



SOCIETAT 5 juny 2013 2.00 h

JORDI AMENÓS NARRADOR DE CONTES TERAPÈUTICS I CONSTEL·LADOR FAMILIAR

“Quin conte ens expliquem per tenir la vida que tenim?”



José Carlos León

MERCÈ RIBÉ

Es pot viure del *cuento*?

Sí, sóc terapeuta, especialitzat en el treball de contes i metàfores en el desenvolupament personal. Els humans ens caracteritzem perquè fem servir narrativa pròpia per sostenir la nostra identitat, ja sigui laboral, familiar, social... El filòsof Sam Keen deia que ser humà és tenir una història per explicar.

Llavors, la reflexió és: quin conte ens expliquem per tenir la vida que tenim?

Els éssers humans som mentiders professionals i vivim la vida en una realitat subjectiva

Si m'explico a mi mateixa un conte que no m'agrada, què he de fer?

Respectar-ho i ser-ne conscient. Els humans també ens caracteritzem per ser mentiders professionals i vivim la vida en una realitat subjectiva, ens expliquem mentides que són veritat. Si t'expliques un conte que no et funciona –que no ets vàlid, que la teva família és dolenta, que no pots ser feliç...– el primer que has de fer és reflexionar en nom de qui t'expliques aquesta història, si és actual o és del passat i si encara la mantens viva. Hi ha persones que fa vint anys que estan enfadades amb la seva exparella i tenen dificultats per

poder establir vincles. Quan t'expliquen què els passa sempre és una història èpica de bons i dolents i de molta convicció. Però jo els plantejo la pregunta: vols tenir raó o donar un espai a la felicitat? Vols ser fidel a la història que t'expliques o vols tenir el plaer de posar-la en dubte per transitar per un nou espai? I és aquí on la persona pot trobar una altra forma d'explicar-se la vida, més adulta i més responsable.

Com es cura a través dels contes?

Els contes són una eina terapèutica excel·lent. Es pot convidar la persona a veure com narra el passat i el futur. Per exemple, el conte en la mediació de conflictes posa en evidència que perquè hi hagi un bo es necessita un dolent, i si tu ets el bo construeixes una narrativa on el pare, la mare, la parella, els amics, l'adversari, la universitat, l'empresa, l'administració pública... passa a ser el dolent. Moltes vegades la persona s'hipnotitza amb la seva pròpia història i aquí és on el terapeuta fa una mica de mirall. I pot ajudar a descobrir què hi ha darrere de la història, i ajudar a integrar-ho.

És fàcil canviar la pròpia història?

És possible. Demana dedicació, estar obert, receptiu, reflexiu, i per canviar la història de la teva vida és imprescindible que tu passis a ser el personatge principal. Passar de la queixa a la responsabilitat, de reclamar a poder decidir en funció de les opcions. També és important revisar com t'expliques el passat, perquè passat i futur són grans amics. Segons com t'expliques la vida, estàs sent fidel a un passat i el pots convertir en càrrega; en canvi, viure una vida responsable en el sentit que reviso les meves decisions, em poso en dubte, estic obert a com és el meu propi procés de desenvolupament humà permet també aliar-se amb un altre tipus de narrativa que generi possibilitats de futur. Quan fem faules sobre el passat el futur no és real, és un futur fabulós, i la fabulació no és creació, és només fabulació. A vegades ens distanciem del futur per la pròpia història.

Diuen que hipnotitza amb contes...

El sentit de qualsevol conte sempre el dona l'oient, mai el narrador. És cert que ens agraden molt les històries i tots desitgem anar amb la princesa i en contra de la madrastra i ens agrada saber que no estem sols en la història. Deia Schopenhauer que el pitjor càstig que pot viure un ésser humà és ser invisible i immortal, i és a través d'històries i contes que ens fem visibles al món, per no estar sols i també per gestionar els dubtes com a éssers humans, els dolors, els amors... És a través de la història que podem canalitzar aquestes forces psíquiques, aquestes forces inconscients, i és per això que les històries ens enganxen, perquè si el personatge ha pogut potser tu també podràs.

També és constel·lador familiar. En què consisteix això?

És una eina terapèutica on es mira si el que ens passa, si alguns dels nostres patiments són només nostres o és alguna dinàmica del sistema familiar. És un treball que busca que el passat pugui ser passat i si és possible que el futur es vagi fent present, i no al revés. A vegades per un amor inconscient som fidels a l'avi que va morir a la guerra o portem la ràbia de la mare o el destí d'algú anterior. És una reconciliació amb el passat per fer un pas cap al futur, perquè la vida està al davant.