

ESTILS



## De la llet al iogurt: una guia per a la vida i la mort

El lama Ringu Tulku Rimpotché (Tibet, 1952) escriu amb claredat com entén el budisme la mort, el *karma* i la reencarnació. Abordat amb senzillesa, profunditat i humor, *De la llet al iogurt: una guia per a la vida i la mort* (Viena Edicions) es dirigeix a un públic en la línia de les altres

obres de l'autor a la mateixa editorial, com *El budisme explicat als occidentals* i *La transformació de la ment*. A més d'escriure, Rimpotché és un prolífic conferenciant que viatja per Europa, l'Amèrica del Nord i l'Àsia convidat per universitats, institucions i centres espirituals.

# Els avantpassats vénen

DÍDAC P. LAGARRIGA  
BARCELONA

**A**l món hi ha mecanismes subtils que la ment moderna comença a retrobar després d'un període fortament marcat pel materialisme i una visió esbiaixada de la ciència. Aquest retrobament no és anar enrere, sinó una incorporació eficient que ajuda a equilibrar tots els desgavells provocats en nom d'aquesta racionalitat mal entesa. Perquè no es tracta de descartar les demostracions empíriques ni la nostra innata capacitat de raonar per caure en un món simbòlic i plagat de supersticions, sinó de fer compatible les evidències del món material amb les subtils que fan girar (i regirar) el món. Entre aquest mecanisme intangibles, els que més atreuen la ment moderna (acostumada a la funcionalitat pràctica de les coses) són aquells que despleguen la seva capacitat guardadora. La inclusió dels avantpassats en les actituds del present, per exemple, ha irromput espectacularment en les teràpies dels últims anys arreu del món. Alemanya o França, bressols de la racionalitat moderna, han esdevingut epicentres de la psicogenealogia, aquesta branca de la psicologia que estudia la influència dels ancestres i l'arbre genealògic familiar en el nostre comportament, tant individual com social. Un dels vessants més popularitzats d'aquest àmbit, també a casa nostra, són les anomenades *constel·lacions familiars* [per a una explicació més detallada dels seus fonaments vegeu l'article a l'ARA *Constel·lacions familiars, la teràpia de moda*, del 19-02-2014].

### Un recurs que és universal

Deixant de banda de les característiques pròpies de cada aproximació terapèutica, i de les diferents conclusions que s'intensifiquen a mesura que creix l'interès, totes tenen en comú reconèixer la importància dels avantpassats en el comportament del nostre present. Això no és cap novetat per a la majoria de cultures i espiritualitats del món, ben al contrari. L'Àfrica, l'Àsia, Amèrica... a tots els continents els avantpassats ocupen un lloc destacat en els rituals guardadors, i no es veu l'individu com un ens aïllat que sorgeix del no-res, sinó que manté uns vincles genealògics que ha d'entendre i valo-

Per a la ment moderna, i després del necessari recorregut de la negació a l'acceptació, els avantpassats comencen a ser imprescindibles per tancar ferides del present



Unes dones celebren el Bon Odori, un festival japonès en què es dona la benvinguda a les ànimes dels avantpassats. REUTERS

## Sobre l'exposició 'Espais de culte a Catalunya'

Fins al 31 d'octubre, la Biblioteca Pública de Lleida exposa aquest recull fotogràfic de Ramon Manent que mostra la diversitat de cultes i comunitats religioses també a casa nostra. Una proposta visual i estètica remarcable en què l'autor ha sabut captar la mistagògia que tot fet religiós genera.



## La cita de la setmana

*"Jo, quan callo, no sempre consento, tot el contrari: discrepo silenciosament. Són molts el que, sense atorgar, callen. De llengües mudes van néixer, possiblement, les gran rebel·lions"*

Cristóbal Serra

# a teràpia

rar per desencallar bloquejos, pors, traumes inconscients o accions devastadores comesses per fidelitat.

És molt interessant i significatiu que, després d'un llarg període agressiu amb les altres cultures, la ment moderna reconegui la funcionalitat d'unes pràctiques que havia atacat per supersticioses, ineficients i primitives. Així, reconèixer-ne la viabilitat va més enllà d'un benefici immediat, ja que ajuda a tancar les ferides d'aquesta actitud prepotent. Les visions indígenes que van entendre el rol actiu dels avantpassats en la vida d'una persona o d'un poble, es veuen ara reconfortades per un augment en les mateixes societats imperials que abans van reprimir amb duresa aquestes pràctiques. Això no va passar, per exemple, quan l'expansió lenta i gradual del budisme i l'islam per l'Àsia i l'Àfrica es va solidificar amb aquestes pràctiques autòctones per reforçar-les des d'una altra òptica. Per això, i amb tots els matisos que es vulguin, les societats budistes i musulmanes asiàtiques i africanes van mantenir el seu culte als avantpassats com a eines guaridores i van resistir a l'impacte colonial que no reconeixia els vincles genealògics.

Seguint la lògica de la psicogenealogia actual, quan el fill d'un perpetrador assumeix el crim que va cometre el seu pare, ha de diferenciar entre la culpa (que ha d'abandonar) i el deure cap a la víctima (que ha d'assumir) i, d'aquesta manera, pot trencar amb el llegat traumàtic. Al seu torn, també ajuda a guarir el pare i la víctima del pare. En l'àmbit social també passa el mateix: una societat que hereta un crim no n'ha de carregar la culpa, però sí que s'ha de responsabilitzar del mal. Això s'està treballant especialment a Alemanya amb relació al nazisme, però es pot exportar a qualsevol societat que ha viscut episodis de violència.

Sense anar més lluny, la construcció essencialista d'Espanya necessita amb urgència aquest treball guaridor per no continuar reproduint els mateixos esquemes d'exclusió i violència. Els casos extrems, com afirma l'antropòloga Christiane Stalaert, serveixen per reconèixer aspectes que després trobem en casos més difícils de detectar. En aquest sentit, Stalaert estudia la relació entre nazisme i Inquisició espanyola i com ha repercutit en les seves víctimes, que acostumen a seguir els mateixos mecanismes d'exclusió i repressió (com ens mostren

**CONSCIÈNCIA D'ARA**  
Cada dijous  
I la setmana que ve:  
**Thomas Merton, l'escriptura com a eina espiritual**

el sionisme i l'islamisme neuròtic). Una néta d'avis nazis li va preguntar a l'alemany Bert Hellinger (figura clau de les constel·lacions familiars) que passa quan et sents avergonyit dels teus avantpassats i ell li va respondre: "Qui s'avergonyeix intenta escapar del destí comú, i això és impossible. Aquest sentiment de culpa prové d'una postura arrogant, similar a la que tenien els nazis en relació als jueus i altres perseguits. Per tant, aquesta vergonya et vincula amb els autors del crim, no amb les víctimes. Amb aquestes ens uneix el dol i el respecte. No podem simplement situar-nos per sobre dels autors dels crims

i suposar que som millors. A un nivell profund hem de reconèixer que estem vinculats a ells i que quan morim ja no hi ha diferències".

Més enllà d'ideologies i expectatives racionals, el recurs als avantpassats com a teràpia engloba problemes personals i socials, quotidians i transnacionals amb una eficàcia complexa i no sempre òbvia que ha funcionat al llarg dels segles i de les geografies. Tant de bo a la ment moderna li serveixi per reequilibrar alguns dels grans desajustos comesos en nom seu.



## L'anhel de pau després d'un avortament

### Opinió

HELENA BROQUETAS NAVALPOTRO  
DOULA I TERAPEUTA

L'experiència de la pèrdua d'un fill que estava en gestació, tant si ha sigut voluntària com si no, pot deixar una ferida profunda en la mare, i també en la resta de la família. L'impacte d'una pèrdua gestacional està encara poc validat socialment, i sovint la ferida es tanca en fals perquè es nega o per l'imperatiu de girar full i haver de tirar endavant.

Però avui sabem que després d'un avortament s'acumulen emocions i sentiments que sovint només s'expressen a través del dolor del cos, de vegades durant anys. Acceptar la ferida és el primer pas per arribar a guarir-la. El segon és comprendre el procés del dol, i donar-se el permís per anar-lo recorrent, fins a l'acceptació plena d'aquesta pèrdua.

Això passa per respectar el propi ritme, sentir el que se sent i posar-hi paraules. Passa per decidir finalment alliberar-se, per triar la pau que permetrà continuar amb la vida. La pau que no és ni l'oblit ni la ferida sempre ober-ta, dues cares d'una mateixa negació.

En un avortament espontani, els pares poden sentir una enorme impotència. És important, llavors, que es puguin acomiadar del fill, des del reconeixement d'aquest ésser real i estimat que, contra l'expectativa natural de la vida, marxa abans d'hora. Quan són els pares els que prenen la decisió d'avortar, és tan necessari per a ells com per al fill que no naixerà que es tracti d'una decisió lliure de culpa i de judicis, presa amb plena consciència i responsabilitat.

Poder mantenir un diàleg sincer amb aquest fill que no ha nascut, reconèixer-lo com a tal i donar-li un lloc a la família és una de les experiències més guaridores que poden fer una mare i un pare, que, partint d'un dolor immens, poden finalment integrar aquesta pèrdua des de l'agraïment i des de l'amor.

**Reprimir-se "Després d'un avortament espontani s'acumulen emocions que sovint només s'expressen a través del dolor del cos"**