





# **LLUM DE LA FOSCOR**



# **LLUM DE LA FOSCOR L'inconscient**

Laura Serradell Meler

Primera edició: novembre del 2025

© Laura Serradell, 2025

Disseny i maquetació: Montserrat Raurell

El contingut d'aquesta obra està protegit per la Llei, que estableix sancions per a les faltes de plag. No és permès el seu ús lucratiu per part de ningú altre que la mateixa autora i que decideix voluntàriament divulgar l'obra de manera gratuïta.

No és permesa la seva modificació, transformació, traducció, reedició, fragmentació, ni la seva adaptació televisiva o cinematogràfica, ni la seva explotació comercial o el seu ús lucratiu de cap mena per part de ningú altre que la mateixa autora.

*A la meva mare,  
pel seu amor incondicional*



## 1998

La Marina és una noia feliç, porta una vida tranquil·la i complaent, però uns fets inesperats amb conseqüències imprevisibles li faran trontollar tots els seus esquemes mentals de manera que viurà una transformació personal.

Ella és una persona alegre i extravertida, amb força amics, té una feina ben remunerada i que li agrada, de professora d'anglès en un institut. Ara ja fa uns quatre anys que viu amb el Ferran a Terrassa i estant pensant a casar-se i tenir un fill. Però fa uns mesos que nota el Ferran estrany i distant, i la Marina ha començat a inquietar-se. Se sent insegura,

tanmateix no sap com plantejar-li i així van passant els dies, fins que un vespre abans de sopar el Ferran li diu:

—Marina, m'he enamorat d'una altra dona, i crec que ens hauríem de separar. Queda't a la casa, jo ja buscaré un altre lloc per viure.

El Ferran no li dona temps ni de reaccionar, agafa la maleta, que ja havia preparat a la tarda mentre ella era al gimnàs, i marxa desitjant-li molta sort. La Marina es queda perplexa, sense poder assimilar aquesta nova situació i se'n va al llit sense prendre ni un mos. A l'endemà va a l'institut i percep que tots l'observen. Té la impressió que tothom es riu d'ella, que la miren, que xiuxiuegen a les seves esquenes, però ella fa com si res.

Passa el temps i la Marina continua amb la seva rutina del dia a dia, però la sensació que la controlen va en augment de mica en mica. De fet, tot i que ella no ha dit a ningú que el Ferran l'ha deixat li sembla que tots els companys i companyes de la feina i fins i tot l'alum-

nat ho saben, com si sempre l'estiguessin vigilant i seguint els seus moviments. I així cada cop està més angoixada i intranquil·la.

Un dia, en arribar a casa, posa a la televisió el seu programa d'humor favorit. Hi ha un gag que li crida l'atenció, és una paròdia sobre els fenòmens meteorològics, i avui precisament a l'institut ha explicat aquest vocabulari: *wind* (vent), *rain* (pluja), *storm* (tempesta), *snow* (neu)... els mots que ara comenten per la pantalla. L'hauran estat espiant mentre feia la classe i ara es mofen d'ella? És un raonament que la inquieta i decideix apagar el televisor i anar-se'n a dormir.

Després de donar moltes voltes al llit, aconsegueix agafar el son. A l'endemà es dirigeix a la feina i novament li sembla que la vigilen, com si els company i alumnes sabessin el que fa a casa o en el seu temps lliure en tot moment. I així van passant els dies, cada cop li costa més dormir, té malsons, i pensa que tots els seus moviments estan controlats

per algú, fins que un dia ja no es pot llevar del llit. Truca com pot a l'institut per dir que no es troba bé i es torna a estirar.

No sap ben bé quanta estona ha passat i de sobte truquen al timbre. Obre la porta i s'hi presenta la seva mare:

—T'he vingut a buscar. Vesteix-te i vine cap a casa.

La Marina se sorprèn que sa mare hagi intuït el seu neguit, no sap encara que es pot tractar d'aquell cordó umbilical que diuen que no es trenca mai entre una mare i una filla i que fa que sempre estiguin energèticament connectades, així que decideix instal·lar-se de nou a la llar familiar. No està en condicions de viure sola. Està sense forces, desanimada, no té energia per a res i la ment no li para de fer males passades amb pensaments i sensacions inversemblants.

El metge del CAP li fa la baixa i l'envia al Centre de Salut Mental d'Adults. Després d'una espera llarga li diagnostiquen una depressió i un brot psicòtic i comença amb la

medicació. Amb el tractament va millorant, les idees anòmales desapareixen i de mica en mica es va espavilant. I després de sis mesos torna a la feina, però ho fa a mitja jornada, no es vol sentir pressionada i té por.

A l'institut és ben acollida per tots els companys i companyes, que ja han conegut la notícia de la separació amb el Ferran. Però la Marina és ben diferent. Ja no és aquella noia oberta, que xerrava pels descosits, contenta i animada. Ara tem que els pensaments tornin, té por que els seus col·legues i alumnes sàpiguen el que fa en tot moment, com en aquella pel·lícula del *Show de Truman* que descriu tant bé el que ella experimentava quan estava malalta. Així que ara ja no explica com passa el cap de setmana ni res de la seva vida, parla molt poc i està sempre trista i apagada. Aquella dona extravertida s'ha convertit en una persona introvertida i desconfiada.

Els caps de setmana surt amb les seves amistats, va al cinema, al teatre i fa excur-

sions a la muntanya, però només un parell d'amics i la seva mare coneixen realment el trastorn que ha patit. La gent té aprensió de les malalties mentals i si expliqués que ha sofert un brot psicòtic deixarien de tractar-la com un ésser normal i l'assenyalarien per sempre. Es tracta de patologies silenciades i només pot compartir amb molt poques persones el seu infern.

Així que continua amb la seva vida i de mica en mica va deixant la medicació i el tractament fins que li donen l'alta. Torna a treballar a jornada completa i compra un pis petit, una nova casa que l'allunyi del record del Ferran, a prop de sa mare. Però la Marina ja no és la mateixa, la malaltia li ha canviat el caràcter i el temor que reaparegui sempre és present. Ara té la mirada trista.

## 2010

La Marina ha refet la seva vida. Segueix treballant a l'institut i ha aconseguit una plaça de cap d'estudis. Té més responsabilitats que abans i està satisfeta, la feina s'ha convertit en el seu refugi. A més, ja fa uns mesos que festeja amb un professor de matemàtiques del mateix centre, el Marc.

El Marc és un noi tímid i sensible, i no coneix el deliri que va patir la Marina fa més de 10 anys. L'espanta perdre'l si li ho explica. Malgrat que ha passat temps, la por s'ha perpetuat i encara desconfia.

Al principi van mantenir la relació en secret, la Marina volia evitar les xafarderies a

l'institut, però finalment ho han fet públic i tothom se n'ha alegrat per ella, ja que des de la separació amb el Ferran no havia estat pas amb ningú.

Hi ha una col·lega, però, a qui la notícia li molesta: la Judit. La Judit és una professora nova de matemàtiques que ha vingut a fer una suplència. És la primera vegada que treballa de docent i el Marc l'ajuda en el dia a dia assessorant-la en la preparació de les classes. Entre ells dos hi ha molta confiança i la Marina de nou s'inquieta. No es refia de la Judit, és una persona retorçada i poc franca, i entre elles dues s'estableix una rivalitat. Sobretot quan en Marc comença a quedar amb la Judit fora de les hores laborals perquè cada cop li demana més consell.

La Marina no sap com encarar aquesta situació. Cada cop que els veu junts s'enrabiava, però no sap com verbalitzar-ho ni expressar-ho al Marc. I de mica en mica ells dos es van allunyant. La Marina gradualment se sent més angoixada. No està segura si el que

percep és real o un altre cop són enganys de la seva ment, així que decideix anar al consultori abans no sigui massa tard. No vol que li passi com l'altra vegada, que van passar mesos abans d'anar al metge i quan ho va fer, la malaltia ja s'havia apoderat de la seva ment i vivia una realitat paral·lela. Ara encara és molt inicial, però de nou el temor s'apodera d'ella.

Continua fent vida normal i amaga la seva angoixa a tothom, però la Judit, que és molt hàbil, aprofita el distanciament entre el Marc i la Marina per apropar-se a ell encara més, fins que un dia la Marina s'assabenta que han començat a sortir. Tot i que la relació entre ells dos és molt evident i a la feina tothom ho comenta, la Marina pensa en el seu interior que no és veritat i que tot és un muntatge. S'imagina que la Judit la difama per les xarxes socials i mitjans de comunicació i que el Marc està dirigint una operació per tal de salvar-la mentre la resta de companys i companyes escenifiquen la conxorxa. Aquesta és la

trampa de la ment de la Marina, la nova trampa que l'atrapa i la fa embogir.

La Marina, però, no es resigna. Ella vol superar la seva malaltia i no entén perquè després de tants anys d'estar perfectament, sense paranoies ni angoixes, ara ha tornat aquest malson. Si la medicina tradicional no li ha funcionat recorrerà a les teràpies alternatives, tot i que ella, una persona tan racional, no hi confia. Però se'n vol sortir com sigui. Una amiga li ha aconsellat una terapeuta Gestalt que coneix i la Marina s'hi posa en contacte.

## TERÀPIA GESTALT

La Marina abans d'anar a la consulta busca informació a internet sobre aquesta teràpia de la qual no n'havia sentit parlar. Es tracta d'un corrent psicològic que va néixer a Alemanya amb l'objectiu que el pacient trobi les seves pròpies eines per resoldre els conflictes. Considera que som responsables de les nostres accions i no n'hem de culpar els altres, que només si acceptem els nostres sentiments i ens en fem responsables tindrem més capacitat per solucionar els nostres problemes. Per això ens hem de conèixer a nosaltres mateixos ja que així podrem entendre perquè reaccionem i ens sentim de determinada manera. A més el Gestalt té un

principi clau que és «l'aquí i ara», el que importa és el present. El passat i el futur no existeixen, allò important és el que vivim dia a dia.

Amb aquesta informació decideix assistir al despatx de l'Assumpció. Ella l'escolta atentament. La Marina li explica tot el que ha viscut aquests darrers anys, li parla del Ferran i del Marc, de les dones que s'han interferit entre ells i dels raonaments de la seva ment. No sap si la pot ajudar, però l'Assumpció decideix tractar-la.

—De moment, et donaré unes flors de Bach i ens veiem la setmana vinent —li diu la terapeuta.

—Jo no crec en aquestes coses —respon la Marina.

—Tu pren-te-les i a la propera visita em dius.

La Marina marxa de la consulta amb un flascó i debatent-se entre la incredulitat i l'esperança, amb tot és l'única opció que té si se'n vol sortir ja que fins ara només li han ofert medicació.

A més, l'Assumpció li ha aconsellat que escrigui tot el que li passa pel cap quan li vinguin pensaments estrambòtics o s'obsessioni. I que ho faci a mà. D'aquesta manera l'escriptura actua en l'inconscient per tal de resoldre conflictes i alliberar-los.

És curiós, però les flors han donat resultat. La seva ment s'ha apaivagat i es troba més tranquil·la, de manera que ho fa saber a la terapeuta:

—Ja et vaig dir que no era una qüestió de creure-hi o no, i ja veus que funcionen. Però, digue'm, per què no vas parlar amb el Marc de com et senties i no li vas preguntar clarament que passava entre ell i la Judit?

—No ho sé. No estava segura si la meva percepció era real o tornaven a ser paranoies de la meva ment, i tenia por. Estava angoixada i no sabia com expressar-ho.

—Es va tornar a repetir la mateixa circumstància que amb el Ferran, i en cap de les dues ocasions vas encarar la situació, no saps com gestionar les teves emocions. En comp-

tes de connectar amb els teus sentiments i sofrir la tristesa, et perds en la teva ment amb pensaments absurds. Amb aquests deliris fuges de la realitat i del teu interior per no acceptar el que realment sents. Has de baixar al teu cor i expressar les emocions, i els tallers que imparteixo et poden ajudar en això. T'animo a assistir-hi.

—Però en què consisteixen exactament, que s'hi fa? No en tinc prou amb les visites individuals?

—En les sessions en grup pots interrelacionar amb altres persones i a través de la música, la dansa, la dramatització, la visualització, i altres pràctiques aprendràs a gestionar les teves emocions. En aquests anys has experimentat molta ràbia, tristesa, por, impotència i no els has acceptat ni mostrat. I tots els sentiments que es reprimeixen acaben produint malestar i manifestant-se en malalties.

—Sí, és veritat, quan el Ferran o el Marc em van deixar per una altra dona vaig sentir una ràbia immensa que vaig reprimir. El meu

primer pensament va ser la negació, com si allò no fos real. De fet encara penso que la relació que tenen el Marc i la Judit es mentida, que és un muntatge, que tothom juga amb mi i que algun dia ell tornarà amb mi.

—El primer pas per superat tot això és l'acceptació, has d'admetre el que t'ha passat i deixar de sentir-te culpable i de culpar els altres, la culpa no existeix, en tot cas ets responsable dels teus actes, i només aconseguiràs el benestar quan el que sentis, pensis i facis estiguin en coherència, si aquests tres estats no estan en consonància sempre hi haurà un desequilibri en tu.

—Sí, però com freno la meva ment?

—A més d'escriure, com et vaig dir, pots provar amb la meditació. L'aprenentatge de la meditació incrementa les ones alfa del cervell que són les que s'identifiquen amb els estats de relaxació. A més la pràctica de la meditació activa el creixement neuronal de l'escorça cingulada del cervell, zona que està relacionada amb la sensació de felicitat.

Aquesta mena de xerrades es repeteixen en les diferents visites que la Marina va fent amb l'Assumpció. A més, també hi realitza diferents exercicis, com la tècnica de la cadira buida en què ella seu en dues cadires situades una davant de l'altra. Quan s'asseu en una cadira parla com a Marina i en l'altra com a Marc. D'aquesta manera comenta al Marc tot el que no s'ha atrevit mai a dir-li. I a la vegada s'adona de tot el que ell no li va comunicar. De fet, quan la Marina se situa al seient del Marc realment les seves paraules es materialitzen com si es tractés d'ell. Així s'adona que hauria d'haver-li expressat el que l'amoïnava i tota la seva ràbia. Aquestes converses fictícies li proporcionen molta pau i li donen la possibilitat d'exposar al Marc el que no li va confessar mai. Aquesta pràctica també la fa amb la Judit, cosa que li permet no veure-la com a tan mala persona.

—Encara que no hagi parlat directament amb ells, per a l'inconscient és com si ho ha-

guessis fet. Per això té el mateix efecte —li explica l'Assumpció.

A la consulta també interpreten alguns dels somnis de la Marina. De vegades té malsons que li provoquen malestar. Somia molt amb el passat, amb el Ferran, amb el Marc i de vegades fins i tot amb el seu pare, ja mort. La Marina sempre havia tingut una relació distant amb el seu pare. No s'entenien gaire perquè era un home molt estricte. Ara li sap greu no haver-hi estat més propera. Per això també ha treballat la relació amb la figura paterna en algunes sessions amb la terapeuta.

A més amb la meditació la ment se li ha calmat. Ja no té raonaments psicòtics, i de mica en mica al Centre de Salut Mental li van reduint la medicació. Tot i que la teràpia i els tallers Gestalt li funcionen, l'Assumpció no li ha aconsellat mai que abandoni el psiquiatre. Es tracta de dos tractaments que poden ser perfectament complementaris.

En els tallers es relaciona amb altres companys. Hi ha homes i dones de totes les edats,

i també parelles. Tenen una durada de dues hores i són quinzenals i sempre els comencen amb una meditació o visualització per relaxar-se. Després interactuen de dos en dos o en grups, on la Marina aprèn a verbalitzar el que sent, a demostrar els seus sentiments i a fer-ho d'una manera assertiva. No podem parlar atacant o culpant l'altre d'allò que ens passa, sinó que quan hi ha un conflicte amb una altra persona li ho hem de comunicar expressant com percebem la seva actuació sense agredir i dient-li com ens hem sentit per tal que sigui possible un canvi d'actitud, tot i que evidentment l'assertivitat no és pas cap garantia d'aconseguir resultats, és la manera menys dolorosa per a tothom.

A la Marina aquests exercicis li van molt bé. Sempre ha estat una persona molt racional i li ha costat molt explicar com se sentia. Mai s'havia enfrontat als problemes, tant a la feina com a nivell personal, i solia callar-ho tot fins que un dia esclatava de la pitjor manera i potser contra les persones menys res-

ponsables. Ara està aprenent a expressar els seus sentiments i emocions amb situacions diverses que es dramatitzen als tallers, està agafant la pràctica de meditar cada dia a casa i, a més, amb les activitats de ritme, moviment i dansa de les sessions grupals està adquirint més flexibilitat, el seu cos s'havia convertit en una roca i de mica en mica es va agilitzant.

La Judit ja no treballa a l'institut i la Marina ha aconseguit tenir una relació cordial amb el Marc, però no sap perquè quan els veu junts o algun company de feina fa algun comentari sobre la parella, encara no accepta la realitat i li ve algun flaix paranoide. La Marina no pot controlar aquestes reaccions que no entén i que no s'adiuen amb el seu benestar emocional actual i en parla amb la terapeuta.

—Sí, ja fa un any que vens a les visites i tallers i et trobes perfectament, però continues enganxada a aquest home i no acabes de superar la situació ni acceptar-la i considero

que hi ha alguna cosa que no es teva. Ja fa temps que intueixo que el teu trastorn té un origen sistèmic. Crec que indagar en el teu sistema familiar et podria anar bé, ja que potser té a veure amb algun trauma transgeneracional.

—Què vol dir això exactament? —pregunta la Marina.

—De la nostra família no heretem només trets físics, sinó també patrons de conducta, creences i conflictes i de vegades les experiències traumàtiques dels nostres avantpassats influeixen en el nostre comportament i en la nostra salut.

—Però això té una base científica?

—Té el seu origen en diversos estudis posteriors a la Segona Guerra Mundial en els quals es va demostrar que generacions posteriors als supervivents de l'Holocaust mostren determinades conductes, problemes afectius i de comportament, cosa que va posar en evidència que el trauma de l'avi seguia en la psique i l'inconscient del net.

—Així, un dolor emocional patit per una persona es pot transmetre a les generacions futures? —pregunta la Marina.

—Sí, ja que segons l'epigenètica, pot canviar l'expressió de determinants gens. I si no queda present en el sistema familiar per llaços afectius que ens posen al servei dels assumptes no resolts dels nostres ancestres i que actuen en el nostre inconscient.

—I com es pot descobrir això?

—Hi ha una disciplina nova anomenada bioneuroemoció que et pot ajudar a indagar-ho. De vegades amb un parell de sessions n'hi ha prou.

—M'agradaria provar-ho.

—D'acord, si vols et poso en contacte amb un terapeuta que fa poc va fer-ne la formació.



## BIONEUROEMOCIÓ

Abans de visitar-se amb el Daniel, la Marina ha de fer l'arbre genealògic de la seva família, tant materna com paterna. Hi ha d'haver tothom: les parelles, els germans, els pares, els avis i si pot ser fins i tot els besavis. A més és important que hi consti la data de naixement i de defunció de cadascun d'aquests familiars i la data del seu casament. Per fer-lo ha de consultar algunes dades a la seva mare, tot i que no li explica el motiu, ja que ella no ho entendria.

Un cop fet això assisteix a la consulta del Daniel. La Marina li explica el trauma que va patir amb el Ferran i el Marc i la malaltia que

no ha resolt del tot. El Daniel li pregunta per la seva família:

—La meva àvia per part de pare va néixer a Cuba. Els meus besavis eren catalans i hi van anar a fer fortuna, però, quan l'àvia era petita, la besàvia va abandonar el marit perquè anava amb moltes dones i va venir amb la filla a Barcelona. Per guanyar-se la vida va servir en cases de gent benestant i la meva àvia es va educar en un internat d'on va sortir quan tenia 18 anys.

—I els teus pares? —li pregunta el Daniel.

—Els pares es van casar a la trentena, ja grans per a aquella època on quasi tothom festejava de molt jove.

—I van ser feliços?

—Ells s'estimaven, ara bé, la sogra sempre es va interposar entre ells dos. Vivíem tots junts, però l'àvia i la mare no tenien una bona relació i això provocava disputes entre els meus pares.

—Et pregunto això —diu el Daniel—, perquè analitzant la informació del teu arbre

genealògic he vist que la data del teu naixement és complementària amb el dia de casament dels teus pares.

La Marina ha vist com el Daniel estudiava l'arbre genealògic i feia servir una sèrie de fórmules matemàtiques amb les dates dels diferents parents.

—I això què significa? —pregunta la Marina.

—Tot i que els teus pares s'estimaven no van tenir un bon matrimoni. Els fills sempre estan lligats per llaços afectius als seus progenitors. Com que ells no van tenir una relació satisfactòria la teva ànima s'hi sent en deute i per tant tampoc serà feliç. Per això sorgeix aquesta malaltia que t'impedeix consolidar les parelles.

—A més —continua el Daniel—, tu ets doble de la teva àvia. Ella era una dona forta que menystenia el marit. En el teu sistema familiar hi ha un despreci cap a l'home. I pel que m'expliques estàs repetint el patró de la teva besàvia. De fet, podem carregar amb els

traumes que els nostres avantpassats no van superar i tu repetiràs aquest patró fins que no el resolguis.

Per primer cop, la Marina pren consciència d'aquesta situació. De fet, s'adona que en les seves relacions afectives sempre hi ha hagut una tercera persona, no només amb el Ferran o el Marc. El primer xicot que va tenir a la universitat era un faldiller com el seu besavi. Uns anys després, en la primera feina, es va enamorar d'un company i també una altra dona es va interposar entre ells.

—I com puc solucionar aquest conflicte?

—pregunta la Marina.

—Pren-ne consciència. És el primer pas  
—li respon el Daniel.

—I què he de fer?

—Ara t'estiraràs en aquest divà i dirigiré una meditació perquè visualitzis la teva àvia per tal que deixi d'interferir en la teva vida i et permeti seguir el teu destí.

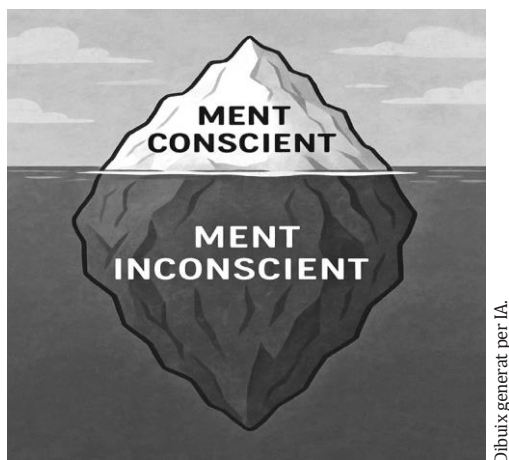
Un cop fet això, acorden una nova visita passats quaranta dies, que és el període que

ha de passar perquè el treball portat a terme tingui efecte. En aquest temps el terapeuta recomana a la Marina que agafi una fotografia dels seus pares junts i l'enterri a la muntanya amb una planta i en fer-ho els digui: «El que va passar entre vosaltres ho deixo amb vosaltres i jo ara quedo lliure per seguir el meu camí» i després se n'allunyi sense mirar enrere.

La Marina marxa de la consulta força convençuda. Ja no és aquella noia incrèdula i racional d'abans. El temps de teràpia i de tallers li han servit per connectar amb un vessant més espiritual i cada vegada s'adona més del pes que té l'inconscient en les nostres accions i en la nostra salut.

És com explica la metàfora de l'iceberg. En un iceberg la part visible queda fora de l'aigua i aquesta és la nostra part conscient, mentre que la part invisible que queda sota l'aigua i és força més gran representa el nostre inconscient i ens gestiona el 90 % de les accions. La psicologia tradicional no resol

del tot com treballar aquesta part inconscient i per això pot ser bo recórrer a les teràpies alternatives que aprofundeixen en l'inconscient dels individus.



Dibuix generat per IA.

## UNS MESOS DESPRÉS

Ja fa uns mesos que la Marina va assistir a les sessions de bioneuremoció i de mica en mica ha notat un canvi en ella mateixa que fins i tot altres amics han comentat. Torna a ser una noia oberta i sense por, i ha recuperat l'expressió alegre a la cara. A més l'obsessió pel Marc s'ha esfumat, ja no té cap crisi quan veu junts el Marc i la Judit i han desaparegut les paranoies.

Ara que està millor, la Marina es proposa fer canvis a la seva vida. Pensa que no es refugiarà tant en la feina i que es dedicarà més a les seves aficions. Així que opta per apuntar-se a classes de dansa contemporània. Sempre li

ha agradat ballar, però era una activitat que sempre havia anat deixant i ara s'inscriu en un curs.

A més, l'Assumpció li ha assegurat que li anirà molt bé perquè amb el moviment alliberarà bloquejos emocionals que penetren en el cos.

—Tu encara tens un cos molt encarcerat —li diu la terapeuta—. De fet tots els impactes que patim a la vida queden impregnats en les nostres cèl·lules i en el nostre cos i amb la dansa podràs soltar-los.

La Marina també té ganes de tornar-se a enamorar. Des de fa molt no ha rebut cap galanteria de cap home i és com si s'hagués tornat invisible davant d'ells. Últimament ha fet diverses sortides culturals i escapades amb grups de persones, però cap noi s'ha fixat en ella i en el seu entorn és difícil fer noves coneixences, així que s'aventura amb els webs de contactes.

Per a ella és una novetat. Mai li ha atret aquest tipus de pàgines. Al final s'hi anima i

xateja amb alguns candidats, però quan la Marina els proposa de quedar per veure's en persona ja no li contesten o si aconseguix tenir alguna cita amb algun home no torna a donar senyals de vida. Al principi no li dona cap importància, però després es comença a preocupar. Quin problema hi ha? Ella ara és una dona guapa, simpàtica i intel·ligent, sap donar conversa i és divertida. Hi ha alguna cosa que no rutlla i en parla amb l'Assumpció.

—No ho entenc —li diu.

—És estrany, em sembla que ha de ser una qüestió sistèmica, potser amb la bioneuroemocció no es va resoldre tot i hi ha algun trauma familiar que no coneixes. Podries intentar de fer una constel·lació familiar.



## CONSTEL·LACIONS FAMILIARS

Feia temps la Marina havia anat a una constel·lació familiar i en va quedar molt sorpresa. Aquest és un mètode desenvolupat pel terapeuta *Bert Hellinger*. Considera que hi ha connexions inconscients amb el passat dels nostres avantpassats i que han de ser revelats per sanar. Defensa que hi ha una memòria dels nostres ancestres que ens influeix de manera que esdeveniments familiars com la mort violenta de parents, avortaments, separacions o violacions s'evidencien en el present en forma de problemes com depressions, psicosi, pors, migranyes o problemes en les relacions, entre d'altres. Això pot ser desve-

lat en aquestes constel·lacions on hi participen diverses persones.

En la constel·lació on la Marina va assistir, l'home que hi va constel·lar estava preocupat perquè el seu avi, el seu pare i els seus oncles havien mort a la mateixa edat: 57 anys. Ell ara en tenia 56 i temia morir prematurament.

Aquest senyor, dirigit pel terapeuta, va anar triant diferents persones del grup per tal que suplantessin diferents membres de la seva família. Amb la guia del terapeuta, els diferents representants familiars es desplaçaven d'acord amb les energies que percebien del parent que substituïen i en funció d'aquests moviments anaven dient diferents frases sanadores.

Amb totes aquestes accions es va descobrir que un rebesavi d'aquest home s'havia suïcidat a l'edat de 57 anys i per això des d'aleshores tots els mascles de la família morien a la mateixa edat. Per concloure, entre aquest home i l'individu que afigurava el seu besavi es van intercanviar una sèrie de frases sanadores.

Podria semblar que és pur teatre, però no ho és. La Marina no havia estat mai en una constel·lació ni tenia cap mena d'informació sobre el conflicte. La van triar perquè representes l'avi del pacient, i realment quan va estar dintre del cercle de la constel·lació va coixejar com ho feia el iaio i es va entristir fins a posar-se a plorar sense saber-ne el motiu. És ben veritat que es creen uns camps energètics quan s'està constel·lant, de manera que els representants capten els sentiments i emocions dels membres de la família en qüestió com si fossin ells mateixos.

Així que la Marina no té cap dubte quan l'Assumpció li proposa de constel·lar. Una tarda es troba amb una terapeuta anomenada Glòria i un grup d'homes i dones que no coneix de res. En les constel·lacions no hi pot haver mai cap familiar ni amic del pacient ni tampoc pot haver-hi vincles afectius entre els diferents participants per tal que la part conscients d'aquests no interfereixi en els resultats.

La Marina va triant d'entre els col·laboradors els diferents membres de la seva família: la mare, el pare, les parelles, els avis... Ho fa d'una manera intuïtiva, i mentre aquests es van movent i actuant en funció del que perceben, la Glòria proposa que surtin altres familiars. Fins que arriba a la seva besàvia i es fa palès el desconegut: la seva besàvia va morir tràgicament en un bombardeig durant la Guerra Civil. Un fet que la Marina desconeixia.

Quan hi ha avantpassats que han mort de manera tràgica a la nostra família, moltes vegades el nostre inconscient brinda lleialtat al parent mort i ens oblidem de viure el present, de manera que fa que no funcioni la parella, o la professió o l'economia o la salut.

Per tant, la Marina diu una frase sanadora a la seva besàvia per tal que es quedi en el món dels morts i ella pugui anar a la vida. Després d'aquesta acció la constel·lació finalitza. Ara s'haurà de veure si es materialitza algun canvi, però com tot, vol temps. Res és immediat.

## VIATGE A EGIPTE

En aquest impàs, per les festes de Nadal, a la Marina li proposen fer un viatge iniciàtic a Egipte.

L'Ingrid és una noia que va estar en les sessions de Gestalt de l'Assumpció i que s'ha format com a terapeuta. La Marina ha fet amb ella algun taller de cap de setmana i li inspira confiança, per això accepta fer aquest *tour*. Tot i que coincideix amb els dinars familiars nadalencs, ella sent que hi ha d'anar. No és només un viatge turístic, sinó que també es tracta d'una experiència de creixement i iniciació. Al circuit s'hi apunten set dones, número màgic, ja que es considera que repre-

senta la connexió entre l'ésser humà i el cosmos. Pitàgores creia que estava relacionat amb la recerca de la veritat i la saviesa espiritual.

Només arribar a El Caire agafen un avió per anar a Luxor i d'aquí s'embarquen en un vaixell per fer el creuer del Nil que els permetrà visitar cadascuna de les piràmides al voltant del riu. En cada monument fan diferents rituals energètics per treballar els txakres, perquè cada temple té una energia diferent relacionada amb cadascun dels set txakres del nostre cos.

Els txakres són punts d'intercanvi energètic que tenim distribuïts al llarg de la columna vertebral. Cada txakra està associat amb un color, múltiples funcions específiques i un aspecte de la consciència, i quan estan en desequilibri és quan ens sentim malament o sense energia. A Egipte es distribueixen de la manera següent:

Abu Simbel: 1r txakra, el vermell

Philae: 2n txakra, el taronja

Kom Ombo: 3r txakra, el groc  
Karnak: 4t txakra, el verd  
Temple del cel, Déndera: 5è txakra, el blau  
Esfinx: 6è txakra, l'indigo  
Keops: 7è txakra, la divinitat, el violeta.

En el viatge visiten tots aquests temples, encara que no amb aquest ordre, i hi porten una peça de roba del color en qüestió. La Marina percep les vibracions quan fan els rituals en cadascun dels monuments egipcis, així per exemple, ja a la primera visita a Karnak, totes les dones fan un cercle sota les columnes del monument al voltant d'un quartz blanc immens i la Marina sent un impuls que la fa balancejar-se cap al mineral. Mentrestant l'Ingrid els llança una sèrie de preguntes que a la Marina li generen unes reflexions que no acaba de comprendre.

També nota una forta agitació en entrar a la piràmide Encorbada. L'entrada és dificultosa i hi han d'entrar a quatre grapes però al final del passadís hi troben una gran sala on a

la Marina se li accelera la respiració i comença a sospirar sense cap control.

Aquesta percepcions no les experimenta només la Marina, així per exemple quan són al temple de Kom Ombo, una companya del grup es queda sense bateria al mòbil tot i que l'acabava de carregar. Davant l'estranyesa de la propietària, l'Ingrid comenta que no té res de rar ja que tots aquests monuments són centres energètics i no només les persones poden notar l'energia.

Ara bé, per a la Marina el moment clau és quan entren a la piràmide de Keops, que rep justament l'energia d'Orió. Han reservat una visita exclusiva a les 5 de la matinada per tal que l'Ingrid hi pugui fer la sessió programada. Hi entren amb una certa dificultat, i quan arriben a la cambra principal la Marina capta una energia immensa que la sacseja i sospira. Després l'atrau una força que l'empeny cap avall i s'agenolla. S'agenolla davant la divinitat, davant la força que cospa de l'univers.

Acabada la meditació, totes les dones d'una en una es posen sota un punt de l'estança davant novament del quartz blanc per tal de carregar-se de l'energia d'Orió. La terapeuta canalitza una frase per a cadascuna d'elles i a la Marina li diu que és una persona molt sensitiva i d'alta capacitat. Aquest ritual significa el tancament de tots els treballs que les set viatgeres han fet a llarg del seu itinerari, i la Marina en aquest moment troba sentit a tots els raonaments que li havien sorgit a l'inici del viatge en el temple de Karnak davant la mateixa pedra.

En sortir a l'exterior tot està desert, no hi ha ningú. La Marina se sent renovada, diferent, s'ha retrobat amb ella mateixa. La nit abans han celebrat el Cap d'Any en què han escrit els seus desitjos per al nou any i els han llençat al Nil amb pètals de roses. En aquests anhels hi ha la paraula «amor», que és el que la Marina ha necessitat més en la seva vida i encara necessita. Després de la visita a Keops, final del trajecte, té un bri d'esperança en el cor.

En arribar a casa, després d'un parell de dies de reflexió i descans, la Marina obre el web de la pàgina de contactes. Hi té un missatge de l'Oriol, el noi amb qui s'havien vist unes setmanes abans de marxar a Egipte. Li ha escrit per proposar-li una nova trobada.

Es la primera vegada que a la Marina li diuen de tornar a quedar. En totes les cites que havia tingut fins ara no hi havia hagut mai una segona oportunitat. Alguna cosa ha canviat en ella. Ha estat el viatge? La constel·lació familiar? No ho sap, però la Marina recorda que els seus problemes amb el Ferran van començar poc després del viatge que van fer junts a Egipte, i ara potser això indica el principi d'una nova etapa de la seva vida.

La veritat és que tots aquests anys ha fet un creixement personal molt intens. S'ha enfrontat als seus fantasmes i a la seva ombra. De vegades ha viscut un infern. Ara és una dona diferent. Es coneix a ella mateixa i gestiona les emocions. Sap verbalitzar els seus sentiments i pensaments. Ha après a

sentir, pensar i actuar amb coherència, o si més no ho intenta. Potser aquell *tour* passat a Egipte va ser l'inici de la seva foscor, poc després la va deixar el Ferran i va tenir el brot que la va enfonsar en les tenebres. Després d'uns quants anys de teràpia, amb el despertar de l'inconscient, ha tornat l'estabilitat. Intueix que és l'inici d'un nou cicle. S'ha fet llum de la foscor.



## **AGRAÏMENTS**

Vull expressar el meu especial agraïment amb aquest llibre a la Mercè, la terapeuta que m'ha guiat en el meu procés de creixement personal, i a d'altres que també hi ha contribuït com la Rocio i la Neus. Un agraïment també per al Xavi, pels seus consells literaris i el seu suport emocional. I a les amistats més properes que sempre m'han escoltat en els moments de crisi personal



## ÍNDEx

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1998 .....                      | 9  |
| 2010 .....                      | 15 |
| Teràpia Gestalt .....           | 19 |
| Bioneuroemoció.....             | 31 |
| Uns mesos després .....         | 37 |
| Constel·lacions familiars ..... | 41 |
| Viatge a Egipte .....           | 45 |
| Agraïments .....                | 53 |

