en Bernardo Ortín Pérez (1959-actualitat). Un personatge de ficció. Quan parli en Bernardo ja us ho especificaré en una nota al peu.

literatura, és com el Virgili de Dante Alighieri⁶. D'aquelles persones que un el considera el MESTRE, així en majúscules. Ell va aconseguir que m'enamorés la filosofia. És especialista en història del pensament occidental, tot i que també en sap un pou de cultura, filosofia i religió orientals. Sempre que perdo el rumb, tinc dubtes existencials o dificultats del dia a dia vaig a consultar-li a ell. Té l'habilitat socràtica d'ajudar-te a retrobar el camí per tu mateix sense donar-te cap consell.

- Hola Joan.
- Hola Marc. Fas bona cara. Se't veu bé. Quina en portes de cap ara?

Li comento que estic escrivint un llibre on plasmo pensaments i reflexions sobre la salut actual i també hi reuneixo sabers i pràctiques tradicionals per abordar el dolor i el patiment. Li ensenyo les pàgines que porto escrites i li demano la seva opinió.

- *Ei molt bé Marc. Té molt bona pinta. Al llegir-te m'ha vingut a la ment que Mary Shelley⁷, l'escriptora de Frankenstein, deia a la seva obra En defensa de la poesia que "necessitem la facultat creativa d'imaginar el que coneixem". De la mateixa manera els presocràtics recomanaven dedicar una part de la vida a revisar la Caelus, una habitació dedicada a repensar el món. Com ja saps, perquè ho vam estudiar a classe, la paraula filosofia prové del grec i significa literalment amic o amant (filos) de la saviesa (sofia). Etimològicament (per l'origen de la paraula), la filosofia consisteix en el desig de saber, de conèixer. Diu Aristòtil⁸, un filòsof, metge i científic que va viure a Grècia fa molt temps, que les persones, "ara i des del principi van començar a filosofar en quedar-se meravellades davant d'alguna cosa".*
- Vols dir que tots som, en certa manera, filòsofs?

⁶ Dante Alighieri (1265-1321) era un filòsof i poeta que va escriure *La Divina Comèdia*, un cant sacre i també un poema d'amor. Al llegir la seva biografia m'ha cridat l'atenció que quan era jove havia despatxat medicaments i escrits com a metge i boticari. Dante estimava la filosofia, i per damunt d'aquesta, la mística. M'hi sento molt identificat.

⁷ Mary Shelley (1797-1851).

⁸ Aristòtil (384 aC-322 aC).

- Així mateix. Tots sentim la necessitat de preguntar-nos allò que desconeixem. La filosofia es presenta com un intent d'identificar i donar respostes als grans interrogants que envolten la nostra existència. Així, la clau de la filosofia no està en les respostes, sinó en les preguntes, en aquelles que intenten esbrinar l'essència i el rerefons de les coses. Martin Heidegger⁹ afirma que més enllà de la nostra finitud existeix quelcom que ens mou a transcendir-la i aquest motor és la creença. La pròpia finitud és el que ens mou a fer-nos preguntes. Preguntar ve de percontari (indagar) i aquest prové de contus (pèrtiga). Preguntar és com sondejar el fons d'un estany amb una pèrtiga. Fondejar, conèixer l'interior de la persona¹⁰. Hi ha preguntes que la ciència pot respondre. Però les preguntes últimes, l'essència de la realitat i del ser, només troben sentit en la filosofia, l'art i la religió.



El més interessant

Els diumenges tinc la costum de deixar el cotxe a l'aparcament del camp del Cervantes, a Palamós. Vaig caminant xino-xano cap el carrer Major. Capto les llums, les olors, els sons i les sensacions que m'arriben de les botigues, de les cafeteries, dels restaurants i la resta d'establiments. Arribo a baix al Mur, travesso la carretera, faig una mirada al llaüt del Club de Rem i segueixo badant, ara amb ritme més lent, pel port fins a la punta. Observo el pantallà. Em deixo portar pel nyic nyac de les cordes on s'amarren les barques i pel so del vaivé dels cascs de fusta empesos rítmicament per les onades. Flairo l'olor de sal del mar. Miro si hi han peixos. Em giro a garbí i contemplo la badia. Miro el centelleig de les llums de Platja d'Aro. La Torre de Torre Valentina. Casa. La línia de llums del passeig de Sant Antoni. I, quan noto que ja n'he tingut prou, que ja tinc el cos buit i alguna pessigolla em diu que està aflorint alguna idea interessant, refaig el camí i torno cap el cotxe.

⁹ Martin Heidegger (1889-1976).

¹⁰ Extret del llibre *Antropología Médica* de Pedro Laín Entralgo (1908-2001).

Virginia Woolf, Lawrence de Arabia o Bernard Shaw van trobar sota l'arbre del bosc i al camp els escenaris idonis per connectar amb la calma de la intimitat i el silenci que centra amb un mateix i permet que afloreixi la creativitat. Penso que la natura ens deu apropar al món original, lliure de conceptes. Punt des d'on es construeixen tots els sentits. Dic jo vaja.

Hi ha una cosa que em crida l'atenció: el que em crida l'atenció. El rabí Najman de Breslev deia "tu estàs allà on estan els teus pensaments". Allò que volem saber parla de qui som.

Mira la realitat que tens al teu voltant i fes-te la següent pregunta:

Què t'agradaria conèixer?

Et proposo que anotis algunes coses que t'agradaria conèixer i aprendre en aquest moment i que sospitis que podràs rescatar llegint aquest llibre. Preguntes i coses que et cridin l'atenció i que et semblin molt interessants.

Escriu una breu història sobre aquestes coses que et venen a la ment i que et fan sentir viu o viva. Amb què més tenen que veure? Quins records et porta? Què et fa pensar? A mi em surt millor si les dibuixo.

Alberto Manguel es pregunta al seu llibre *Una història natural de la curiositat*: "Què busquem als llibres, a les sèries de la televisió o a les obres de teatre? Què és per tu la curiositat?"

Per acabar, si sents que en tens ganes, realitza alguna acció que tingui relació amb això que tant t'interessa.

La filosofia comença amb la sorpresa. Així comença la *Metafísica* d'Aristòtil i el nostre impuls per conèixer-nos i conèixer el món.

Us diré que en teràpia, en general, és convenient seguir la curiositat del o de la consultant. Acompanyar-lo cap on dirigeix l'atenció per millorar l'exploració,

necessari per aprendre i canviar cap una manera més vital de manejar la situació. Sempre ens movem en el present però l'atenció imagina presents, passats i futurs.. Si és possible, dedicarem la visita a atendre el present. Tanmateix de vegades si la situació ho demana ens transportarem al passat per revisar-lo o ens projectarem al futur per tirar endavant. Hi haurà moments que la curiositat de la persona ens conduirà a explorar el seu infern. Convé respectar-ho, tot i que convindrà tenir cura i cautela de les dosis perquè no s'excedeixi i prengui massa mal. D'altres vegades directament ens portarà al cel. Els terapeutes no estem aquí per marcar la ruta a seguir, sinó per facilitar els aprenentatges que cadascú decideix fer per tirar endavant. Convé considerar el sentit sagrat de la intuïció. Respectar i al mateix temps calibrar dosis recordant allò que falta atendre, expandir el mapa. Moltes vegades pot ser rellevant sortir de la veu simptomàtica (la qual mobilitza l'atenció de manera molt focal per centrar tota l'energia al conflicte) i expandir l'atenció a la perifèria, especialment a la curiositat d'allò que ens crida l'atenció i ens dóna força. Molt característica de l'instint d'exploració de la veu infantil. La funció del símptoma és demanar tota l'atenció cap a ell. I això suspèn l'atenció perifèrica. Quan la veu adolorida pren massa protagonisme deixa les altres veus massa anulades. És important treure a passejar el conjunt dels personatges per reduir el patiment.

- *“Les persones necessitem conèixer el que no veiem. El cosmos, en el que girem sense parar des que la Terra va ser creada. El cosmos que els grecs van posar nom. Que van observar a simple vista sense telescopis. Van medir les seves distàncies com Aristarc. Perquè la seva mirada va passar de l'estranyesa a la sorpresa i de la sorpresa al descobriment. I tot això està encara en els nens d'ara, en cada nen i nena que venen a aquest món”¹¹.*

¹¹ Mercedes Menchero Verdugo, filòsofa, presentadora i creadora del programa *Música y pensamiento* de Radio Clásica, comenta així el moment que l'avi protagonista de la pel·lícula *Un toque de canela*, del director Tassos Boulmetis (2003), es despedeix del seu nét perquè ha de marxar a viure a un altre lloc i li demana que li escrigui una carta del que veu en aquesta nova terra.

Sembla que els éssers humans de totes les cultures compartim el desig de saber. Filosofar és una activitat natural de l'ésser humà¹².

Repaso els apunts de filosofia de batxillerat i en una pàgina llegeixo el següent:

“El mestre d'Aristòtil, Plató¹³ (en Joan ens va dir que li deien així perquè era molt ample d'espatlles) explica que Sòcrates¹⁴, al seu torn mestre de Plató, va afirmar que *una vida sense reflexió no val la pena de ser viscuda*”.

Tots ens emocionem i actuem en base a les nostres creences, allò que pensem de nosaltres, dels demás i del món.

Li pregunto al tiet sobre el concepte de Veritat¹⁵:

- *Com puc saber quina és la Veritat de tot això que investigo?*
- *Mira Marc. Al llarg de la història del pensament les persones i el conjunt de les societats han anat modificant les seves creences segons si els resultaven favorables per viure o més aviat tot el contrari. Buda¹⁶ deia que la veritat és allò que és útil. Si posem atenció a com s'ha anat modificant allò que en diem "Veritat" al llarg de la història ens adonem d'una cosa no menys significativa: l'important de les creences no és que siguin certes o no, sinó que ens donin força i ens ajudin a tirar endavant. Com deia André*

¹² El *thaumazein* grec i l'*admiratio* llatina apunten que la filosofia ve de la sorpresa i l'admiració. I jo afegeixo que la salut té que veure amb això. La il·lusió per conèixer ens fa sentir vius.

¹³ Plató (427 aC- 327 aC) reivindica la recerca d'una Veritat absoluta, simbolitzada per la llum del Sol que entra de fora la caverna. Segons la seva filosofia la realitat que percebem són aparences, ombres que dibuixen les siluetes dels objectes reals, les idees, projectades per la il·luminació del foc de dins la caverna. Plató refutava l'art com a via de coneixement i va heredar la mirada de l'orfisme per construir el seu Mite de la Caverna. Tanmateix convé recordar que abans que ho fessin els filòsofs, tradicionalment eren els poetes, els profetes i els savis qui promulgaven el coneixement a la població. Homer, com després Heràclit o Plató, ensenyava una manera de veure el món. Cada aparença és un món, una representació. L'art plasma aquesta pluralitat de representacions. Plató es mostra molt crític amb els artistes com a font de coneixement al llarg dels seus textos. Tanmateix sospito que és precisament aquest ímpetu crític i neguit que expressava el filòsof el que demostra que l'art hi té alguna cosa a veure en l'explicació del món. No creieu?

¹⁴ Sòcrates (470 aC-399 aC). Dels meus preferits.

¹⁵ Friedrich Nietzsche (1844-1900) deia que “el servei de la veritat és el més dur dels serveis. L'amor i la confiança a la vida requereix valentia i una ànima gran. Ser honest a les coses de l'esperit. Ser rigurós amb els assumptes del cor. Fer de cada sí i de cada no un assumpte de consciència”.

¹⁶ Siddharta Gautama (563 aC-483 aC).

Gide¹⁷ “la creença que es converteix en veritat és aquella que em permet fer un millor ús de la meua força, el millor medi per posar en acció les meues virtuts”. La vitalitat que experimentem no depèn només de com és el món, sinó de la manera com el percebem.

- *Recordo que l'Enrique, el professor de castellà, ens deia que Machado¹⁸ recomanava que fossim crítics, que investiguem i ens qüestionem les coses, tant les de dins nostre com les de fora. Que no donem res per sabut.*
- *Tota la raó. Al tractat Què és la Il·lustració Kant¹⁹ diu “sapere aude”, que vol dir “atraveix-te a saber”. Tingues valor per servir-te del teu enteniment. Aquest era el lema de la Il·lustració.*

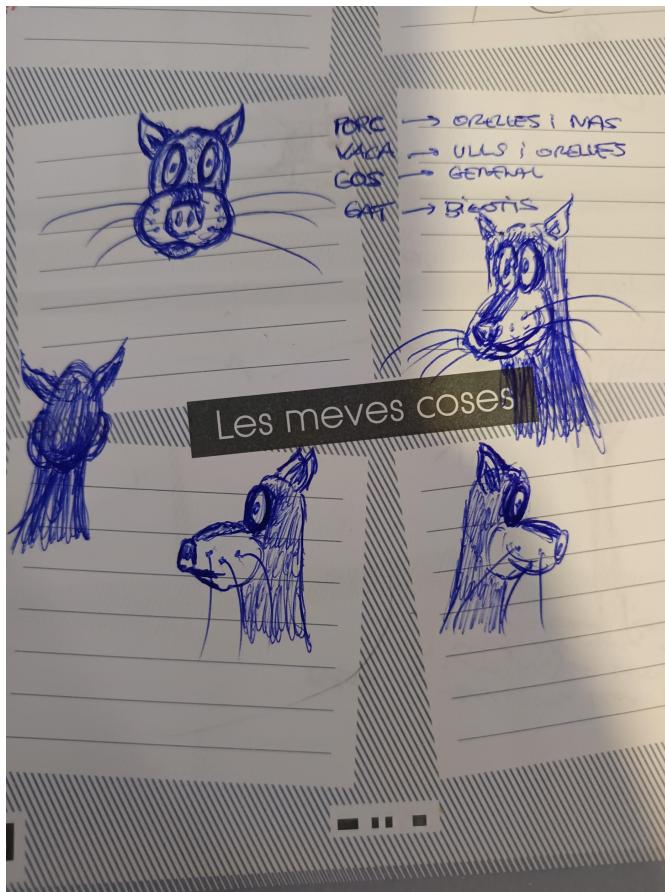
Penso que en les situacions més determinants és important deixar de banda la raó i confiar en la nostra intuïció, la nostra saviesa interior. Essencial per contactar amb la bellesa de la bellesa²⁰ que tots som i portem dins.

¹⁷ André Gide (1869-1951).

¹⁸ Antonio Machado (1875-1939).

¹⁹ Immanuel Kant (1724-1804).

²⁰ A *El llibre de la pau interior* d'Isabel Guerra (1947- actualitat), pintora i monja amb un cor enorme.



L'altre dia mentre parlava amb la Queralt²¹, una consultant de Torroella nascuda al Vallès, de la música i el silenci em va comentar que un bon moment per ella és quan agafa un llibre i se'n va al riu a desconectar dels pares, dels mestres i demás. S'asseu dalt una roca des d'on salten a l'aigua ella i els seus amics a l'estiu, i es permet gaudir del seu moment de tranquil·litat. La Queralt és una noia que sempre va molt cansada. A més de que fa moltes activitats, a l'adolescència hi ha molts canvis al cos i créixer cansa molt. Li encanten els massatges i la seva mare sempre em diu que li faci fer exercicis que sinó s'apalanca. És una noia que es mostra polifacètica i porta una vida molt ocupada. Li apassiona la música i les arts en general. Aquest exercici li dedico a ella.

²¹ Queralt i d'altres topònims com per exemple Queraltó o Querforadat conté l'arrel antiga *quer*. Curiosament vaig llegir que el Cap de Creus antigament era conegut com cap de Venus Pirinenca fins que els frares romans li van canviar el nom perquè Déu els permetés el pas cap el nord frenant la tramuntana. Cadaqués, el poble més famós del Cap de Creus i més oriental de la península ibèrica, prové de "Cap de Quers", que vol dir "cap rocallós". Pels qui us agradi matinar i ser els primers en aixecar el dia Cadaqués és el primer poble que veu sortir el sol cada dia.

Ara em toca estar per mi i les meves coses

Els ritmes existeixen en el món i en nosaltres. El dia i la nit, les estacions, les tasques programades a l'agenda, els àpats, el son i la vigília, les secrecions endocrines, el batec del cor... El rellotge biològic que la ciència situa a l'hipotàlem és la metàfora de la sincronia entre els ritmes de cada cèl·lula del nostre cos amb els del món. La vida té els seus ritmes i el cos també i d'alguna manera com a éssers terrícoles estem interconnectats.

Els nostres cossos i la nostra ment funcionen amb uns ritmes biològics connectats amb la natura. En diem els ritmes circadians. Per regular els nostres ritmes més naturals no hi ha res com connectar amb les nostres rutines i els ritmes de la natura. Observar la llum i els colors del cel, agafar rutines en els àpats, l'activitat física, el descans... Tot això posa ordre i ajusta els nostres rellotges biològics en hora.

Et proposo que sincronitzis el teu ritme interior amb el ritme exterior natural parant i observant la sortida i/o la posta de sol. Penso que una de les claus de la salut consisteix en saber harmonitzar els ritmes interns amb els dels altres i els de la natura.

Un dia vaig llegir que certes imprecisions en el ritme del batec del cor (vistes en la cinta de l'electrocardiograma en centèsimes de segon respecte la mitja) tenen que veure amb el tempo rubato de la música de Chopin. Rubato o tempo rubato (de l'italià robat) és un terme musical que s'utilitza per fer referència a la lleugera acceleració o desacceleració del tempo d'una peça a discreció del solista o del director d'orquestra amb una finalitat expressiva. Frédéric Chopin va fer servir una estricta forma de rubato en algunes de les seves obres: la mà esquerra sempre tocava en el temps exacte de la peça, mentre la mà dreta, la que portava la melodia, tocava amb llibertat, és a dir, amb rubato. Franz Schubert i Aleksandr Skriabin també feien servir aquest recurs per donar vida i emoció a les seves obres.

D'altra banda molts cors emmalalteixen per la impossibilitat de mantenir una

sincronia entre els ritmes externs i interns. El ritme de la massa no és el rubato de Chopin. Sinó l'acceleració contínua que sense sentit de l'equilibri, no porta enlloc més que a l'alineació, el buit progressiu d'un mateix i del sentit del món.

Guido Ceronetti²², poeta i titellaire italià, li abordaven les idees més clares, lúcides i brillants quan feia un parèntesi i prenia la seva tassa de tè verd. Això l'ajudava a pensar, a explorar i il·luminar. A aclarir i ampliar els límits. A connectar i dotar de vida allò aparentment mort i desconnectat.

Et proposo que reorientis l'atenció, la teva energia, a tu. Que deixis de banda el ritme extern i captis el teu ritme intern, la teva música.

Dedica't 50min diaris de satisfacció personal, atenent únicament allò que a tu et ve de gust fer sense esperar res de fora. Sense haver d'atendre cap exigència exterior.

Escolta la teva música. Aplaga l'impuls de satisfer demandes externes que et proposen els altres. Estigues per tu i les teves coses. No esperis res de fora. Res s'espera de tu. No has d'acudir a cap responsabilitat. Només has d'estar en contacte amb tu mateix/a.

Com et sents? Com et notes el cos? Com és la teva respiració? Què penses?

Et diré que Nuccio Ordine va escriure *La utilitat de lo inútil*, per la seva banda Abraham Flexner va escriure *La utilitat dels coneixements inútils*. Tots dos defensen que la curiositat té que veure amb la satisfacció i, moltes vegades, esdevé el més útil. Per la seva banda Paul Lafargue va escriure *Dret a la vagància*. Penso que són títols ben suggeridors.

Mentre tu fas lo teu, jo segueixo dibuixant.

Machado deia que el pensament és heterogeni. Clarificar vol dir reflexionar, desexplicar i reexplicar. Reflexionar per regenerar, com feia Sòcrates. Reflexionar

²² Guido Ceronetti (1927-2018).

per distingir i distingir per reunir i ajuntar. Cal reconèixer les junctures de les coses, com s'articulen les unes amb les altres com un tot integrat. Això és essencial per crear-ne de noves. Convé atendre a les relacions entre oposats i ser creatius. La teràpia és un aprenentatge i convé estimular la creativitat per recuperar la vitalitat.

Repensar la salut²³

La filosofia és la última medicina.

Pacal

Miguel de Unamuno deia que la filosofia sempre ha tingut un compromís amb la vida. Amb la vida i la llibertat. Que van unides. La vida no és exactament racional. No es mostra fragmentada, sinó íntegrament completa i contradictòria. La raó clar que existeix, però no és la vida en si mateixa. La raó ens serveix per comunicar la vida²⁴. El matemàtic Bertrand Russell²⁵ deia que la ciència ens permet conèixer els medis per a qualsevol finalitat escollida. Però no ens ajuda a dir quins fins ens hem de proposar. A això ens ajudarà més la història, la filosofia i la literatura.

La ciència marca la nostra vida actual i la de fa 300 anys. Però l'art ja existia a la prehistòria²⁶. L'important és pensar com ens condicionen l'una i l'altre. I més que al progrés convé atendre a com ens ajuden a viure una vida digna de ser viscuda.



Aprendre a pensar lliurement

Extret del llibre *Un seminario didáctico con Milton Erickson*²⁷.

El Dr. Erickson ens proposa un exercici per estimular la confiança amb nosaltres i les nostres intuïcions.

²³ André Comte-Sponville deia "De vegades tinc la sensació que se'm dona millor pensar que viure".

²⁴ Miguel de Unamuno (1864-1936).

²⁵ Bertrand Russell (1872-1970).

²⁶ De fet, crec que el pensament científic i l'artístic es deurien donar al mateix temps, encara que fos en forma de protociència, un intent racional i/o tangible d'explicar el món. La realitat es pot mapajar des de diferents vies.

²⁷ Milton Erikson (1901-1980).

Llegeix l'últim capítol d'un llibre i escriu de què deu anar el capítol anterior.
Llegeix el capítol anterior i compara les hipòtesis amb el relat.
Escriu de què deu anar el capítol anterior a aquest. I llegeix-lo.
Després torna a comparar les teves hipòtesis amb el relat i així successivament fins acabar el llibre al primer capítol.

Quan faig aquest exercici em ve a la ment la Cristina, qui recordo que tenia la prodigiosa habilitat de saber com aniria la trama de la pel·lícula només de veure els primers 5 minuts. Qui viuria i qui moriria. Qui s'enamoraria. Qui serien els aliats i qui els enemics. Sembla que els relats i les vides tenen les seves estructures que els fan més o menys predictibles. Mites. Així opera la nostra ment.

Les persones ens movem en dos pols: pertànyer al grup i ser un/a mateix/a. Tenim la necessitat i responsabilitat d'apoderar-nos de nosaltres mateixos així com de retornar la nostra gota de mel en forma d'acció al món al qual pertanyem.

Buscant al Google he llegit que Antonio Machado²⁸ es va educar en la *Institución Libre d'Enseñanza*. Un nom ben interessant el d'aquesta escola. Machado, més enllà de poeta, tenia vocació d'autèntic mestre. D'aquells vertaders professors que tenen per objectiu aprendre a pensar bé i sense prejudicis als seus deixebles. En el seu llibre *Juan de Mairena* diu:

“Per dir bé, s'ha de pensar bé. I per pensar bé convé escollir temes molt essencials que aconseguixin per si mateixos captar la nostra atenció, estimular els nostres esforços, conmovre'ns, apassionar-nos i, fins i tot, sorprendre'ns”.

Aprendre a pensar lliurement. Quina cosa tan bonica. I poder dir el que es pensa²⁹.

²⁸ Antonio Machado (1875-1939).

²⁹ El savi no es lliga a res ni a ningú. És la raó la que ha d'ordenar el món. Deia i sobretot feia amb coherència i valor el filòsof Baruch Spinoza (1632-1677), qui a l'estil de Sòcrates va dedicar la seva vida a la filosofia.

Inspirant-me en aquestes paraules i partint d'aquest propòsit em pregunto...

☞ Quina és la millor manera de pensar en un determinat camp³⁰, per exemple, la medicina i la salut?

☞ Què és la salut? I el benestar? Com entenem els processos de salut i malaltia? Com entenem els símptomes? Quins són els mecanismes pels quals emmalaltim? Quina és la manera més adequada de pensar cada malaltia i com tractar-la?

☞ Com entenem el cos? De què parlem quan diferenciem el cos, de la ment i de l'ànima? Com entenem la vida i la mort?

☞ Què és el dolor? Què és el dany? Què és el patiment?

☞ Què és una experiència? Què és la Realitat? Què és una percepció? Què vol dir aprendre? En què consisteix l'estat i el procés del trànsit hipnòtic? Què és la consciència? Què és l'inconscient?

☞ Com ens orientem i ens relacionem les persones amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb el món? Com afecta això a la nostra salut i vitalitat?

☞ Què vol dir curar-se? Què és la neuromodulació? Què és el placebo i el nocebo? Quins processos s'esdevenen en el cos quan apliquem determinades teràpies? Què passa a la ment del qui les rep i del qui les executa?

☞ La salut es crea des de dins o es rep des de fora? Podem actuar com a creadors de la nostra salut i benestar?

☞ Com atenem a les persones que presenten o volen prevenir un problema de salut? Com ens atenem a nosaltres mateixos?

³⁰ Pregunta inicial del *Curs Online d'Introducció a la filosofia*, impartit pel professor Ward, D a la Universitat d'Edinburgh, publicat a Coursera.

☞ Quins tipus de terapeutes i figures de la salut existeixen? Quin són els seus punts de vista?

☞ Creus que existeixen altres maneres de veure la mateixa situació diferents a aquesta?

Aquestes i d'altres preguntes representen el punt de partida d'un període mogut per la motivació i voluntat constant per conèixer les bases del procés salut-malaltia-atenció/prevenió, un terme encunyat pel sociòleg i antropòleg mèdic Eduardo Menéndez³¹.

Com m'ha recordat el tiet Joan, penso que més que tancar conclusions convé mantenir vives les preguntes. Pregunteu i aprendreu deia el meu admirat Milton Erickson. Buda deia que mentre parlava no escoltava, de manera que no podia atendre ni percebre la realitat.

No, no he inventat la sopa d'all. En aquest llibre us recordaré algunes d'aquelles coses que ja sabem, que sabem que les sabem, però que sovint també oblidem. Aquesta és la base de la teràpia que jo practico amb els i les consultants.

Us parlaré d'allò que és obvi i és per això que ho considero important. La grandesa de les coses està en la senzillesa deia Thoreau³².

També veureu que em vaig referint als mateixos temes i que els hi vaig donant voltes i voltes repetidament. La cura demana repetició. Passar i repassar. El cor insisteix i reinsisteix. La intuïció vol i demana repetir. El mantra del pensament és desexplicar i repetir per canviar-se a si mateix i contactar cada vegada més en l'essència que portem dins.

Poseu-vos còmodes i preneu-vos aquest treball com un passeig pel vostre mapa del món. I que serveixi per ajudar a millorar la comunicació amb nosaltres mateixos. Amb el nostre cos i amb la nostra ànima (o ànimes). Amb els altres i amb el món. La pintora Isabel Guerra³³ ho expressa magistralment quan diu:

³¹ Eduardo Menéndez (1934 - actualitat).

³² Henry David Thoreau (1817-1862).

³³ Isabel Guerra (1947- actualitat).

“Si el meu discurs és savi i no amorós, és només soroll”.

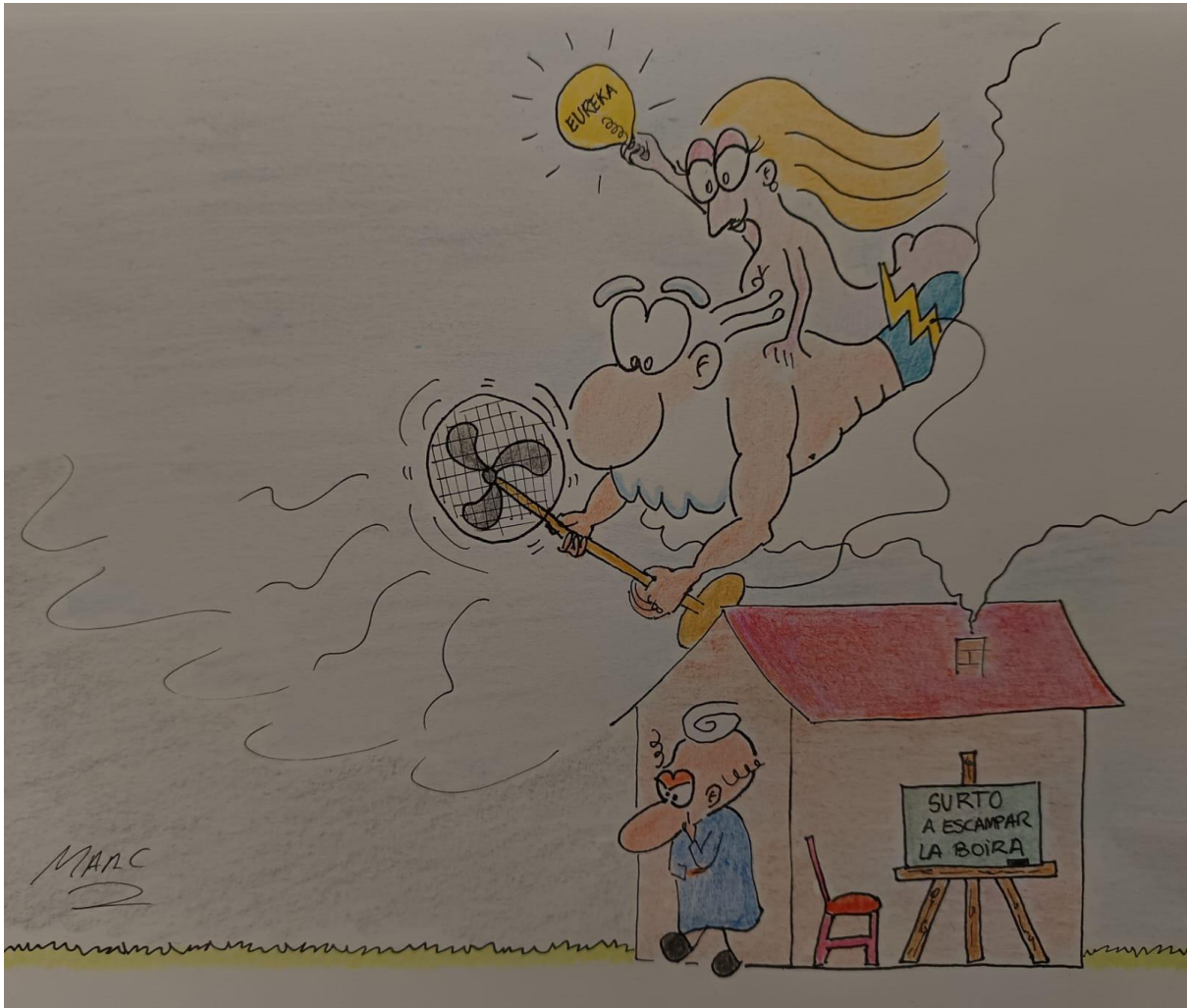
El precepte de l'oracle de Delfos pregona “coneix-te a tu mateix”³⁴. Crec que he dedicat bona part de la meua vida a esbrinar, a patir i a gaudir això. D'investigar les meves múltiples ànimes així com de conèixer múltiples versions del món.

L'objectiu d'aquest llibre no és mostrar-vos la Veritat. Sinó la Llibertat. Que cadascú trobi la millor versió personal de la Realitat que habita³⁵. La que li doni més força i l'ajudi a tirar endavant. He repetit i aniré repetint això al llarg de les properes pàgines.

³⁴ La màgia està relacionada amb el centre del món. Pels antics grecs, el centre del món estava situat a Delfos, on el gegantí Pitó va ser assassinat. El lloc estava senyalat per un òmfat, una pedra cònica que representa el melic de la Terra i on es trobava la Pythia, l'oracle de Delfos. En aquest espai sagrat les persones feien les seves consultes sobre tot de qüestions que els preocupaven. Em ve al cap que no em sembla estrany que les “consultes” també s'anomenin “centres” de salut. Una llegenda empordanesa explica que el temple de Venus o Afrodision evocat per Plini el Vell i Ptolomeu era un temple de grans dimensions erigit inicialment sota l'advocació de la deessa Pirene. Era tot pintat de color blanc i s'alçava en un cim molt promineent i costaner per tal que fos albirat pels navegants des de la llunyania. Malgrat no se n'han trobat restes arqueològiques hi ha qui el situa a l'Alt Empordà, molt proper als trofeus de Pompeu, suposadament a Portvendres (port de Venus) segons els de la Catalunya Nord o a Sant Pere de Rodes, segons Plini i els empordanesos. Es conta que quan els primers rajos de sol l'il·luminaven la seva resplendor oferia un punt de referència a les barcasses gregues i romanes que arribaven per mar a l'Empordà. A l'antiguitat clàssica aquest temple es va convertir en un lloc de peregrinatge sagrat on la gent acudia a l'oracle per consultar els déus, el Delfos empordanès.

³⁵ La paraula *poesia* prové de *poetica*, que pels grecs significava l'estudi de l'obra que s'anava a realitzar. La paraula *techné* incluïa les belles arts i les arts útils. La poètica d'Aristòtil incluïa idees personals i estructura. La poètica de la medicina és l'estudi de l'art de fer medicina.

2. Preparar-se per aprendre



A l'estiu em cuidut

Durant cinc setmanes entre juliol i agost, Ràdio Palamós va emetre fora dels estudis de l'emissora el magazín 'Ple al 15', un programa radiofònic en directe d'entreteniment, fresc, amb un estil estiuenc i desenfadat, conduït per Jordi Rodríguez i Carlos Ribas. Comptava amb entrevistes i seccions diverses gràcies a l'aportació de col·laboradors de la vil·la. Entre d'altres, els temes eren consells legals, de gastronomia, de fisioteràpia, de cultura, de música i, sempre, amb molt bon humor. Una de les senyals d'identitat del programa era la seva itinerància, visitant cada setmana un escenari diferent de la zona de Palamós. Us vull compartir una de les meves participacions com a convidat del programa.

Arriba l'estiu, la calor, el bon temps i les esperades vacances. Deixem aparcada la feina i reorientem l'energia a altres coses. És temps de treure el cap a fora, de gaudir i disfrutar, de dedicar-nos als nostres assumptes personals i fer allò que més ens agrada acompanyats de la família, amics... Això els que tinguin vacances, ja que per molts serà ara quan treballin més de valent. Tot això comporta alguns canvis en la nostra manera de viure que poden afectar a la nostra salut i benestar. Per tal que passem un molt bon estiu i evitem visites inesperades de dolor i lesions aquests dies us donaré 10 recomanacions. Ja sabeu allò que diuen "més val prevenir que curar".

1. Les vacances d'estiu fa que canviem els espais que acostumem a habitar. Alguns us passareu més hores a casa protegits del sol i la calor. Aquest grup heu d'anar en compte amb el sedentarisme, ja sabeu que estar quiets molta estona porta problemes a tots els nivells. Aixequen-vos i moveu el cos regularment amb exercicis i estiraments. Ah! I alerta amb els aires acondicionats, que són font de tensions musculars a les cervicals i assequen el coll. Uns altres passareu més hores esbargint-vos al carrer o en casals d'estiu. El factor comú serà l'exposició al sol i la calor. Recordeu que us heu de protegir la pell amb crema solar regularment, eviteu l'exposició al

sol les hores centrals del dia (12-16h) i beheu aigua amb regularitat inclús quan no tingueu sed.

2. Canviar d'espai implica viatjar. Uns voldreu anar a la platja. D'altres a la muntanya. Si ho teniu a prop el desplaçament no serà un problema. Però si marxeu lluny ja convé ser una mica previsor. Alerta amb l'operació sortida. Si trobeu trànsit o heu de passar moltes hores amb la mateixa posició ja sigui en cotxe, moto, autocar o avió... cal que feu parades cada dues hores com a mínim, moveu les cadenes musculars, feu alguns estiraments i beheu aigua. Pel que fa al transport de les maletes millor que tinguin rodes per evitar sobrecàrregues a músculs i articulacions. Recordeu de cuidar l'esquena amagant el melic per enfaixar el ventre i flexionant els genolls si carregueu pesos.

3. Les vacances comporten canvis en la manera de viure i de gestionar el temps. Els horaris canvien. Alguns deixareu de viure el temps seqüencial i cronològic d'agenda i gaudireu de la vida tranquil·la sense rellotge, amb més amplitud, unitat i arrelats a allò que algunes cultures africanes anomenen el present etern. És la percepció que tenim del temps durant la infància. Us en recordeu de com percebieu el món durant aquesta primera etapa? Alguns altres segurament preferireu continuar amb un control més o menys estricte del temps, organitzant el dia per minuts i hores per tal de mantenir un ordre i una estructura del dia i així ocupar-lo amb activitats i rutines planificades. En aquest últim cas us recomano que també planifiqueu algunes pauses o espais buits en el planning. La pausa us ajudarà a assimilar les coses. La incertesa obrirà pas a que aflorin les parts més profundes i menys conscients de nosaltres, les quals acostumen a atreure experiències ben interessants i significatives.

4. El ritme de vida i la velocitat vital també serà diferent durant l'època de vacances. Alguns el reduïreu fent una pausa i prenent-vos les coses amb la calma necessària. Això és molt recomanable aparentment però cal anar en compte "si poseu el fre de mà amb el cotxe rodant", pot tenir conseqüències. Si porteu un any d'aquells que aneu "a tope sense parar" el canvi de ritme a una parada sobtada pot tenir conseqüències no desitjades

a nivell corporal. Us ho explico breument. El nostre cos porta mesos amb el ritme molt alt per tal d'afrontar les exigències que ens depara el nostre frenètic dia a dia. A nivell fisiològic es tradueix amb uns nivells de la principal hormona de l'estrés (cortisol) disparada cap amunt la qual frena i inclús bloqueja l'activitat del nostre sistema immunitari (sistema de reparació i regeneració). I és que en temps de guerra no és el millor moment per parar a llepar-se les ferides. En el cas de la parada per vacances, la baixada de ritme comporta també una baixada brusca del nivells de cortisol i això permet al nostre sistema immunitari i processos de regeneració actuar amb molta contundència per sanar-nos. Són els casos de persones que paren i es queden clavades, surten inflamacions a les articulacions, febre, dolors o bé refredats durant la primera setmana de vacances, per posar alguns exemples. És com si el nostre cos aprofités la parada per sospesar el nostre estat i curar ferides pendents de resolució que ens hem fet durant l'any. D'altres seguireu igual o inclús accelerareu el ritme moguts pel propòsit d'aprofitar el temps al màxim i fer totes les coses que no teniu temps durant els mesos de treball. En tot cas avalueu quin és el vostre estat. Hi ha qui planifica una transició, canvia de la 5ena marxa gradualment a la 1a durant uns dies modificant les activitats poc a poc. Tanmateix, ja sabeu que el símptoma és un aliat i sempre ens avisarà si hi ha alguna cosa que convindria modificar. Gaudiu de les vacances i aprofiteu la parada per escoltar-vos una mica.

5. A l'estiu també es produeixen canvis en els nostres hàbits. Ens rentem més vegades per refrescar-nos i treure'ns la suor. Depenent de l'aigua i els sabons que utilitzem la pell pot ressecar-se molt. Utilitzeu olis i/o cremes hidratants, us ajudaran a calmar i nutrir la pell. També canviem de roba amb més freqüència. Us recomano teixits transpirables com el cotó, el lli o la seda per estar més frescos. També canviem el tipus de calçat passant d'uns peus que porten mesos hermèticament tancats a uns peus descalços o bé poc subjectes amb xancles i albarques "nyigui nyogui" que fan que tendim a apretar els dits perquè no se'ns escapin sobrecarregant la fascia plantar. Si aneu a passejar per la sorra de la platja, us recomano que proveu d'anar descalços. Si sou de roca podeu provar els escarpins. Si sou de piscina les xancles a ser possible que siguin tancades per redera (si sou més

de l'estètica oberta siusplau eviteu les “brasilenyes” de dit). Si aneu a passejar per camí, rajola, adoquins o asfalt porteu sabata còmoda amb bona sola i turmell subjecte. Si porteu plantilles habitualment no passa res si us voleu permetre el plaer que durant una estona els peus gaudeixin de les sensacions d'anar descalços. Us reforçarà la musculatura. Els problemes arribaran si fem un canvi massa brusc d'un peu que trepitja durant l'any en una superfície molt tova i còmode a de sobte trepitjar sobre superfícies massa dures. Les articulacions i la pell necessiten temps per adaptar-se al canvi d'ambient.

6. Amb el bon temps acostumem a fer més esport i exercici físic. És habitual que alguns aprofiteu la piscina i el mar per sortir a nedar. Que el dolor no us amargui les vacances. Compte amb les espatlles al fer la passada de braç en el crol i esquena (roteu bé el tronc) o papallona. També hi podem incloure el grup dels que jugueu a volei, pàdel o tennis. Aquests últims compte amb els colzes (trieu bé les empunyadures) i desplaçaments laterals (torçades de turmells). Els de golf compte amb les torsions en flexió de les lumbar i la part interna dels colzes. Els de futbol platja us recomano més aviat anar en compte amb els cops i contusions entre companys, així com sobrecàrregues de tendons. També hi ha els qui preferiu sortir a córrer. Compte amb els genolls (tendons rotulians, cintilles i meniscs) i els peus (perillen les fascitis plantars). Proveu de augmentar la cadència i escurçar la passa, tirar el cos endavant treient pit i recolzar per la zona de l'avantpeu o metatarsos. I millor córrer per terra que per asfalt. Això millorarà l'amortiguació i reduirà l'impacte. Els que sortiu en bicicleta gradueu bé el seient de manera que us quedi la cama gairebé estirada al pedal (compte amb els tendons dels genolls). Els que sortiu a caminar alerta amb les motxilles de més de 10kg i calculeu les distàncies i desnivells. Si us agrada desplaçar-vos entrenant a la platja la sorra seca enfortirà (en excés sobrecarregarà) músculs i tendons i posarà a prova l'estabilitat de lligaments. La sorra molla és més estable tot i que tenim la pendent que pot jugar males passades a malucs i lumbar (repartiu l'anada i la tornada). A tots us recomano que feu l'exercici amb la panxa buida (4h post àpat o dejú), i escalfeu i mobilitzeu les articulacions abans. Al acabar l'entrenament estireu per recuperar. Bebeu aigua i molt important, que

sigui amb minerals, evitant les hores centrals del dia que és quan fa més calor. Alerta amb les festes i farres, el descans és el que dóna qualitat a l'entrenament. I amb tanta alerta, tant de compte, tant de tot això... oblideu tot el que us he dit, quedeu-vos amb lo essencial i gaudiu també deixant-vos portar per les sensacions.

7. A les vacances canviem la nostra alimentació. Alguns conscients i responsables us cuidareu el cos gaudint dels beneficis dels bons aliments de temporada (fruita i verdura fresca rics amb aigua, vitamines i minerals sobretot) i d'uns hàbits naturals coherents amb la vostra fisiologia. D'altres utilitzareu el menjar per buscar una alliberació temporal. Cuidar-se l'ànima consumint productes (no citaré l'infinitat de components dissenyats per generar-nos un impacte en el circuit cerebral de la necessitat-recompensa/plaer/addicció). Ja sabeu que actuen distorsionant i potenciant la percepció de les nostres sensacions i adulteren els nostres sentits del gust (excés de dolç, salat, picant), el tacte (greixós, cruixent) i l'olfacte produïnt estats de plaer intensos però transitoris, induïnt una major necessitat de satisfacció. Mesureu els excessos i el consum de productes. La satisfacció dels sentits també forma part de la salut però alerta amb les dosis! Pel que fa al nombre d'àpats hi ha molta variabilitat d'hàbits (1, 2, 3, 4, 5, 6 , dejú...). Escolteu les vostres panxes i no feu canvis massa bruscs. Preneu consciència de les sensacions que us aporta el menjar i compartiu-lo amb bones companyies (faran que tingui més bon sabor, que es paeixi millor i l'experiència sigui més significativa). L'energia de l'ambient és important.

8. El nostre cos viurà en un ambient més càlid aquesta època i això comporta una adaptació fisiològica de regulació de la temperatura corporal. Ras i curt: més suor, més pèrdua d'aigua i minerals, més sed, més activitat del ronyó. Convé que cobrim la necessitat de la sed satisfent-la amb AIGUA MINERAL (sobretot MINERAL), no amb begudes ensucrades que pel plaer que ens aporten fan que confonem la gana per la sed i viceversa. Si teniu sed bebeu aigua mineral. Els suplementes de minerals, aigües de manantials i aigües de mar alimentàries són una bona opció. Atents a la sequetat de teixits sensibles (llavis i ulls) i al color, la freqüència i

l'olor de l'orina. Us donaran bona informació de com es comporta i què necessita el vostre cos en cada moment.

9. A les vacances canvia el nostre descans. Tant el temps que descansem com el matalàs i el coixí que utilitzem. Com diuen els castellans "después de la comida media horita boca arriba". Com a consell us diré que podem omplir la funda del coixí amb roba o tovalloles per adaptar-lo a la mida del cap i cervicals que ens resulti més còmode. Si sou d'estirar-vos damunt la sorra de la platja podeu fer forats i muntanyes per adaptar-vos a la forma de l'esquena. Eviteu els sopars abundants i de difícil digestió. Abans d'anar a dormir feu un passeig de 20 minuts (el típic geladet, treure el gos, la basura...). Us ajudarà a oxigenar els teixits i fer que el son sigui més reparador.

10. Ajunteu-vos amb gent que us faci vibrar bé. Si ho esteu buscant, la calor de l'estiu atrau els cossos i és habitual que us visiti l'amor. Gaudiu dels amics i la família si teniu la sort de cuidar una bona relació. Si no és el cas, oju no us saturin els de la tribu.

Que tingueu un molt bon estiu. Salut!!

Preparar-se per aprendre

Doncs bé, a la part de la veu que arriba fins a l'ànima per a l'educació de la seva virtut la denominem, a falta d'un terme millor, música. La part del cos és el que vam dir que és una dansa dels que estan a l'edat del joc. Si aquest moviment arriba fins a assolir la virtut del cos, proposo anomenar gimnàstica a la conducció amb art d'aquests fins a aquest estat.

A les Lles de Plató



Les vacances de la ment, de l'ànima i del cos

Què, ja has pensat que faràs per les properes vacances? Quines serien les millors vacances per tu? Què faries? A què dedicaries el temps?

Escriu en una pàgina com serien les teves millors vacances. Marca l'ordre del dia.

Ara et pregunto, i com serien les millors vacances pel teu cos? Què necessita i què li aniria bé?

L'altre dia vaig preguntar a la Roser com li anava l'estiu i em va respondre que feia una calor de mil dimonis, que la nit abans s'havien cruspit sardines a la brasa i que estava fent força que no tenia perquè havien carregat molta runa i trastos de baix a dalt de la casa i viatges cap a la deixalleria i vinga nar fent.

Per certes persones les vacances són un bon moment per practicar el “Va cansa’t!!”

Escriu en una pàgina com serien les millors vacances pel teu cos. Marca l'ordre del dia.

Compara un text i l'altre. En què s'assemblen i en què es diferencien?

Com podries harmonitzar-los? Fes una síntesi aplicable on s'integrin les dues versions.

Recordo una consultant de Torroella, a qui li havien operat d'una fractura d'astràgal, tibia i peroné amb fixador extern, que em deia "podria passar-me aquest estiu trista i lamentant-me pel que m'ha passat. Però també puc aprofitar per viure l'estiu com una reina a casa i dedicar-me a mi com mai tinc temps per fer. Sempre estic treballant i cuidant de la família. Ara em puc permetre fer el que em vingui de gust i cuidar-me millor que mai".

De la mateixa manera que no pots veure les estrelles un dia que hi ha molt de soroll o contaminació a l'atmosfera, tampoc podràs veure amb claretat les teves idees si vius en un ambient amb un ritme massa sorollós, molt lluny del teu ritme. Però no només cal tenir en compte el soroll de l'exterior. Si et poses dret i mires directament el cel amb uns prismàtics la imatge la veuràs contínuament desenfocada i en moviment oscil·lant. Si t'atures recolzant els colzes en un punt fix la imatge serà més nítida.

En Joan³⁶ ens va preguntar un dia a classe:

"De què depèn que afrontem les adversitats de la vida com un aprenentatge o com un trauma?"

Ningú no sabia què respondre. Al poc temps va afegir:

"De l'estat en el que ens agafin".

Fent una mica d'humor, us diré que si us llenceu a llegir aquest quadern després d'haver disfrutat d'una nit de festa amb el fetsge ben intoxicat d'alcohol i el cervell i el cos ben inflamats que sapigueu que esteu de sort.

³⁶ Bernardo Ortín Pérez.

Si heu viscut aquesta situació de segur que recordareu el dolor que es nota a tots els músculs del cos, sobretot l'endemà quan un o una es lleva al matí.

Això és així gràcies al nostre sistema immunitari que està actuant per reestablir l'equilibri i protegir-nos.

Per experiència i seguint els consells del professor de fisiologia³⁷ del curs de Psiconeuroinmunologia us diré que en situacions com aquesta el millor és seguir les següents pautes de la catarsis³⁸.

Recepta per desintoxicar el cos (exemple d'epidemiologia popular³⁹)

- Hidratar-se amb aigua. Aigua de la de veritat. Aigua amb minerals. No aquella mig destilada que posa a l'etiqueta de l'ampolla "de mineralización débil". L'aigua de neu, la que no ha polit pedres, no ens interessa. Sinó li tireu un polsim de sal de cuina i el suc de mitja llimona. Com quan feu el ritual abans i després de tragar el xupito de tequila. Ah! I mitja cullerada de bicarbonat. Anoteu: Aigua, sal, llimona i bicarbonat.
- També us recomano que prengueu algunes infusions de cardomariano (no hi ha qui s'ho traguí) i llimona que ajudin a desintoxicar el fetge. Alguna cua de cavall pel ronyó. Alguna maria lluisa i fonoll pels budells (aquests ja són més dolcets). Alguns tes turcs... (d'aquests no us en sé dir massa cosa, però algú em va dir que també anaven bé i estan bons).

³⁷ Receptes tunejades d'apunts del curs de *Psiconeuroinmunologia Clínica i Evidència Científica a Regenera*. Barcelona, 2014-2016.

³⁸ Mercedes Menchero Verdugo comenta al programa radiofònic dedicat al metge cardìleg i immunòleg Andrzej Szczeklik:

"*Catarsis* a l'antiga Grècia volia dur purga, neteja, purificació, expiació. Alliberar-se d'algo estrany que corromp la ment, el cos o l'ànima. En el *Sofista* Plató defineix el terme catarsis com l'elecció que escull el millor i expulsa el pitjor. La catarsis platònica té una funció moral (alliberar-se dels plaers que corrompen) i una funció metafísica (l'alliberació de l'ànima del cos com una prèvia de la llibertat de la mort). La catarsis ens deixa nets, ens sana del mal físic o metafísic que havia destruït l'equilibri natural. Aristòtil també utilitza la catarsis per la cura del cos. Per Aristòtil, la catarsis aplicada a les arts té un efecte sobre el nostre benestar. El teatre, la poesia i la música sanen. Perquè al impressionar-nos amb el que ens transmeten (passió, por, bellesa) ens alivien i restitueixen la serenitat, la calma i, per tant, en no poques situacions ens ajuden a aconseguir la desaparició o la millora de l'aflicció. Catarsis mèdica i catarsis estètica són la mateixa cosa per Aristòtil. La recuperació de la mesura dels nostres patiments fent-los compatibles amb la raó".

³⁹ L'*epidemiologia popular* és un concepte d'antropologia mèdica que es refereix a l'autoatenció diagnòstica i terapèutica d'alguna afecció, sense la necessitat de passar per cap facultatiu per la qual el poble disposa d'experiència i coneixement.

- Que feu una mica d'exercici suau i que deixeu espais de dejú perquè el cos es dediqui a reparar i regenerar en comptes d'invertir l'energia en altres processos com ara la digestió. Després de dinar, migdiada; després de sopar, passejada.
- Dormiu tot el que pogueu. I quan sentiu que torna a aflorir la gana ingeriu carn o peix, aliments rics en greixos naturals omega 3 i proteïnes. També fruita i verdura, sobretot poma, ceba, all, porro i fulles verdes fosques per la diversitat de vitamines i minerals com sofre, fòsfor i magnesi. La cúrcuma i el curry també són molt adequats. Un gram de vitamina C i 10g de L-Glutamina en pols. Aquests són alguns dels materials necessaris perquè el teu propi cos condueixi els processos de resolució de la millor manera possible.

Com veieu, combinem remeis de la terra amb pòcimes industrials.

Pel que fa als suplementes els trobareu en herbolaris i en tendes de productes naturals. Si aneu al metge és possible que us recepti alguna marca amb paracetamol pel mal de cap. Aquest producte el podreu adquirir en el taulell de qualsevol farmàcia sense recepta. L'automedicació és un fenomen característic de la modernitat i que ha canviat profundament el procés salut-malaltia-atenció de casa nostra.

Juvenal⁴⁰ ens ho resumeix amb una frase:

“Ment sana in corpore sano”.

Tot i que ell hi va afegir algunes paraules més...

Posa els teus rellotges biològics en hora. Necessitem un cos estructural construït amb bons aliments. Un cos vital i energètic. Un cos descansat, despert, atent i receptiu. Un cos motivat a explorar i imaginar. Un cos alliberat per expressar-se, crear i compartir.

⁴⁰ Decimus Iunius Iuvenalis (60-128).

Fixem-nos amb els orientals. Es lleven, fan exercici, mengen i a treballar. Fixem-nos amb els animals. Es lleven, van a buscar aliment (sigui caçant o recol·lectant), mengen i a ~~treballar~~ descansar? I nosaltres ens considerem evolucionats. Ai senyor, com és la vida.

Una de les coses que no he entès mai és perquè fem anar als nens ben esmorzats a l'escola. O perquè seguim la famosa dita "Esmorza com un rei, dina com un príncep i sopa com un captaire". Té algun sentit anar a caçar amb la panxa plena? No serem més eficaços si portem una mica de gana? O almenys si el nen o la nena no tenen gana no forcem una necessitat que ha de ser natural, com ara la sed, el pipi o la caca. Estem més despajats amb la panxa buida. Tanmateix està clar que un tiberi contundent de bon matí no és el millor per arrencar el dia. No puc evitar ser crític amb aquests polítics que ronden els 50 anys, que es passen 10 hores d'avió, fan un banquet de reis amb una mica d'alcohol i després es posen a dialogar, negociar i prendre les decisions més importants pels països que representen. Tot plegat em condueix a l'absurd. Si teniu gana d'hora de matí mengeu, però no ompliu el dipòsit. No sou cotxes. Tots els éssers vius es mouen per instints, costums i necessitats. Jo personalment sóc dels que hi ha èpoques que esmorzo poc i èpoques que no esmorzo. Depèn de les ganes i les circumstàncies.

Més endavant et donaré algun ABC més de la salut per cuidar amb més detall la teva condició psicocorporal.

Per reomplir el cubell de coneixements és necessari buidar-se, deixar espai al cos.

Per adquirir aquests hàbits convé que els gaudeixis, no que els forçis. Com deia Epicur⁴¹,

"no convé violentar la natura sinó persuadir-la".

I al cap i a la fi el més important és que no t'hi obsessionis. El David Vargas ens deia:

"En el camí de lo natural no hem de perdre la naturalitat".

Estàs preparat o preparada per aprendre? Som-hi.

⁴¹ Epicur (341 aC-271 aC).

El cos recorda el que la ment oblida

És que potser ho decideixes tu?

Què decideixes tu? Què decideix el teu inconscient?

- M'he posat furiós quan la Cèlia m'ha dit idiota.
- Vaig a l'escola.
- No me'n recordo de la lliçó.
- He somiat amb la meva pel·lícula preferida.
- M'agrada el mateix cantant que als meus companys de classe.
- He decidit treballar a classe.
- M'he barallat amb en Pere.
- Veig els programes infantils de la televisió.
- Jugo a futbol.
- Agafo l'autobús 18 que em porta al parc.
- Estornudo quan hi ha un corrent d'aire.
- Parlo massa de pressa.
- No goso parlar davant de tota la classe.
- Sopo massa.
- Em distrec a classe.
- Faig soroll amb la boca quan menjo.
- Sento dolor.
- Tinc sed.
- Tinc gana.
- Noto fred.
- Tinc pipi.
- Tinc son.
- Estic cansat.
- Estic enamorat.
- Estic aburrit.

Analitza quins dels següents exemples opera més la teva ment conscient i quins l'inconscient.

Les persones aprenem quan l'aprenentatge queda segellat a la memòria, al cos. És a dir, inconscientment.

Com vas aprendre a conduir? Segurament seguint les instruccions a consciència fins que amb la pràctica van quedar instal·lades en alguna part de tu. Conduïm de manera automàtica. Movem els peus pitjant els pedals coordinadament amb els canvis manuals del canvi de marxes mentre atenem a què passa a la carretera i parlem amb el copilot sense adonar-nos-en. Tanmateix, recuperem la consciència i posem atenció al canvi de marxes quan la marxa no entrava bé.

També podem preguntar-nos com vas aprendre a caminar? O a parlar? Són coses que vam aprendre inconscientment. De fet, tenen un caràcter innat en certa manera. I no resulta tant fàcil ser conscients de com ho fem com quan analitzem la pauta de conducció d'un cotxe.

En tot moment tenim milers de milions de cèl·lules cerebrals funcionant que ens ensenyen tot allò que hem d'aprendre d'acord amb la situació que percebem. Les persones reprimim o oblidem el que sabem per un motiu o un altre com a mecanismes de preservació de la vida. Però en tot moment tenim gran part de la informació emmagatzemada a la nostra disposició. No podem ser conscients de tot el que sabem en tot moment. La nostra ment selecciona o fa conscient la informació que ha avaluat com la més adequada per adaptar-nos a cada situació. Calcula aquestes operacions de manera mesurada.

Podríem afirmar que en el fons la ment de la pròpia persona sempre sap més d'ella que el que pugui arribar a saber qualsevol terapeuta extern. Encara que no en sigui conscient. Convé respectar la intel·ligència dels fenòmens de la vida. La mateixa que opera en tots els processos vitals de la natura, incloent l'evolució. I sóc conscient dels límits i excepcions del que estic dient. Però en la majoria de casos funciona així.

La ment sempre està a la nostra disposició per tirar endavant i és increïblement hàbil per trobar solucions si estem connectats al cos. Sobretot tenint en compte que l'avaluació de la situació com a “problema” ha sigut construïda per ella mateixa. Tot problema és en si mateix un intent de solució. Mediteu sobre la relectura.

Tota debilitat sempre trepitja el terra de la fortalesa. És una qüestió de dosis. Tots els paranys, psicotrampes i embolics en els que ens fiquem són conductes de solució d'acord amb la informació que hem agafat. Tot símptoma obeeix a una intenció beneficosa de vida, no a una pulsio de mort.

Una experiència agradable trànsit hipnòtic

Aquesta activitat ens la va compartir el Bernardo.

Escull un braç com a bo. El dret, l'esquerre... i aixeca'l de manera que sembli que té vida pròpia, va pel seu compte. I ara m'agradaria que fossis conscient d'aquest braç, de la força que fa la gravetat per baixar-lo, de la teva força muscular per sostenir-lo i només vull que el baixis a tocar la teva cama a la mateixa velocitat que el teu inconscient et porta el record d'alguna cosa que sigui per a tu molt agradable.

També es pot aplicar dient que el teu inconscient et porti a la ment la intuïció de solució que estàs buscant posar en claretat.

La ment sempre està predisposada a trobar la millor intuïció de solució d'entre el caos de calaixos subconscients i inconscients on guardem els fulls de recursos i estratègies d'aprenentatges apresos a la vida⁴².

⁴² Metàfora utilitzada pel psicoanalista Carl Gustav Jung (1875-1961).

És per això que prèviament a la visita recomano als consultants que preparin el seu estat personal. Això facilita que el seu cos i la seva ment accedeixin, trobin i posin en marxa la millor manera de resoldre el problema, bé sigui una dificultat que afecti al seu cos com qualsevol altre aspecte de la vida. Primer empoderar. Després explorar.

La intuïció es pot traduir com una senyal enviada des de la part profunda i no conscient de la ment i que aflora a la part conscient amb la intenció de connectar amb una solució davant una adversitat que vivim en aquest moment.

Llegint el llibre *Història de l'art* de Ernst Gombrich us remeto al Museu Nacional del Bargello, a Florència. Allà hi trobareu una estàtua de bronze que em crida l'atenció. És el Mercuri, el missatger dels déus, de l'escultor flamenc Giambologna⁴³. S'enlaira empès pel vent del sud. Si us el mireu bé sembla que floti.

Si els déus representen les veus que habiten en nosaltres, Mercuri podria representar la intuïció, aquella força que envia el missatge més adequat de cada veu segons quina sigui la situació que ens trobem al davant.

En Bernardo deia que

“la funció principal de qualsevol teràpia és que la persona posi en major claretat les intuïcions de solució que porta inherents en el moment que es presenta la dificultat”.



Tot problema trepitja el terra d'una solució

Quin punt fort hi ha redere d'aquesta dificultat? Tota dificultat trepitja el terra de la solució. A quina intenció beneficiosa obeeix? Quin benefici en treus si ho gradues a una dosis més baixa?

⁴³ Giambologna era el nom amb el que els italians es referien a Jean de Boulogne (1529-1608).

Explora alguna situació que et preocupi des d'aquest punt de vista.

En Bernardo també ens va fer un incís:

“També cal preguntar-se si realment desitjo solucionar els meus problemes. Sovint desitgem resoldre les nostres dificultats, excepte quan aquestes porten algun avantatge, més o menys ocult, que fa que les mantinguem. De vegades aconseguir allò que desitgem pot portar-nos altres dificultats”.

Què li passa al meu cos?

Seguim posant-nos psicoanalítics...

Què li passa al teu cos? De què t'avisa aquesta senyal? Amb què més té que veure? Què més? Què li passa a la teva ànima?

De vegades la manera més ràpida per comprendre què li passa al nostre cos és preguntant-li a la nostra ànima.

I com podem fer punta a aquesta habilitat innata?

Sento un ocell i oblidó tot el que sé.

Confuci.

Orientar-se cap allò que ens crida l'atenció

En moments de desorientació, confusió, dubte, conflicte, dificultat, adversitat i també de dolor i malaltia, posem en marxa amb més o menys intensitat les

següents dimensions de la consciència: els sentits, les emocions, les metàfores i els significats, els raonaments, les creences, la identitat, les capacitats i els recursos, els comportaments i les accions, les relacions i sistemes de pertinença, l'espai i el temps.

Per sota del radar de la consciència sempre ens acompanya més o menys despert aquell sentit agut que ens orienta ens impulsa i ens mou cap una banda o l'altra, cap a prendre aquesta o l'altra decisió.

És una sensació profunda que marca el propi cos en el present, més enllà de qualsevol raonament, més enllà de qualsevol sentiment, més enllà de la consciència.

És tant essencial que sembla que formi part inherent de tot allò que és viu. En podem dir intuïció, intel·ligència corporal, intel·ligència vital. Una senyal projectada des de l'inconscient en el present. Aquesta capacitat habitualment encerta, fa avançar, rarament falla. És per això que convé tenir-la el més ben afinada possible.

Et proposo la següent activitat per entrenar-la. De manera intuïtiva és dels exercicis que més vegades he utilitzat.

Agafa un paper en blanc i planteja una dificultat que et preocupi en aquest moment de la vida.

A continuació dedica't un temps per tu i surt a escampar la boira al camp, a l'aire lliure.

Camina i camina i busca un fenomen que et cridi l'atenció.

És possible que d'entrada el provis de buscar des del cap. Canvia i deixa't guiar per l'instint, pel que et marqui el cos.

Per reorientar l'energia de la ment al cos et recomano que despertis la teva

sensibilitat, els sentits. Et proposo 2 alternatives:

1 Connecta amb tu, percep les sensacions del teu cos. La respiració, les tensions musculars, l'activitat dels budells...

2 Connecta amb l'entorn, percep els matisos que captes de fora. Imatges, sons, sensacions, olors i sabors.

Segueix l'impuls, explora'l i observa cap on et condueix. Segurament serà el més interessant.

Retorna al full de paper. Què canviaries?

El cos posseeix una profunda saviesa natural. Com va afirmar Nietzsche⁴⁴:

“Hi ha més raó al teu cos que a la teva millor saviesa. En la mesura que reconeixem aquesta saviesa inherent al nostre cos, aleshores ens disposem a escoltar-lo, com ho fem quan ens parla qualsevol persona que volem o que ens importa”.

Connectar amb la intuïció té que veure amb orientar l'atenció als detalls de les percepcions en detriment de les interpretacions. Baixar del pensament del cap a les sensacions del cos.

Si raonant no trobes la solució... Connecta perceben-te a tu i al teu entorn.

La Mònica, una psicòloga de Palafrugell, em recitava aquest mantra⁴⁵ mentre em percutia diferents punts energètics del cos⁴⁶:

⁴⁴ Friedrich Nietzsche (1844-1900).

⁴⁵ Les oracions són una tècnica utilitzada per molts curanderos i curanderes. Penso que són útils no només quan s'orienten a imbocar una realitat positiva, sinó que tenen més força quan parteixen d'acceptar la realitat que percebem i pretenen extreure'n un aprenentatge útil per tirar endavant. La suggestió mobilitza el nostre pensament i l'energia que impulsa la nostra fisiologia.

⁴⁶ Tècnica anomenada *Tapping*.

“Encara que em senti (X) m’accepto i m’estimo. I deixo de sentir-me (X). Perquè encara que no sàpiga com fer-ho, el meu cervell, que sí que ho sap, m’ajudarà”.

Preparar l'estat de competència

Aquesta activitat ens la va ensenyar el Bernardo.

Per connectar amb l'estat de competència et proposo que et posis dret i deixis un espai de dues passes a la teva esquerra.

Recorda un moment en què t'hagis vist competent i capaç de governar una situació determinada, encara que no sigui la que et preocupa.

Posa atenció a les percepcions, a les imatges, als sons i a les sensacions que perceps quan et situes en aquest escenari.

Revisa el teu estat de competència: com és la teva respiració, com és la teva postura, quines sensacions notes al teu cos, quina emoció predomina en tu, què et dius a tu mateixa, a què et remet, amb què més té que veure, amb quins sistemes més grans que tu et connectes (per exemple la família, la professió, la cultura, la totalitat de la realitat...).

Fes una passa a l'esquerra i recorda un altre moment en què t'hagis vist competent, intuïtiu i resolutiu.

Repetim. Posa atenció a les percepcions, a les imatges, als sons i a les sensacions que perceps quan et situes en aquest escenari.

Revisa el teu estat de competència: com és la teva respiració, com és la teva postura, quines sensacions notes al teu cos, quina emoció predomina en tu, què et dius a tu mateixa, a què et remet, amb què més té que veure, amb quins sistemes més grans que tu et connectes (per exemple la família, la professió, la cultura, la totalitat de la realitat...).

Quan estiguis connectat amb el teu estat de força, visita la dificultat.

Això és una cosa que fan de manera natural les persones competents i creatives en diferents aspectes de la vida.

I com em diu la Pepita, una clienta que venia a visitar-nos al consultori⁴⁷:

“Alerta a l'alerta”.

Seguint aquesta línia, us aconsello que abans d'entrar en matèria prepareu el vostre estat personal per rescatar aprenentatges que ja porteu en vosaltres. La vostra família d'ànimes us aconsellarà amb molt d'encert.

O bé per incorporar-ne de nous. Que cuideu el vostre estat físic i mental. Com diuen els orientals hem d'aprendre a domar el propi tigre.



Percebre per intuir

Posa atenció als sentits: PERCEP i SENT. Com fa el Dr. Milton Erickson quan indueix la hipnosi, primer a fora. Observa, escolta, nota, olora, saboreja... el teu entorn. Posa atenció a la sala on et trobes. Després, en segon lloc, a tu. A la teva respiració. Al teu cos. Busca presència i contacte amb la realitat. I ves interioritzant.

També et proposo que toquis, que remenis, que t'expressis amb les mans i amb tot el cos. Balla. Pinta. Dibuixa. Escriu. Cuida l'hort. Cuina. Bada passejant. Fes exercici. Practica sexe. Medita. Joga... Amb atenció al què estàs fent.

⁴⁷ La Pepita era molt bona dibuixant i pintora. Em va ensenyar a copiar mantenint les proporcions d'allò que volia plasmar al paper. L'exercici consistia en fer una fotografia, traçar línies i després traçar les mateixes línies al paper. A partir d'aquí només calia anar copiant mantenint els traços dins la quadrícula. També recordo que quan sentia dolor a alguna part del cos la primera solució era posar-se la planxa quan encara no cremava al damunt. Deia que aquella escalfor li treia moltes dolències.

La Càndida m'animava a que confiés amb el que està passant. Em deia amb una veu i uns ulls que era impossible que mentissin:

“Tot està molt ben fet, creu-me”.

Salvador Pániker⁴⁸ per la seva banda deia que les columnes de la paideia eren la curiositat, la confiança i ensenyar a aprendre.

⁴⁸ Salvador Pániker (1927-2017).

Ja t'ho has consultat?

Com he dit abans, de vegades la millor manera de saber què li passa al cos és preguntant-li a la nostra ànima⁴⁹.

Després de provar una infinitat de tractaments d'aquí i d'allà, visitant professionals i especialistes de tots els camps sense treure'n resultats satisfactoris, pot ser que encara et quedi pendent de provar amb tu? Si tu fossis l'especialista de la teva salut intuïtivament què et preescruries?

Si el cos no conegués la solució no manifestaria el problema. De fet el problema és la solució que fa que mogui el canvi.

Convé respectar i acceptar el que passa. Reinterpretar per a què expressa el cos el que expressa. Ens movem contínuament per preservar la vida.

Sovint mantenim un problema perquè d'alguna manera ens aporta algun benefici. Inconscientment estem calibrant contínuament aquests processos. El que passa que conscientment no ens n'adonem. Tot està molt ben fet. No ens precipitem.

Preguntes, històries, metàfores, silencis. Una conversa fèrtil relaxa els nostres murs defensius traslladant-nos a un estat des d'on podem mirar amb més claretat. Possibilita que la persona obri camp i traslladi a la consciència aquelles intuïcions que restaven ocultes en algun racó del seu inconscient però que no aconseguia des-cobrir. L'inconscient, el cos, guarda tot quant necessitem per viure. Allò essencial. Només cal el lloc, el moment, l'estat i el detonant adequat perquè aquest fenomen de des-cobriments es produeixi. De vegades aquest detonant és una pregunta que explori un territori pendent de transitar.

⁴⁹ Actualment vivim en el boom de la metàfora de la microbiota. Molts símptomes s'atribueixen a desequilibris per excés o per dèficit dels microorganismes que habiten en nosaltres. Parlem de desbiosis i SIBO's (sobrecreixement bacterià intestinal) fins i tot quan anem a comprar el diari. És per aquest motiu que jo afegiria que de vegades la millor manera de saber què li passa al nostre cos és preguntant-li als nostres "bitxos".

L'art de preguntar-se⁵⁰

Parlem? No es l'anunci de Caixabank. Les preguntes i les converses són una via privilegiada per rescatar les solucions que portem dins.

Existeixen dues grans vies d'ajuda a les persones:

- La via aristotèlica proposa que sigui el terapeuta qui doni solucions al consultant.
- La via socràtica proposa que el terapeuta dialogui amb el consultant per fer-lo més fort i que ell trobi per si mateix les solucions als seus problemes⁵¹.

La tècnica de la maièutica esdevé una estratègia persuasiva molt útil per abordar les diferents intel·ligències que participen en l'experiència subjectiva quan patim un símptoma.

Es tracta d'una tècnica que prové de la filosofia socràtica i més que buscar rescatar informació de la persona el que pretén és fer llum en ella, que s'adoni del que li passa sense que nosaltres li diguem. El filòsof pregunta no tant per conèixer el seu interlocutor, sinó perquè aquest s'adoni del que pensa, sent i fa. El més important de l'anamnesis mèdica és que el pacient es consulti a si mateix. Explorar camps que fins ara restaven coberts per sota del radar de la consciència. Fer aflorir la intuïció de solució que porta implícit qualsevol problema. Les preguntes són un detonant d'autoexploració.

“Al parlar amb tu m'he adonat d'això”.

Això és l'èxit de la teràpia. Les preguntes serveixen per estimular i generar el propi discurs.

⁵⁰ El meu gran mestre de la maièutica ha estat sens dubte el Bernardo. Ha tingut l'habilitat d'ordenar diferents preguntes que impacten directament a les diferents intel·ligències que fem per construir els problemes i les solucions, les dimensions de la realitat.

⁵¹ Prèviament els sofistes també havien explorat aquest camp de la retòrica. El filòsof aparentment bobo que llença preguntes d'allò més suggerents, com si d'un nen es tractés.

La comunicació entre persones possibilita que es renovi l'energia, que s'avivin les flames que fins ara estaven molt apagades i que sigui la pròpia persona qui emprengui accions de solució per pròpia iniciativa en el present sense haver d'agafar res necessàriament de l'exterior.

Les preguntes són el que mantenen viu el cervell. El dubte com a mètode de Descartes. Generar opcions de conducta mitjançant preguntes que convidin a l'autoconeixement. També cal dir que és important que les preguntes mobilitzin a l'acció. Que no ens quedem al camp mental. La vida ha de ser viscuda en la imaginació i en el món.

Es tracta de catalitzar processos de solució més que donar solucions. De les meves preferides.

També és important entendre que la resolució no significa el·liminar completament els problemes, sinó més aviat aprendre a manejar-los de manera més saludable i constructiva. No sempre curem. El més habitual és que guarim. El Víctor Amat, un psicòleg punk que s'ha fet ben famós, diria que en la majoria dels casos ens dediquem a apanyar-nos, fem el que podem per tirar endavant la vida⁵².

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

A continuació et proposo algunes preguntes que et poden servir de guia per comprendre millor la situació que estàs vivint, així com extreure la intuïció més potent que tinguis sobre la realitat que transites.

Et recomano que les responguis escrivint la resposta en un full en blanc a part. Pots traçar un mapa mental amb diferents colors si et resulta més entenedor.

Les preguntes que no et semblin significatives pel teu cas les pots saltar.

⁵² Si us va al rollo més punk de la psicologia us recomano el seu llibre *Psicología punk: Contra el pensamiento positivo y naif* (2022) de l'editorial Vergara.

5 Preguntes bàsiques:

1. Presenta breument el teu motiu de consulta. Quin és el problema o dificultat? Què passa?
2. Què experimentes quan es presenta el problema? Quines sensacions físiques t'evoca? Què et fa sentir?
3. Per què creus que et passa?
4. Què vols? Què t'agradaria que passés? Què vols que passi?
5. Quines solucions has intentat per solucionar això? Quins tractaments has provat? Quins resultats n'has obtingut? Què ho millora? Què ho empitjora? Què fas perquè passi això que desitges?

21 Preguntes per anar ampliant camp:

1. En el cas que percebis dolor, com ho notes?
 - a. Intensitat (fort-dèbil)
 - b. Temperatura (calent-templat-fred)
 - c. Localització (p.e., dins-fora, a dalt-a baix, davant-redera)
 - d. Àrea de difusió (gran-petita)
 - e. Limitació de l'extensió (amb límit-sense límit)
 - f. Moviment (ràpid-lent-en repòs)
 - g. Direcció del moviment (de... cap a...)
 - h. Tipus de moviment (p.e., circular, fluctuant, extenent-se, contraient-se)
 - i. Caràcter (p.e., punxant, pulsàtil, sord, opressor, lleuger)
 - j. Ritme (p.e., constant-intermitent, canviant-monòton)
 - k. Duració (quant de temps es manté la sensació)
2. Amb quines percepcions (imatges, sons, sensacions, olors i/o sabors) et connectes quan es presenta la dificultat? Què et fa veure, què et fa sentir? A quines imatges, sons o sensacions et remet?
3. Què et fa sentir emocionalment aquesta dificultat que plantejes? Què sents al respecte? Amb quines emocions et connecta? Quina predomina? Què sents emocionalment quan sents aquesta primera emoció? Et sents segur/a o insegur/a?

4. Apareix alguna sensació, tensió o pressió al cos? Com és la respiració? Quina postura adoptes? Apareix algun canvi de temperatura o de pulsacions? Perceps algun altre canvi al cos?
5. Com actua la ment? Què et dius a tu mateix? Apareix algun diàleg intern? Amb quin missatge? T'afecta o t'és llunyà?
6. Què passa? Com t'expliques racionalment això que et passa? Què creus que et passa? Quin és el discurs, la lògica? Amb quins principis i creences enfrontes aquesta adversitat? Creus que és greu o urgent, que perilla la teva vida? O bé creus que és un problema menor i de poca gravetat i importància?
7. Això que et passa es com què...? Aquesta metàfora et dona força o et debilita? Què més o quina altra cosa vol dir aquesta dificultat? Amb què té que veure? A què et remet? Què més? Què et recorda? Què més? Què significa això per a tu? Desplaces l'atenció predominantment al present, al passat o al futur? Amb quines coses connectes? Creus que hi ha altres maneres de veure la mateixa situació diferents a aquesta? Quina intenció beneficiosa té aquesta dificultat? Què ha canviat a la teva vida des que ho experimentes? Cap on et mou? Què et fa fer i deixar de fer?
8. Apareixen algunes veus conegudes o desconegudes en tu quan es presenta la dificultat? Com es confronten? Què volen? Quin missatge i consell aporta cada una com a vies per recuperar la vitalitat?
9. A què ho atribueixes? Què creus que està motivant tot això? Traça una línia del temps que plasmi l'inici i evolució fins el moment actual de la simptomatologia. Quan i com va començar? Com ha anat evolucionant? Situació personal prèvia i durant l'inici. Com era la teva vida abans del símptoma? Quina va ser la primera vegada que el teu cos va aprendre a comportar-se d'aquesta manera?
10. Com estàs en aquest moment de la teva vida? Expressa-ho amb una metàfora: «sóc com...».
11. Quines expectatives de futur veus a aquesta situació? Què creu que passarà? Com anirà evolucionant?
12. Què vols que passi? Si avui passés un miracle, què voldries que passés? Què vols que passi? Què vols aconseguir? Quin objectiu tens? Què t'agradaria aprendre avui? Què experimentaràs el dia que això estigui

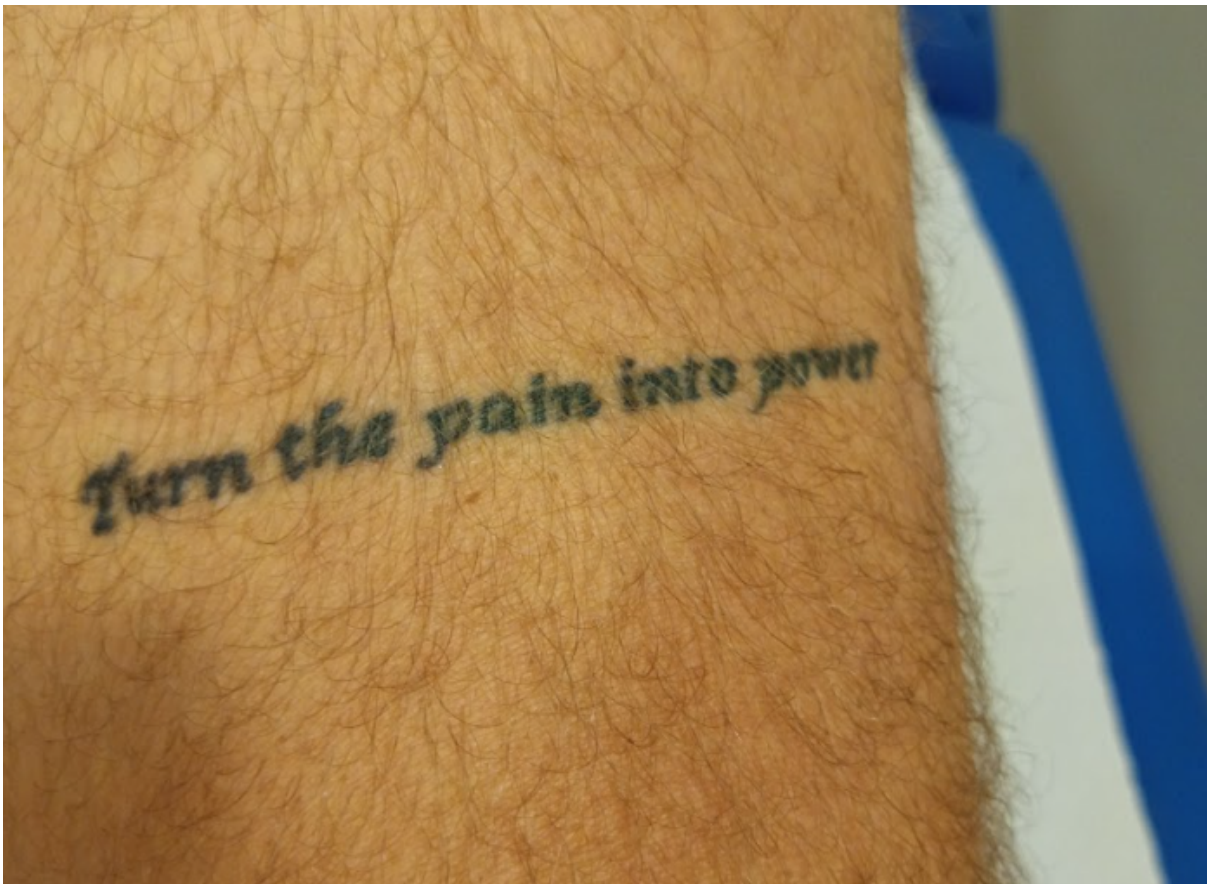
resolt? Què veuran de diferent els demés en tu? Què sentiràs quan això passi? Què faràs quan això passi? Ets capaç d'aplaçar el desig?

13. Quines capacitats i recursos personals serien adequats per afrontar aquesta dificultat? Quins recursos i capacitats portes amb tu? Com has resolt altres situacions similars a aquesta? De què et sents capaç? De què no?
14. Coneixes alguna persona que creus que et podria ajudar? Què t'aconsellaria aquesta persona? Què faria en el teu lloc? Què et diries a tu mateix/a en aquesta altra situació? Què et diries a tu mateix si tinguessis x anys?
15. Com perceps el pas del temps? Amb quin ritme o velocitat?
16. Com perceps els espais? On passa més el problema? On passa menys? Hi ha algun lloc on mai passi? Quin és l'escenari excepció? Quan i on es produeix el problema? Quan i on no?
17. Amb qui es produeix el problema? Amb qui no passa? Què passa amb la família quan apareix el problema? Algú se sent malament? O s'intranquilitza? Algú empitjora quan tu millores? Quan algú empitjora què passa amb els altres? Quin lloc i funció ocupes al sistema de pertinença (família, amics, relacions)?
18. Què més desencadena o millora el problema? Quines són les excepcions a la regla?
19. Què t'impedeix o et fa fer compulsivament aquest problema? Què fas tu perquè això passi? Quan de control creus que tens de la situació? Què creus que depèn de tu? Què no depèn de tu?
20. Quina seria una bona solució per tu? Com podria millorar aquesta situació? Quin és el següent pas a fer, la pròxima acció? Què pots fer aquí i ara per millorar aquesta situació? Què pots fer ara mateix per sentir-te millor? Què fas per què passi això que desitges?
21. Cap on orientes la teva atenció des que experimentes el problema? Hi ha algunes parts de la teva vida que hagis deixat de banda? Creus que pot ser útil recuperar-les? Com et fa sentir?

Sí, t'he enganyat. Són més de 21. Però no et volia atabalar. Els terapeutes de vegades també mentim de manera persuasiva. Ja m'ho sabràs perdonar. La

mentida també té el seu lloc de ser-hi. Existeix com a estratègia social adaptativa. Almenys jo ho veig així. Tot sigui per millorar el món. En aquest cas t'he compartit totes aquestes preguntes perquè penso que aborden amb bastanta completesa qualsevol aspecte d'un problema.

3. Epistemologia 1. Què ha de saber el terapeuta?



Perseguir els objectius

El venerable Timkovsky comença la crònica del seu viatge de la següent manera: el destí engalonà la meva vida amb un esdeveniment poc freqüent, inoblidable: Vaig veure la Xina. El mateix podria dir jo. També a la meva vida va tenir lloc un esdeveniment poc freqüent i inoblidable: Vaig veure el mont Athos.

Viatge al mont Athos, de Nikolái Strájov.

I jo vaig veure el veure el Machu Pichu.

De petit havia fullejat un llibre de la biblioteca de casa⁵³ dedicat a la cultura inca. Llegint aquelles pàgines, com vivien i entenien el món aquella gent, va impactar profundament en la manera com entenia les coses. Fins el punt que el 2016 quan tenia 25 anys vaig decidir viatjar al Perú.

Tot i que l'ànima europea havia impregnat nombrosos edificis dedicats al turisme i la restauració, Perú conservava l'essència d'una cultura que es relacionava amb la natura com una cosa sagrada, d'on tots provenim, en formem part i en depenem per viure. *La Madre Tierra* que diuen els i les peruanes. Anar a Aguas Calientes i trepitjar el Valle Sagrado va ser un somni fet realitat. I quan davant meu vaig veure el perfil de la cara de l'inca, el Machu Pichu o muntanya vella amb el Huayna Picchu o muntanya jove fent de nas, va ser com entrar dins un conte. Em vaig sentir una persona molt afortunada. Posteriorment he viatjat moltes vegades a aquesta muntanya amb la meva imaginació⁵⁴.

D'altra banda i marxant a l'altra punta de món, una vegada vaig llegir que el *khom loy*⁵⁵ que deixen anar els monjos budistes per ajudar a que els seus desitjos es

⁵³ El meu pare havia reunit una impressionant biblioteca que ocupava de punta a punta tot el passadís de casa. Des de petit vaig fullejar els seus llibres i va alimentar el meu amor pel coneixement i la reflexió. En aquest sentit em recorda el passatge que van viure el poeta-filòsof Giacomo Leopardi i el seu pare.

⁵⁴ Pels que tingueu previst viatjar al Perú, us agradi caminar i volgueu veure un conjunt arquitectònic de la talla de Machu Pichu us recomano la visita del Choquequirao, direcció Cachora.

⁵⁵ *Khom loy* vol dir *far celestial* en tailandès.

facin realitat està elaborat amb paper d'arròs i porta una llenterneta que escalfa l'aire i permet que el farolet s'elevi cap el cel. Aquestes llenternes van aparèixer per primera vegada en el segle II quan Zhuge Liang, un militar i estratega xinès, les va utilitzar per il·luminar el camí durant la nit, sense que el seu exèrcit pogués ser descobert.

Tots necessitem un far. Un punt de llum que ens guï mentre naveguem⁵⁶. Una imatge lluminosa que surt del cor. A continuació et presento estratègies per connectar amb el propi desig, allò que realment ens dóna força i ens emociona. Totes les activitats estan extretes dels cursos de filosofia pràctica que he cursat amb el Bernardo.

Què vull? Els humans estem dissenyats per somiar dormits i desperts. El futur sempre és un misteri. No en tenim el seu control, tanmateix alguna cosa hi podem fer perquè passi allò que desitgem que passi. Com podem tirar el procés de vida endavant? En teràpia és important orientar-se a les solucions. A allò que ens dóna força. Sempre és més útil centrar-se en la solució que en el problema, perquè ens dóna més força. Parlar i indagar en el problema ens posa més a dins i ens debilita. Convé atendre al present i llançar el projecte de vida endavant. I, només quan sigui necessari i l'atenció ho demani, rescatar el passat que segueix passant.

En aquestes activitats posarem a actuar damunt l'escenari la nostra identitat més infantil i somiadora, l'*heros*, la representació de l'impuls vital. Us aconsello que us deixeu portar per la vostra intuïció i innocència que teníeu quan éreu nens. Jugueu a imaginar el millor dels móns i permeteu-vos tots els futurs possibles. Això incrementarà l'energia del cor.

Més endavant ja intervindrà la nostra identitat adulta, el *daimon* que posa límits i pegues a les coses. El rei que posa ordre al regne. L'energia del cap.

⁵⁶ Pels qui us interessi l'Empordà, si us acosteu al port de Llafranch i pujeu les escalinates que connecten amb la part més alta de la muntanya de Sant Sebastià descobrireu el far més potent de l'Estat espanyol, amb un focus de llum que assoleix fins a 100 km de distància. Us recomano que resseguiu el camí de ronda cap a Tamariu i gaudiu de la panoràmica sublim amb majestuosos penya-segats. Més endavant trobareu les restes del Poblament Ibèric de Sant Sebastià de sa Guarda.

Finalment destilarem una síntesi de les dues parts per extreure la nostra identitat més realista que descriurà amb encert el camp de joc de l'objectiu que ens proposem. Una coherència entre cor i cap.

Formula un objectiu

Què vols? Si avui passés un miracle, què voldries que passés? Què vols aconseguir? Què t'agradaria que passés? Quin objectiu tens? Com seria una vida digna de ser viscuda per tu? Què vols que passi? Què t'agradaria aprendre avui? A què t'agradaria jugar? (Aquesta última la utilitzo tot sovint a la consulta, la trobo honesta i hipnòtica).

Describe breument que vols en aquest moment de la vida. Planteja un objectiu, un repte, alguna cosa rellevant per tu i que vulguis perseguir. Pots plasmar la idea en forma de text o bé dibuixos i mapes conceptuals.

Resumeix l'objectiu en una sola frase.

Què sentiràs quan això passi? Què veuran de diferent els demés en tu? Què experimentaràs el dia que això estigui resolt? On seràs? Amb qui estaràs? Què veuràs? Què escoltaràs? Què faràs quan això passi? Com podria millorar aquesta situació? Quina seria una bona solució per tu? Quin és el següent pas a fer, la pròxima acció? Què pots fer ara mateix per sentir-te millor?

I molt important. Ets capaç d'aplaçar el desig?

Parlar del que li passa a una altra persona és més fàcil que parlar d'un mateix. De vegades ens costa accedir als nostres pensaments, a les nostres emocions o als nostres desitjos. Sense voler tenim aprenentatges inconscients del tipus no tinc el permís, no puc o no m'ho mereixo. Lleietats tribals inconscients. Convé recuperar la confiança en un mateix. Permetre's mirar el cor, somniar i veure què s'hi pot fer.

Una variant d'aquest exercici consisteix en externalitzar-nos amb un autorretrat. La dissociació et pot ajudar a expressar-te amb més claretat.

Esbossa un autorretrat de tu mateix/a i respon les següents preguntes. També pots escollir o moldejar un ninot que et representi.

Què li passa a aquesta persona? En què pensa? Hi ha alguna cosa que l'amoïni?

On dirigeix l'atenció majoritàriament? Al present, al passat o bé al futur?

Hi ha alguna cosa que li cridi l'atenció? Que li interessi?

De què fuig? A què s'acosta?

Què fa temps que li sobra? Què fa temps que li falta?

Què faria ara mateix per sentir-se millor?

Què li agradaria aprendre avui?

Quines serien les 7 coses que considera més importants o necessàries de la vida?

Quina podria ser la seva missió?

Si fes un viatge de 10 anys en el futur què haurà viscut durant aquest temps?

Com aniria vestit? On viuria? Amb qui voldria estar?

Com li agradaria viure si tornés a néixer? Com voldria que fos la nova vida?

La bola de vidre

Aquí, davant meu, tinc una bola de vidre que al·lucina el futur. Vull que em diguis què hi veus en ella. Mira la bola i imagina el teu futur. Com seria una vida digna de ser viscuda per tu?

Pont al futur

Desplega una línia del temps al terra situant el present, el passat i el futur a l'espai. Situa't en el moment present i fes una passa al dia de demà. Com seràs

el dia que aconseguixis l'objectiu? Què és el primer que notaran els demés de diferent en tu? On ets? Amb qui estaràs? Què veus? Què escoltes? Què sents? Què fas?

La fada madrina

Imagina que 7 minuts després de la mitja nit ve la teva fada madrina i et concedeix el desig, solucionant el problema que et preocupava. Com et sentiràs demà? Què és el primer que veuràs? Quina emoció experimentaràs? Què és el primer que notaran els demés en tu?

Diàleg entre autorretrats

Pinta un autorretrat de com et veus ara. Pinta un altre autorretrat de com et veuràs quan el problema s'hagi resolt. Després fes que el segon autorretrat escrigui una carta al primer, donant-li confiança en el temps, recomanacions, animant-lo a tirar endavant.

La vida porta solucions imprevistes que es presenten estant a tir quan un està disponible en els escenaris adequats. Més enllà de planificar la solució dels problemes, cal recordar que se solventen inevitablement. La vida porta la solució.

Sentir l'espai de solució

Col·loca dos papers al terra.

Un representa l'objectiu aconseguit i com em sentiré quan ho aconseguixi.

En un altre lloc, en una mena de línia de progressió, col·loca l'altre que representa com estaré jo sense aconseguir l'objectiu.

Camina pels punts i nota en quin et sents més còmode.

De vegades resulta més satisfactori una solució parcial, un punt intermig entre la situació actual i la desitjada. Segurament sigui per això que el nostre inconscient no ens llença directament a l'objectiu. Ens prevé de coses que ha sospesat que ens podrien complicar la vida si ho aconseguíssim.

La missió de la meua vida

Saber perquè ens aixequem cada matí és essencial per trobar el sentit a la vida i, amb ell, la felicitat. A orient el sentit de la vida té que veure en viure-la a cada instant, sense buscar res més enllà del present. A occident el sentit de la vida té que veure en perseguir i assolir objectius.

Sovint es recomana descriure les motivacions, els objectius i les metes clarament definits i amb data de finalització per tal de concretar i no dispersar-nos.

Escriu un resum de quina seria la missió de la teua vida. Pots utilitzar un dibuix, un ninot, un heroi... que et representi. Tota acció personal pren més sentit i força quan va dirigida a un sistema més gran que nosaltres del qual en formem part. És per aquest motiu que et pregunto, per a quin sistema més gran que tu orientes la teua acció?

Passos:

1. Quin és l'objectiu més important de la teua vida? Què t'agradaria aconseguir? Com t'orientes a això? Escriu la missió de la teua vida en 24 paraules.

2. Dues línies més avall escriu què t'agradaria aconseguir en els pròxims 10 anys o d'aquí 10 anys. Què hauràs viscut durant aquest temps? Com aniràs vestit? On viuràs? Amb qui voldràs estar?
3. Dues línies més avall, què t'agradaria aconseguir aquest any? Com t'agradaria estar?
4. Dues línies més avall, què t'agradaria aconseguir avui?

És important que la missió de la teva vida i el que t'agradaria aconseguir avui tinguin alguna concordança.

El meu mapa de vida

La vida pot entendre's com un viatge i disposar d'un mapa pot ser molt útil per orientar-se cap allà on volem anar. També hem de tenir en compte que durant l'aventura l'atzar i la incertesa jugaran un paper clau que faran de la pròpia història una experiència única, còmica, tràgica i enriquidora. Això és, una història de vida.

La proposta de treball consisteix en dissenyar un mapa de ruta que plasmi el propi projecte de vida, allò que realment desitgem i té sentit per nosaltres, que ens connecta i ens emociona.

Per fer-ho representarem tres subpersonalitats del conjunt de "jos" que habiten en nosaltres: el somniador o infantil, el crític o adult i el realista o integrador. Aquestes veus ens acompanyen tota la vida i prenen més força en diferents etapes d'acord amb les necessitats que tenim per adaptar-nos a les situacions, contextos i escenaris.

Jo somiador

Primer imaginem el millor dels móns, aquell que s'acosti més al nostre centre. Posarem en joc la nostra part més somiadora i creativa, l'heros que portem dins

i que experimenta totes les possibilitats. És la veu de l'infant que dirigeix l'atenció amunt al camp de les idees i la imaginació on tots els móns són possibles. És convenient que jugui i eviti la por a equivocar-se, o que emeti judicis sobre si mateix. En aquesta part de l'exercici ens podem permetre el "tot s'hi val". No hi ha moral del bé o malament. Més endavant ja posarem límits. Convé posar a jugar i a disfrutar sense frens la part més creativa de nosaltres mateixos. Et recomano que et dediquis el temps que sigui necessari i que segueixis les teves pulsions, allò que més et cridi l'atenció. Segurament serà el més interessant.

Pots utilitzar tots els materials que vulguis. Et recomano una cartolina de tamany DIN A2 de color blanc. Pots escriure paraules, frases, dibuixar fletxes i idees, utilitzar llapis de colors, rotuladors, ceres, retalls de revista (per exemple per col·locar elements formant un collage), figures, ninots, objectes, material natural... tot allò que plasmi el teu món interior.

Jo crític

Després posarem en joc el daimon, la part més crítica de nosaltres mateixos per tal de trobar els límits, els matisos i les possibles dificultats que no ha contemplat l'heros a la fase inicial de l'exercici. Representa el principi de realitat. És la veu de l'adult que es dirigeix a terra i posa els límits necessaris a les coses. És convenient que durant l'exercici la persona s'esforci en trobar el màxim de pegues possibles. Que exposi els problemes, les contres, que posi traves i jutgi durament el projecte. Fins i tot de manera exagerada o teatralitzada. La veu del posapegues marcarà els límits i les normes del terreny de joc.

Jo realista i creatiu

Finalment posarem en joc la part més realista i reunirem les versions de les dues veus anteriors per sintetitzar-ne una versió adequada. Traçarem un mapa el més creatiu i realista possible que ens situï en una posició intermitja, relativa, ben balancejada i que ens sembli satisfactòria. Que ens hi sentim còmodes. Sempre existeix una distància entre el mapa i el territori.

Com a última tasca posarem una paraula que defineixi de la millor manera possible com volem que sigui aquest món que hem esbossat.

L'activitat es pot realitzar de manera individual o en grup. Si ho fem en grup us proposo dos formats:

- Que es divideixi l'espai i es realitzin diferents mapes. Cada persona hi plasma els elements més significatius del seu mapa, de manera que formi una part del conjunt de mapes. Pot ser interessant quan volem inspirar-nos i sentir-nos identificats amb altres punts de vista.
- Que s'el·labori un únic mapa de manera conjunta entre tots els participants. Es dialoga i es pacta quins elements s'escullen i es reuneixen.

Al final de l'activitat es recomana fer un comentari que sintetitzi el procés de creació i les impressions que ens suggereix.

La ruta de l'escalador

Planificar la ruta. En un paper situa a dalt el teu objectiu i a la base la teva posició actual. Traça la ruta més directa des del cim a la base. Col·loca parades durant el camí, recursos necessaris, fragmenta el temps en un pla... Pots realitzar el mateix exercici utilitzant objectes (material natural, ninots, objectes de casa...) que representin els elements que configuren els mapes.

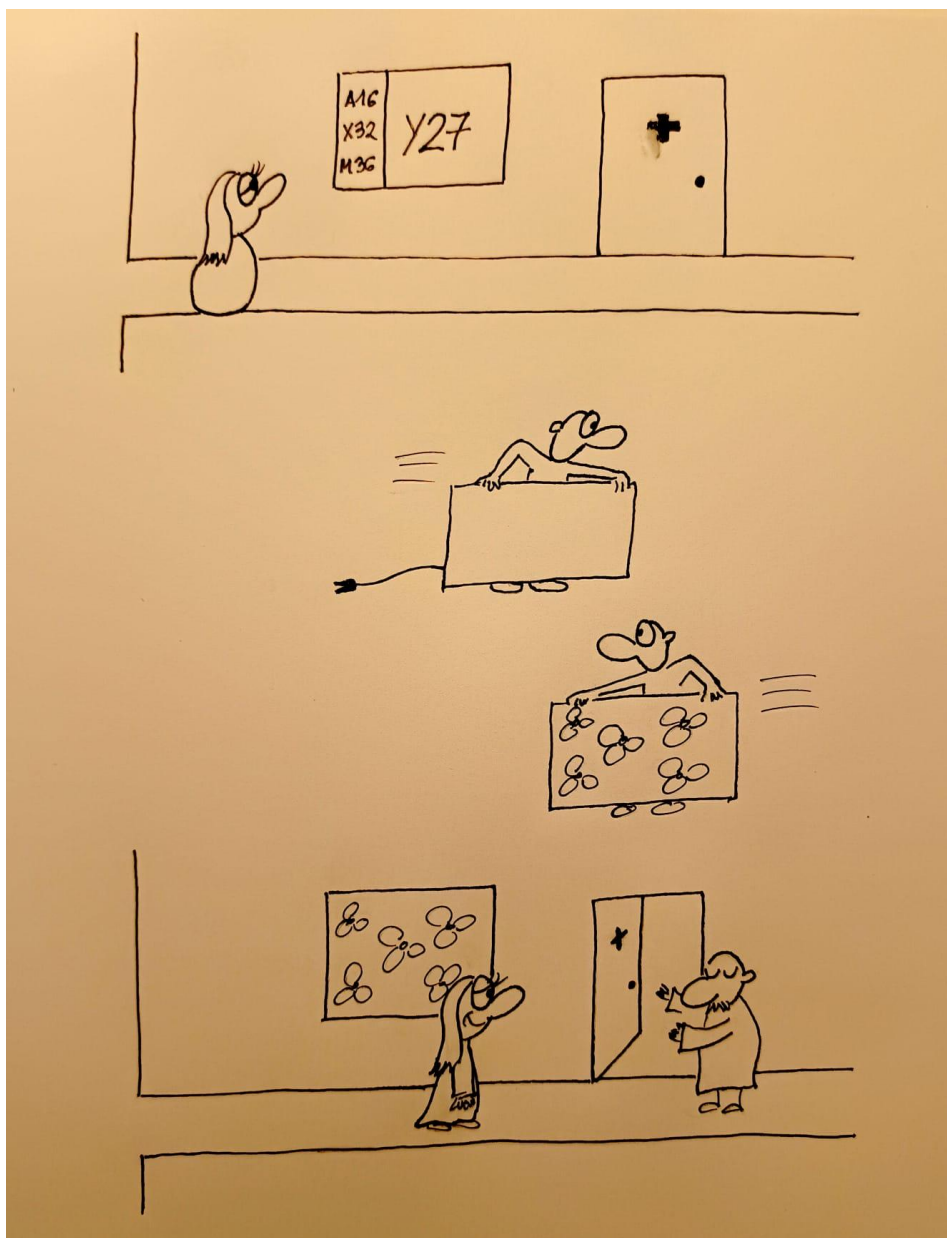
Col·loca a sobre del mapa de l'estat actual un full en blanc que porti per títol "Com ho aconsegueixo?". Col·loca a sobre del full en blanc el mapa de la situació desitjada.

Imagina't que ets un escalador que està traçant la seva ruta per assolir el cim per la via més ràpida. Esbossa en una línia del temps els passos a seguir que siguin necessaris per passar de l'estat desitjat a l'estat actual.

Principi de realitat. Limitacions i possibilitats. Anota en aquest mapa amb quins obstacles i limitacions topes i que et dificulten i t'impedeixen assolir l'objectiu. Estudia com pots convertir les limitacions en possibilitats.

La línia del temps. Un cop traçades les línies més directes desglossa-les en etapes més curtes de manera que els canvis siguin els mínims necessaris. Sempre puguis procura esbossar etapes que et permetin retornar a un punt d'estabilitat i seguretat quan ho desitgis. Assumeix els mínims riscos possibles. Juga-te-la només quan sigui necessari.

Què convé que sàpiga un/a terapeuta? El mapa general del Sector Salut



L'epistemologia de la ciència, el que busca més que trobar les respostes, és mantenir vives les preguntes. Perquè la pregunta és el que manté viu el cap.

Gregory Bateson

Abans que res m'agradaria començar aquesta epistemologia presentant la posició del terapeuta més sol·licitat de la nostra societat. Us parlo del metge del CAP⁵⁷.

El metge de capçalera, el d'atenció primària⁵⁸ de la seguretat social⁵⁹ d'aquí Catalunya⁶⁰ o Espanya, atén a tothom (és universal) i esdevé la primera figura del sistema de salut amb qui contacten els consultants a la nostra societat⁶¹.

⁵⁷ A Catalunya els CAPs (Centres d'Atenció Primària) han substituït els ambulatoris i la figura del metge rural aïllat. També s'ha creat una xarxa d'hospitals comarcals que ha substituït els macrohospitals de les famoses "ciutats sanitàries" així com els hospitals psiquiàtrics i que possibilita l'accés proper a molta més gent.

⁵⁸ El concepte "atenció primària" sorgeix després de la Segona Guerra Mundial per política d'organització i acció dels serveis de salut.

⁵⁹ L'accés a l'assistència de la salut i la malaltia no és ni ha estat igual per a tothom. Les classes socials més pobres sempre han tingut més dificultats per ser ateses. A mitjans del segle XIX qui no tenia diners per pagar el metge, ja fos a domicili o a la consulta privada, era visitat als hospitals de beneficència, religiosos o municipals. En aquesta època el metge anglès Johaan Peter Frank va fer la primera denúncia formal de la relació de la malaltia amb la misèria i va posar els fonaments a la higiene científica del segle XIX. Al Regne Unit va sorgir un moviment social d'ajut a les classes més necessitades amb l'aparició de societats d'ajuda mútua, les llavors dels futurs sistemes més generals de la seguretat social. A Espanya i Catalunya van ser nombroses les associacions d'ajuda mútua. Els metges van denunciar les condicions precàries iniciant-se mesures que van anar construint la medicina social. D'aquesta manera la salut de les persones passa en mans de l'organització pública de l'Estat, de manera que prevenir la malaltia ja no és un privilegi d'uns quants sinó que es fa extensiu a tothom. La salut esdevé un bé comunitari. A *El metge rural a la postguerra. Sant Feliu de Guíxols i la Vall d'Aro*. Col·lecció Martí Casals Echegaray. Catàleg de l'exposició temporal Museu d'Història de Sant Feliu de Guíxols. 2 d'agost - 30 de novembre de 2003.

⁶⁰ Catalunya està dividida en vuit regions sanitàries: Barcelona Ciutat, Barcelonès Nord i Maresme, Costa de Ponent, Girona, Lleida, Tarragona, Terres de l'Ebre i Zona Centre i cadascuna d'aquestes regions s'autogestiona els seus serveis sanitaris.

⁶¹ Cal recordar que existeixen diversos models de sistemes d'atenció a la salut de les persones en funció de la política pública i privada de cada territori. Els principals són els models liberals o de lliure mercat (com el cas d'Estat Units), els models socialistes (com el cas de Cuba i Corea del Nord) i els models mixtos tipus Bismark (com el cas d'Alemanya, Àustria, Bèlgica o França) i Beveridge o públic (com el cas de Dinamarca, Espanya, Itàlia, Finlàndia o Portugal).

També vull recordar que el 1970 la Xina Comunista va entrar a la ONU i va mostrar com és possible un sistema sanitari que combini els sabers de la medicina tradicional i la moderna amb assistència a nivell primari de manera universal i gratuïta. Aquest és el model proposat per la OMS pels països en vies de desenvolupament el 1978.

Hem de tenir present que per molt que en sàpiga, no ho pot saber tot. Però sí ha de conèixer el tot, perquè disposa d'un gran ventall de professionals especialistes a qui derivar cada cas, siguin del sector que siguin (públic, privat, reglat i no reglat). Tot i ser un representant de l'Estat penso que convé obrir-se a la salut extrapolíticament. De fet, qualsevol persona dedicada a l'atenció de la salut de les persones convindria que tingués present el conjunt dels actors socials que participen al Sector Salut. Que el metge conegui els altres professionals de la salut i també la resta de guaridors, com per exemple els i les curanderes. I els curanders i curanderes convé que coneguin tots els professionals que vesteixen de blanc. Hem d'aprofitar totes les possibilitats i les alternatives que la vida ens ofereix, que per alguna cosa les ha creat.

Per ser efectiu en la derivació calen dues coses:

1 que conegui bé el mapa general del sistema de salut, és a dir, a quin especialista derivar.

2 que compregui bé la situació que li planteja la persona que consulta per orientar-la en una o altra direcció.

I això vol temps, que és el que tenien a l'època dels meus pares i no tenim ara, i una mirada oberta.

El metge de capçalera, així com tot terapeuta d'atenció primària o generalista, podria ser com un guarda agulles de tren o un director d'orquestra, algú que coneix bé el mapa general i em pot orientar en una o altra direcció⁶². Algú que em coneix i em pot aconsellar quina és la millor ruta a seguir. Algú que em pot indicar quines són les estratègies i els recursos de solució que millor s'ajusten al problema que plantejo.

La realitat és que sense temps i amb un enfoc purament biomèdic d'entrada és impossible comprendre qui som i què ens passa. En l'acte mèdic és essencial

⁶² Metàfora recollida de Josep Maria Comelles, professor emèrit d'antropologia mèdica de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona. Ell m'h ajudat en la recerca de referències de les pràctiques i sabers dels curanders i curanderes que presento al volum 9.

comprendre a l'altre i fer-nos comprendre. Parlar de veritat amb el metge. De com ens sentim. Parlar de les nostres pors, la nostra preocupació o alguna cosa de la nostra vida. L'activitat de la medicina tendeix a deixar de concebre la pràctica de la ciència com una activitat que és en les seves arrels humanista. Una escolta de persona a persona on no només es despulla el cos sinó el ser. Ens podem alliberar del dolor per la ciència del metge i també pel seu apropament. La medicina és la recerca de les relacions de la persona amb el seu cos, amb si mateixa, amb els altres i amb el món. Com dic sovint, la salut té que veure amb la comunicació.

Per altra banda, algun mecanisme inconscient de solució fa que la gent es decideixi per visitar-se als serveis públics com els CAPs o bé opti per interessar-se en altres tipus d'atencions com mútues, centres privats reglats i no reglats. Penso que la persona sempre s'autoatén escollint on pot trobar ajuda. Vull dir, que sempre ens movem per alguna cosa aquí i allà. No només per motius econòmics o de desplaçament. Que també ho acostumem a tenir en compte. Sinó també per confirmar i refusar les nostres sospites. Si ens escoltem amb atenció, el cos marca on sí i on no. Ho notareu per la força. Què us fa sentir més vius. Quin és el vostre presentiment. Com la resta d'animals, no sabem ben bé perquè, però alguna cosa em diu que he de tirar per aquí.

Convé connectar amb el nostre ritme per estar fins a l'hora de prendre les decisions. Tant els consultants com els professionals consultats. Alguna cosa dins nostre ens diu cap on tirar. Convé donar un bon lloc als nostres instints.

Tota el·lecció que prenem pot tenir uns arguments racionals i també unes intuïcions sense explicació. De vegades les segones tenen més pes que els primers. I cal valorar-les.

Dic jo. I tu, què n'opines? Dit això, ara sí, parlem d'epistemologia.

Què m'interessa conèixer com a terapeuta? Les meves assignatures

*Sóc humà,
i res del que és humà
no m'és aliè".*

Terenci

 **Què vols saber com a terapeuta?**

I a tu, què t'interessaria saber com a terapeuta?

Aristòtil va ser dels primers metges i filòsofs en reunir i establir una classificació del coneixement. D'allò que hem desperdigat pel món en parts. Si ampliem la mirada ens adonarem que en el fons també ens movem en una totalitat unitària⁶³.

Hi ha una medicina o diverses medicines?

Des del meu criteri, no hi ha UNA manera de fer teràpia. Cada terapeuta necessita adquirir un ventall de coneixements específics sobretot en funció d'allò que li depara la vida. Podem definir un model base d'assignatures que tot terapeuta ha de saber. Podem definir per a cada especialitat les assignatures específiques que convé dominar per poder exercir amb garanties. Partim d'un ordre general i comú. Però cadascú també ha de complementar-ho investigant allò que li interessa en funció del que viu. És ben clar que un cirurgià del cor no té les mateixes necessitats que un psicoterapeuta. Necessiten coneixements mèdics diferents. I fins i tot arribarà el moment que cada cirurgia i cada psicoterapeuta

⁶³ Sou dels que us agradava veure Bola de Drac? O coneixeu el mite egipci d'Osiris? Tot parla de la restauració d'allò fragmentat. Destrucció i creació. Caos i cosmos. Sempre ens movem en aquesta polaritat existencial.

hauran de deixar de banda els manuals genèrics per afrontar problemes singulars de persones singulars. Extreure el seu propi coneixement. Contínuament la pràctica ens porta a reunir la dualitat d'allò genèric amb allò personal.

En el meu cas, per explorar i comprendre una mica millor els fenòmens de l'experiència humana com la salut, la malaltia, el dolor i el patiment, he seguit una via de pedagogia occidental basada primer en reflexionar els conceptes teòrics per posteriorment procedir a la pràctica.

Què m'interessa conèixer com a terapeuta?

En l'atenció del patiment, el metge necessita habilitats tècniques, coneixements científics i comprensió dels aspectes humans... Del metge se n'espera tacte, empatia i comprensió, ja que el pacient és més que un cúmul de símptomes, signes, trastorns funcionals, dany d'òrgans i pertorbació d'emocions. El malalt és un ésser humà que té pors, guarda esperances i per això busca alleugeriment, ajuda i consol.

Harrison's Principles of Internal Medicine, 1950

El que us diré a continuació ho he extret a partir de les converses de cafè que compartit amb la Silvie⁶⁴. Us la presento. La Silvie és psicopedagoga a l'Institut Superior d'Estudis Psicològics ISEP de Barcelona. Es va criar a Giverny, un poblet a prop de París. Segurament us sona per les estades del pintor impressionista Claude Monet. Va formar-se com a mestra a la Université Pierre et Marie Curie de París. En una nit de festa amb els amics del Marcel, el seu germà, va conèixer a en Guillermo, el que es convertiria en el seu futur marit. Va viatjar a Bèlgica, on es va especialitzar en psicopedagogia a la Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen de KU Leuven. I també a Itàlia, on va fer un màster a l'Accademia di Belle Arti di Bologna. Li apassionen les llengües, l'art, la cultura i tot allò vinculat amb l'aprenentatge.

⁶⁴ Eh aquí un alter ego.

- Emili Lledó diu que “educar és saber pensar per saber ser. Ser per saber fer”. Tradicionalment la pedagogia té en compte tres peces clau per tal d’organitzar l’aprenentatge: les actituds, els conceptes i els procediments.

El que m’estava dient la Silvie era que quan ens plantegem la medicina no n’hi ha prou en vestir-nos amb bata blanca, sinó que ens hem de bastir com a metges⁶⁵.

A trets generals, considero que fora bo que qualsevol persona que es dediqui a la salut i al benestar de les persones sàpiga ser (tenir actitud), sàpiga (conèixer conceptes) i sàpiga fer (procedir adequadament).

Saber ser: actituds

Els alumnes no aprenen només del mestre sinó que, sobretot, l’aprenen a ell. Per aquest motiu, el terapeuta ha de tenir incorporats els aprenentatges en el seu propi cos a partir de l’experiència prèvia. Perquè un terapeuta sigui vertader en la seva tasca convé que sigui coherent amb el que predica. Ha d’actuar com un model a seguir. Però no un model de veritat dogmàtica sinó un model que obri a la pluralitat d’alternatives de ser i d’existir. Un model de llibertat. El terapeuta és algú que inspira. No algú que marca el camí a seguir. Cadascú ha de seguir la seva pròpia deriva personal⁶⁶.

⁶⁵ Moltes taques, per molt boniques que siguin, no fan un dibuix. Ernest Hemingway deia que “la literatura és arquitectura, no decoració”. Metàfores recollides a *Un tramvia anomenat text* de Vicenç Pagès Jordà. Aquest me’l va recomanar l’Oriol, l’amic que us vaig esmentar a les notes lingüístiques del volum 0.

⁶⁶ Existeixen molts models de terapeutes. Tants com persones s’hi dediquen. El cas que us exposo és el més a fi a la meua manera de pensar, un clam a la llibertat.

Recordo la Sandra, una consultant de Torroella, que em deia “trobo que xirria veure un oncòleg fumant a la porta de l’hospital”. Personalment penso que cadascú ha de ser com és. Som persones a part de guaridors i guaridores. Hi ha terapeutes més punks i d’altres més romàntics. Jo sóc dels que s’adapta. Dels que calibra quina veu de la família d’ànimes es presenta i ballo amb ella persuasivament. Arriba un moment que, si veig que la situació m’ho permet, oriento a pescar la veu infantil del meu interlocutor. Em guio pel mestre d’escola o la pediatra, aquells qui atenen nens i nenes. Tots tenim una ànima infantil que necessita ser cuidada i despertada. Atesa i tinguda en compte. D’ella en surt una energia vital molt important. Totes les veus, des de l’afligida, la guerrera o la infantil, tenen l’amor a la base del discurs. Cal saber dialogar amb el llenguatge de cada ànima quan tractem persones.

Saber: conceptes⁶⁷

Abans que res convé explicar a què ens referim quan parlem de salut, malaltia, dolor i patiment.

Com entenem la salut? Com entenem la malaltia? Com entenem el dolor? Com entenem el patiment? I, precisament, quines implicacions té la manera com ens expliquem aquests conceptes en l'abordatge del dolor i del patiment?

Aquestes preguntes han estat abordades, entre d'altres disciplines, per la semiologia i la lingüística.

2

Al definir la salut, la malaltia, el dolor i el patiment ens movem en una polaritat existencial: la suposada realitat externa objectiva i la realitat interna subjectiva.

- D'una banda tenim la dimensió física del cos humà i les seves alteracions en forma de signes de dany o de malaltia.
- D'altra banda tenim la dimensió metafísica o experiències subjectives de dolor i de patiment que construeix la persona en forma símptomes. Les afeccions, els mals de la gent.

En aquest sentit convé que ens fem les següents preguntes:

Com entenem el cos i el que anomenem la ment i l'ànima? I retorno al punt que ens interessa: quines implicacions té la manera com ens expliquem aquests conceptes en l'abordatge del dolor i del patiment?

Aquestes preguntes han estat abordades, entre d'altres disciplines, per la física i la metafísica.

⁶⁷ Quan definim conceptes no pretenem una veritat absoluta sinó una exploració i una contemplació. A l'únic que podem aspirar és a una aproximació per explicar la vida. Convé que tinguem present els límits on ens movem sempre.

Aquesta polaritat existencial dels processos físics objectius del cos i metafísics subjectius de la ment són traduïts en dos tipus de llenguatges respectivament:

- les proves o evidències externes objectives del cos afectat
- i les narratives o referències internes subjectives de tots els actors participants, des de la persona afligida fins el conjunt social de familiars, guaridors i altres membres implicats a l'assistència.

Tota experiència opera en un pla individual i un col·lectiu. Quines representacions elaborem de l'experiència? O, dit d'una altra manera, amb quins llenguatges traduïm els fenòmens físics i metafísics inherents en els processos de salut-malaltia-atenció/prevenició? I ho traslladem al nostre camp: quines implicacions té en l'abordatge del dolor i del patiment?

Aquestes preguntes han estat abordades almenys per la ciència i també la lingüística.

Aquests processos de salut, malaltia, dolor i patiment es produeixen en persones.

Què som les persones? De quina manera ens representem a nosaltres mateixos? Quines implicacions té això en l'abordatge del dolor i del patiment?

Aquestes preguntes han estat àmpliament abordades per l'antropologia filosòfica, evolutiva i cultural, entre d'altres disciplines⁶⁸.

5

I de tot això, què en podem conèixer? Quins són els límits del que podem saber?⁶⁹
Quines implicacions té en l'abordatge del dolor i del patiment?

Aquestes preguntes han estat abordades fonamentalment per l'epistemologia.

Un cop tinguem aproximadament definits i emmarcats els temes que ens interessa conèixer passem a plantejar-nos com els abordem. Això és clau en teràpia. Tal i com ens expliquem les coses ens marquen uns o altres procediments. El diagnòstic marca el tractament.

6

Saber fer: procediments

Què he de saber fer?

⁶⁸ Anoto les següents lectures per futures investigacions:

Nancy Scheper-Hugues: La muerte sin llanto. Op. cit. Introducción. 1997

Paolo Bartoli: "Antropología en la educación sanitaria". Arxiu d'Etnografia de Catalunya, 7:17-24. 1989

Ángel Martínez: "Addenda. Etnografía y promoción de la salud". Martínez, op. Cit. 2008

Urquiza, M. C., Silva, T. J., Belloc, M. M., & Hernáez, Á. M. La evidencia social del sufrimiento. Salud mental, políticas globales y narrativas locales. Quaderns de l'Institut Català d'Antropologia, (22), 47-69. 2008.

⁶⁹ En algun lloc vaig llegir que existeixen dos tipus d'ignorància. La del que sap que no sap però que sap que pot saber. Les preguntes que es formula el científic. I la del que no sap perquè sap que no pot saber. Les preguntes del filòsof. Tant una com l'altra són ignoràncies a tenir en compte ja que ens seran útils per unes coses o bé per altres.

Com assistim a les persones que experimenten processos de dolor i patiment? Quins són els actors i actrius que participen en l'assistència i quin rol ocupa cadascun d'ells i d'elles? Quina és la millor manera d'assistir?

Aquestes preguntes les han abordat disciplines orientades a la terapèutica i l'ètica assistencial.

Pel que fa a l'ètica assistencial centrant-me pel que fa a les estratègies més adequades per recuperar l'estat de salut i benestar, les he dividit teòricament en estratègies d'interpretació diagnòstica i estratègies de solució o tractament. En el fons el diagnòstic en si mateix forma part del que anomenem tractament ja que posar un nom (sigui més o menys real, però al cap i a la fi útil) als fenòmens de la realitat també forma part de l'estratègia de solució.

7

Totes aquestes qüestions de sabers i pràctiques han de ser estudiades des d'una perspectiva àmplia, ha d'abastar una pluralitat de mirades significatives.

Com han abordat el dolor i el patiment les diferents cultures mèdiques que han existit al llarg de la història de la humanitat?

Aquestes preguntes les ha investigat a fons l'antropologia mèdica sociocultural.

Aquest apartat és molt important ja que seria fascinant saber si aquests conceptes poden ser contrastats i aplicables a qualsevol cultura humana de la Terra. Podríem aspirar a una essència del dolor i del patiment, per damunt de les diferències culturals? Això suposa una recerca comparativa transcultural del dolor i del patiment orientada a les similituds o punts en comú. Per altra banda, posar en valor les diferències també ens dona una idea de la diversitat d'estratègies i mecanismes adaptatius que elaborem les persones per afrontar l'adversitat. Cada context té els seus textos. Així doncs posarem en valor les dues qüestions en referència al dolor i al patiment: què ens uneix i què ens fa singulars.

Com ho aprenc?

Per aprendre aquests sabers de conceptes i procediments és necessari que els reuneixi, els integri i els incorpori en mi.

Com puc aprendre de manera significativa aquests conceptes i procediments? Aquesta pregunta ha interessat i ha estat abordada per la pedagogia.

Com ho comparteixo i ho transmeto als altres?

Quan hagi après aquests coneixements o referències externes convé que en creï la meua pròpia versió interna, una síntesi destilada a partir de la meua essència, i la retorni al món materialitzada en una acció. El coneixement no és una cosa sagrada i immutable sinó una eina aplicable i reconvertible per a cadascuna de les vides. La proposta consisteix en generar versions de tot coneixement i que es barregi amb els altres camps.

Com puc crear la meua pròpia versió d'aquest tema que vull abordar? Com puc actuar retornant-ho al sistema per al qual serveixo? I en el tema concret, com puc contribuir personalment per ajudar a les persones quan experimenten dolor i patiment?

Aquestes preguntes han estat abordades, entre d'altres disciplines, per la pedagogia i la filosofia.

Aquest capítol representa el tronc principal a partir del qual s'obren les diferents branques de la meua investigació. El resultat final d'aquesta col·lecció que he anomenat "El quadern del curandero" ha acabat sent una part de la resposta de l'última branca.

En Bernardo ens deia a classe que el pensament sempre ha d'estar de pas. És saludable sentir una insatisfacció quan parlem, de que no hem aconseguit expressar tot el que volíem expressar. Això és el que ens impulsa a reintentar-ho una i altra vegada. A seguir vivint i mantenir vives les preguntes. Convé saber tolerar aquesta insatisfacció.

Síntesi

Així doncs, reversiono el que deia Pedro Laín Entralgo i dic el següent⁷⁰:

El terapeuta necessita elaborar una **epistemologia** (saber què pot conèixer i què no); una **semiologia** del coneixement de la salut (el què consisteix estar sa així com la seva pèrdua, conservació i millora) i de la malaltia (el què consisteix estar malalt susceptible de curar-se, aliviar-se o morir); una **física** i una **metafísica** (conèixer la polaritat existencial dels processos físics objectius del cos i metafísics subjectius de la ment); una **ciència** i una **lingüística** (conèixer els llenguatges que expliquen la física i la metafísica); una **antropologia** (conèixer la realitat de la persona sana, la persona que pot emmalaltir, la persona que pot sanar-se, la persona que pot morir; com a persona individual, familiar, social, ambiental, històrica i ètica); una **ètica** i una **terapèutica** assistencial (el coneixement de l'acte mèdic i els seus horitzons quan atén al afectat); una **pedagogia** (conèixer com incorporar aquests sabers i pràctiques); una **creativitat** (conèixer com destilar i retornar la seva pròpia versió personal al món).

⁷⁰ Laín Entralgo, Pedro. *Antropología médica para clínicos*. Alicante : Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2014. <https://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmcfv0f1>

La travessa per la facultat de medicina⁷¹

Posem d'exemple la via de la persona que vol exercir com a metge.

Quan una persona vol iniciar-se en l'activitat professional de metge prèviament ha de realitzar un ritual de pas: formar-se en una institució acadèmica dedicada a l'ensenyament de la medicina, com pot ser la facultat de Medicina. Que no és la institució de la Medicina sinó d'una manera d'entendre la Medicina. Una més de tot el mapa. La més útil per les demandes dels actors socials de cada lloc i moment. De Medicines n'hi ha moltes. Començo amb unes preguntes.

Què i com ensenyen les facultats de Medicina a les persones perquè puguin exercir de manera adequada la seva tasca com a terapeuta per a la societat? Sempre ha estat així? I actualment és així a tot arreu? Com es van modificant els programes acadèmics? Què els fa canviar?

Com s'orienten i es relacionen els ALUMNES amb si mateixos, amb el seu cos, amb els altres, amb els cossos dels altres i amb el món al llarg dels diferents anys acadèmics dins la facultat? Per quins estats de trànsit passen?⁷²

Com s'orienten i es relacionen els DOCENTS amb si mateixos, amb el seu cos, amb els altres, amb els cossos dels altres i amb el món al llarg dels diferents anys de docència i investigació dins la facultat? Per quins estats de trànsit passen?

Les mateixes preguntes les formularia als PROFESSIONALS DE LA SALUT ja titulats i des de l'experiència de la pràctica assistencial.

⁷¹ Adaptació de *Laín Entralgo, Pedro. Antropología médica para clínicos. Alicante : Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2014. <https://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmcfv0f1>*. Aquest llibre de referència és una bona base per abordar aquests temes.

⁷² Us recomano la pel·lícula *Gross Anatomy* (1989) on els estudiants de primer any de medicina enfronten els reptes acadèmics i emocionals del currículum.

Vaig a filosofar una estona sobre un tema que ja he tret a passejar en l'apartat anterior. No m'he quedat prou satisfet.

Hi ha qui pensa que la Medicina existeix per si mateixa i que la mateixa és aplicable a tothom, sempre i a tot arreu. Un model de la medicina. És la via racionalista més dogmàtica de la Ciència. Segurament aquest grup concret de científics tinguin raó. D'això no els en falta ni gota. Però no només cal raó en els fenòmens de la vida. La Medicina com a tal potser ens sembla una realitat objectiva amb la que discutir una veritat, discriminar la medicina correcta de la incorrecta. Però és evident que no és més que una ficció. Per ser precisos hem de parlar de medicines, en plural.

En un pla cultural un terapeuta que atén a una tribu indígena de l'Amazones no necessita conèixer exactament el mateix que un que atén a la gent urbanita de Nova York o a la d'una tribu esquimal. Hi ha matisos importants en l'abordatge. Ni un pediatra especialista en traumatologia podal no ha de conèixer el mateix que un neuròleg especialista en demències com l'Alzheimer. Cada camp té el seu món mèdic. Tants i tantes guaridors i guaridores. Tants i tantes consultants. Tantes mirades. Ja ho he expressat anteriorment, però ho remarco perquè és un temazo aquest. Partim de referents però obrim-nos a totes les possibilitats. Això també és racional, però no dogmàtic. La Ciència ha d'actuar sent conscient del canvi inherent a la vida.

Segueixo. És obvi que algú que cura ungles dels peus no té perquè saber el mateix que el que opera ulls. Repeteixo, la Medicina no és una sinó moltes medicines. El camp està fragmentat en parcel·les, hiperespecialitzat. Això permet un estudi profund de cada especialitat, tanmateix és inevitable que perdem visió de camp general. Hem de considerar sempre el zoom que enfoquem per explicar la realitat.

I em direu, home tot això és obvi, perquè atenen a problemes diferents. I hi estic d'acord. Però cal posar atenció a allò que ens fa diferents i singulars. I, en el cas específic que us presento al llibre, a les intel·ligències inherents en la persona afectada. La seva intel·ligència vital que mou els processos de salut i malaltia en

pro de la vida. Cal estirar del material que aporta el consultant. No només el del llibre de l'estantaria de la consulta.

Penso que la medicina sempre està al servei de les necessitats de la cultura i la societat perquè la medicina és quelcom que hem creat els humans. No existeix la medicina fora de l'humà. Existeix una cura i una autocura instintiva en el regne animal. Però d'això no en diríem exactament medicina, tot i que aquesta parteixi d'aquest punt essencial.

Sovint atribuïm la especialitat de la Medicina a l'època Moderna. La imatge del científic que aprisa una part de la realitat humana com a objecte d'estudi. En contraposició a la imatge del curander, que atén a un tot global de cos i persona unida als seus escenaris vitals. Tanmateix s'ha documentat que l'especialitat no és una cosa nova. Els egipcis ja tenien metges especialistes per a cada part del cos. L'especialitat i la generalització han conviscut des de temps antics. Tampoc és cert que els metges no atenguin a la sistèmica. Però la biomedicina es focalitza aristotèlicament preferentment a allò tangible i, per tant, al cos. I aquest és el model que està prenent més força en els darrers temps. En el fons, cada metge i cada curander organitzen els seus punts de vista de maneres diferents seguint els seus metaprogrames, operadors mentals o filtres cognitius.

Sigui per una via o altra, penso que cada guaridor i guaridora acaba establint de manera intuïtiva la llista de temes que considera rellevants per portar a terme la seva tasca. I això va en funció de quines són les necessitats que es va trobant del col·lectiu de persones que atén. Psicoanalitzant, cada guaridor i guaridora té la seva història vital i va topant amb una sincronia de necessitats personals i necessitats dels altres. Això converteix la seva actuació mèdica en única i personal. Personalment considero que aquest aspecte és el que fa tan emocionant aquesta professió. Com una cosa porta a una altra. I una persona es vincula amb una altra. És com si els inconscients es trobessin per algun principi elemental que ens uneix uns amb altres. Energies? Teories meves. Coses que em passen.

És clar que cal elaborar programes generals i universals. Calen formacions estructurades, unes bases i criteris d'on partir. Guies amb esquemes i directrius d'actuació clínica. Més genèrics i més específics per col·lectius de persones. Però

també cal estar oberts als matisos i a les singularitats. No som robots. Som persones, grups d'humans amb les seves similituds i individus amb les seves diferències.

Ara sí, m'he quedat més satisfet. Dit això, trec llibreta i boli i vaig a fer llistat d'assignatures. Em basaré en el plantejament que fa Pedro Laín Entralgo al seu llibre *Antropología médica para clínicos* que com us he dit trobo que és una bona base.

Les institucions del Sector Salut, en general, consideren que les assignatures que tot professional de la salut ha de dominar en funció de les necessitats de la població del segle XXI (i, sigui dit de pas, de les necessitats de les institucions del segle XXI) són les següents:

Les assignatures troncales que s'ensenyen a les facultats de medicina són les ciències mèdiques naturals. L'anatomia, la fisiologia, la patologia i la farmacologia podríem considerar-les les bàsiques.

Aquestes se suporten en altres ciències pures com la bioquímica, la biofísica i la bioestadística. Totes constitueixen el saber científic de la medicina.

Ara bé. Conèixer i dominar aquests sabers no ens capacita per ser metges. Són coneixements purs, molt lluny de l'acte de curar. La medicina no és una ciència pura, un saber per saber. Sinó els metges serien investigadors i divulgadors científics, i no pas metges. Pedro Laín Entralgo preguntava:

“És que potser les persones són només uns sistemes biofísics i bioquímics complicats?”

Si traslladem aquests coneixements científics a la pràctica clínica, el que anomenem medicina basada en l'evidència científica, ens trobem amb una primera resistència. La situació de malaltia que experimenta la persona afectada és molt distant de les pautes generals que facilita el coneixement científic. És a dir, la medicina no pot ser una ciència aplicada. Sinó els metges serien persones aplicadores de resultats científics d'estudis de laboratori i hospital, i no pas metges

de persones amb les seves particularitats i complexitats com a éssers que habiten en els seus respectius escenaris vitals. Els metges, tot i que sigui molt útil tenir-la en compte, no són apòstols de la ciència.

Altres assignatures que s'ensenyen a la facultat són la semiologia i la semiòtica, és a dir, sabers i pràctiques per diagnosticar les alteracions físiques i els símptomes subjectius que experimenta la persona afectada. Bàsic per descartar problemes greus, el que en diem banderes vermelles. Així com la terapèutica, és a dir, els sabers i pràctiques per tractar les alteracions físiques i els símptomes subjectius. Això és el que anomenem el coneixement tècnic de la medicina, un saber fer sabent què es fa i perquè es fa.

Però fins i tot en aquest cas, el metge que es guiï per l'estudi diagnòstic i les corresponents terapèutiques descrites a les guies de pràctica clínica basades o no basades en l'evidència es trobarà amb una altra resistència. La situació de malaltia que experimenta la persona afectada és molt distant de les pautes generals que faciliten les guies tècniques de pràctica clínica. Sinó els metges serien persones tècniques aplicadores de preescripcions de guies de pràctica clínica generals, i no pas metges dedicats a la cura de persones individuals.

Sembla que les facultats de Medicina actual ensenyen als seus alumnes a ser tècnics de la salut. I això està bé que sigui així. Però ser metge no és només ser un tècnic que aplica els procediments escrits en les guies de pràctica clínica. És més coses.

La medicina també és una disciplina operativa que actua en la realitat humana de la persona afectada, més enllà de models teòrics i estereotipats. El metge ha de dominar a més de la pràctica i el saber, l'art d'atendre la persona afectada com a ésser viu, únic i individual en un context familiar, social, cultural, polític i històric significatiu. El metge ha d'adaptar-se a la situació que se li presenta davant i en tot moment ha d'anar actualitzant el seu coneixement amb la pràctica, tenint present el caràcter complex i paradoxal de la realitat. Ha d'equilibrar el fer per conèixer i el saber per fer. Saber fent i fent sabent. La participació contínua. Comunicació. Aquest és l'art de curar les persones. És per això que també s'inclouen als currículums mèdics les ciències humanes, allò que en diem

humanitats. I aquí pot ser molt útil sortir del marc de l'hospital i atendre al treball de camp⁷³.

A casa sempre he sentit a dir que educació i salut són professions que convé que siguin vocacionals. Segurament sigui així per l'impacte social que tenen. I per l'art que suposen.

Personalment penso que qui és metge o metgesa ha de tenir essència de metge o metgessa. Una vocació. Alguna part del seu jo és ànima de metge. I a partir d'aquí desenvolupar la seva creativitat o do terapèutic amb la pràctica i els coneixements teòrics⁷⁴. D'això en parlaré al volum 8 a l'apartat dedicat als actors participants.

Mentre escric aquestes ratlles estic llegint el llibre *Història de l'art* de Ernst Gombrich i si em permeteu vaig a estirar una mica més d'aquest fil i em recrearé en aquesta polaritat amb diversos exemples.

Mireu *L'últim Sopar* de Leonardo da Vinci al refectori del monestir de Santa Maria delle Grazie a Milà. Una de les poques obres que l'artista va acabar, tot i que ens ha arribat en molt mal estat de conservació. Un exemple d'ordre, harmonia i genialitat. Un miracle de la història de l'art. Els artistes més genials del *cinquecento* van començar aprenent en tallers de mestres reconeguts de la tècnica de l'art. Leonardo de Verrocchio, Miquel Àngel de Ghirlandaio i Rafael de Perugino. Tanmateix després es van desprendre de la norma i van saltar a lo sublim amb la seva creativitat.

⁷³ En aquest sentit us recomano la pel·lícula *Patch Adams* (1998), dirigida per Tom Shadyac. Està basada en la vida del Dr. Hunter "Patch" Adams qui desafia els mètodes freds de l'ensenyament mèdic, defensant l'empatia. Humanisme mèdic vs. currículum tradicional. L'obra teatral *Wit* de Margaret Edson (1995) Guanyadora del Premi Pulitzer. Mostra com la medicina acadèmica oblida moltes vegades l'aspecte humà del pacient. Els residents i metges apareixen com a aprenents atrapats en un sistema que prioritza el que és tècnic.

⁷⁴ D'acord amb el llibre que em va recomanar el meu amic Oriol, *Un tramvia anomenat text*, de Vicenç Pagès, pel model romàntic, d'avantguarda o contracultura el talent pot prescindir de la tècnica. Si tot en medicina és inspiració i intuïció no hi haurien pràcticament metges. Pel científic, positivista, metòdic o normatiu la tècnica pot prescindir del talent. Si tot en medicina es pot aprendre qualsevol pot ser el Dr. House. Pel clàssic, el talent és la base i la tècnica la culminació. L'ull clínic neix com a do i s'entrena com a experiència. W. H. Auden deia que el poeta no tan sols ha de festejar la Musa, sinó la Sra. Filologia.

Leonardo tenia amplis coneixements i es mostrava genial, imprevisible i excèntric als ulls dels altres. Miquel Àngel tenia la força i es mostrava sublim i esquerp. Ambdós gegants van coincidir tant a Florència com al Vaticà. Però fou el jove Rafael, de caràcter més dolç i comunicatiu, qui sense arronsar-se va culminar la pintura en la màxima harmonia reunint el què havia après al taller d'Úmbria, el que va saber captar dels seus dos grans referents de Florència i el seu do creatiu. Us remeto a *La nimfa Galatea*, a la Villa Farnesina de Roma com un exemple d'harmonia del moviment i la disposició de les figures⁷⁵.

Potser els més científics m'estiraran els cabells però per mi la Medicina, com qualsevol altre disciplina, té art i té tècnica. Assistir persones demana ambdues dimensions. Cal integrar la natura innata i la tècnica adquirida. Equilibrar la intuïció, la sensibilitat, la inventiva, la imaginació, la predisposició, l'aptitud, la gràcia, el geni, el talent... amb les regles i la tècnica. La medicina cal que adquireixi coneixements proporcionats per la ciències naturals i humanes, però en la seva pràctica sobretot ha d'esdevenir un art dedicat a generar salut que ajudi a les persones a tirar endavant.

Tot professional ha d'actualitzar-se i entendre els nous descobriments i decidir-ne la seva utilitat o aplicabilitat al seu camp. Coneixement tècnic, intensitat de sentiment i imaginació d'artista.

Necessitem seguir reflexionant els plans educatius. Els programes, és a dir, l'estudi ordenat en continguts, són necessaris. Però seria molt més enriquidor si es conjuguessin amb una manera d'ensenyar que mostrés les relacions entre les matèries que hem separat. Una pedagogia que comuniqui. Posar èmfasi els ponts que uneixen les parcel·les. Perquè aquesta és la manera en la que es dona la vida.

⁷⁵ El cardenal Bembo va escriure un epitafi de la seva tomba al Panteó de Roma: "Aquesta és la tomba de Rafael, que en vida féu que la mare Natura temés ser vençuda per ell i que, en morir ell, morí també".

Tot està interrelacionat. Rafael Campo, metge i poeta, utilitza la ciència i l'art per destacar el que aprenem i oblidem a la medicina moderna⁷⁶.

Segueixo amb més exemples. Ara més de collita meva.

Sortiu a passejar pel bosc. Mireu a terra, al vostre voltant, al cel... A vosaltres en aquest escenari. Feu el mateix en qualsevol lloc on també hi tingui lloc el simbòlic, la cultura. Passa exactament el mateix. Només cal intenció i atenció. Cal integrar el món humà amb el món del planeta Terra.

Convé saber calibrar l'estudi dels mapes divergents i els convergents. La mirada holística i expandida que veu el conjunt interrelacionat i la mirada local que veu la minuciosa profunditat de cada detall. Quan observeu una pintura mireu-la des de diferents perspectives. Preneu diferents distàncies. Poseu atenció al conjunt de la primera impressió i després ateneu a cada detall que us cridi l'atenció. I torneu a retirar-vos per veure com aquell detall s'harmonitza amb el conjunt⁷⁷. Aquest ball de coneixement és el mateix que us aconsello que feu quan assistiu a una persona. Exploreu la seva veu, el seu gest, la seva respiració, la morfologia del seu cos des de múltiples mirades. I deixeu que la vostra ment en sintetitzi allò que consideri més adient. Sabem moltes coses més enllà del que hem après al llibre. Tot és coneixement útil per cada circumstància.

És per això que he escrit aquest quadern provant de reunir diferents camps del coneixement. Aquesta ha estat la meva intenció, que no segurament no hagi

⁷⁶ A *The Poetry of Healing: A Doctor's Education in Empathy, Identity, and Desire* l'autor reflexiona sobre què significa fer de metge quan es vol ser també curador en un sentit humà. Una altra obra interessant és *Alternative Medicine* on explora l'ètica, el dol, la identitat del metge i la veu del pacient. En la mateixa línia trobem *Comfort Measures Only: New & Selected Poems* i *Landscape with Human Figure*.

⁷⁷ Us comparteixo alguns detalls amb els que em fixo quan observo una obra d'art pictòrica. Em resulta útil per tenir algunes referències quan analitzo les meves creacions o bé quan la persona que estic acompanyant es consulta a si mateixa externalitzant-se i parlant de la seva obra. 1. Materials utilitzats: suport on es plasma i plàstica-grafia; 2. Colors predominants; 3. Expressió i postura dels personatges; 4. Situació a l'espai dels personatges, especialment on se situa el protagonista; 5. Distàncies entre els personatges i entre els elements a l'espai; 6. Tamany dels objectes i dels elements; 7. Absència d'elements que es donen per suposat; 8. Llum i fosc; 9. Precisió del traç; 10. Línies marcades o suaus; 11. Espai lliure que hi ha a l'obra.

aconseguit tal i com ho tenia en ment. Podria haver-me expandit més. Però em moc en límits. Jo us deixo anar el missatge de la meva intenció des d'un punt del mapa. Després acabeu d'omplir-lo vosaltres, que habiteu en altres punts on jo mai podré accedir-hi.

La salut va més enllà de la medicina. I la medicina també va més enllà del que es defineix a si mateixa. Quan un veu com la peça encaixa amb la resta del puzzle viu una experiència íntegra i profunda. La sorpresa de l'alumne de primària que aprèn el tot integrat. Ja arribarà l'especialitat. La universitat s'encarrega de mirar en lupa les coses. Tot i que la paraula universitat signifiqui punt on giren tots els coneixements. La reunió, el sentit unitari. La fragmentació, el sentit plural. Tots dos pols són necessaris i es donen sentit mútuament.

Latemendi deia "El que no sap més que medicina, ni encara medicina sap".

Vivim en la rutina i també rodejats pel misteri. Si ens situem una estona des d'aquesta segona mirada la realitat és infinitament meravellosa. I tots esdevenim alumnes perpetus. Aprendre ha de ser una aventura. Cal força, sentit i passió a l'ensenyament. Un coneixement viu literalment⁷⁸.

⁷⁸ En aquesta línia us recomano la lectura *Apologías y rechazos* d'Ernesto Sábató.

Sóc fisioterapeuta

Camins d'aprenentatge

Quina ruta educativa has seguit al llarg de la teva vida? Amb quines bifurcacions t'has trobat i quins camins has decidit agafar? En quins models educatius t'has mogut?

Us situo al context. Als 16 anys vaig entrar al Batxillerat. Vaig optar per la branca científica amb la idea d'anar al camp de la salut. Allà vaig conèixer la Eva, la Patri, l'Enric, la Montse i la Sara. En aquell temps van néixer el Jordi i l'Ariadna, els meus nebots per part de germà. Ara era tiet de sang. Fins aleshores era tiet polític per part dels Alimon, la família per via del meu padastre. En aquesta edat també vaig portar a l'altar a la meva germana perquè es casés amb l'Esteve a l'Ajuntament de Sabadell. Mentrestant estava festejant amb la meva primera nòvia, la Iris, amb qui em vaig independitzar per primera vegada en un pis de la Plaça del Vallès. Vam viatjar a Sevilla, París i vaig aprendre molt d'ella i de la seva família. Un dels temes que més ens interessaven i que vam explorar eren els trastorns psicòtics. Trastorns de la personalitat i bipolaritat. Aquest camp de la psiquiatria eren assumptes que em fascinaven. El balanç de les ànimes que habiten en nosaltres. No en sóc expert ni res, però aquesta visió anímica és una hipòtesi que he mantingut sobre el tema fins a dia d'avui. Penso que els xamans, a més dels psiquiatres, són els grans experts en aquests assumptes.

Aquella primera noia amb qui vaig festejar era la més rebel, sensual i presumida que havia conegut fins aleshores. Li atreia la Història, les Ciències Polítiques, la moda i l'Snooker. Vam fer els 4 anys d'universitat i després vam deixar la relació, en aquest cas ella va prendre la iniciativa. El primer desamor. Quin dolor que vaig sentir aleshores. Encara no tenia incorporat en mi aquell aprenentatge.

Bé, deixo a apart l'amor i el desamor i m'aturaré una mica en aquesta etapa preuniversitària ja que la vaig viure com un moment de presa de decisions important per mi.

Juny del 2008. Tenia 18 anys. Acabava d'entregar els exàmens de la selectivitat. La meva intenció era entrar a la facultat de medicina. Una part de mi volia habitar el món de la salut. I una altra part al món de les arts i les humanitats. Desde sempre plàstica, naturals i educació física havien sigut les meves assignatures preferides. M'atreien assignatures tant del batxillerat humanístic com del científic. Però per ser metge m'havien dit que havia de passar preferentment pel llenguatge de la ciència. I sincerament no em desagradava el que em presentava la cultura de les evidències, sobretot quan tractava els assumptes de la vida com el cos i la natura. Les ciències pures i abstractes com les matemàtiques, la física i la química ja em tocaven més el vora-viu. Segurament deurien ser molt interessants pels qui ho sentien. Però jo mirava d'esquivar-les com podia.

La mitja de les notes de Batxillerat i Selectivitat donava com a resultat un 7,9 / 10. La nota de tall a Medicina era un 8. Vaig quedar fora. La mare es va discutir amb la directora de l'institut. Segons ella no els costava res pujar una dècima el batxillerat, ja que era el que m'havia baixat la mitja. Havia sigut un bon alumne. La directora va fer la seva feina i no ho va consentir.

La mare em va dir que estava disposada a pagar la universitat privada de medicina si calia, allà demanaven un 5 / 10. Pagant Sant Pere canta. M'hi vaig negar, em va sortir de l'ànima.

Jo m'havia de decidir. La tribu havia abocat molts esforços perquè tingués uns bons estudis. Ocupava una posició familiar on era l'únic acadèmic reglat de la família. Tot i que venia d'una família de terapeutes folks, tots vetllaven perquè rebés una bona formació que em garantís manejar-me millor en el futur. La meva mare, qui havia volgut estudiar psiquiatria, mirava amb interès la medicina. Al meu pare li hagués agradat tenir la oportunitat de ser fisioterapeuta. I al meu

germà, un expert en socorrisme i medicina de supervivència, també⁷⁹. Entre d'altres coses, la fisioteràpia estava considerada la teràpia manual més tècnica, enquadrada en les regles i aspiracions de la medicina basada en les evidències científiques. I també ocupava el rang de professió sanitària dins el sistema públic de salut. El quiromassatge, en canvi, era una teràpia manual més empírica i artística, enquadrada en les regles de la medicina tradicional tant occidental com oriental relegades a un nivell subaltern.

Però com he dit, a més de la medicina m'interessava l'art. Tenia ànima de terapeuta i d'artista. Sempre m'ha passat que ho he volgut tot alhora. Art i Medicina. I especialment el dibuix i la salut. Jo era quan jugava amb els dibuixos i l'humor gràfic. I pertenyia quan atenia la medicina i la salut.

Tot i que agafava l'autopista de les ciències de la salut no és estrany que el treball de recerca de batxillerat l'encarrilés cap a la sàtira i l'humor⁸⁰.

Sentia que habitava en la dialèctica de la creativitat i la tècnica. Finalment vaig desgranar la solució més adaptativa. Tirem per fisio. I així va ser com vaig inscriure'm a la facultat de Fisioteràpia de l'Escola Universitària Gimbernat⁸¹.

⁷⁹ El meu germà sempre ha estat un gran terapeuta. I, sobretot, un terapeuta salvador. Sempre m'ha impressionat el domini i seguretat que té en si mateix en qualsevol acció de rescat. La seva experiència en atletisme, ciclisme, buceig, bàsquet, futbol, l'exèrcit i la iniciativa de situar-se amb tan sols 16 anys com a alfa de la família i de la consulta familiar quan el pare va morir el doten d'un valor indiscutible en aquest sentit. A més medeix 1,92 m. El Jordi s'ha presentat sempre com un tio molt tio. D'aquells que li van els cotxes, l'esport i la supervivència en la natura més verge. La veu més masculina, més activa, per entendre'ns dels de casa. Em recorda el meu fill en algunes d'aquestes coses. Jo m'he relacionat des d'una veu més creativa, reflexiva i teòrica que em remet a la mare. Tanmateix les persones ens comportem de maneres diferents segons els contextos que habitem. El Jordi que jo he vist a casa no és el que es presenta a la consulta o amb els amics. El mateix em passa a mi i a tothom. Cada persona som una família d'ànimes. M'ha donat per reflexionar-hi.

⁸⁰ El tema del treball de recerca de final de batxillerat versava entorn a la sàtira televisiva a Catalunya. El vaig realitzar juntament amb l'Oriol, el Quim i el Diego. Amb l'Oriol ja havia compartit un còmic en un certamen literari a l'educació primària. Ell escrivia el guió i jo dibuixava les vinyetes.

⁸¹ Noah Gordon, autor de la novel·la *Chamán*, escriu referint-se al doctor Rob J. Cole al capítol 5: "Per primera vegada Rob. J. va comprendre que els Cole formaven un extens llinatge de metges, i va tenir la certesa que el llenç més extraordinari mai no podria ser tan preciós com una sola vida humana. En aquell moment va sentir la crida de la medicina". Resulta que el doctor Cole també dibuixava. La literatura sempre ha estat la meua millor guardadora.

A continuació us presentaré una mica de què va això de la fisioteràpia i quatre ratlles històriques de la disciplina a Catalunya. Penso que ajudarà a comprendre millor la situació actual i cap on va la professió. M'he basat principalment en apunts que he extret de l'article *La Fisioteràpia catalana: dels soterranis a la televisió*, de l'Enric Sirvent Ribalda, al noticiari del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya número 97, edició especial⁸² i de coses que he après al llarg dels anys. Després, al següent capítol, us explicaré una mica com va ser la meva experiència a la uni.

Les metàfores de la fisioteràpia

Què en saps de la fisioteràpia? Com entén la fisioteràpia el públic general? Com l'entenen les diferents disciplines del Sector Salut? Com entenen la fisioteràpia els propis fisioterapeutes? Existeixen divergències en les opinions? Què és i què fa un o una fisio? Què l'identifica?

Si et sembla interessant anota les diverses narratives dels individus i col·lectius que et cridin l'atenció i compara'n les diferències i les similituds.

També em sembla interessant la següent pregunta. En quins marcs o contextos familiars, ideològics, socials, econòmics, culturals, polítics es mouen les diverses narratives?

Actualment pràcticament tothom qui habita a Catalunya ha sentit parlar de la paraula *fisioterapeuta*. Dic Catalunya com podria dir Espanya, Europa i també a

⁸² • La recerca que ha fet l'Enric la trobo excepcional i de gran valor. En el text que us comparteixo he volgut donar importància a la reivindicació que fa de la falta de moral i de justícia social en qüestions de salut que es van dur a terme durant el règim franquista. Penso que el franquisme va generar molt de mal i convé posar llum a aquesta dimensió de la història. Cal expressar el context de repressió política, cultural y social que va suposar. L'asfixia de la llibertat i la vitalitat pròpia dels règims feixistes de principis del XX. Tanmateix també se n'ha de fer una altra lectura i notar en quins aspectes, malgrat a costa de què, va ser constructiu. Per exemple, el desenvolupament d'infraestructures en transport com carreteres, ferrocarrils, port i aeroport. El foment de a indústria de la construcció, l'automoció i el tèxtil. La modernització de l'economia que va afavorir la burgesia industrial. El foment del turisme, molt destacat a la Costa Brava... De la mateixa manera, convé tenir present ambdós aspectes, una visió completa, quan atenem a les persones.

nivell internacional, malgrat no tinc tan clar que aquesta figura sigui reconeguda en altres cultures minoritàries no homogeneïtzades.

Fa uns anys, potser 50, això no era així. La fisioteràpia no era coneguda a peu de carrer. A què es deu aquest canvi? Com s'ha estès la figura del i de la fisioterapeuta a la societat? Quins factors educatius, socials, jurídics, polítics hi han participat? De quina manera? Per què la fisio s'ha situat com a professió sanitària i en canvi altres teràpies com l'osteopatia, la quiropràctica, la kinesiologia o el quiromassatge no? Per què aquest model de fisio i no un altre? És el mateix el de Catalunya que el de França, Suïssa, Estats Units o Austràlia? Com fluctua en l'espai i el temps?

La Fisioteràpia està considerada una professió sanitària, tal com recull la LOPS (Llei 44/2003 d'Ordenació de les Professions Sanitàries).

Segons l'Organització Mundial de la Salut, els fisioterapeutes avaluen, plantegen i duen a terme programes de rehabilitació (tractament) per millorar i recuperar les funcions motores, maximitzar el moviment, alleujar les síndromes doloroses i tractar i prevenir les alteracions físiques associades a malalties, lesions i altres discapacitats. Apliquen un ampli ventall de tècniques, com el moviment i els mitjans físics. També desenvolupen i implementen programes de prevenció i detecció de malalties i trastorns físics comuns.

La WCPT (Confederació Mundial per la Fisioteràpia) indica que la Fisioteràpia implica la interacció entre el fisioterapeuta, els pacients/clientes, altres professionals de la salut, famílies, cuidadors i comunitats. Els fisioterapeutes busquen maximitzar la qualitat de vida en l'àmbit de promoció, prevenció i tractament tenint en compte quatre dimensions de l'ésser humà: físic, psíquic, social i ètic/espiritual. És curiós perquè teòricament l'enfoc a aquestes quatre dimensions és el mateix que el que tenen metges i també curanderos, encara que a la pràctica les maneres de fer-ho siguin per vies diferents.

Els fisioterapeutes estan qualificats per:

- Realitzar un examen/valoració integral de Fisioteràpia.
- Avaluar els resultats de l'examen/avaluació per:
 - Formular un diagnòstic, pronòstic i pla de Fisioteràpia.

- Proporcionar atenció dins de la seva experiència i àmbit competencial i determinar quan els pacients/clients necessiten referir-se a un altre professional.
- Implementar un programa de tractament.
- Determinar-ne els resultats.
- Fer recomanacions de promoció de la salut i autocura per als pacients.

Segons l'Enric la publicitat, la premsa escrita, la televisió, la ràdio, la presència de fisios al món de l'esport, la publicitat dels col·legis i les universitats de fisioteràpia han estat factors claus per fer extensiva a la població una idea de què és la fisioteràpia.

A part d'aquests factors n'hi ha d'altres que han afavorit de manera determinant que la fisioteràpia sigui una professió totalment acceptada en el camp de les Ciències de la Salut.

D'una banda la seva història i de l'altra els models de sabers i pràctiques en els que es mou d'acord amb el context ideològic, social, polític i històric del moment. Pel que fa als models us en parlaré una mica al volum 4 a l'apartat dedicat a la corporeïtat i al volum 10 dedicat a les metodologies assistencials

La història de la fisioteràpia a Catalunya (fragments de l'estudi de l'Enric Sirvent Ribalda)

“El 1857 es crea oficialment la figura del practicant com a professional, hereu de les tècniques desenvolupades pel cirurgià menor o barber, sagnador o ministrant ocupacions que van desaparèixer aquell mateix any. En aquells temps, els metges abordaven la medicina distanciat dels cossos i propers a les patologies. És a dir, l'interès dels metges eren les malalties en si mateixes. Això queda simbolitzat en els amfiteatres anatòmics, llocs on es disseccionaven cadàvers per estudiar la seva anatomia i on el metge sostenia una vara per senyalar indicant al barber cirurgià què havia de tallar i ensenyar. Els barbers també deambulaven amb carros per fires i mercats municipals oferint serveis per treure alguna dent, posar a lloc algun os o curar del mal d'espatllat, una afecció que cursa amb decaïment, falta d'esma, tristesa, falta de gana, un nus a l'estómac i que resol amb una

manipulació "per despenjament"⁸³. Juntament amb els barbers, trobem els ossers, les remeieres i curanders, els sobadors/es, les llevadores i matrones, les meigas i bruixes...⁸⁴.

El 1888 Bertrán Rubio utilitza el concepte "agents físics" com a sistemes de curació.

El 1900 s'aprova la Llei d'Accidents de Treball i posteriorment les lleis de 1992 i 1932. Aquestes lleis pretenien reincorporar al món laboral els anomenats per llei invàlids i mutilats. En aquest context, metges obreristes i traumatistes veuen que els podria ser útil disposar d'ajudants especialitzats que treballessin a les sales de fisioteràpia. El 1921 es crea l'Instituto de Rehabilitación de Mutilados e Inutilizados i l'Instituto de Reeducción Profesional de Inválidos del Trabajo que, a partir del 1923 acollia persones portadores d'alguna discapacitat. Serviria de "clínica, residencia eventual y escuela de recuperación de lisiados, baldados, paralíticos, tullidos y deformes" o, en l'àmbit de l'educació especial, per als "retrasados, anormales, subnormales, débiles mentales, tuillidos, idiotas, imbeciles, bobos o tontos" (vaia tela amb el franquisme).

El 1952 es creen els títols d'Ajudant Tècnic Sanitari després de 4 anys de batxillerat, 3 a la Facultat de Medicina i 2 d'Ajudant en Fisioteràpia expedit pel Ministerio d'Educación Nacional. Els requisits eren ser menor de 36 anys i no presentar cap defecte físic que dificultés l'exercici de la professió.

El 1957 es creen els programes d'estudis de les especialitats d'Ajudants Tècnics Sanitaris, entre elles la Fisioteràpia, que requeria superar les assignatures d'anatomia, fisiologia, rehabilitació d'afeccions mèdiques i quirúrgiques i, sobretot, les relacionades amb processos traumatològics,

⁸³ L'Enric ens va explicar a classe que a Sabadell venia un osser amb un carro i plantava la parada al mercat. L'osser es dedicava a manipular els ossos per recol·locar-los a lloc. Es passaven unes cortines per preservar la intimitat. Quan l'osser estava a punt de practicar la manipulació donava la senyal perquè uns nens toquessin les trompetes. D'aquesta manera el crit de dolor quedava silenciats pel fort estruent del soroll de la trompeta.

Jo he viscut el mal d'espatllat diverses vegades a la meua vida. Al volum 9 a la secció que he dedicat al curanderisme trobareu un capítol on parlo d'aquesta afecció.

⁸⁴ Al volum 9 dedicarem una mica més de detall a aquests personatges del Sector Salut més folk.

ortopèdics i neurològics, massatge, electroteràpia, hidroteràpia i gimnàstica.

Del 1950 al 1964 hi va haver una pandèmia de poliovirus humà que va afectar milers de nens infectats, la famosa poliomielitis. Va ser una afectació molt important a l'estat espanyol, especialment per l'ocultació que el règim franquista va fer de la malaltia. Tot i que la vacuna ja l'havia desenvolupada Jonas Salck el 1952 als EUA, el règim franquista no es va plantejar la vacunació fins el 1963 (tot i que no va tenir cap mena de problema en aplicar-la als més pròxims al règim i els més rics). Això va ser conseqüència de les desavinences internes entre famílies i institucions franquistes (Seguro Obligatorio de Empleados- Falange-, la Dirección General de Sanidad -militars catòlics- i la manca d'intenció política de generar despeses, atès que els diners s'utilitzaven per altres interessos com la construcció del Valle de los Caídos.). Cal tenir en compte que la publicitat enganyosa que arribava de l'Estat indicava que el valor de les vacunacions equivalia a 600.000 pessetes per cada nen. Aquesta perversa mentida va portar a molts nens a la mort i a la discapacitat, ja que en realitat la vacuna de Salck estava lliure de taxes per desig del descobridor i el preu era de 9 pessetes pels pobres. Quantitat plenament assumible comparada amb la del Valle de los Caídos. El règim ocultava els casos que apareixien diàriament a centenars a tot l'Estat (entre 1954 i 1963 es van documentar 14000 casos i 2000 morts). A més casos es produïen, menys notícies a la premsa i més negació de l'epidèmia.

No és d'extranyar que el primer servei de rehabilitació que va existir a Barcelona estigués situat als tètrics soterranis del Clínic dels anys 60. Perfecte espai per ocultar la malaltia i tot allò que mostrés diferències, com la discapacitat. El 1964-65 als soterranis del Clínic de Barcelona Ramón Sales Vázquez va fundar el Servei de Rehabilitació per a nens i nenes que patien les seqüeles de la poliomielitis, adscrit a la Càtedra de Pediatria de la Facultat de Medicina del professor R. Ramos i al Departament de Neurologia de la Clínica Mèdica Universitària del professor Pere Pons. De la mateixa manera que la secció de seqüeles de poliomielitis de l'Hospital Municipal d'Infecciosos de Nostra Sra. del Mar, el Servei de Neurologia i de

Poliomielitis de l'Hospital de Nens Pobres de Barcelona consideraven les teràpies físiques una part imprescindible del tractament de les seqüeles. En aquella sala del soterrani es van formar a 12 ATS que més tard constituïrien la primera promoció d'Especialistes en Fisioteràpia. El funcionament del servei s'aconseguia amb l'ajut d'un assistent dels metges. Cal dir que just davant de la sala hi havia el dipòsit de cadàvers, d'olor nauseabund d'humitat insuportable produïda per les banyeres d'aigua que en escalfar-se impregnaven amb el seu vapor les parets de rajola valenciana de ceràmica blanca fent que regalimessin i acabessin plenes de fongs d'un color entre negre i verdós que tapava gairebé tot el blanc de la ceràmica. Podem imaginar com al passadís s'entrecreuaven llits amb cadàvers i nens que entraven a la sala de rehabilitació.

La sala constava d'un vestíbul on es rebien els nens, una sala on els metges professors de pràctiques enguixaven diàriament cames, braços i esquenes de nens i nenes operats al Clínic, o aquells que un cop donats d'alta, si els pares disposaven de prous mitjants, eren conduïts a unes teràpies tortuoses i doloroses. Al costat de la sala de guixos s'ubicava la sala de banyeres causants de les humitats, estancs de 2m de llarg per 1,5 d'ample on se submergien els nens per moure'ls les cames o els braços. Els futurs fisioterapeutes s'agupien per moure genolls i turmells. L'espai central del Servei el conformava una gran sala, molt freda a l'hivern, on es feien més evidents que enlloc les col·leccions de fongs. Enganxades a les parets unes espatlleres i, a prop, una vella gàbia de Rocher de color gris que s'utilitzava amb aparellatges grisosos, sacs de sorra i cordes de color gris, amb les que se subjectava els nens per fer traccions i estiraments. Junt a la gàbia una escaleta i una roda d'espatlla o eina que s'utilitzava fa molts anys en la rehabilitació de problemes de l'espatlla i encara ara es pot veure en les rutes del colesterol dels pobles de Catalunya, actualment en desús pels seus mals efectes sobre els tendons. Al centre, tres llieteres per a mobilitzacions de cames i espatlles i un aparell anomenat Forn de Bier. Molts nens tenien por de ser engollits per la caixa. Completaven l'escenari una cubeta de parafina per termoteràpia superficial de conducció, uns focus d'ones curtes i infrarrojos distribuïts estratègicament per les llieteres, un pla inclinat i unes quantes cadires de rodes. Com veiem, en aquell

temps la fisioteràpia estava basada en la mecanoteràpia quasi de manera exclusiva, en detriment de la teràpia manual. En canvi a França i Bèlgica la teràpia manual era l'eina estrella, llocs on molts estudiants dedicaven els caps de setmana per anar a formar-se i d'on es van introduir noves maneres d'entendre la fisioteràpia a Espanya.

En aquella sala també s'assistien afectats d'artrosi i postoperats de l'aparell locomotor.

Cal dir que en aquell temps els cirurgians que operaven vivien inmersos en el paradigma de la restitució anatòmica, que no de restitució funcional o d'adaptació a les discapacitats. De manera que es practicaven múltiples intervencions quirúrgiques a tendons, ossos i músculs reiteradament als nens i nenes per veure si cada cop més s'assemblaven més al model anatòmic corporal normal o esquelet anatòmic dels llibres de l'època. Pura negligència.

La majoria d'aparellatges i instruments s'utilitzaven als departaments de Fisioteràpia i Rehabilitació Laborals. Hi podem afegir cargols de ferro, taules de mans, manetes, barretes...

Com veiem la Fisioteràpia neix per reinserir els anomenats invàlids i cobrir les seqüeles dels nens amb polio. Estudiaven patologia humana, sobretot infeccions que afectaven al sistema nerviós i de l'aparell locomotor, anatomia, biomecànica. El Kapandji era la bíblia dels nous professionals.

El 1973 es decreta les Escoles de Fisioteràpia amb l'inici del curs acadèmic el 1985-86 amb l'Escola de Fisioteràpia Gimbernat.

El 1999 es crea el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya”.

Actualment la fisioteràpia s'ha obert a molts camps de la societat a nivell clínic assistencial, d'investigació científica, participació en política social comunitària... La trobem al camp de l'esport, de la rehabilitació, de l'aparell locomotor, de la neurologia, de la funció respiratòria, cardiovascular, hormonal, òssia, dèrmica, psicològica, de la geriatria, de la pediatria, de la ginecologia, de l'equitació, de la teràpia aquàtica, de l'educació, de l'art... Hi ha fisios per tot i a tot arreu. Per a més

informació us recomano el web <https://www.fisioterapeutes.cat/ca> oficial del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

La meva experiència a la facultat

Als 18 anys m'inicio en la carrera de fisioterapeuta a l'Escola Universitària Gimbernat. Érem la primera promoció del nou model educatiu europeu: el pla Bolònia. La Montse, una amiga de la colla de batxillerat, i el Xavi Moya, company de classe, també s'hi van inscriure. Vaig conèixer la meva amiga Mari Cruz, qui curiosament va néixer el mateix dia que jo. Des de l'inici fins ara hem gaudit del respecte i la confiança pròpia dels bons amics.

Comparat amb el que havia vist a casa, on les idees del Dr. Segrera era la principal referència, a la uni la medicina s'explicava amb paraules més tècniques pròpies de la ciència. Tot el curriculum educatiu tenia un regust de blanc. Ja fos pel tarannà clínic hospitalari o pel del laboratori. Segons el programa s'apostava per l'anàlisi estadístic de dades i el pensament crític basat en les proves i les evidències. Tot passava per qüestionaris i tests. Escales de valoració de creus i ratlles. Els treballs i les avaluacions es referien a números i caselles quadrades. Aquesta era la principal teoria metodològica d'ensenyament.

Més enllà de la burocràcia i els documents institucionals necessaris per justificar l'evolució "objectiva" del que es feia a nivell educatiu, a la pràctica pocs mestres seguien un mètode quantitatiu d'investigació. Encara que de vegades ho posàvem en dubte, la majoria de professors i professores eren persones de carn, ossos i esperit. Es movien en les seves subjectivitats i preferències personals. Encara que intentaven amotllar-se al rigurós pensament científic.

Des del meu punt de vista, la Gimbernat es diferenciava de la resta d'universitats catalanes gràcies a aquest aspecte. El seu plus era que tot i tenir un discurs mèdic hegemònic de caire científic els docents es donaven certa llibertat per compartir les seves idees, passions i, els que tenien el do, les seves genialitats. Inconscientment es permetia que els mestres poguessin expressar la seva veu. Que se sortís del programa preestablert. Dins uns límits inevitables propis del món acadèmic públic i institucional és clar.

Quan el professorat ensenyava la ciència recolzant el que presentaven amb referències, era evident que no ho feien amb pretensions universals. Sinó que presentaven una síntesi destilada a partir d'allò que més els havia cridat l'atenció. Normalment els seus discursos partien de les bases i fonaments d'alguna escola (o escoles) de pensament promolguda per algun autor o autora reconeguts. Experts internacionals en algun tema relacionat amb el cos i com abordar-lo. Cada professor tenia les seves preferències. Uns anaven a buscar referències als kinés francesos. D'altres als osteòpates americans. D'altres als fisios anglosaxons, belgues o australians... Fins i tot els docents més puristes seguien un mètode més qualitatiu de recerca. Això era molt evident en el cas dels professors amb títol de fisioterapeutes. La fisioteràpia era una disciplina molt jove encara. En el cas dels professors i professores amb títol de metge o metgessa les referències partien principalment dels llibres sagrats més clàssics de la medicina⁸⁵. Només calia llegir les bibliografies recomanades a les guies docents per adonar-se d'aquestes diferències. Al final, tothom feia el que podia d'acord amb el que volia i li deixaven fer. Això no ha canviat mai. El cas és que el nou model educatiu tendeix a fer cada vegada més acotats els marges del camp de joc. El futur dels mestres el veig molt cru. Antigament eren figures respectades i que se'ls donava una certa llibertat, poder i confiança. Actualment l'educació s'està asfixiant a si mateixa i s'està perdent el valuós do creatiu i vocacional de la gent. La norma ha de servir per fer aflorir la creativitat. No per sotmetre-la. I això repercuteix en la motivació i aprenentatge dels alumnes. Sense emoció no hi ha aprenentatge. Els alumnes aprenen als mestres i dels mestres. Dic jo vaja. Ja noteu que sempre ho encaro tot des d'un punt de vista liberal. En sóc conscient. M'han parit així.

Tant professors com alumnes estàvem cabalgant en un canvi de paradigma. Als docents els estaven apretant perquè s'espavilessin en titular-se per assolir la categoria de doctors i doctores. Que entressin en algun programa d'investigació de doctorat. I als alumnes ens ensinistraven per ser investigadors i investigadores.

Al final he de dir que vam adquirir aprenentatges de tot tipus. Opinions personals reconegudes pels propis mestres. Creences explicades com a dogmes que a dia d'avui han passat al calaix de la historiografia mèdica. Dades científiques

⁸⁵ Us recomano el *Harrisson principios de medicina interna* i el *Tratado de fisiología médica* del Guyton i Hall.

esperançadores (algunes caduques avui en dia i d'altres encara vigents...). Al final, tot i les pretensions de construir una cantera de fisios hegemònics, amb guies de pràctica clínica, cada alumne i professor pescava allò que més li cridava l'atenció i s'ho feia seu a la seva manera. La vida és complexa i no es deixa domar. Sempre troba escletxes entre les roques, encara que la muntanya sigui densa i apretada.

Amb el temps, entre el que captava de la uni i el que recollia de les pràctiques als centres hospitalaris, em vaig adonar que el Sector de la Salut en general tenia la costum moderna de parlar de casos i no tant de biografies. Hi havia un interès creixent en mesurar i categoritzar els fenòmens de la vida. La realitat es fragmentava per ser coneguda. Aquesta via ens apropava a un suposat coneixement objectiu universal però ens allunyava de l'àmbit vital particular. I és que les coses també es poden comprendre de manera unitària, sobretot pel que fa a la comunicació i a la vida en general. Els objectes no són els subjectes. Totes les coses es mouen en dialèctiques i cal calibrar les dosis. Penso que avui en dia ens estem excedint en negar la importància de les narratives dels actors implicats. La prova substitueix la veu.

Un exemple que li he donat voltes era el del concepte de cos. Sembla que a Occident el cos s'ha convertit en una mena d'instrument que ens permet existir al món. Com una màquina, amb les seves estructures, mecanismes i processos, que queda apresat en forma d'objecte d'estudi científic.

En aquell temps em va sobtar, ja que a casa sempre havíem observat el cos com un fenomen viu, amb la seva complexitat, singularitat i entramat, de manera que sempre l'hem considerat i tractat com una història sagrada. La mirada, el gest, la manera que tenim de moure'ns i de caminar... El cos manifesta coses extraordinàries com salut, bellesa, vitalitat, experiències, aprenentatges i també transcendència... Ja us ho he dit en un altre capítol, però i torno. Us puc assegurar que de vegades, la manera més encertada de comprendre què li passa al nostre cos és consultant-li a la nostra ànima. Un dia vaig llegir que el símptoma també és allò que uneix a la persona amb el món. Al volum 4 a a l'apartat dedicat a la corporeïtat li donarem voltes a la dialèctica del cos objectiu i els cossos subjectius.

Fixeu-vos que tota l'estona estic jugant al ping pong botant de la taula de l'objectivitat a la de la subjectivitat, i viceversa. Aquest tema és recurrent al llarg de la història del pensament. Personatges que han marcat època com Plató, Kant, Leibniz, Hölderlin... li han donat voltes i voltes al tema. Al volum 4 a l'apartat dedicat a la física i metafísica us en parlaré una mica.

He destacat i diferenciat el mètode d'investigació de les referències i fonts dels continguts, d'una banda, i de l'altra el mètode pedagògic i avaluatiu que s'aplica als alumnes. El què i el com. Des del meu punt de vista la ciència de la investigació quantitativa havia aterrat als plans avaluatius d'ensenyament en forma d'exàmens i treballs, però no a la font de les referències dels continguts que ensenyaven els mestres. Jo no aprenia el que em deien els estudis i articles publicats a les revistes científiques. Sinó el que em deien el Pedro, l'Alfonso, el Ricard, el Vicenç, la Sònia, l'Ester, l'Enric... segons els seus punts de vista i experiència personals. I ells, esbiaixats desde la seva posició perceptiva, recolzaven els seus arguments amb evidència científica que ho confirmés. Sempre ens movem amb autoafirmacions. En molts casos podreu trobar articles metodològicament ben elaborats tant a favor com en contra de la mateixa tesis. No dic que no sigui vàlida la ciència. Simplement poso de manifest una realitat. La contradicció també vigent dins el mètode hipotètic deductiu.

Al llarg dels volums aniré fent més comparacions entre les diverses maneres que la medicina utilitza per investigar i conèixer les "veritats de la salut" i assistir els processos de salut-malaltia-atenció/prevenició de les persones.

A continuació m'agradaria compartir la meua opinió respecte algunes assignatures que em van cridar l'atenció a la facultat de fisioteràpia i que m'han ajudat a construir la meua estructura mental per abordar la teràpia. Vull destacar el que em va agradar i també el que no em va agradar. Tan una cosa com l'altra són referències d'allò que volem i allò que no volem a la nostra vida. Convé senyalar ambdues coses en tots els processos terapèutics. Allò que neguem està ple de vida i si no ho mostrem ens donarà pel sac per intentar treure el nas i manifestar-se.

Reimaginar el cos per millorar la salut

Quan estava a la universitat vaig participar com alumne en algunes assignatures que em van cridar l'atenció.

Pel que fa a les relacions ment-cos l'Ester Bergel ens ensenyava tècniques de meditació a l'aula i Tai-Chi a fora al jardí de pedres. Recordo que a l'inici del curs no hi havia ningú que aconseguís mantenir-se dret i quiet. Com autèntics novells constantment anàvem reacomodant els cossos. Mentre que aquella dona 30 anys més gran que nosaltres es movia com una ballarina. L'Ester ens deia coses com "Imagineu que teniu una corda que va fins el sostre i passa per una politja i baixa fins un ganxo que tiba del vostre crani. Tibeu de la corda fins que alceu i doneu espai a cada vèrtebra de la columna". Us pot semblar divertit, però ho deia ben sèria, com una autèntica mestra zen. I vinga a fer postures d'arts marcial. Els fisios tractem persones i els seus cossos, però també hem de saber dominar el nostre cos, i la ment. No vegis com es clavaven les pedres.

Per altra banda la Sònia Ferrés ens va introduir al Mètode de Moshe Feldenkrais. Em va semblar molt interessant aquesta disciplina. Com a través de l'autoexploració del cos, l'autoconsciència de l'estat corporal, podem millorar el maneig del dolor, del patiment, del moviment i el desbalanç de les emocions.

Lligat amb això les assignatures de Tècniques de Relaxació, especialment la Sofrologia i la Visualització també van captar el meu interès. Eren tan efectives que alguns encara és ara que els sento roncar.

El Mètode Perfetti o Exercici Terapèutic Neurocognoscitiu de l'Èlia Gonzàlez Roch. El mètode Bobath de la Marta Lobera. La Rehabilitació Somatosensorial del Vicenç Punsola. La Neurociència del Dolor de la Lluïsa i les seves relacions immunitàries i endocrines de l'Alfonso Cànovas. Els mapes de l'Homúncul de Penfield. Tot plegat eren visions molt significatives per tal de reaprendre el cos i el dolor. Recuperar un esquema corporal útil. Recordo les estades hospitalàries a la Vall d'Hebrón amb lesionats medul·lars. Vaig posar en pràctica algunes de les coses apreses a classe. També ho vaig aplicar amb l'Albert, un pacient del barri de St. Oleguer que patia dolors neuropàtics arrel d'un aneurisme que va esquitxar la mèdula a nivell lumbar. Amb ell vaig aprendre que el K-tape en una persona que

no té sensibilitat no serveix per res. Els tapes són neuromoduladors, xivatus sensorials, res més.

També em van semblar molt significatius els mapes relacionals de les cadenes miofascials proposades per diferents autors com Busquet (fem la broma de “bosc petit”), Souchard (fem la broma del turró de Nadal), Campignon (fem la broma del bolet), Kabat (i acabem les bromes), Myers, etc. I integrades i presentades pel Ricard Muntané Escofet. El Ricard era el professor més honest i noble que he conegut. Sempre se'l veia nerviós a classe, una mica vermell de cara. Es notava que no tolerava massa bé la posada en escena. Però vivia amb tanta passió el que explicava i sentia tant aprecí i estimació pels alumnes que aprendre, o millor, aprendre'l, era innevitable.

També recordo les classes de relacions dels diferents sistemes proposades pel Pedro Rubio. Com un peu està lligat a tot el cos i més enllà. Era el professor més crític de la universitat. El seu to era revolucionari però, al mateix temps, era un home amb valors que respectava i es feia respectar. El geni de la universitat i un referent per molts que com jo ens agradava revisar i posar en dubte els dogmes establerts des d'un enfoc integratiu. El Pedro escoltava les teories preestablertes i les posava a prova comparant-les amb les seves troballes a la consulta. Es basava en un rigor racional i tangible fora de lo comú. Ho qüestionava tot i no donava res per sabut. Aquesta va ser la clau del seu èxit. També vaig tenir la oportunitat de fer pràctiques al seu centre. Allà vaig conèixer al seu company, el David, qui estava especialitzat en osteopatia i kinesiologia. Li vaig demanar al Pedro si podria veure com treballava. La força muscular del cos marcava l'aprenentatge inconscient. La veritat. Per mi allò va ser molt rellevant. El Pedro anava per un altre camí, però el David em va confirmar coses que jo intuïa.

Tant les classes del Ricard Muntané com les del Pedro eren de les meves preferides. No només pel contingut sinó sobretot perquè podia formular qualsevol pregunta que arribés al fons de l'assumpte i el profe no em mirava malament. Estaven oberts al debat. I a reconèixer un “no ho sé però ho investigaré aquests dies i el proper dia ho comentem a classe”. Eren persones que vivien i estimaven la professió. Com a docents i com a practicants. Sort en tenim d'aquestes figures a les aules.

He de reconèixer que, malgrat se'm donava molt bé, l'anatomia la trobava bastant densa. Semblava que no acabéssim mai. Això sí, el millor eren les fotografies de dissecció amb cadàvers frescos⁸⁶ i les estades universitàries a la sala de donació de cossos de l'Hospital Clínic de Barcelona. També molava molt pintar-nos la pell a les classes d'anatomia palpatòria. Què us he de dir, també tenia el seu morbo depèn de la companya que em toqués. A fisio i infermeria hi havien més noies que nois. Comparat amb les enginyeries els mascles heteros i les femelles lesbis de la Gimbernat⁸⁷ érem uns privilegiats. Recordo un examen que em va tocar mobilitzar una articulació condroesternal a la Samira, una noia rossa amb una pitrera que difícilment un no s'hi fixava. Tots els de classe em miraven entre rialles silencioses. I a sobre a ella li tocava palpar-me un adductor curt de la cuixa. Quina guassa tot plegat. Em sembla recordar que em va pujar un testicle per acte reflex.

L'assignatura que em va agradar més va ser la d'Antropologia de la Salut impartida pel Dr. Enric Sirvent Ribalda, fisioterapeuta i antropòleg de Sabadell. L'Enric també era el nostre professor d'extremitat superior, especialment d'espatlla. Va ser ell qui ens va presentar les bases del model biopsicosocial i la pluralitat de models assistencials i ètics en el camp de la salut. Més que destacar el contingut del que ens explicava, vaig captar d'ell la passió pel que deia i l'equilibri entre serietat i humor amb el que ho feia. L'Enric és un home amb molta història. Una persona desperta i vital que ha sabut transformar la tragèdia en comèdia. Recordo que ens va organitzar una sortida a la Ciutat Vella de Barcelona que no té preu. Vam anar al Carrer del Carme a visitar l'amfiteatre anatòmic del segle XVII de la Real Acadèmia de Medicina de Catalunya i ell mateix ens va fer de guia compartint-nos tot de coneixements que havia investigat per la seva tesis doctoral dedicada a les representacions del cos humà en diverses disciplines del camp de la salut: Fisioteràpia, Medicina, Infermeria i Teràpia Ocupacional. El capítol que he dedicat a la corporeïtat al volum 4 neix a partir de les experiències amb l'Enric.

⁸⁶ Pels que us agradi l'anatomia us recomano el llibre *Manual y atlas fotográfico de anatomía del aparato locomotor* de l'Editorial médica panamericana (2004) de Domingo Ruano, M. Llusá i Àlex Merí Vived. Un altre llibre que no té desperdici pel que fa a les il·lustracions és el NETTER: Frank H. Netter. *Atlas De Anatomia Humana*. 7 ed. Rio de Janeiro, Elsevier, 2021.

⁸⁷ La meua universitat es deia Escola Universitària Gimbernat. Estava adscrita a l'Autònoma de Bellaterra.

També recordo els esquemes i dibuixos del llibre *Biomecánica funcional*⁸⁸, revisat i traduït en part pel Vicenç Punsola, el professor de Fisioteràpia de l'aparell locomotor de la mà. Em van captivar tant aquelles imatges que em vaig comprar el llibre. Ara l'utilitzo com a model pels meus dibuixos.

Jo era dels habituals a la Biblioteca de la Facultat. No em coneixia tots els prestatges tan bé com les bibliotecàries però quasi. A la dreta les tesis, revistes i projectes de fi de grau. A l'esquerra els diccionaris i totxos de patologia, fisiologia, biomecànica, cadenes musculars... Al mig llibres d'etnografia i antropologia de la salut. Per davant manuals d'osteopatia i teràpia manual visceral⁸⁹. Al fons a l'esquerra els d'anatomia i dvd's de tècniques de teràpia manual⁹⁰. Al fons a la dreta salut pública i els de podologia⁹¹. Una costum que jo tenia en època d'exàmens era llegir tot de llibres referents sobre un tema. Mentre els meus companys repassaven els apunts recollits a classe jo em desmarcava i explorava senders colaterals. Sempre m'ha passat que si em deien de fer una cosa m'interessava fer-ne una altra. Tinc el punt paradoxal bastant elevat. La Mari Cruz m'ajudava a reconnectar amb el món ordinari fent-me de secretària recordant-me l'agenda d'obligacions i proves de la setmana. Jo sempre he sigut bastant dispers i despistat. Dels que condueixen per les comarcals i exploren les senyals pintades en forma de creu pels senders de petit recorregut.

M'avorria repassar tantes vegades els apunts de les classes. Excepte les del Pedro. M'interessaven les lectures complementàries. Sortir a explorar més coses d'allò que m'explicaven. Això em complicava la vida als exàmens tipus test de resposta múltiple ABCDE. No ens avaluaven els coneixements i les competències creatives sinó la memòria. Tanmateix me n'adonava que en tenir sentit comú i la lògica una mica afinada un es podia treure l'aprobat sense empollar. Recordo que als exàmens finals de fisiologia del Dr. Cabrol vaig suspendre i a la recuperació em

⁸⁸ *Biomecánica funcional* de l'Editorial elSevier (2006) de Michel Dufour y Michel Pillu.

⁸⁹ Recordo els de Barral i l'Eric Hebgen.

⁹⁰ Recordo els de Leon Chaitow i Tom Myers.

⁹¹ Recordo la frase del Martín Rueda que deia alguna cosa similar a: " las cosas pueden ser más o menos complejas pero acostumbran a ser lógicas".

vaig treure un 10. Al següent semestre em vaig picar i vaig gratar la matrícula d'honor.

Jo era dels bons alumnes. No perquè ho digui jo sinó perquè els meus companys també ho consideraven. Destacava per fer les preguntes que tocaven el crustó, aquelles que anaven a explorar els marges de les coses. Quan a la festa de graduació van entregar els premis als millors alumnes a molts els va sorprendre que jo no figurés entre els escollits. Per mi no era una novetat, sabia que aquests premis els entregaven als alumnes que havien tret millors notes. Jo no destacava per les notes, tot i que sempre estava de 8 en amunt, sinó per capgirar el programa de les classes. Hi ha persones que els agrada sentenciar els assumptes amb respostes concloents. A mi m'agrada obrir preguntes que facin avançar el coneixement. A més, jo ho portava al ADN. Provenia d'una nissaga de sang de terapeutes. I això, vulguis que no, es nota. També puc dir que en aquell acte cerimonial de cloenda jo portava el conjunt de camisa, americana, pantalons i sabates més fashion de la sala. Una mica de floretes.

Així a grans trets aquestes van ser les assignatures que més vaig disfrutar.

Espais de no-interès a la facultat

També hi havien assignatures que no em van seduir. No van capturar la meua atenció. De la mateixa manera que un va al cine i té la sensació que li sobra mitja hora de pel·lícula. Segurament ja us deveu imaginar de quin tipus d'assignatures us parlo.

Per exemple totes les que estan relacionades en fer investigacions científiques. Estadística, Investigació i recerca... Per què tot passa per presentar treballs de recerca? És que per ser professional de la salut he de ser investigador o divulgador científic?

Els professors em contestaven que avui dia tot ha d'estar validat científicament. Sinó queiem en mites i no basem l'assistència en veritats contrastades. El cas és que la ciència s'ha convertit en religió avui en dia. Antigament l'epistemologia de

la ciència es basava en la reunió de discursos d'investigació qualitativa. Es reunien experts, discutien i en sintetitzaven alguna idea. Avui en dia es mantegen els discursos d'investigació quantitativa. Tot s'ha de quantificar, mesurar i pesar⁹². El cas és que el coneixement científic tampoc no és un procés estàtic. Canvia i es va reactualitzant a una velocitat vertiginosa. Una investigació d'avui sembla que demà ja sigui antiga. Vivim en un món tan ràpid que perd solidesa. Tot és molt líquid en aparença.

Les assignatures que he citat no em connectaven amb la unitat que diria Aristòtil, amb la unitat de l'acte mèdic que jo anhelava. Ras i curt, i sent radical, si no hi fossin per mi no passaria res. Les assignatures impartides a la facultat han de ser de tal manera que com deia Flaubert quan es canviï una paraula se'n ressenti tot el capítol. Cada àmbit es troba en relació amb els altres.

Per mi la professió tal i com jo l'he practicat seguiria tenint el mateix sentit. I qui es vulgui dedicar a la investigació que s'hi especialitzi en un postgrau o un doctorat. Ja li consultaré dades d'estudis quan la situació m'ho demani. O ja buscaré al PubMed, al PEDro o al Google Scholar. Però no cal que contínuament tot passi per la vara de les proves. Les experiències de persones que han entregat la seva vida a explorar qüestions relacionades amb els processos salut-malalaltia-atenció/prevenició també són molt rellevants. Per mi escoltar aquestes narratives té el mateix valor que els assajos clínics aleatoritzats a doble cec. Estic exagerant, és clar. Però fem un balanç siusplau. No fem que tot pesi a una banda.

La realitat és que jo m'he dedicat a ajudar persones des d'una altra mirada. Em moc en un ambient d'ànimes de cases, carrers i poblats i no tant de cossos d'hospital. Poso més atenció a la biografia i veu de l'ànima, i a les seves manifestacions a través del cos. I com s'interrelaciona amb la família i la resta del món. Molt psicossomàtic. Tot i que el diagnòstic diferencial de lo físic també ho trobo fonamental. No passo gaire temps a la pantalla de l'ordinador atenent les constants vitals. Són punts de vista diferents però igual de vertaders. Exploren

⁹² Salvador Pániker deia que els filòsofs han estat reemplaçats pels neurocientífics. L'humanisme ha d'estar més interrelacionat amb la ciència. Els pensadors han estat desplaçats del seu lloc i l'àgora ara està ocupada per tècnics.

parts diferents de la mateixa realitat. Interactuen ambdues dimensions. Cadascú té els impulsos per unes coses o unes altres i això se sent, no es pensa. Arrela en el ser. Segurament la fisioteràpia em servís de base, però la psicoteràpia aplicada al cos, la psicosomàtica, era la meva carrera.

També vull dir que un no acaba mai d'aprendre medicina. Sempre hi ha coses noves a descobrir i nutrir-se d'altres camps sempre és enriquidor. En la diversitat està la riquesa.

La meva investigació

El 2013 estava al 4t curs del Grau en Fisioteràpia. Havia afegat la menció (branca o especialitat) en aparell locomotor. És a dir, tot el sistema de nervis, músculs, tendons, càpsules, lligaments, ossos... que ens permeten actuar, moure'ns, comportar-nos, comunicar-nos...

L'última prova a la que ens havíem d'enfrontar els alumnes abans d'obtenir el títol acadèmic consistia en confeccionar un projecte d'investigació que fos d'interès per l'alumne. Una revisió de l'evidència científica més actualitzada del tema escollit per elaborar-ne una guia de pràctica clínica útil pels fisioterapeutes. Jo ho interpretava com una manera de col·leccionar més ciència per la permanència de la institució. Perquè si fos per satisfer l'interès i creixement personal de l'alumne convindria ampliar el camp i oferir altres vies de coneixement de la realitat a més de la científica. Serà que no hi ha grans personalitats del camp mèdic que val la pena escoltar el que diuen encara que no estigui justificat científicament. Almenys jo ho veig així. Hem deixat enrere els llibres i volums de 300 pàgines per atendre els estudis de tres pàgines. Els lectors de professió d'avantguarda són ràpids. Consumidors i practicants de teràpies breus. A mi em van més les etnografies i tractats fonamentals.

Vaig escollir investigar la lumbàlgia o dolor lumbar persistent en persones diagnosticades de colon irritable. Volia conèixer les relacions entre el dolor lumbar i el mal de panxa i proposar estratègies per millorar el patiment. Un mal de panxa i un dolor lumbar sense signes de dany objectivitzables en les proves exploratòries

i en les d'imatge. Psicoanalitzant i metafòricament parlant, d'alguna manera també em remetia a investigar les suposades relacions psicosomàtiques de la mort cancerosa del meu pare i com guarir el patiment dels seu últim any. Aquest és un tema que m'ha perseguit i m'ha empès sempre. Una ferida familiar que ha estat a la base de les meves investigacions.

La vida va fer que em toqués de tutor del treball el Ricard Tutusaus. Ell era de Sabadell i, com jo, provenia d'una tribu de terapeutes. Era i és un molt bon comunicador. El rei de la performance a la universitat. També el profe guapo. Estava especialitzat en l'estudi del sistema miofascial del cos i estava acabant el seu doctorat en les disfuncions per hèrnia de hiat. Havia fet la seva investigació a la seva clínica i al laboratori de dissecció de l'Hospital Clínic juntament amb el Dr. Potao, amb qui havia publicat un llibre sobre aquest tema⁹³.

Quan li vaig presentar la meua idea de seguida em va proposar que revisés bibliografia d'osteopatia i anatomia, que trobaria les relacions físiques-mecàniques entre els budells i la columna. Jo li vaig explicar que no m'interessava explorar aquestes relacions connectives, lligamentoses i mesentèriques. Per mi el punt comú que m'atreia entre ambdós fenòmens no era al camp físic sinó metafísic. La ment, l'ànima o inconscient. Volia conèixer com funcionava la ment de la persona afectada per dolor persistent i mal de panxa. Per acotar el treball vaig posar d'exemple les lumbàlgies, però acabaria destacant que el que jo defensava era aplicable a qualsevol dolor del cos. Migranyes, cervicàlgies, lumbàlgies, cólons irritables, fibromiàlgies, fatiga crònica, polimiàlgies... El símptoma corporal era un indicador vital, l'ànima parlava a través del cos.

Em trobava a la facultat de fisioteràpia, la qual seguia un model anatomofisiològic del cos humà i la medicina basada en l'evidència científica com a mètode d'investigació. Sentia que anava contracorrent. Estava empatxat de tanta metodologia científica.

Jo entenia el cos des d'un model hol·lístic i seguia la medicina basada en les narratives, la paraula i l'expressió simbòlica. La ment era la clau de l'assumpte des

⁹³ *Sistema fascial: anatomía, valoración y tratamiento.*

del meu punt de vista. Total que per sobreviure i treure'm el títol vaig investigar les relacions cos-ment en articles de neurociència (que no de psicociència).

El dia de la presentació vaig elaborar un esquema integratiu on relacionava des d'una perspectiva biològica, psicològica i social les experiències del dolor persistent. De la revisió bibliogràfica i metodològica em van posar un 8. De la ponència un 10. Vaig tenir sort que a les taules hi havia en Pedro Rubio, una ànima integradora.

Quan vaig marxar de la facultat de fisioteràpia vaig aprendre una cosa òbvia però que de vegades perdem de vista. Depenent del punt de vista que prenem podem dir que tenim un cos i també que som un cos.

A partir d'aquí, inspirat pel Pedro i sobretot pel seu deixeble l'Alfonso Cànovas, vaig continuar amb la Psiconeuroinmunologia al grup Regenera per aprofundir en la psicosomàtica i posteriorment, amb la filosofia del Bernardo Ortín, amb un enfoc especialment educatiu socràtic, artístic i psicoanalític junguà. Gràcies als seus estudis vaig comprendre com afecta el desarrelament dels infants en la seva posterior adaptació social i al món. És a dir, els orígens de la meua mare. I, salvant les distàncies, d'alguna manera també els meus. Amb el grup Regenera vaig aprendre les relacions entre els diferents sistemes del cos humà des d'un llenguatge bioquímic i avalat per la ciència. També la contextualització evolutiva humana de tot plegat. El Xavi, el David, el Carlos i el Néstor són uns cracks en lo seu. Dels quatre el Néstor respirava a un ritme similar al meu. La seva ment creativa i exploradora ressonava en mi. Vaig tenir la gran sort de poder treballar com a fisioterapeuta i psiconeuroinmunòleg a la consulta del Carlos Pérez a Palafrugell. Va contribuir a que posès en pràctica el que s'explicava a classe i a fer de trampolí perquè em traslladés del Vallès a l'Empordà.

Amb el temps he provat d'anar reunint el discurs científic amb el discurs humanístic. Fins el punt que avui en dia penso que parlen del mateix amb llenguatges diferents. Convé respectar ambdues postures i generar-ne un debat fèrtil. Tanmateix, sempre tinc una certa preferència per les narratives. Literatura. El meu cervell funciona i entén millor el món des de l'hemisferi dret. També penso que he tingut excessivament en consideració una part de la totalitat del que en

diem ciència. La seva dimensió progressista que no té en compte els medis, els quals són la base de l'ètica humanista. Adoro el caràcter explorador, crític i racional de la ciència. També la tecnologia que respecta el planeta i les persones. Això la fa molt seductora, una actitud molt vitalista i inspiradora per tots en el nostre dia a dia existencial. Però el que no suporto és la seva pretensió de fer expansiva la Veritat de les coses. El dogmatisme. El mateix que anhelien les religions. El domini dels altres. La ciència creu que no hi ha res més enllà de la raó. I la religió res més enllà de la fe. Però, com deia Robert Musil⁹⁴, cal un pensament que tingui en compte la raó i el sentiment espiritual. I a través de la literatura això s'aconsegueix. Tampoc suporto veure l'ambició de conquesta ferotge que destrueix al seu pas tot el que troba. La tecnologia és la solució al món que vivim i el que l'ha destruït. La tecnologia no determina la societat, sinó que la societat decideix com i per a què utilitzar-la. Orientar-nos en una direcció o una altra depèn de com ens comuniquem amb nosaltres i amb el món. I aquí cal escoltar la veu humanista. Els que som de caire més romàntic i naturalista tenim molts prejudicis cap a lo científic. Però el tema no és la ciència, sinó els medis que utilitza i els fins que pretén i aspira. La científica o el científic que es comuniqui amb el món des d'una moral es mereix tot el meu respecte i admiració. La ciència és un resultat de la democràcia. Treballen en comú moltes persones, moltes més que en tota la història de la humanitat. Tenim una intel·ligència científiconatural que ha estat cabdal al llarg de la història, sobretot a partir del segle XIX. Qüestionar-ho tot. Però no hem d'empobrir la nostra ànima. Calen grans ments i grans cors. El matemàtic ha d'entendre l'historiador i aquest al biòleg, a l'artista i al polític. Tots s'han d'entendre i tolerar. Perquè tots sumen i fan millor el món si mantenen les dosis adequades i sobretot comunicació.

El cas és que la universitat ha fet un negoci i un dogma sense miraments del coneixement. Està massa condicionada per la política. Mala política. Convé reunir totes les intel·ligències. Explicar medicina desde la ciència. Des de l'art. Des de la tecnologia. Des de lo social. Des de la filosofia. Des de l'economia. Des de la política. Etc. Per la llibertat. Aleshores tindrà sentit. La medicina com l'educació o qualsevol altra disciplina estan condicionades per les ideologies i entramats del context espai temporal en el que es mouen. Avui en dia caracteritzat segurament

⁹⁴ Robert Musil (1880-1942).

per un devastador capitalisme. El progrés desenfrenat per produir i produir i produir. No som una illa. Ho estem pagant molt car tot això. Quin desastre. No m'extranya que hi hagi tants problemes de salut al món. La salut mental i corporal en general no és un problema de les ments i els cossos de les persones sinó dels sistemes en els que ens movem. No dic que tot sigui sistèmic. Però és evident que ens estem movent en una metàfora de ments espatllades i cossos espatllats que ens condiciona la nostra vitalitat. Penso que la norma general és que nosaltres funcionem d'allò més bé i en coherència amb els contextos que vivim. Naturalment que hi han ments i cossos que operen amb dificultats per motius personals. Però tots patim problemes en aquest sentit. Tots. I això dóna molt que pensar. No sé què en penses tu, però a mi no me la colen. Dignifiquem la vida.

Una mirada neta

Passo les pàgines del llibre *Història de l'art* de Ernst Gombrich i retornant a la pregunta *què m'interessa conèixer com a terapeuta?* em venen a la ment les següents coses...

Si us agrada l'art us animo a que quan mireu un quadre de Rembrandt no aneu directes a buscar el *chiaroscuro*, marqueu el *check* i aneu a pel següent de la llista. Atureu-vos-hi i busqueu què més hi ha en aquelles pinzellades. Busqueu-hi tot el món de l'artista. Us recomano encomanar-vos del naturalisme i l'atreviment de Caravaggio o de Diego Velázquez.

Si us agrada Roma us animo a que no aneu directes a buscar la *Fontana de Trevi*, el pati del *Coliseu* o la resta de monuments emblemàtics recomanats per la *Lonely Planet*. Exploreu el territori i capteu l'essència del que connecta a aquell camp transcendent els espais i els temps. Investigueu les relacions entre les persones que habiten el lloc i els seus edificis. Els seus ritmes. La cultura romana d'abans i d'ara en cada cos i en cada paret.

Si us agrada anar al camp o a la muntanya no us dediqueu únicament a identificar el nom dels ocells i plantes segons el que diu la guia del patrimoni natural de la zona. Aplaceu aquest impuls classificatori del *tengui-falti* del nom que li han posat els experts. Penso que resulta més interessant que pregunteu als pagesos locals o que us torneu ocells i li pregunteu a l'ocell mateix, des d'una perspectiva existencial i vital, què li crida l'atenció. No com es diu, sinó d'on ve i cap on va. Com ho fa i què li impulsa a fer-ho. Hem d'anar més enllà de la paraula per veure la vida de les coses.

Quan estudieu la salut d'una persona us aconsello que durant una estona oblideu tot el que sabeu. Si mireu una radiografia o llegiu una analítica no aneu directes a buscar allò que ha escrit el metge. Sempre es troba allò que es busca⁹⁵.

⁹⁵ Italo Calvino escrivia en veu d'un dels seus personatges "L'univers és el mirall on podem contemplar només allò que hàgim après a conèixer en nosaltres".

Contrasteu les proves i els informes. Amplieu la mirada. Busqueu entre línies la biologia sencera. Treieu-vos les ulleres de professionals i poseu-vos les del nen de la selva que pren contacte per primera vegada. Mireu a la persona amb ulls frescos i aventureu-vos a un viatge de descobriment de la seva història vital, on vosaltres també hi formeu part i ella en la vostra. Us sorprendrà quantes meravelles i sincronicitats s'hi amaguen a redera.

Com deia l'escultor Torroellenc Josep Mundet i Tarrés, "cal tenir l'esperit obert. Obert a tot i a tothom"⁹⁶.

Fer visible allò invisible i dotar de vida allò que veiem mort

Surt al camp i busca un fenomen que et cridi l'atenció. Pregunta't:

- Està viu?
- Com percep el món?
- Com es comporta? Què està fent?
- Cap on s'orienta?
- D'on ve? Cap on va?
- De què fuig? A què s'acosta?
- Com resol les adversitats?
- Quines habilitats i destreses té?
- Com percep l'espai i el temps?
- Com es comunica amb el seu entorn?
- Què n'extreu i què hi aporta?
- Amb quins altres éssers interactua?
- Com neix? Com s'alimenta? Com creix i evoluciona? Com es reproduïx?
- Com mor?
- Què fa la major part del temps?
- Té memòria?
- És capaç de crear nous aprenentatges?
- Creus que té algun tipus d'intel·ligència?

⁹⁶ Us recomano la seva exposició *L'expressió esculpida*.

- Quina edat deu tenir?

Salvador Pàniker, un dels pensadors que més espai ocupa a la prestatgeria de llibres de la sala d'estar de la meva mare, deia que

“el sentit de transcendència no és necessàriament religiós sinó que es basa en la capacitat de sorpresa i admiració. La sensibilitat per allò sagrat més enllà de les religions. La metafísica, la poesia i l'art en general ens permeten comprendre que allò sagrat viu aquí entre nosaltres i no en un més enllà”.

I així acabo aquest primer volum d'El quadern del curandero.

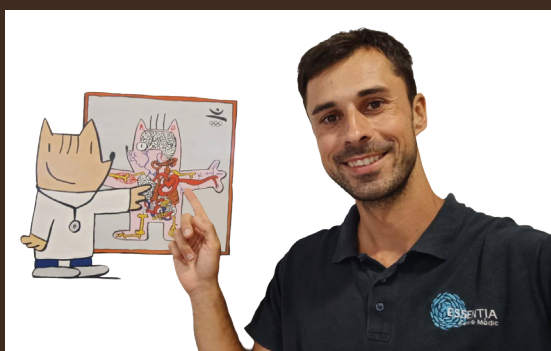
Al següent volum continuarem parlant d'epistemologia però aquesta vegada sortirem de la facultat de medicina i farem un anàlisi crono-ontològic de quins són els mecanismes pels quals comprenem les coses.

Com ens orientem i ens relacionem les persones amb nosaltres mateixes, amb els altres i amb el món? Què puc conèixer? Tots percebem la realitat de la mateixa manera? Les regles més bàsiques del nostre pensament són universals? Com funciona la nostra ment?

Us convido a que ens endinsem a la fontaneria interna de l'experiència subjectiva de les persones. Anem a esbrinar com construïm els mapes de la realitat i com ens connecten cap estats de benestar o bé de malestar.

És aquesta la manera més útil o adequada de pensar i actuar al món? Quina és la millor manera d'aprendre? Ja t'ho has consultat? Què he de saber? Què és un fisio? Com va ser la meva experiència a la facultat?

En aquest volum 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. Presento algunes estratègies per cuidar i millorar l'estat personal d'aprenentatge. Reflexiono teòricament sobre els mecanismes adaptatius que 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. Formulo quins coneixements serien interessants per un procés assistencial adequat en casos de dolor persistent i patiment. Presento breument la fisioteràpia i la seva història a Catalunya així com la meva experiència personal com estudiant de l'Escola Universitària Gimbernat.



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.