
This is the **published version** of the article:

el Homrani Lesfar, Yasmina; Fernández Mostaza, María Esther, dir. El llenguatge en el dol. Una aproximació a la pèrdua des de la Programació Neurolingüística. 2021. (819 Grau en Sociologia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/249737>

under the terms of the  license

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Treball de Fi de Grau

Títol: El lenguaje en el duelo. Una aproximación a la pérdida desde la Programación Neurolingüística.

Autor/a: Yasmina El Homrani Lesfar

Tutor/a: María Esther Fernández Mostaza

Data: 20 de maig de 2021

Grau en: Sociologia

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

En primer lugar, deseo agradecer la presente investigación a mi tutora, D^a María Esther Fernández Mostaza, que me ha acompañado a lo largo del camino, además de inspirarme en muchas de las ideas y de recordarme el valor de las aportaciones presentes. Agradecer también a las tres mujeres maravillosas que me han ayudado en la realización del trabajo de campo y que han contribuido a enriquecer enormemente la investigación. A continuación, a mis compañeras y amigas de la facultad, especialmente a Anna, Clàudia, Garazi i Neus, que han aportado mucha luz a la oscuridad. A mis padres y familia por entenderme, apoyarme y confiar ciegamente en mí. También a mi pareja, por creer en mí.

Finalmente, deseo dedicar el trabajo a mi abuelo, que falleció poco antes de los impactos más intensos del Covid-19, al que pude despedir y al que recordaré siempre con amor incondicional.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

ÍNDICE

1. Introducció.....	p. 3
2. Formulació de la pregunta inicial y objetivos.....	p. 4
3. Marco teórico	
3.1. De la secularización a la <i>deseccularización</i>	p. 5
3.2. La <i>socialidad</i> de la muerte.....	p. 7
3.3. La Programación Neurolingüística y el lenguaje.....	p. 9
4. Propuesta metodológica.....	p. 10
5. Resultados.....	p. 11
6. Discusión.....	p. 16
7. Conclusiones.....	p. 19
8. Referencias bibliográficas.....	p. 21
9. Anexos	
9.1. Secularización.....	p. 22
9.2. Individualización.....	p. 22
9.3. Pluralismo y diversidad religiosos.....	p. 23
9.4. Tabla operativización.....	p. 23
9.5. Guion de las entrevistas.....	p. 24
9.6. Transcripción de las entrevistas.....	p. 27
9.7. Códigos y categorías de análisis.....	p. 82

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

1. INTRODUCCIÓN

El universo de las religiones guarda infinidad de estudios de investigación, de artículos, de reflexiones, que dan cuenta de la importancia de ésta en las sociedades. La influencia que tiene sobre las personas desencadena consecuencias infinitas sobre su comportamiento, su forma de relacionarse, la concepción de éstas de las realidades que las rodean y un largo etcétera. En este punto es en el que se encuentra uno de los fenómenos consecuentes, el de la *New Age* que corresponde a todo un conjunto de valores sacralizados, como la libertad, el amor, la paz, la armonía, la dignidad y la naturaleza, entre otros, y que responde a maneras de comportarse en las que uno toma responsabilidad de su propia vida, además de la voluntad de liberarse de restricciones del pasado (Heelas, 1996).

La Nueva Era implica nuevas formas de creencia en la sociedad occidental que se contraponen a las formas de religión hegemónicas y que se caracterizan, a grandes rasgos, por la creencia en energías sobrenaturales, que se recuperan de prácticas esotéricas, como lo pueden ser el tarot (Cornejo & Blázquez, 2013). Son las formas de vida en el mundo contemporáneo occidental, caracterizadas por una globalización e individualización creciente, que han propiciado muy intensamente nuevas formas de espiritualidad que, a su vez, coincide con una desinstitucionalización de la religión tradicionalmente dominante. En la misma línea de las creencias pertenecientes a la Nueva Era, éstas forman parte del contexto denominado “ambiente holístico”, que “intenta acotar un nuevo campo empírico basado en la especificidad del sincretismo emergente que se aprecia en prácticas y redes sociales concretas” (Cornejo, M., & Blázquez, M., 2013, p. 12) y que responden a la necesidad de considerar el campo físico y tangible en constante relación con el lado inmaterial de la realidad. En consecuencia, las prácticas ubicadas en este contexto trabajan con el ser humano de un modo global, integrando cuerpo, mente y espíritu con tal de cumplir con aquello a lo que el ambiente holístico se refiere.

En contraposición a un individualismo metodológico, la concepción holista de la sociedad posibilita el reconocimiento de multiplicidad de formas mediante las cuales los humanos nos comportamos, habiendo así una complejidad que va más allá de esquemas simples de comportamiento (Coq, 2003).

En este caso, la Programación Neurolingüística (PNL) se ha ganado un lugar importante en la contemplación del ser humano como un sistema estructurado subjetivamente, en el que el sistema lingüístico estructura el conjunto de percepciones que las personas tienen sobre lo que las rodea. De este modo, la PNL permite la aproximación a dos de los campos de interés: por un lado, a las nuevas creencias de carácter holístico que conforman la Nueva Era y, por el otro, al lenguaje en tanto que sistema constructor, estructurador y significador de las experiencias (Berger y Luckman, 1968).

Ciertamente, estas aproximaciones permitirán el acercamiento al objeto de estudio propio de la presente investigación, el duelo. En este caso, no se entenderá el duelo de una manera limitada, considerando su lado aparentemente individual, sino que se intentaran establecer las relaciones que se dan con los fenómenos que se derivan a la pérdida de un ser querido, incluyendo los rituales y las expresiones lingüísticas y, por

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

supuesto, los cambios que el Covid-19 ha provocado en este campo. De esta manera, se entrevé la voluntad de considerar el contexto sanitario que vivimos en la actualidad, sus impactos en uno de los fenómenos más significativos en la vida social de las personas, la muerte y, por último, el acercamiento a una de las herramientas del actual sistema de creencias que va ganando terreno frente a las formas tradicionales de entender la existencia humana en su más amplio sentido.

Entonces, las siguientes líneas pretenden, en primer lugar, la formulación de una pregunta inicial que da cuenta del objeto de estudio y seguida de los objetivos que pretende alcanzar. A continuación, se establece un marco teórico de referencia en el que se sitúan los escenarios a tratar dentro de los contextos a los que pertenecen. Una vez establecida la base teórica, se procede con el análisis de las entrevistas realizadas a tres mujeres vinculadas a la PNL. Dicho análisis toma como hilos conductores los objetivos por lo que se intenta responder a la pregunta inicial de la investigación. Finalmente, en las conclusiones se constituyen las reflexiones derivadas del análisis de los datos, teniendo en cuenta tanto la base del marco teórico como el contenido de las entrevistas.

2. FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA INICIAL Y OBJETIVOS

Los diferentes campos rastreados en la primera fase de exploración han sugerido la formulación de una pregunta que pretende tener el carácter de “pregunta inicial” (Quivy, 2005) y que guarda lo que será el objeto de estudio del trabajo. La relevancia sociológica y psicológica del lenguaje, junto con el surgimiento y desarrollo de nuevas formas de creencia de carácter holístico, se unen para presentarse en una de las formas de terapia más representativas del momento, la Programación Neurolingüística. Así pues, la investigación tratará de responder a la pregunta **¿cómo acompañan los/as psicoterapeutas de la Programación Neurolingüística en el duelo, teniendo en cuenta los impactos derivados del fenómeno Covid-19?** Por lo tanto, se introduce la posible aproximación al lenguaje como estrategia para trabajar uno de los impactos más generalizados de la situación pandémica actual, directamente relacionados con la muerte y, consecuentemente, con los procesos de duelo derivados de ella. Teniendo en cuenta el valor del lenguaje en la construcción social de las realidades de los individuos y, por ende, de la muerte y los procesos que la acompañan, se presenta a continuación la hipótesis principal que, juntamente con los objetivos, corresponderá el motor de la presente investigación:

El lenguaje funciona como reflejo y motor de las realidades que percibe el individuo y, por lo tanto, los/as psicoterapeutas tienen la capacidad de acceder y alterar la percepción de dichas realidades mediante el lenguaje.

También cabe ordenar los campos de análisis presentados¹ mediante objetivos que pretenden acercarse a lo que es el objeto de estudio. En este caso, el método estructurador del análisis y que toma como hilo conductor los siguientes objetivos corresponde al método deductivo que, en palabras de Quivy (2005), “genera un simple trabajo lógico (mediante) conceptos e indicadores para los cuales habrá que investigar

¹ La Nueva Era religiosa, el lenguaje a través de la PNL y el duelo.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

sus correspondientes en la realidad” (p. 138). Así pues, si el objetivo general es **alcanzar una visión global de la red de relaciones que se dan entre el contexto de la Nueva Era, el lenguaje y los procesos de duelo derivados de la muerte y alterados por el Covid-19**, los objetivos específicos serán los siguientes:

1. Conocer los valores, principios y creencias que caracterizan la Nueva Era desde los/las psicoterapeutas de la Programación Neurolingüística.
2. Entender de qué manera el lenguaje trabaja en la construcción de significados.
3. Conocer las formas en las que se presenta la muerte mediante el lenguaje.
4. Identificar las alternativas que se proporcionan desde la PNL para trabajar la pérdida de un ser querido durante la pandemia.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 De la secularización a la *deseccularización*

El escenario religioso² en el que se encuentran las sociedades occidentales actuales ha sufrido y, de hecho, sufre un continuo proceso de transformación que atraviesa los diferentes ámbitos de la vida social de las personas. De hecho, una de las expresiones más extendidas entre los teóricos para tratar las creencias que se alejan de aquellas religiones más extendidas, como lo pueden ser el catolicismo, el islam, el judaísmo, etcétera, corresponde a la del “ambiente holístico”³ (Cornejo, 2013) o *New Age*, de Heelas (1996). Aunque las prácticas que suelen componer este ambiente holístico se presenten como relativamente nuevas, solamente lo son en su apariencia. Técnicas asociadas a la *New Age*, como lo son el *mindfulness*, el *feng shui* o, sin ir más lejos, el *yoga*, llevan siendo practicadas desde hace varios siglos. Sin embargo, el auge del interés por este tipo de creencias que se está dando en la sociedad española y, más concretamente, en la catalana, parece estar más presente que nunca. Pero, como ya se sabe, estos fenómenos no vienen solos. De hecho, diferentes sociólogos/as de la religión han teorizado sobre los procesos cambiantes de las creencias, hecho que obliga a tener presente conceptos como *secularización*, *remagificación*, *diversidad* y *pluralismo religiosos*.

A medida que fueron pasando los años, buena parte de científicos/as sociales dieron cuenta de que, poco a poco, la secularización [Anexo 9.1] fue -y va- perdiendo fuerza para explicar la situación en la que vive la sociedad española más temprana. Bien lo señala Grier (2002) cuando declara que parte de la sociología cae en la trampa de confundir una de las partes (en este caso, la secularización) con el todo. Así pues, la realidad obliga a dirigir la atención a otro tipo de procesos que poco tienen que ver con una desaparición de la religión. De hecho, el propio Berger (1999), uno de los principales

² Aunque resulte obvio, conviene aclarar que el uso del adjetivo “religioso” hace una amplia referencia a los sistemas de creencias, yendo mucho más allá de lo que comúnmente se suele relacionar con el concepto de “religión”.

³ Cornejo (2013) ya se percató, en su momento, de la utilidad de dicha expresión para reunir todas aquellas prácticas alternativas a las religiones propiamente institucionalizadas.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

contribuyentes a la teoría de la secularización, se percata de la nueva realidad de la que forma parte el mundo actual, la de la *deseccularización*. Este proceso viene de la mano de la globalización, que permite distribuciones, relaciones e intercambios de valores, creencias y significados que tienen un importante efecto sobre las religiones, tanto aquellas más cercanas, como el caso del islam, que se convierte en la segunda religión más practicada en Europa (De la Cueva, 2015), o lejanas, como las derivadas del hinduismo, por ejemplo. En definitiva, lo que planteaba la sociología clásica nos conducía a pensar en un marco secular que guarda poca relación con la realidad en la que vivimos actualmente.

Tal y como se ha señalado anteriormente, estos procesos de *deseccularización* o *remagificación*⁴ no vienen solos. La globalización ha permitido a las religiones viajar alrededor del mundo, pero no solo eso, la individualización [Anexo 9.2] también tiene un papel esencial para explicar el auge de las nuevas creencias en las que la sociedad está sumergida. Las nuevas generaciones aprenden a ubicar la religión en un contexto personal, referente a aquello espiritual y que no tiene que estar necesariamente relacionado con los vínculos sociales que mantienen. Este último fenómeno, junto con el de la globalización, parecen ser los ingredientes clave para explicar el auge de las espiritualidades que caracterizan la Nueva Era: los valores que las estructuran se basan en “la experiencia religiosa personal y por ende la autoridad puramente individual, y sus intereses se refieren principalmente a este mundo, con el correspondiente acento en la magia ritual, la curación espiritual y la autorrealización” (Morris, 2009, p. 340, citado en Cornejo, 2013). En pocas palabras, la sociedad actual tiene a su alrededor un popurrí de religiones que puede escoger, resultado de la globalización y, además, dicha elección requiere únicamente de un criterio individual, fruto del carácter de la condición de responsabilidad y realización propia, representativo del proceso de individualización. Como ya se ha mencionado, estas nuevas creencias tienden a promover el bienestar propio, a velar por el yo interior y, en definitiva, a ser el líder de la propia vida. Así pues, se han ido generando diversos sincretismos que conjuntaron prácticas y maneras de hacer que poco tienen que ver con la religión tradicional. Además, muchas de estas prácticas están directamente relacionadas con aquellas consideradas esotéricas que, a su vez, se alejan de las lógicas de la ciencia. Esta conjunción de prácticas aparentemente opuestas mezcla actividades consideradas de carácter mágico con otras basadas en experiencias científicas.⁵

Sin embargo, conviene darle la vuelta a la moneda para tratar de exponer la otra cara de la realidad religiosa actual. Tal y como se ha dicho, este ambiente holístico o Nueva Era explican el fenómeno sobre las nuevas creencias emergentes, resultado de procesos de globalización e individualización. No obstante, parece ser que estas creencias siguen estando en un terreno desconocido, provocando así que la percepción social ubique dichas creencias en una realidad confusa. Por este motivo, conviene aclarar la diferencia entre pluralismo y diversidad religiosos [Anexo 9.3]. En este sentido,

⁴ La sociología que hereda las teorías de Weber (1904) sobre la *desmagificación* del mundo, resultado del auge científico-racional, recuperan dichas teorías para explicar el presente estado de *remagificación* en el que, precisamente, la magia está más presente que nunca.

⁵ Esta fusión es lo que bien recoge la expresión a la que se refiere el “ambiente holístico”.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

el hecho de que las nuevas creencias estén escondidas o no sean percibidas como creencias en sí mismas es resultado de un seguido de regulaciones estatales y sociales, además de su contexto cultural, evidenciando así el monopolio de una religión como un fenómeno natural (Frigerio, 2008). En el caso español, la vida social y laboral de las personas sigue condicionado por el calendario católico. Aunque se reconozca la existencia de otras religiones, la organización de la vida en todos sus ámbitos aún depende del catolicismo.

3.2 La *socialidad* de la muerte

La situación derivada del Covid-19 ha venido acompañada por una serie de cambios. Estos procesos, a diferencia de otro tipo de transiciones, se caracterizan por una alteración brusca y rápida, provocando así fuertes impactos en la vida social e individual de las personas. Al tratarse de una crisis sanitaria, sus efectos son evidentes en los campos de la enfermedad y, por ende, de la muerte y de lo que la rodea. El Covid-19 y todo lo que implica ha desarrollado y acentuado toda una serie de actividades que rápidamente han cambiado las maneras de ver el mundo. Lo que se produce, siguiendo la línea de Berger y Luckman (1968), es una legitimación del conjunto de prácticas y cambios derivados de la pandemia y que, ciertamente, *deben* ser reconocidos por el individuo: “la legitimación no es solo cuestión de valores: siempre implica también conocimiento” (p. 120). De esta manera, el individuo sabe el por qué debe llevar puesta la mascarilla o desinfectarse las manos cada vez que entra a una tienda. Las explicaciones que justifican el porqué de estas prácticas se introducen mediante el lenguaje o gracias a “la composición del vocabulario” (Berger y Luckman, 1968, p. 121). He aquí el gran alcance de las construcciones lingüísticas que hacen referencia a la pandemia para legitimar los argumentos y los significados de las prácticas y fenómenos que se han ido desarrollando desde su existencia.

Una vez sembrada la importancia que cobra el lenguaje en la actualidad para entender la reconstrucción de los significados que tienen que ver con el conjunto de cambios referentes a la muerte derivados del Covid-19, conviene detener la atención sobre la muerte en sí misma.

La muerte ha acompañado la vida desde que ésta se encuentra. De hecho, no se puede entender la una sin la otra y es por este motivo por el cual la muerte ha estado presente en la humanidad desde siempre⁶. Lejos de tratar las actitudes que los individuos han desarrollado ante la idea del fin de la vida, el objetivo de atender este fenómeno se encuentra en su evidente efecto social. Por lo tanto, el hecho que aquí atañe no tiene que ver con la muerte propia, fenómeno capaz de desarrollar infinitos procesos individuales de negación, indiferencia o terror, sino que hace referencia a la muerte ajena, a la pérdida de un ser querido. El conjunto de prácticas que todas las sociedades desenvuelven cuando un familiar, amigo, conocido o incluso desconocido ya no está entre nosotros, responde a grandes abanicos de creencias, valores y vínculos sociales que determinan la manera de percibir la misma vida. Ya lo señalaban Berger y Luckman (1968) cuando daban cuenta de la intención única y universal de las prácticas que rodean la muerte: “capacitar al individuo para seguir viviendo en sociedad después de

⁶ En la sociología tampoco ha sido una excepción (Durkheim, El suicidio, 1897)

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

la muerte de otros significantes” (p. 129). De esta manera, la muerte no viene sola, sino que viene acompañada de procesos y prácticas individuales y sociales que desarrolla el individuo para tratarla, como lo son los “rituales de tránsito” (Pacheco, 2003, p. 33) y los procesos de duelo⁷. Así pues, queda en evidencia la “socialidad” de la muerte, en el sentido en que se construyen representaciones a un hecho simplemente biológico, resultado de dejar de vivir. De hecho, cualquier proceso de duelo se deja ver por el estado de ánimo, los comportamientos y las interacciones que el doliente mantiene con su entorno. En este sentido, conviene considerar el concepto de luto que debidamente señala Flórez (2002) como “el proceso mediante el cual se resuelve el duelo, a la expresión social de la conducta y las prácticas posteriores a la pérdida” (p. 78). Igual que la vida ha sido uno de los aspectos más considerados en términos religiosos, con la muerte no iba a resultar diferente. En occidente, la religión propiamente institucionalizada, el catolicismo, no solamente ha contribuido durante siglos a estructurar la vida de las personas, sino también a estructurar su muerte. En este sentido, ha proporcionado herramientas para poner a disposición los rituales para trabajar las consecuencias emocionales que derivan de la pérdida. De esta manera, el contexto social y cultural significa, en efecto, la muerte y los procesos derivados de ella. En este caso, la progresiva secularización, junto con la posterior *remagificación*, han ido añadiendo alternativas a las misas tradicionales. Al mismo tiempo, recuperando lo expuesto en el capítulo anterior, la muerte y lo que deriva de ella no solo va de una mano con la Nueva Era, sino que la otra mano va de los procesos de individualización.

La situación provocada por el Covid-19 no solamente cambia la significación de la muerte, sino que, junto a ella, se transforman rápida y bruscamente los procesos de duelo y rituales. Uno de los cambios principales en este sentido son los que hacen referencia a los rituales de despedida. En este caso, las personas que padecieron la pérdida de un ser querido durante uno de los momentos más críticos de la pandemia no pudieron despedirse físicamente de ella, teniendo así el acceso prohibido al cuerpo. Además, la gran mayoría tampoco pudo tener el apoyo físico de parte de familiares y amigos debido a las restricciones en los desplazamientos⁸. De hecho, otros autores ya empezaron a dar cuenta de la emergencia de “acompañar estrategias para elaborar el duelo, considerando incluso las imposibilidades de varios rituales culturales de despedida, las pérdidas colectivas, los miedos y angustias asociadas” (Morrison y Regina, 2020, p. 9).

De esta manera, se presentan una serie de movimientos, propuestas, recomendaciones y alternativas al impacto emocional, comportamental y relacional que la pandemia ha provocado sobre los individuos. Estas manifestaciones, aun siendo inconscientes de ello, presentan una serie de valores que se comparten con los principios asociados a la Nueva Era, principios que comparten el denominado “lenguaje holístico”: superación de

⁷ Conviene aclarar que estos fenómenos no se pueden entender separadamente, sino que deben entenderse como ligados entre sí y con un denominador común que corresponde a la pérdida de alguien.

⁸ Por lo tanto, no es de extrañar que parte de agentes dedicados al trabajo fúnebre, por ejemplo, proporcionen ideas para trabajar el duelo desde casa, como el caso de la funeraria La Montañesa, en Santander, que dedica todo un artículo sobre cómo llevar el duelo durante el confinamiento.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

los bloqueos emocionales, sanación de uno mismo, búsqueda del yo interior, del verdadero yo... (Cornejo, 2013). De hecho, el contexto sanitario (sobre todo durante el período de confinamiento en España), ha situado al individuo lejos de su vida social y, por lo tanto, de su reflejo en los demás, provocando así una introspección en la que la persona establece, forzosamente, un diálogo consigo mismo. Además, si se añade la experiencia poco deseada de la pérdida de un ser querido, la superación de dicha pérdida debe depender, en gran medida, de un trabajo individual.

3.3 La Programación Neurolingüística y el lenguaje

El final del primer capítulo deja sembrada la semilla de la importancia del lenguaje en la construcción de significados de los fenómenos que rodean y forman parte de la existencia de los individuos. Este lenguaje, en el sentido más amplio de la palabra, responde a la realidad que, a su vez, se hace real mediante él. En palabras de Berger y Luckmann (1968), “la vida cotidiana, por sobre todo, es vida con el lenguaje que comparto con mis semejantes y por medio de él (...) la comprensión del lenguaje es esencial para cualquier comprensión de la realidad” (p. 53). Por lo tanto, la contribución del lenguaje en el entendimiento y otorgación de significados es crucial para entender los procesos vitales de los individuos. He aquí su relevancia sociológica, en el sentido en que es capaz de distribuir, guiar, preservar y, sobre todo, construir grandes cúmulos de conocimiento gracias a los cuales interaccionamos y nos comportamos. Así pues, las conductas que se dan en cualquier proceso social obedecen al proceso estructural de la comunicación, entendida como un intercambio de información a través del lenguaje. En este sentido, el psicólogo social Mead (1934) ya da cuenta de la repercusión de la comunicación como conductora del comportamiento y pensamiento: “gestos vocales en general, que provocan en el individuo mismo la reacción que está provocando en el otro, y tal que desde el punto de vista de esa reacción está en condiciones de dirigir su conducta posterior” (p. 112). Pero no solamente se queda aquí, el mismo autor, a la hora de hablar, causalmente, de la “esencia de la persona”, manifiesta la residencia de ésta en la “*conversación*”⁹ gestos subjetivada que constituye el pensamiento, o en términos de la cual opera el pensamiento o la reflexión” (p. 201). Es decir, el comportamiento humano obedece al pensamiento que, al mismo tiempo, obedece al lenguaje.

Por consiguiente, no resultaría extraño pensar en métodos para trabajar los pensamientos y conductas que encuentran su base en los usos más amplios del lenguaje. Es en este punto en el que se ubican terapias como la Programación Neurolingüística (PNL). Sus orígenes no se encuentran en una fecha concreta ya que sus herramientas combinan diferentes teorías relativas a la construcción de modelos para entender y leer el mundo (Hall, 1976, Jung, 1964, Bandler y Grinder, 1975 citados en Lewis, 2014). Lo que sí se puede conocer es el creciente auge que ha tenido en España en las últimas décadas, coincidente además con los procesos de *desecularización*. De hecho, la PNL se ha convertido en uno de los ejemplos más

⁹ Entendida en términos de comunicación.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

evidentes de la conjunción entre ciencia y espiritualidad, teniendo como objetivo uno de los principios estructurales de la Nueva Era, el bienestar personal¹⁰.

Lo que hace a la PNL especial en esta investigación es la relevancia de la comunicación en su terapia. En este caso, se trabaja desde el *lenguaje*, tanto verbal como no verbal, y se le entiende como el “comportamiento exterior que manifestamos para comunicarnos” (Cudicio, 1985, pp. 13 y 14). Lejos de quedar en la superficialidad de la comunicación, la PNL, como bien indica su nombre, hace también referencia a la parte *neurológica* de la persona, es decir, la que “se refiere a nuestras percepciones sensoriales que determinan nuestro estado interior (...) nuestro estado emocional” (Cudicio, 1985, p. 13) y la expresión *programación*, que corresponde a “nuestra aptitud para producir y aplicar programas de comportamiento” (Cudicio, 1985, p. 14). Queda reflejado entonces el carácter holístico de la terapia, que pretende tratar desde el interior, o sea, la emoción, hasta el exterior, es decir, la comunicación, el comportamiento.

4. PROPUESTA METODOLÓGICA

El conjunto de recursos disponibles ha permitido una aproximación a la realidad del lenguaje mediante dos sistemas. Por una parte, las lecturas que dan cuenta del conjunto de fenómenos y comportamientos sociales que conforman y, a su vez, derivan de la realidad de la Nueva Era, además del papel del lenguaje en la interrelación de éstos fenómenos y en su desarrollo en el ámbito concreto de la PNL. Por otra parte, la realización de entrevistas exploratorias y analíticas. El carácter exploratorio y analítico posibilita el acercamiento a la realidad del lenguaje mediante la PNL, las emociones y los procesos derivados al fenómeno de la muerte, además de ahondar en cada uno de estos aspectos y establecer relaciones entre ellos. En este caso, se han realizado tres entrevistas a tres psicoterapeutas relacionadas directa e indirectamente con la Programación Neurolingüística: A. C., P. M. y V. R. Las entrevistas evidencian tres amplios ámbitos que van directamente ligados a la pregunta de la cual se parte en la presente investigación:

En primer lugar, el contexto en el que se encuentran las entrevistadas, que incluye sus experiencias personales, académicas y laborales. De esta manera, se sitúa en el marco de la Nueva Era y de su influencia en la vida social e individual del sujeto. Esta parte hace referencia a la población a la que se dirige la pregunta (las psicoterapeutas de la PNL).

En segundo lugar, el papel del lenguaje en las herramientas que la PNL les proporciona, así como su relación con el escenario principalmente individual y emocional de los clientes de las entrevistadas. Dicho ámbito corresponde a la parte que abre la pregunta: ¿cómo entienden...? Así pues, el objetivo es conocer las relaciones entre los métodos y el mismo lenguaje.

¹⁰ Cornejo (2013) lo señalaba alertando de “cierta sacralización de la psicología entre los practicantes de disciplinas New Age y muy especialmente de algunos de sus instrumentos (...) o más recientemente la programación neurolingüística, las técnicas mindfulness, ciertas formas de coaching o las constelaciones familiares” (p. 18).

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Por último, se intenta establecer una interrelación entre el lenguaje y el tratamiento de las emociones en los procesos que se desprenden a la muerte, que incluyen el duelo, el luto y la ritualización del fenómeno. Este es el punto que pretende conseguir el quid de la pregunta, estableciendo así los vínculos entre los procesos de duelo y el lenguaje.

Ahora ya queda constituida la red de relaciones entre los contextos determinados de cada una de las entrevistadas, en principio correspondientes a la Nueva Era; el modus operandi que éstas tienen para hacer uso del lenguaje dentro de la PNL y el tratamiento de la muerte mediante ésta. Cabe recordar que esta red se encuentra situada en el contexto actual que, en un principio, acentúa la necesidad individual y social de tratamiento de la muerte [Anexo 9.4 y 9.5].

Teniendo en cuenta la naturaleza cualitativa de las entrevistas, el sistema utilizado para su análisis corresponde a una codificación manual de los textos mediante el sistema informático RQDA. De esta manera, ha permitido la reunión y selección de citas, además de asignarles códigos dentro de los cuales se agrupan los diferentes fragmentos para su posterior análisis. La codificación de las entrevistas establece las bases para el análisis de los datos ya que estructura su contenido en los diversos códigos descriptivos, ubicados a su vez en categorías, que facilitan la ubicación de cada fragmento en los diferentes campos de análisis [Anexo 9.7].

5. RESULTADOS

De hecho, las cuatro categorías adquiridas mediante las entrevistas responden a los cuatro objetivos formulados en el inicio de la investigación, sin estar necesariamente relacionada cada categoría con un objetivo. Así pues, el análisis viene conducido por los objetivos iniciales que, además, están interrelacionados de igual manera que las categorías y los códigos que las integran.

1. Conocer los valores, principios y creencias que caracterizan la nueva era desde los/las psicoterapeutas de la Programación Neurolingüística.

Las entrevistas han permitido una aproximación, aunque sea ligera, al conjunto de ideales que guarda parte del contexto religioso de la sociedad catalana. Estas nuevas formas de creencia huyen de aquellos valores que dirigían todos los ámbitos de la vida de las personas. De hecho, lo que pretenden las terapias es acompañar al cliente en su búsqueda interior: “cadascú, la seva motxilla, perquè sinó seria intervenir en un contracte de vida que és totalment intransferible” [Anexo 9.6: A. C.]. Este tipo de reflexiones muestran el carácter individualizador de la práctica: el cliente debe encontrar por sí mismo la solución al conflicto por el cual acude a la terapia. De hecho, esto último se acentúa si se tiene en cuenta el contexto sanitario actual, en el que el individuo se ve forzado a trabajar por sí solo el ritual de despedida que no ha podido tener mediante sus semejantes.

Las creencias religiosas (entendidas en su forma más limitada) pasan a ser “transpersonales” [Anexo 9.6: P. M.], dando margen a la PNL para trabajar en la personalidad del individuo. En este sentido, no sorprende cuando no tienen en cuenta las creencias religiosas de sus clientes ya que se trabaja independientemente a ellas.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Los conceptos usados que refieren a las “almas” o a la “fuerza del amor” [Anexo 9.6: V. R.] dan cuenta de esta manera de entender las relaciones.

Otros aspectos destacados de las entrevistas y que refieren al holismo de las prácticas son casos de somatización. En este caso, dos de las tres entrevistadas hicieron referencia a casos en los que las emociones negativas se hicieron visibles en el cuerpo. Lejos de entrar en los detalles complejos sobre este fenómeno, lo que importa aquí es el carácter holístico del tratamiento: la conjunción entre alma, cuerpo y su relación, hecho que bien defienden las nuevas creencias de la *New Age*. A. C., por ejemplo, habla sobre la “biodescodificación” de un dolor desde la PNL, terapia que pretende ahondar en la parte emocional de un dolor físico [Anexo 9.6: A. C.]. Siguiendo en esta línea, en ciertas ocasiones se percibe una necesidad de sincretismo para caracterizar a las prácticas, aparentemente opuestas, situadas en el ambiente holístico. Si bien Cornejo (2013) señala una de las expresiones de estas prácticas a través de las denominadas “medicinas alternativas”, A. C. también hace referencia a este sincretismo de medicinas: “tant les persones que es dediquen al que se’n diu medicina alternativa, com a l’altra banda (...) jo porto molts anys lluitant a intentar casa les dues medicines” [Anexo 9.6: A. C.]. Un caso parecido es el de V. R., que su profesión como farmacéutica no la limitó a dar medicinas únicamente por el dolor físico, sino también intentar ahondar en el dolor emocional: “yo decía siempre que era una farmacéutica atípica, porque no es dame una aspirina y toma (...) yo siempre decía que la farmacia parecía Lourdes porque era donde las personas venían a vaciar” [Anexo 9.6: V. R.]. De hecho, esto último ha llevado a ciertas situaciones descritas por las entrevistadas, pequeña muestra sobre la percepción social hacia la oposición aparente de las “dos medicinas”: “em va preguntar si ens sentíem rivals dels psicòlegs” [Anexo 9.6: A. C.].

En definitiva, esta categoría permite la aproximación al carácter fundamental de las creencias de la Nueva Era, cuyas prácticas más destacadas han ido apareciendo a lo largo de todas las entrevistas, como el *coaching*, las constelaciones familiares e incluso los libros de ayuda. Todas estas tienen como denominador común la búsqueda del bienestar personal y el liderazgo de la vida propia, característica clave para entender las nuevas formas de creencia.

2. Entender de qué manera el lenguaje trabaja en la construcción de significados.

Las sesiones que A. C., P. M. y V. R. relataron en sus entrevistas son principalmente habladas. Es decir, sus clientes expresan con palabras (y con gestos) lo que sienten y los motivos de su visita, teniendo en cuenta que estos motivos vienen dados por sentimientos negativos, hecho que obedece al fundamento de la *New Age* sobre el bienestar personal. Además, el uso principal que le dan las entrevistadas a la PNL otorga al lenguaje un papel protagonista. Los clientes deben expresar lo que sienten y, con esto, las psicoterapeutas deben acompañar. El trabajo de P. M. muestra la importancia de cómo, mediante el habla, el cliente construye el camino hacia el objetivo deseado: “lo único que antes sí sabe lo que quiere, pero no sabe cómo, hasta que empieza a hablar” [Anexo 9.6: P. M.]. De hecho, la misma P. M. señala su capacidad para interpretar el estado en el que se encuentra la persona gracias a las expresiones que ésta utiliza: “hay que estar pendiente en esta sesión (...) para ver qué palabras

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

utilizan: yo no sé, no soy capaz, no tengo valor (...) son limitantes” [Anexo 9.6: P. M.]. De este modo, las palabras que utilizan tienen el papel de edificar todo el sistema de valores que guarda el individuo.

A. C. también da cuenta de la importancia del habla, pero añadiendo una característica que resulta clave para hacer ver la función del lenguaje como constructor de la realidad: la informalidad. El hecho de que sus clientes puedan expresar mediante un lenguaje común lo que les sucede deja entrever la facilidad que tiene el habla cotidiana para objetivar las emociones (en el sentido que le dan Berger y Luckmann, 1968): “han agraït molt l’empatia del vocabulari”, “sempre agraeixen el poder parlar doncs com ho faries tu a casa” [Anexo 9.6: A. C.]. En este caso, se manifiesta la capacidad objetivadora del lenguaje común para que cliente y terapeuta se entiendan el uno al otro.

Otro de los aspectos destacables sobre el lenguaje como edificador de significados hace referencia a la necesidad de “poner nombre” a las emociones. Esta tarea es clave para entender uno de los fundamentos que se dan en las sesiones de las entrevistadas: “saben que tienen un conflicto y muchas veces tampoco se sabe verbalizar” [Anexo 9.6: P. M.]. De hecho, más de una relata el objetivo de “tomar conciencia” sobre el origen de los conflictos, que se encuentra en las emociones. Esta expresión parece estar ligada con el vínculo aparentemente necesario que se da entre una o más emociones y la palabra o palabras que las representan, otorgando así una manera de construir los significados que ayudan a entender dichos conflictos con tal de tratarlos. Cada una de estas palabras expresan lo que el cliente siente o cree sentir. Sin embargo, trabajar o no trabajar una emoción no solo depende de lo que se dice, sino de lo que no se dice. P. M. señala la importancia de este último punto, “es mucho más importante lo que no se dice (...) que una persona te diga y tenga un discurso, no significa que ese discurso sea el verdadero, sino que siempre esconde otro más profundo” [Anexo 9.6: P. M.]. De este modo, lo que la persona no dice, independientemente de que sea consciente o no de ello, también viene construido por significados y, de igual manera, los construye.

3. Conocer las formas en las que se presenta la muerte mediante el lenguaje y, en particular, la muerte en la pandemia.

Si para tratar los conflictos generados por una o más emociones el lenguaje cobra la figura protagonista, para tratar a la muerte no será una excepción. Lo que importa aquí son los sentimientos que se derivan de ella. De hecho, las entrevistadas no son capaces de hablar sobre la muerte sin aludir a las emociones que se dan tras ella. Tanto A. C, como P. M y V. R. han tenido la oportunidad de tratar con clientes cuyos motivos de su visita tiene origen en la muerte de un ser querido. En estos casos, identificar las emociones que sienten se convierte en una tarea clave para que la terapeuta reconozca cómo acompañar al cliente en la superación de la pérdida. Los sentimientos principales que aparecen cuando hablan sobre el duelo derivado de la pérdida son la impotencia, el sufrimiento, el dolor, la añoranza, la culpa e incluso la resignación. Sin embargo, muchas veces los clientes no llegan a las sesiones identificando con certeza qué emoción es la que están viviendo: “necessito treure’m aquest pes que tinc, que no em permet ni dormir, ni menjar, ni viure” [Anexo 9.6: A. C.]. Ahí es cuando entra en juego el lenguaje, que se convierte en la herramienta para llegar al fondo de la cuestión, otorgando así un nombre a lo que la persona está sufriendo. En este sentido, P. M.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

manifiesta la necesidad de diferenciar dos de las emociones esenciales que se dan tras una pérdida cercana: el dolor y el sufrimiento. “Pero eso no tiene nada que ver con el sufrimiento”, señala, “el dolor duele, lloras, pero el sufrir es el meterte en ese caparazón interno, el decir yo sufro aquí más, ¿sabes? Entonces eso es una opción” [Anexo 9.6: P. M.]. Lo que P. M. pretende apuntar es la manera en la que se siente la muerte, que queda lejos de no sentir dolor. Lo importante es no acudir a la opción de “yo sufro aquí más”, opción que se da, en buena parte, mediante el uso de palabras destructoras hacia uno mismo y que no permiten sentir “dolor”, sino “sufrimiento”. Esto último también lo señala V. R. cuando narra uno de sus acompañamientos: “yo le decía es que te tienes que permitir estar triste” [Anexo 9.6: V. R.]. De manera indirecta, V. R. apunta la necesidad de reconocer los sentimientos negativos con tal de poder trabajar en ellos.

Sin embargo, el lenguaje no solamente se presenta como un conjunto de palabras, sino que también se dan procesos lingüísticos no verbales, que incluyen aspectos relacionadas con la gestualidad y el comportamiento. Es por este motivo que la PNL no deja de lado la comunicación no verbal. Las entrevistadas dan cuenta de estas expresiones cuando hablan de la gestualidad de los clientes en los procesos de trabajo de duelo: “venen molt tensionats i molt tancats, i mica en mica van posant bé les cames (...) tota l'estructura corporal, les cames, tot es va relaxant” [Anexo 9.6: A. C.]. Además de eso, V. R. también hace referencia a una de las expresiones no verbales más importantes que se presenta en un proceso de duelo: la indumentaria. De hecho, explicaba su caso personal, después de la muerte de su madre, en el que no era capaz de “ponerse colores” y parecía “que iba de uniforme: el vaquero y la chaqueta negra” [Anexo 9.6: V. R.]. De este modo, se presenta un fenómeno que viene de la mano del duelo, el luto, y que está estrechamente ligado con el carácter no verbal, con los gestos, incluso con la expresión social, la forma de hablar y de presentarse al mundo mientras se resuelve el duelo.

En lo que refiere a la muerte en la actualidad, las entrevistadas son capaces de reconocer las dificultades que han vivido muchas personas a la hora de no poder realizar procesos rituales en los que había cierto contacto con el cuerpo y con la gente cercana que también había padecido la pérdida. De hecho, P. M. explica el caso personal en el que perdió a su cuñado en pleno confinamiento. Junto a ello, también explica cómo el verano pasado, durante su estadía en su pueblo de origen, estuvo prácticamente cada día yendo al tanatorio a despedir a vecinos que fallecieron durante el confinamiento y a los cuales no se les pudo hacer su debido ritual de despedida. De este modo, tuvo la oportunidad de tratar con los residentes y familiares próximos de los fallecidos: “ha sido muy duro para ellos en ese sentido, porque las conversaciones, es como si les faltara algo por hacer, terminar”. En efecto, lo que señala aquí es la falta de ritual que no se pudo hacer en su momento. “Y la palabra que yo oía era estábamos solos (...) para ellos, la soledad fue enorme” [Anexo 9.6: P. M.]. En este caso, la muerte se presenta a través de la falta de contacto con las personas y familiares cercanos, independientemente de la despedida al que fallece. El contacto y el acompañamiento del otro se convierte en una necesidad. En definitiva, el lenguaje permite este acercamiento que, huyendo del contacto físico, cobra la forma de condolencias, consuelos y miradas, ya sea hablando o, simplemente, estando juntos: “yo pensaba (...)

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

los tengo aquí, los tengo cerca, aunque sea a dos metros, pero los tengo aquí” [Anexo 9.6: P. M.].

4. Identificar las alternativas que se proporcionan desde la PNL para trabajar la pérdida de un ser querido durante la pandemia.

Uno de los descubrimientos ciertamente relevantes para la presente investigación se encuentra bajo este objetivo. Si bien ha quedado claro que el lenguaje es primordial a la hora de trabajar los conflictos originados por el surgimiento de una emoción o más, su papel para tratar el duelo también será clave. El aspecto principal que señalan las entrevistadas sobre los duelos que tratan hace referencia a la imposibilidad de despedir a la persona y que, además, vinculan mucho con la pandemia. A. C., por ejemplo, lo señala de la siguiente manera: “ara amb la pandèmia, si ha vingut algú que no s’ha pogut acomiadar de la persona que ha faltat, doncs ens acomiadem aquí” [Anexo 9.6: A. C.]. Aunque no sea el único motivo por el que quieran trabajar el duelo, parece ser que la base fundamental para garantizar un buen proceso de duelo es un ritual que asegure la despedida. El caso de V. R., por ejemplo, desvela la importancia de hablar sobre ello: “aquí lo único que hacen es hablar, hablar, y cuando ya vamos pasando por todas las etapas y ya ves que vale, lo están aceptando, pues ya está” [Anexo 9.6: V. R.]. De este modo, se dedica a observar cómo, a través de las palabras, la persona pasa por las fases propias del proceso de duelo, que acaba con la aceptación de la muerte sufrida. Otro de los tratamientos que hacen referencia directa a un proceso comunicativo en el que se despide a la persona es el que desarrolla A. C. en sus sesiones: “aquesta tècnica és posar-los aquí, en dues cadires, que li diuen la cadira calenta, visualitzar la persona que ja no hi és i aprofitar i dir-li tot allò que li haguessis dit aquell dia. Tanques els ulls, fem dos respiracions i arriben a connectar realment amb aquesta persona, li diuen tot” [Anexo 9.6: A. C.]. En este caso, el cliente no habla directamente con la terapeuta, sino que habla con la persona fallecida. Se ejerce un ejercicio de despedida en el que el cliente habla con la persona, se despide verbalmente de ella, exteriorizando así todo lo que no pudo decirle en su funeral o antes de morir. De hecho, señala muy bien la necesidad misma de la despedida, que su falta la ve como algo que queda pendiente y, por lo tanto, no permite avanzar en el proceso de duelo: “primer ens hem d’acomiarar ben acomiadats” [Anexo 9.6: A. C.]. Sin embargo, esta despedida no solo toma una forma hablada, sino también escrita. Dos de las entrevistadas proporcionan una alternativa que consideran muy importante para trabajar la despedida: las cartas. De hecho, esta práctica desvela la necesidad de comunicar los sentimientos que no se han podido exteriorizar de ninguna manera. Se convierte en el ritual idóneo para expresar aquello que ha quedado pendiente por expresar. Estas cartas de despidio vienen seguidas de un proceso de destrucción, en el que se debe hacer desaparecer la carta. Ninguna de ellas permite que la carta sea guardada en ninguna de sus formas (en cenizas, por ejemplo) con tal de que todo lo vertido en ella también desaparezca.

En definitiva, la importancia del lenguaje a la hora de trabajar el duelo cobra su entera forma en este campo, en el que expresar las emociones que quedan en el interior, tanto a la terapeuta como a través de una carta, se convierte en el ritual primordial que sustituye el contacto físico con los familiares y amigos, y la despedida con el cuerpo presente de la persona fallecida.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

6. DISCUSIÓN

Los campos de análisis a los cuales se ha aproximado la presente investigación mantienen un vínculo ciertamente estrecho entre ellos, generándose así interrelaciones que ayudan a entender, al menos de una manera general, la complejidad del panorama social en el que se encuentra nuestra sociedad.

Por una parte, el complejo campo del ambiente holístico en occidente, que guarda tras él una serie de valores coincidentes con los cambios que han comportado la globalización y el individualismo (procesos que, a su vez, acompañan a aquellos referentes a la secularización y a la progresiva desinstitucionalización de la religión) se ha visto reflejado en las entrevistas realizadas. Los ejemplos relatados por las entrevistadas refieren a fenómenos que pertenecen a todo un complejo de principios y creencias característicos de la Nueva Era religiosa¹¹ que da cuenta de las nuevas formas de relación y nuevas necesidades contemporáneas. En este sentido, las entrevistadas han logrado transmitir una gran variedad de expresiones que muestran el carácter ideal del holismo, como la sanación, la liberación de emociones bloqueadas, el hacer cosas mágicas, el estar conectado ... Ciertamente, muchas de estas ideas, tanto directa como indirectamente, hacen referencia al principal carácter holístico de los valores que integran al individuo en un “continuo energía-materia” (Cornejo, 2013, p. 17). De este modo, las filosofías de la Nueva Era se convierten en un estilo de vida que conjuntan tanto lo espiritual como lo físico, muchas de ellas haciendo énfasis en el ejercicio físico, como lo puede ser el yoga, e incluso comer saludablemente [Anexo 9.6: V. R.]. Esta fusión entre energía y materia se ve también en el ámbito de la medicina y de la salud, en el que se encuentran estudios que muestran la relación entre las emociones y el cuerpo y viceversa, como el caso que expone A. C. cuando habla de una de las más recientes obras de David Bueno, doctor en biología, profesor e investigador en la Universidad de Barcelona, en la que principalmente demuestra las interdependencias entre las emociones, el estilo de vida y la salud¹². Esto último da cuenta de una de las ideas que bien señala A. C. al referirse a las denominadas “medicinas alternativas”, como la necesidad de que no sean, precisamente, alternativas, sino “complementarias” [Anexo 9.6: A. C.]. Esta idea muestra el efecto sincrónico que se busca a la hora de hablar sobre estas nuevas creencias. Sin embargo, a la práctica, al menos en el caso español, aún se considera, tanto social como institucionalmente, la dificultad de unir los campos más asociados a la ciencia con los asociados al espíritu [Anexo 9.6: A. C.]. Esta falta de pluralismo, en el sentido de su capacidad reconocedora de las prácticas y creencias determinadas, se ve reflejado en la no regulación del trabajo de los y las terapeutas de la PNL. Este hecho pone de relieve la dificultad de renunciar a unos valores católicos institucionalizados para dar paso a nuevas formas de creencia que se ejemplifican con la figura que representan las entrevistadas y que muestra la PNL (y otras herramientas asociadas a la Nueva Era) como el ejemplo ideal de pretensión de unión entre lo físico y lo emocional. Dicho de manera simple, la hasta

¹¹ La autorrealización, el bienestar, la autorresponsabilidad, el éxito propio, el afrontamiento, el avance, el autorreconocimiento, la escucha de las emociones y un larguísimo etcètera.

¹² *Epigenoma para cuidar tu cuerpo y tu vida* (2018)

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

ahora clara diferencia entre ciencia y religión se ve amenazada por la entrada de prácticas que pretenden unir los dos campos.

Lejos de poner la atención en los efectos estatales y legales del ambiente holístico en nuestro país, lo que ha puesto al descubierto la presente investigación es la capacidad que tiene la PNL para resignificar la biografía. Las nuevas generaciones vienen condicionadas, paradójicamente, por la libertad de elección¹³. En este sentido, no sería extraño que un individuo decidiera cambiar su vida o ser feliz, a pesar de sus experiencias negativas. Ahí es donde entra la PNL, que resulta ser una herramienta más para este cambio. La relevancia sociológica de esta práctica tiene su raíz en el reconocimiento del lenguaje como estructurador de los universos simbólicos del individuo (Berger y Luckman, 1968). De ahí que los cambios que el individuo pretende generar se encuentren en la misma estructura lingüística que determina la realidad que percibe.

Al mismo tiempo, la situación actual impacta sobre la sociedad de una manera muy rápida y en todos los ámbitos. Son muchos los cambios que se han generado en la vida de las personas, cambios que, a su vez, afectan la manera de percibir la realidad. En este sentido, teniendo en cuenta el poder ya descrito del lenguaje a la hora de significar la experiencia, los discursos que atribuyeron los agentes institucionalizados y legitimados al Covid-19 delatan las representaciones que, consciente o inconscientemente, transmitieron a la población¹⁴. En este sentido, el uso de lenguaje bélico para referirse al virus ha ido causando una percepción más o menos concreta sobre la pandemia y que legitima todo el conjunto de medidas establecidas para “luchar” contra ella.

Esto último se convierte en una de las razones por la cual el impacto de la enfermedad ha causado grandes estragos en el fenómeno de la muerte. El recorrido del trabajo ha llevado a la evidencia, aparte del poder *resignificador* del lenguaje, de entender la muerte (y lo que deriva de ella) como un fenómeno social. Los impactos sobre la ritualización de la muerte en nuestra sociedad han puesto de relieve la fuerza social de la muerte, frente a su aparente individualidad. Cabe decir, sin embargo, que esta *socialidad* no ocupa la totalidad del fenómeno, pero lo que sí queda demostrado es su capacidad para trabajar el proceso de duelo, que sí está más relacionado con el carácter psicológico del individuo. Así pues, el hecho de confirmar que la muerte es social, en tanto que las ritualizaciones y el trabajo de duelo dependen fuertemente del contacto con el otro, lleva a comprender el lazo entre la muerte y el lenguaje. En este sentido, la PNL ha permitido dar cuenta de este vínculo en su esfuerzo por acompañar el duelo a partir de la imposibilidad de despedir al fallecido. De hecho, teniendo en cuenta el paralelismo que, sobre todo en los inicios de la crisis sanitaria, se establecía entre el

¹³ Conviene tener en cuenta la cantidad de matices que derivan de esta afirmación, como el caso del calendario católico, que aún organiza el tiempo de buena parte de las sociedades occidentales.

¹⁴ El siguiente video actúa como ejemplo de algunos de los análisis que se han hecho sobre los discursos relacionados con la pandemia: Huertas, C. (filóloga, escritora): «Ingeniería lingüística en el discurso público». (2020, 8 octubre). Min. 48:47. [Arxiu de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=LpWRpeUc8Ys&t=3100s>

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Covid-19 y una guerra, también se genera un paralelismo de las muertes durante una guerra en la que buena parte de ellas los cuerpos desaparecen, con las muertes que se vivieron durante el confinamiento: de casa a la guerra y de casa al hospital, donde mueren. En ambos casos, se genera la imposibilidad de despedirse debidamente del ser querido. De hecho, los planteamientos de Díaz (2008) ya señalaban la dificultad de iniciar un trabajo de duelo sin “una prueba de realidad que testifique que el objeto amado ya no existe”, añadiendo incluso que este hecho ha llevado muchas veces “a que se afirme con frecuencia que es imposible elaborar el duelo cuando no hay una prueba de realidad que confirme la pérdida” (p. 3). Tanto en el caso de las desapariciones como en el caso actual, las muertes se convierten en un fenómeno lejano en el que la distancia con la persona perdida aumenta considerablemente. En ese sentido, se genera una unificación de los rituales en el que los cuerpos, sean de quienes sean, independientemente de las creencias religiosas a las que pertenezcan, se unifican, se homogeneizan en un ritual único: la incineración y un trabajo principalmente individual de duelo. La pandemia genera entonces una especie de “individualización forzada”, en la que los dolientes deben pasar necesariamente por la pérdida estando solos.

A partir de aquí, se pueden considerar dos funciones clave de la PNL. Por una parte, la labor en hacer comprender que la persona ya no está, resignificando así la misma biografía del individuo o, en términos de Berger y Luckman (1968), generando una alternación encargada de “volver a atribuir acentos de realidad” (p. 195). Además, los mismos autores dan cuenta del poder lingüístico de la alternación, que “comporta (...) una reorganización del aparato conversacional”, en la que “el diálogo con los otros significantes nuevos transforma la realidad subjetiva” (p. 197). Por lo tanto, la PNL hace uso del poder del lenguaje para “ressituar-los en el seu sistema familiar i propi sense aquest membre que falta, sense aquesta persona que falta” [Anexo 9.6: A. C.]. Por otra parte, su poder en otorgar, frente a una homogeneidad de situaciones, una heterogeneidad genuina en la que cada una de las personas percibe *su* realidad de una determinada manera y, por lo tanto, vive *su* duelo particularmente, aun teniendo en común un mismo ritual para toda una sociedad.

Por último, cabe señalar que no únicamente se ha unificado la incineración, sino también algunas maneras de trabajar la despedida y que también han señalado como alternativas rituales las entrevistadas: la escritura de cartas. En este caso, este ritual se puede componer de tres fases. En primer lugar, el recuerdo. Esta fase consiste en reflexionar sobre aquello que se quiere decir a la persona. Esta reflexión conlleva, necesariamente, a recordar a la persona para saber qué decirle y qué no y con qué palabras uno se debe expresar. La segunda fase consiste en la escritura propiamente, en el que el doliente escribe en una hoja lo que ha reflexionado y recordado. Por lo tanto, traslada estos pensamientos a una materia. En tercer lugar, la aniquilación, en la que el individuo debe hacer desaparecer la carta y no guardársela, como quemarla o tirarla al agua, por ejemplo. Si uno detiene la atención en estas tres fases, se da cuenta del considerable paralelismo que hay con el ritual que rodea el entierro que, a grandes rasgos, consiste en hablar del fallecido a las personas presentes, dejar un tiempo de despedida, en el que el cuerpo está presente físicamente con las personas y, por último, incinerar o enterrar el cuerpo, hacerlo desaparecer. En este sentido, hacer uso del

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

lenguaje, de las palabras y ponerlas en escrito equivale a asignar corporeidad a un cuerpo que no está presente y al que no se puede acceder. De ahí que el ritual de la carta sea exitoso, por su capacidad de equivaler al ritual con el que uno está familiarizado. Sin embargo, en este caso se le añade el carácter individualizador que, forzosamente, debe acompañar a la nueva forma de despedida.

7. CONCLUSIONES

Todo lo expuesto hasta ahora pretende poner al descubierto un campo relativamente nuevo, en el que afectan muchos factores que caracterizan las sociedades de hoy en día: la globalización, que conlleva la expansión de formas de creencia aparentemente lejanas a la puerta de casa; el individualismo, en el que la autorrealización y la responsabilidad propia ordena la vida de las personas; la desinstitucionalización de la religión que se traslada al ámbito privado, seguida de una *remagificación* asociada a la globalización y al individualismo por su obediencia a la necesidad de bienestar personal, la Nueva Era religiosa, junto con sus prácticas, que pretenden cumplir con las necesidades espirituales contemporáneas; los impactos de la crisis sanitaria en todos los ámbitos de la vida de las personas, incluida la muerte y los procesos que derivan de ella... Todos estos factores puestos en relación con el lenguaje muestran la significación de este a la hora de construir los cúmulos de conocimiento por los cuales nos comportamos y relacionamos. En este sentido, las herramientas que proporciona la PNL ya manifiestan la importancia del lenguaje. Por lo tanto, llegada a este punto, lo que queda será comprobar si la hipótesis inicial¹⁵ responde correctamente a la pregunta inicial formulada:

Los análisis muestran el papel esencial del lenguaje a la hora de trabajar con el duelo y, por ende, con las emociones a las que refiere. En este sentido, las percepciones sobre la realidad que por el contexto actual ha sido alterada en muchos de sus ámbitos, sí son susceptibles de ser modificadas mediante el lenguaje. Sin embargo, las psicoterapeutas no tienen necesariamente la capacidad para alterar la percepción de la realidad, que en este caso correspondería a la de resolver el duelo. Obedeciendo a la autorrealización generalizada en los estilos de vida actuales, es necesario que cada individuo tome consciencia de la capacidad del lenguaje para alterar dichas percepciones. He aquí el papel de las psicoterapeutas. Ellas ayudan a encontrar el camino, guían y corrigen, pero en ningún caso alteran la percepción de la realidad del individuo, sino que únicamente acceden a ella a través del lenguaje que él mismo proporciona (o deja de proporcionar). De este modo, el individuo trabaja las construcciones sobre las que descansan sus creencias con tal de cambiar su estado de ánimo, pero lo cambiará solamente si es consciente de ello. ¿De qué manera? Poniéndole nombre a lo que quiere cambiar o dejar de sentir y poniéndole nombre a lo que quiere conseguir. De este modo, gracias al lenguaje el individuo otorga significado a lo que le sucede, aquellos sentimientos inicialmente negativos significan algo para él, representan aquello que quiere cambiar. Solamente a partir de aquí el individuo podrá avanzar en la superación de la pérdida.

¹⁵ El lenguaje funciona como reflejo y motor de las realidades que percibe el individuo y, por lo tanto, los/as psicoterapeutas tienen la capacidad de acceder y alterar la percepción de dichas realidades mediante el lenguaje.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Los impactos del Covid-19 en la manera de morir ha cambiado también la manera de vivir el duelo. Es en este punto en el que se hacen más evidentes las funciones del lenguaje que, desde la PNL, también se ha aproximado al duelo de una manera diferente. La falta de contacto físico que permita compartir con el familiar, conocido o amigo un espacio y un tiempo de dolor y recuerdo, y la falta del cuerpo del ser perdido que permita un último adiós antes del entierro o de la incineración, ha imposibilitado un adecuado proceso de duelo, que requiere de estos esenciales. De aquí que el lenguaje funcione como el cuerpo mismo del que no está y como ritual de despedida. Las palabras pasan a ser, en sí mismas, el lazo que une el individuo con su pérdida y solo con la existencia de este lazo, se puede, a continuación, cortarlo.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berger, P. L., & Luckmann, T. L. (1968). *La construcción social de la realidad* (1a ed. 25 reimp.). Buenos Aires, Argentina: AMORRORTU EDRS (AR).
- Bórquez, S. (2002). PNL: tres letras para facilitar el cambio. *Pharos*, 75-91. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/208/20809106.pdf>
- Coq, D. (2003). Epistemología, economía y espacio/ territorio: del individualismo al holismo. *Revista de Estudios Regionales*, 115-136. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75506904>
- Cornejo, M., & Blázquez, M. (2013). Vista de La convergencia de salud y espiritualidad en la sociedad postsecular. Las terapias alternativas y la constitución del ambiente holístico. *Revista de Antropología Experimental*. Recuperado de <https://revistaselectronicas.ujaen.es>
- Cudicio, C. (1985). *Comprender la PNL: la Programación Neurolingüística, Herramienta de Comunicación*. Barcelona, México: Granica S.A.
- Díaz, V. E. (2008, diciembre). Del dolor al duelo: límites al anhelo frente a la desaparición forzada. *Affectio Societatis*, 9. Recuperado de <http://antares.udea.edu.co>
- Flórez, S. D. (2009). Duelo. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 77-85. <https://doi.org/10.23938/assn.0843>
- Frigerio, A., & Wynarczyk, H. (2008, agosto). Diversidad no es lo mismo que pluralismo: cambios en el campo religioso argentino (1985–2000) y lucha de los evangélicos por sus derechos religiosos. *Sociedade e Estado*, 23(2), 227–260.
- Heelas, P. (1996). *The New Age Movement: The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity* (1.ª ed.). Oxford: Blackwell Pub.
- Hernández, J. (1994). Max Weber y la racionalización, desmagificación y remagificación del mundo. *TOPICOS*, 7, 7–17.
- Mead, G. H. (1934). *Espiritu, persona y sociedad/ Spirit, Person and Society*. Barcelona, España: Paidós Iberica Ediciones S. A.
- Morrison, R., & Regina, C. (2020). Terapia ocupacional en tiempos de pandemia. *Revista chilena de Terapia Ocupacional*, 7–12.
- Oviedo Soto, S. J., F. M. Parra Falcón, i M. Marquina Volcanes. (2009). La muerte y el duelo.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Enfermería Global 15. Recuperado de:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000100015

Pacheco, G. (2003). Perspectiva antropológica y psicosocial de la muerte y el duelo. *Cultura de los cuidados*, 27-43. Recuperado de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/1040>

Quivy, R., & Carnpenhoudt, L. V. (2005). *Manual de Investigación en Ciencias Sociales*. México D.F, México: Editorial Limusa S.A.

Riccò, I. (2014). ¿Medicina popular o prácticas New Age? Un estudio de caso sobre el curanderismo en la España de hoy. *El reencuentro de salud y espiritualidad: agencias, saberes y prácticas periféricas*, pp. 4768-4781. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Isabella_Ricco/publication/265476603_Medicina_popular_o_practicas_New_Age_Un_estudio_de_caso_sobre_el_curanderismo_en_la_Cataluna_de_hoy/links/541030fd0cf2f2b29a3f276f/Medicina-popular-o-practicas-New-Age-Un-estudio-de-caso-sobre-el-curanderismo-en-la-Cataluna-de-hoy

Rodríguez, R. (2006). Psicología Integrativa. Un enfoque holístico. *Medicina Naturista*, 439-441. Recuperado de <https://unirioja.es>

Weber, M., (1904). *El político y el científico* (1.a ed.). Madrid, España: Alianza. Universitario.

9. ANEXOS

9.1 SECULARIZACIÓN

Los sistemas de creencias que acompañaron la llegada de la modernidad en las sociedades occidentales se caracterizaron por una comprensión “racional” del mundo. Los avances tecnológicos y científicos, juntamente con el marxismo (Griera, 2002), fueron suficientes para explicar los eventos, fenómenos y preocupaciones existenciales. Esto último alejó a la sociedad de la necesidad de explicar todo aquello que la rodeaba de una manera tradicionalmente religiosa. En otras palabras, la iglesia -católica- dejó de tener el carácter controlador y organizador de la vida de las personas, ya que éstas no necesitaban recurrir, precisamente, a sus dogmas. En el caso español, la denominada *era secular* (Taylor, 2014) apareció en el año 1960 y se prolongó al año 2010 (Ruiz, 2017).

9.2 INDIVIDUALIZACIÓN

Una de las consecuencias de la desinstitucionalización de la religión es, precisamente, el paso de una fe “pública”, expresada abiertamente en sociedad, a una fe “privada”, en la que, en el caso de que se tuviera una necesidad de creer, resultaría prescindible hacerlo público. Así pues, parte de las creencias fueron ubicándose en un territorio más

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

personal, provocando así que parte de las prácticas relacionadas con dichas creencias fueran cada vez menos visibles.

9.3 PLURALISMO Y DIVERSIDAD RELIGIOSOS

Por un lado, el concepto de diversidad hace referencia a la variedad de religiones existentes en un territorio. Este concepto abraza cualquier creencia, independientemente de su regulación estatal y/o social (Grim y Finke 2006, citado en Frigerio 2008). Por otro lado, el pluralismo se ha usado principalmente para “valorar” dicha diversidad dentro del territorio (Beckford 2003, citado en Frigerio 2008). Así pues, el pluralismo¹⁶ pasa a tomar fuerza frente a la diversidad debido a su poder reconocedor de la religión. Aun así, en el panorama europeo y, concretamente, en el español, se encuentra una gran separación entre pluralismo y diversidad.

9.4 TABLA OPERATIVIZACIÓN

A continuación, el resultado de un ejercicio de operativización de la exploración de la entrevista y que ordena los fenómenos a tratar en conceptos que corresponden al carácter más genérico; a continuación, en dimensiones, que se encargan de limitar los conceptos y, por último, en indicadores, que concretan y facilitan el acceso a las dimensiones correspondientes. Cada color organiza la entrevista en tres bloques, con tal de organizar y diferenciar los contenidos, aun teniendo en cuenta las interrelaciones que existen entre ellos.

CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADORES
CONTEXTO	Experiencia personal	Formación en PNL y/o otros Interés en PNL Tiempo en PNL Trabajo remunerado con PNL
COMPOSICIÓN SOCIAL	Perfil de los clientes	Edad Género Concurrencia Creencias religiosas
METODOLOGIA	Manera en la que se opera en las sesiones (pre-covid y actualidad)	Sesiones individualizadas y/o en grupo. Duración Dinámica
LENGUAJE	Uso del lenguaje en las sesiones	Referencia a la realidad: palabras y expresiones

¹⁶ De hecho, el concepto de pluralismo religioso encuentra su origen en los EE. UU., que reconocieron la existencia de minorías religiosas y sectas que fueron perseguidas en Europa y emigraron a América con tal de practicar sus creencias de manera libre. (Información extraída de ShareAmerica, plataforma del Departamento de política exterior de EE. UU. <https://share.america.gov/es/el-panorama-religioso-en-estados-unidos/>)

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

	Emociones	Tratamiento de las emociones: tipología Referencia a las emociones
MUERTE	Duelo	Presencia de pacientes en procesos de duelo Tratamiento sobre el duelo Referencia al duelo: palabras y expresiones Referencia al luto: no verbal
	Ritual	Proporción de rituales específicos: ejercicios concretos

9.5 GUIÓN DE LAS ENTREVISTAS

Una vez construidos los indicadores, se hace posible la formulación de las preguntas. Cabe recordar el carácter semiestructurado de la entrevista, es decir, el guion sirve como hilo conductor susceptible de ser maleable.

Bien. Acaba de empezar la grabación, que tal y como hemos acordado, será únicamente para fines académicos. Antes de empezar, me gustaría volver a agradecerte que me dediques parte de tu tiempo ya que cualquier cosa que me digas será útil para la investigación. Por lo tanto, por favor, siéntete libre de expresar todo lo que quieras en cada pregunta i con todos los detalles que creas pertinentes. La entrevista consta de tres partes. La primera trata sobre tu experiencia personal y profesional relativa a la PNL y también sobre las personas con las que tratas. La segunda tiene que ver con las dinámicas que utilizas en tus sesiones. Por último, se intenta concretar la información sobre la muerte y sobre los sentimientos y expresiones relativos a ella en el ámbito de la PNL.

Bé. Acaba de començar la gravació, que tal i com hem acordat, té únicament fins acadèmics. Abans de començar, m'agradaria tornar a agrair-te que em dediquis part del teu temps ja que qualsevol cosa que em diguis serà útil per a la investigació. Per tant, si us plau, ets lliure de d'expressar tot el que vulguis en cada pregunta i amb tots els detalls que creguis pertinents. L'entrevista consta de tres parts. La primera tracta sobre la teva experiència personal i professional relativa a la PNL i també sobre les persones amb les que tractes. La segona té a veure amb les dinàmiques que utilitzes en les teves sessions. Per últim, s'intenta concretar la informació sobre la mort i sobre els sentiments i expressions relatius a ella en l'àmbit de la PNL.

BLOQUE 1

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Para comenzar, ¿qué es para ti la PNL?

Per començar, què és per tu la PNL?

¿Tienes algún tipo de formación relacionada con la PNL o con otras psicoterapias parecidas?

Tens algun tipus de formació relacionada amb la PNL o amb altres psicoteràpies semblants?

Me gustaría saber cuáles son los orígenes de tu interés por la PNL. ¿De dónde viene el interés?

M'agradaria saber quins són els teus orígens del teu interès per la PNL. D'on ve?

Nota: considerar la pregunta sobre si se considera creyente y si lo relaciona con la PNL.

Nota: considerar la pregunta sobre si se considera creient i si ho relaciona amb la PNL.

En la actualidad, ¿te dedicas a la PNL, trabajas de manera remunerada con ella?

En l'actualitat, et dediques a la PNL, treballes de manera remunerada amb ella?

¿Me sabrías decir cuáles son las edades, aproximadamente, de las personas con las que tratas?

Em sabries dir quines són les edats, aproximadament, de les persones amb les que tractes?

¿Y su género?

I el seu gènere?

¿Sabrías decirme si alguna de estas personas se considera creyente de alguna confesión religiosa concreta? ¿Habla de ello abiertamente?

Sabries dir-me si alguna d'aquestes persones es considera creient d'alguna confessió religiosa concreta? Ho expressa obertament?

Además, ¿me podrías decir cada cuanto suelen venir a verte? Más o menos.

A mes, em podries dir cada quan solen venir a veure't? Més o menys.

BLOQUE 2

Hablemos sobre como son las sesiones... ¿Se tratan de sesiones individualizadas o en grupo?

Parlem sobre com són les sessions... Es tracten de sessions individualitzades o en grup?

Antes del Covid-19, ¿cómo eran las sesiones?

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Abans de la Covid-19, com eren les sessions?

¿Cuánto suelen durar estas sesiones?

Quant solen durar aquestes sessions?

¿Cuál es la dinámica de trabajo?

Quina és la dinàmica de treball?

Pasemos a hablar sobre el lenguaje... ¿Cómo te sueles referir a la realidad, usas expresiones o palabras concretas a lo largo de las sesiones?

Ara anem a parlar sobre el llenguatge... Com et sols referir a la realitat? Utilitzes expressions o paraules concretes durant les sessions?

¿Qué tipo de emociones se suelen tratar? ¿De qué manera se tratan? ¿Utilizas palabras o expresiones concretas para referirte a ellas?

Quin tipus d'emocions es solen tractar? De quina manera es tracten? Utilitzes paraules o expressions concretes per referir-te a elles?

BLOQUE 3

El último bloque trata sobre la muerte... ¿Consideras que tratas con personas que sufren un proceso de duelo? ¿Cómo lo sabes?

L'últim bloc tracta sobre la mort... Consideres que tractes amb persones que pateixen un procés de dol? Com ho saps?

¿Viene a tratarlo específicamente? ¿De qué manera se hace?

Venen a tractar-lo específicament? De quina manera es fa?

Si es así, ¿qué palabras o expresiones se suelen usar para hacer referencia a este proceso?

Si és així, quines paraules o expressions es solen utilitzar per fer referència a aquest procés?

Nota: consideración del luto (expresión no verbal, social)

¿De qué manera ha afectado la situación pandémica actual en los tratamientos del duelo?

De quina manera ha afectat la situació pandèmica actual en els tractaments del dol?

Finalmente, ¿se les proporciona algún tipo de práctica o ritual para tratar su proceso de duelo? Tanto si son creyentes como si no.

Finalment, se'ls hi proporciona algun tipus de pràctica o ritual per tractar el seu procés de dol? Tant si són creients com si no.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

9.6 TRANSCRIPCIONES DE LAS ENTREVISTAS

FITXA TÉCNICA

A. C.

49 años

Terapeuta Diplomada en PNL, especializada en enfermedades que provocan dolor físico y emocional.

Coach individual y grupal especializada en deportistas de alto rendimiento y ejecutivos.

Analista en Comunicación No Verbal y Detección de Mentiras.

Interpretadora de Sueños

Conferenciante

Entrevistadora: Yasmina El Homrani Lesfar

Lugar de la entrevista: Gràcia

Fecha: 31 de marzo de 2021

Duración: 1 hora y 20 minutos

Ara ja comença a gravar, d'acord? Tal i com et vaig enviar a la petició serà només per fins acadèmics... Bé, abans de començar, vull agrair-te un altre cop el teu temps, que sé que es valuós, igual que tots els temps, però jo t'ho agraeixo.

Cap problema.

Per tant, si us plau, et pots sentir lliure d'expressar el que vulguis, entrar amb els detalls que creguis pertinents i tot això.

Perfecte.

Per tant... L'entrevista en si consta de tres parts. La primera tracta, més o menys sobre la teva experiència personal i professional al voltant de la PNL i també una mica sobre les persones amb les que tractes, de manera general. La segona té a veure amb les dinàmiques que utilitzes en les sessions, si en fas i, per últim, s'intentarà concretar la informació en l'espectre de la mort i els processos que hi ha darrera... bé, darrere i davant, doncs aquets relacionats amb el dol...

La gestió del dol.

Exactament.

Molt bé, vinga, dispara. [Riures]

Per començar, què és per tu la PNL?

Doncs la PNL, que les sigles volen dir la Programació Neurolingüística, per mi representa, a nivell personal, l'eina terapèutica que em va treure d'una malaltia sense curació. Vint anys enrere em van diagnosticar una malaltia degenerativa, molt agressiva, que començava per les extremitats, tant peus com mans, i que segons la medicina, aniria menjant-me totes les articulacions i els òrgans vitals, fins un any aproximadament

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

que em donaven de vida. D'acord? És una artritis reumatoide molt severa, però de “de grado exponencialmente elevada” o sigui, la mort a darrera. D'acord? Cadira de rodes i d'aquí ja passaríem a una mort molt juvenil... Quan em diuen això, a mi em va enganxar que en aquell moment els meus fills eren molt petits, tenien sis i tres anys, i ara són de vint i pico d'anys, i no em donaven res més que el que se'n diu pal·liatius per calmar el dolor i, “bueno”, esperar una mica. Llavors jo, en aquell moment, vaig entrar en una lluita interna molt gran, que era entre ràbia, frustració, impotència i, òbviament, culpa i molta tristesa. O sigui, era un *poti poti*. Per sort, el meu caràcter, que és molt lluitador... Hi ha dos tipus, no? El submís, el víctima, i el lluitador. Per segons què, va bé tenir l'un o l'altre, per sort, en aquell moment, a mi em va sortir el lluitador, el guerrer, el que s'ho emportava tot per endavant i no mirava el què ni el qui. Donat que la medicina tradicional no hi havia en aquell moment cap tractament per curar-me, sí per sanejar el dolor, però no per curar la malaltia, doncs vaig començar a investigar... a investigar. Jo no sabia el que era la medicina... Bé... En dieu, aquí fora, alternativa. Jo no parlo de medicina alternativa, ja t'ho explicaré després. Jo parlo de medicina *complementària*.

Vale...

Tant les persones que es dediquen al que se'n diu medicina alternativa, com a l'altra banda que dic jo, és... jo porto molts anys lluitant a intentar casar les dues medicines. On no arribem uns, arribem els altres i viceversa. Per què? Perquè jo soc la primera que ho necessito i que els he necessitat. Però això és un parèntesis. Llavors, començant a investigar, evidentment, doncs què fas? Te'n vas a l'altre extrem. Si aquests d'aquí no m'ajuden, me'n vaig als altres perquè ja m'estan, com aquell qui diu, encarrilant cap a un camí sense sortida. Llavors, vaig... buscant, buscant... Doncs, com que inconscientment, un dona permís universalment que necessito una tecla, no sé quina, però necessito una tecla, la tecla em va aparèixer buscant pel senyor Google: “cursos no sé què de PNL”, com si es venguessin xurros. Però vaig tenir la gran sort, que ja sabem que no n'hi ha en aquest món, nosaltres ja no parlem de casualitats sinó de causalitats, vaig anar a parar a l'Escola oficial de Programació Neurolingüística d'aquí Barcelona, que està a Travessera de Gràcia. Vaig anar i llavors, amb tot el meu dolor i amb el que jo era una nina de vidre que no em podia ni rentar les dents, ni vestir-me sola, que vaig començar a parilitzar-me tota jo, vaig anar-me a entrevistar amb la directora de l'escola. Si em preguntes ben bé per què, no en tinc ni idea, jo ara no en soc conscient. Jo crec recordar que vaig llegir “algo” que em va arribar tant a l'ànima, que l'ànima és com si em portés cap allà. Jo ara, després de tants anys, no sé què em va connectar, però de cop, em vaig trobar matriculada. Ja havia pagat, ja havia fet tot. Llavors, clar, a casa em deien “però si no pots ni conduir”, “ja, però no ho sé”. I són coses d'aquelles... Saps com, els *Scalextric*, no sé si n'has jugat, però jo quan era petita, teníem un *Scalextric* a casa, que posàvem el cotxe a dins la ranura i si donaves massa velocitat sortien disparats, no? Doncs no sé com, a mi em van posar a dins d'aquesta ranura i em van dir “ara, comença... a circular”. I doncs resulta que vaig circular. La formació va durar casi tres anys, dos anys i mig, i paral·lelament teníem una tutora que, obligatòriament, era fer pràctiques amb aquesta tutora. Jo era clienta de la tutora i l'altre tutora era clienta meva. Fèiem la teoria i després teníem aquestes pràctiques. Van passar els dos anys i mig, vaig presentar el treball final, el vaig aprovar davant d'un

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

tribunal... Què t'hi trobes? Llavors, a mi, la PNL em va donar la pistonada, el punt de sortida de sanar-me jo. En aquell moment no n'ets conscient, però vas recollint eines i comences a aplicar-les al teu dia a dia i, en definitiva, la PNL el que és, és un canvi d'estil de vida. Un *reset*. Ja ho diu, no? Programar neurològicament, una altra vegada, la persona. És a dir, ens hem d'imaginar que som un ordinador on entra, en un moment determinat, un virus, i aquest virus va fent malbé tots els programes. Què fas? Doncs avui agafem l'ordinador i el portem a l'informàtic, doncs a mi em van agafar i em van portar a una teràpia, "llamada" PNL. I la PNL i les tècniques que ja de cas suposo que comentarem, el que anem fent és "resetejar" programa per programa: on hi ha tristesa, posar-hi alegria, on hi ha ràbia, posar-hi calma, on hi ha ira, posar-hi serenitat, i així successivament. Val? Per tant, resumint, el que va representar per mi és el punt de sortida d'un estil de vida caducat i que havíem de "resetejar" per tornar... o sigui, per deixar de sobreviure i passar a viure.

Llavors... tens la formació en PNL concreta.

Sí.

I amb altres psicoteràpies semblants?

També. En *coaching*... Dins de la Programació neurolingüística... Una cosa que has de tenir molt clara és que estàs davant d'una persona que no estem reglats a Espanya.

Val, val...

És l'únic país europeu que la PNL no està reglada, "estamos en estudio". Val? Estem als tribunals d'Estrasburg, l'Associació espanyola de PNL i de *Coaching*... Jo he fet el màster també en PNL. Al cap d'un temps, em van trucar els de l'Associació espanyola de Programació neurolingüística, em van dir, que estan a València, em van dir "oye Anna, llevas muchos años dedicándote a esto, como os regulen, con el *Practitioner* no te van a dar el título oficial porque en Europa se pide el máster". Llavors, vaig dir "bueno, pues nada, me pongo a hacer el máster" i el vaig fer. O sigui que ara, suposadament, si ens donessin un número de col·legiat o una... que fóssim reglats, eh... ara ja me'l donarien, com a molts altres terapeutes, però Alemanya, França, Suïssa, Finlàndia, Canadà, Estats Units, Argentina, Costa Rica, el Brasil, Itàlia no ho sé, però França també, són terapeutes amb un número de col·legiat. Estan reglats. Jo ara, oficialment, què soc? Terapeuta *diplomada* en Programació Neurolingüística i *Coach*, val? Però davant d'un jutge, per exemple, que anéssim a un judici per una nena amb una anorèxia, o una custòdia o un maltractes o el que fos, la nostra veu... es que ni veu ni vot. Podríem anar com a testimoni, però ni vot... res. O sigui, passen per davant nostre psicòlegs... val? Però nosaltres, a Espanya... En canvi, jo ara m'aniria a viure a Alemanya, em demanarien que portés el màster i, automàticament, em col·legiarien. Això és molt important que sàpigues la diferència. Hi ha una altra cosa molt important que jo crec que has de saber-ho, que si no, cola-ho en aquesta pregunta, m'està venint perquè ho posis per aquí dintre... Va haver-hi una periodista de Girona, que em va fer una entrevista i vaig dir "hòstia, has estat lúcida aquí", perquè em va preguntar si ens sentíem rivals dels psicòlegs. I li vaig dir "ni se t'acudeixi, al contrari". Els psicòlegs tenen unes eines i uns coneixements i nosaltres tenim unes eines i uns altres coneixements. "Ojalá" ho

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

poguéssim casar tot junt. De fet, la setmana que ve faig una constel·lació amb una nena i vindrà el metge, el psiquiatra i la psicòloga a veure-ho. És inèdit, és inèdit. Perquè ells dos em diuen “aquesta nena no podem tirar-la endavant, estem encallats” i jo els hi vaig dir “sí, perquè passa això, això i això”. Si voleu, jo us trec el tap i vosaltres continueu treballant. *Hosti...* els hi va encantar. És això la meua lluita de tots aquests anys, intentar casar, de rivals no, que ens en veuen molt, sí...

De fet, podries dir que per això Espanya encara hi ha tot aquest procés per reglar-ho i tal?

A Espanya anem molt endarrerits a nivell, tema emocional. Perquè per exemple, volem ser molt europeus, però... cosa que m'enamora... però, a l'hora de la veritat, a les escoles, als nens no s'ensenya el tema emocional. No s'ensenya ara com a assignatura. Ara, de tant en tant, veus algun mestre que els fa posar així, a sobre la taula, a relaxar-se, però és el primer el mestre que va com una moto. Per tant, què vols ensenyar si no ho gestiones tu? Es que és un peix que es mossega la cua. Llavors això és molt important que ho tinguis clar, que la PNL i el *Coaching* no estan reglats, llavors jo diplomada en Programació neurolingüística i especialitzada en malalties que provoquen dolor, que aquesta especialitat me l'he trobada als morros sense adonar-me'n. Com gestionar el dolor físic i emocional des d'un punt de vista emocional. Els metges, el físic...

De fet, tu ja estaves tractant-te...

Clar, clar. De fet, m'han operat deu vegades, vull dir, m'han hagut d'operar les extremitats per poder posar-me unes botes, per poder ser una mica més femenina, perquè em va enganxar molt jove i ara cent per cent autònoma. És una malaltia que està totalment erradicada, totalment asimptomàtica ara, però sí que, en veritat, un cop l'any passo la ITV, vaig al metge, em faig l'anàlisi, “està estupenda”, *pumba*, com anar al ginecòleg, jo també passo aquesta ITV i soc conscient que l'he de passar. Però ja fa molts anys que no troben res, ja la busquen ja... Llavors n'hi ha que tenen... sanant emocions reprimides i encapsulades, pots arribar a tenir una millor qualitat de vida i, fins i tot, curar-te, ajudar a curar-te i n'hi ha que, doncs això, aquí encara no hi entren, diuen que... Fins i tot, a mi m'han arribat a dir segons qui, que es van equivocar amb el diagnòstic, perquè no quadra al final. Bueno... hi ha de tot, hi ha de tot. Per sort, cada vegada la ment és més oberta eh, però a Espanya estem molt endarrerits en aquest tema. T'estic parlant d'una Argentina i d'un Brasil, que es mereixen tot el meu respecte, com a país... però amb això van molt més avançats que nosaltres, però “años luz”. Llavors no sé si he acabat de respondre a la pregunta que em feies.

Sí, totalment.

De fet, la següent tracta sobre quins son els orígens del teu interès per la PNL però, més o menys...

Els meus propis. A mi em va servir i vaig pensar “hey, si a mi m'ha servit, per què no els hi ha de servir a tota aquesta gent?”. Mira, jo recordo que vaig decidir que això no anava bé i que vaig decidir a posar-me a estudiar això quan va ser la última vegada que vaig entrar al consultori d'una reumatòloga, que va ser esgarrifosa la visita que em va fer,

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

que quan vaig sortir d'allà, sentenciant-me, que ella m'esperava en cadira de rodes i al cap de vuit o deu mesos va fer així [tira amunt les espatlles], "no sé qué va a pasar contigo", molt *heay* eh... vaig sortir i em vaig com quedar, evidentment, amb un impacte emocional bestial, però sí que recordo perfectament veure tota la sala d'espera amb tot de conillets, allà, plena de gent esperant una sentència. O sigui, submisos a un diagnòstic que no té final, o sigui, que el final ja el sabem. Llavors vaig dir "això no pot ser, no pot ser". No estem dient de curar perquè els terapeutes no curem, curen els metges, nosaltres *sanem* emocions, que és molt diferent, d'acord? O ajudem a sanar-les. Per què? Perquè ajudarem a que els metges puguin donar-te un tractament que t'ajudi a curar-te el màxim possible. Val? Cadascú la seva àrea, però jo vaig veure totes aquelles persones dormides, víctimes d'una situació, sense tenir les eines adequades com per dir "bueno, vale, a lo millor no tinc la curació al cent per cent perquè cadascú és un món, però *hosti*, tenir una millora de qualitat de vida...". Per què no? Per què no ho intentem? D'acord?

Treballes d'una manera remunerada amb la PNL?

Sí, sí, sí. Sí perquè això se'ns permet com a autònoms perquè, de fet, soc autònoma "pura y dura", puc fer factures, pago els meus rebuts d'autònom cada mes, els meus mòduls i tota la pesca marinera que pugui haver-hi. Eh... si no tinc gent, no cobro. Això és com un autònom conegut. Sí... i desgraciadament, les sessions son privades, clar. No entrem per mútua ni... ara tot just, s'està fent *reiki* als hospitals, i ara la homeopatia, segons quin hospital també la incorpora, alguna mútua, però si no, has de ser psicòleg, que puguis entrar per mútua o puguis subvencionar una mica la visita. Nosaltres no, nosaltres som cent per cent privats i soc jo la que decideixo a qui li faig de manera altruista i qui no, perquè sí que hem de viure, evidentment... El despatx de Girona té un preu, el despatx de Lleida té un preu, el de Madrid té un preu, el meu AVE, la meva dieta... per molt que portem el "bocata" a la motxilla [riures], tot té un preu, els meus autònoms, els meus mòduls... però sí que és cert que, com a mínim jo, i es pot demostrar eh, perquè és conegut al qui li he fet de manera altruista, que "bueno pues"... Per exemple, l'any passat, amb els nens de l'escola de la Mina, d'aquí de Sant Adrià del Besós, vaig estar tot el curs fent un projecte que li vam titular el "Jo puc", que anava tots els dilluns al matí amb els nens que feien quart, que ara estan a cinquè, amb l'objectiu que no deixessin d'estudiar. A partir d'aquí, què vas fer, Anna? Doncs mira, de tot. De tot per ajudar a aquells professors a tenir més eines perquè vinguessin al "Jo puc", que deien ells "el lunes por la mañana era la mejor mañana de la semana", saps? Però amb el fet de que "bueno, que si feu els deures, podreu venir dilluns que ve" i "quins deures?", "tots" i "hem de venir cada dia?", "clar", "però i si llueve", "també", "pero es que hace frio", "que fa què dius?", perquè clar, se'n van a la seva llengua materna, que és molt natural, no? I "si hace frío, com ho fem en català, que fa?", "fred", "vale...". I *pum i pam i pem*... Fins al punt que la setmana passada em van enviar un regal, un dossier, que quan ens vindrà a veure que no sé què... tot això va ser altruista, com moltes altres coses, i si hi ha una sessió individual que jo veig que realment a la família no n'hi ha, pues no ho cobro... I diu "bueno i Anna això com ho has pagat?" Pues de la meva butxaca, i ja està, i soc de les que penso que la vida, si fas això, t'ho torna dues vegades, no? En positiu. Precisament, per anar compensant i que si també un altre, ho puguis

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

tornar a fer. Jo crec que, de tant en tant, fer “algo” altruista, doncs és bo. Per què no? Avui ho puc necessitar jo i demà ho pots necessitar tu.

Exacte...

Però sí, les sessions són privades, les conferències són privades, tot és... teòricament, tot ho cobro. Es que si no, clar, ja em diràs com visc.

Molt bé... I em sabries dir quines són les edats, per exemple, ara m'has parlat de nens de quart... de primària?

Sí, els de quart tenen nou... bueno, vaig aprendre-ho l'any passat. Nou anys.

Val... I la gent amb la que tractes, en general, em sabries dir més o menys quines son les edats?

Sí. Jo, a veure, en línies generals, jo tinc un públic que em ve dels quaranta als cinquanta-cinc, seixanta, tant home com dona, eh.

Tant home com dona...

Sí, sí, sí... Hi ha molt home que ve més pel *Coaching*, que això queda molt bé, però que el *Coaching* està dintre de la PNL, vull dir que “el título queda muy bien” però després... m'entens? “No, es que jo vinc per un *coach* que m'ajudi a gestionar l'estrés”, “val...”. Són emocions. L'estrés no deixa de ser una emoció alterada que et provoca un sentiment i que provoca trastorns físics, com insomni, problemes digestius, problema articular, contractures, no anar al lavabo, migranyes, etcètera, etcètera, etcètera. La franja és aquesta, entre els quaranta i el seixanta, home i dona. De tant en tant, em ve algun adolescent, òbviament amb una autorització de la mare o del pare. Jo no visito mai sense una autorització per escrit, val? Sí que és cert que ens curem en salut perquè la nena, quan surt d'aquí, o el nen, ves a saber què explica.

Ja...

I em venen sobretot amb trastorn alimentari, que no se n'han sortit, en llocs públics, i això és “algo” que a mi m'agradaria molt... si pogués transmetre-ho en algú, que no sé qui, però en algú que tingues una mica d'escolta i de *mando* i dir-li “escolta, us esteu plantejant bé el que s'està fent al públic? Perquè, de manera privada, ens arriben molts casos d'aquests amb queixa”, però no pels professionals que hi ha, sinó per falta de recursos i eines, ja estem amb lo de sempre. I acaben pagant, i com que són sessions individuals, avancem moltíssim, avancem moltíssim. A tal punt que després ho complementen, no és que ho deixin eh, d'anar al Clínic o d'anar al, com es diu aquest altre centre... no, no, perquè jo no els deixo. Com més supervisió hi hagi de diferents professionals, molt millor es podrà portar aquesta persona, però la pena es que jo em trobo aquí que pràcticament la persona ha de començar de zero... Perquè t'explica el que fan i no, no, no, no... no tiren, no sanen la emoció, o sigui, el bloqueig emocional que realment els ha portat a perdre aquella autoestima cap a la seva persona i, per tant, no estimar-se. Això no... almenys els casos que jo tinc actualment. I després, de més petits han vingut però són nenets, almenys jo m'he trobat, que necessiten trobar el seu

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

lloc a la classe, a casa perquè ha nascut un germanet, i se senten relegats i “vols dir que a mi la mama m’estima perquè clar si hi ha un altre ara...”, volent dir “ara jo què?”. Però això és fàcil de reconduir si s’agafa a temps, òbviament. Però aquests no és el meu perfil habitual.

L’habitual és...

Dels quaranta als seixanta. I a un adolescent per trastorn alimentari, un intent de suïcidi, etcètera.

I els més habituals, em sabries dir si es consideren pertanyents a una confessió religiosa?

Hi ha de tot, eh. O sigui, si hi ha algú així més religiós, seria el catolicisme o catòlic, jo no tinc... almenys no m’han vingut d’altres tipus de religions, però també t’he de dir, que davant d’això, la teràpia que jo utilitzo, ens anem molt a l’ànima de la persona. Llavors, per mi tots són iguals. M’és igual que creiem en una cosa o que creiem en una altra. Jo, per exemple, soc creient, però des de la meva vessant. És a dir, creus en què tenim ajuda externa, amb guies ancestrals i tot això tant profund? Sí. Crec molt en la filosofia índia dels nadius americans? Dels de les plomes eh, sí. Sí, combrego molt. Però això no vol dir que jo vagi amb plomes ni que fumi *ayahuasca*, o sigui, ni tan sols fumo, no sé ni encendre un cigarro, i tampoc vaig a l’església cada dia, perquè des de fa trenta anys, vint-i-sis anys que estic casada i fa vint-i-sis que no he entrat en una església. No en tinc necessitat. Jo quan he enterrat als meus pares, sí que s’ha fet una petita missa allà, lo típic del tanatori, però no ens ha calgut fer una missa a la una i mitja, perquè jo, la meva missa ja la faig interna. I no és un dia el dia que els “despedeixes”, és cada dia que hi dedico uns minuts a pensar “què t’hagués dit la mama ara”, “què t’hagués dit el papa ara”. Entens? Això és la meva creença. Quan estàs desesperat i tens a [inintel·ligible], realment “on sou? Hosti, tireu un cable, no?” I “pum”, no saps com i fan “pum”, hòstia, “bueno”, és la meva manera, però si aquí em vingués algú molt, molt, molt catòlic, que me n’ha vingut, sobretot del catolicisme, d’altres religions no... adoren a un déu o a un altre, a mi em sembla “estupendo”, però “vostè té un ànima i jo també i ens anem més amunt” ... A mi el color de pell, la religió em sembla “estupendo” sempre i quan no em facis mal a mi ni et faci mal a tu, ja estem amb el respecte. Llavors a mi em truca una persona de color o d’una religió diferent, doncs mentre... “home, és vostè qui ha vingut, jo no l’he obligat a venir”. Per tant, el primer que ha d’haver és un respecte, i l’escoltaré igual que escoltaré en un altre i pegaré canya, igual que li pegaria en un altre, i ja està. No ho tinc en compte això. Si m’ho diuen, ho tinc present, però no ho tinc en compte a l’hora de sanar-los ni de donar la teràpia, perquè ens anem sempre a l’ànima, o sigui si hi ha tots els impactes emocionals.

I cada quan solen venir a veure’t?

Sí... Teràpia en PNL i *Coaching* normalment són cada tres setmanes, màxim quatre, no és cada setmana. T’explico. Aquí fem uns... Les sessions meves individuals duren una hora i tres quarts, casi dues. De fet, ara des de la pandèmia, de fet duraven dos, però des de la pandèmica deixo un quart d’hora, ja et dic, per desinfectar, ventilar, ja et dic, els productes van que peten, i és cert perquè ho fem, mirem els lavabos, traiem les

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

papereres... Amb la pandèmia, cadascú ha adquirit un compromís individual del seu despatx. Per tant, jo com a mínim, sí que ho faig. Amb els productes netegem, desinfectem, ventilem i tot el que tu vulguis i més. Llavors les sessions ara s'han convertit en una hora i tres quarts i llavors, els primers vint minuts, doncs és obvi que la persona, ja no pregunto jo, sinó que té moltes ganes d'explicar-te de com li ha anat el mes passat i tota la "mandanga" i els deures, que també poso deures. Llavors, aquí a sala es fa un treball cent per cent pràctic, no és "en plan" psicologia, "seguí vostè, explíqui'm", no, és molt diferent. Per això, no podem ser rivals perquè no fem el mateix. Llavors aquí treballem molt pràcticament, és a dir, si jo haig de practicar el perdó incondicional amb el pare, el practiquem; si tinc que practicar la rigidesa perquè tinc una malaltia d'artrosis, per exemple, doncs anem a treballar la rigidesa. Llavors sempre, a arrel del treball que es fa aquí al despatx, el client s'emporta uns deures, sempre. Tenen deures, i aquests deures s'han de fer durant tres setmanes. Per què diem mínim tres setmanes màxim quatre? Perquè és tant la sacsejada energètica que hi ha aquí, saps la típica frase? No sé si l'has sentida: "estic remogut,estic remoguda".

Soc molt fan.

Val, pues "te he zarandeado" i apa, a dormir. Com diu aquell "un *whisky* y a dormir", doncs això és el mateix. [Riures] Què passa? Bromes a part. Tot això, energèticament, s'ha de reposar perquè tu pensa que si hem trencat una creença o un patró que ve transgeneracional, això és una hòstia contra la paret bastant important. O sigui, tu vens amb una creença i aquí ve un i te l'ha fot del revés i te l'ha descodifica perquè és una creença que ha caducat. D'acord? Això té deures a fer, perquè clar, t'has d'auto... és com si vinguessis a aprendre la taula de multiplicar del dos, jo te l'ensenyo però perquè la propera vegada vinguis i et pugui ensenyar la del tres, la del dos l'has de portar súper apresada i integrada. Doncs això és el mateix. Són cada tres, màxim... l'ideal són cada tres, però com jo sé que econòmicament no és barato, doncs sempre els hi dono la opció d'un cop al mes. Però en aquest sentit. Sincerament, és millor cada tres, però no tothom s'ho pot permetre, val?

I m'has dit que són individuals. S'ha plantejat o s'ha fet una sessió en grup, per exemple?

Jo faig coses grupals. Faig tres coses grupals. Una, que és el que en dic els seminaris pràctics. Els seminaris pràctics solen durar dues hores, dues hores i mitja. Són grupals, ve gent, s'inscriu i allà faig un tastet del que és el meu plat estrella: que és la biodescodificació d'un dolor amb base la PNL. Imagina "ai, avui just, em fa mal aquí darrera". Doncs aprenem a veure què hi ha darrera d'aquest dolor físic: un comentari, una imatge, una emoció encapsulada... negativa, evidentment. Aprens a veure què hi ha, t'ensenyo a sanar-ho i alliberar-ho i la persona surt sense el dolor o casi bé sense el dolor. Això és el que se'n diu *biodescodificació del dolor amb base a la PNL*, perquè hi ha la *biodescodificació* a seques, que ara s'ha posat tant de moda, però que neix de la PNL, és a dir, "resetejar" aquest dolor. Nosaltres no receptem res, per tant, no podem "resetejar-lo" físicament, això ho fan els metges. Nosaltres, què "resetegem"? El que, a nivell emocional, li ha causat dolor, li ha causat aquest dolor.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

I aquest és el plat estrella...

Aquest és el meu plat estrella perquè és la meva especialitat, val? Tu vens amb uns ronyons tocats i nosaltres ens anirem a les *pors*, perquè els ronyons són el ressò de les pors. Una persona que avui en dia tingui insuficiència renal és molt probable que tingui com denominador comú, sigui una persona cagada amb tot, amb fòbies... des de petitet eh ja, ara té cinquanta anys o seixanta i té insuficiència renal. No vol dir que la insuficiència renal vingui d'això, sinó que aquestes emocions han ajudat a retroalimentar la possible malaltia diagnosticada. Per exemple, la ràbia és fetge. Una persona que està enfadada amb el món mundial segur que té el fetge inflammat. Ara bé, acabarà desencadenant un càncer de fetge? No ho sé. Depèn d'altres inputs externs: com porta l'estil de vida, com porta l'alimentació, fuma molt?, tot i que sigui fetge, es cuida?, pren molt d'alcohol? I el metge et diu "home, mira, tenim això, tenim allò, doncs té bastants números...". No vol dir que acabi sent un càncer de fetge però "ojo, que te'l inflama", i així successivament. La malaltia del segle XXI, l'estrès, què està provocant? Cardiopaties, "a saco, paco", infarts disparats. Què està provocant aquesta pandèmia? Aquesta pandèmia, el que està provocant, és alopecies, caiguda de cabell, estrès. A mi la gent no m'ha arribat per la por al Covid, aquí m'ha arribat dient "es que Anna, jo el mes que ve no sé si podré obrir la porta del meu negoci, es que a mi no em preocupa el Covid, perquè si "la palmo, la palmo", però què faig amb els quinze treballadors que tinc, si no els puc acomiadar perquè em denuncien, jo els vull acomiadar perquè el meu negoci m'anava bé, però ara no estic ingressant res, què faig?". I, de casualitat, vaig estar parlant amb un dermatòleg i em va dir "prepara't per les alopecies". I estan caient alopecies... per estrès. De fet, un client meu, a les tres setmanes d'estar tancats del confinament "heavy" del mes de març passat, a l'abril va fer un infart. I, si no m'equivoco, el Dani té, si no m'equivoco...cinquanta-dos o cinquanta-tres anys. Un tipo, un empresari, normal i corrent, amb els seus pros i contres com qualsevol empresari català, però amb un infart. I jo vaig anar a ell, "però què ha passat?", "bueno es que claro, què foto amb tota aquesta estructura".

De fet, em venen casos al cap de gent propera...

Gent propera que dius "bueno vale, cuidado eh...".

Sí, sí... un infart de cop.

Clar... i tot això ve d'aquest gran estrès. O sigui, l'estrès se'n va al cor, la ràbia al fetge, les pors als ronyons, la rigidesa d'aquelles persones que tot és blanc i negre, tot això són articulars, són articulacions... La falta d'autoestima i la falta d'estimar-se en un mateix és osteoporosi.

I això és...?

L'osteoporosi és un desgast de, precisament, de les articulacions i que els ossos es fan vellets abans d'hora i l'estructura es va desfent, que això acaba passant a partir dels setanta i hi ha gent amb quaranta anys que ja en té. M'entens? Llavors, no és "si tinc por, tinc el ronyó...", "si tinc ràbia tinc el fetge...", no, però "ojo" que hi ha una simbiosi, hi ha un mirall, un reflex. La ràbia no anirà al dit gros del peu.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Llavors, aquestes sessions en grup, per redirigir una miqueta...

Sí, que ens hem desviat. Aquestes grupals és per ensenyar això, per ensenyar una mica i donar-me a conèixer, no t'enganyaré. Llavors ve gent amb "algo" i s'adona que el que s'ha fet en aquella tarda és coherent i, llavors, n'hi ha qui em demana sessions individuals. Després faig uns tallers... això són seminaris pràctics. Després faig uns tallers de tot un dia sencer, que solen ser els dissabtes, que és d'interpretació de somnis, que soc interpretadora oficial de somnis, reconeguda pels indis Wendakes de Canadà, a Tadoussac, al costat de Quebec. Potser és la eina més espiritual que tinc, que utilitzo, però partint de la base que, tot allò que somiem son missatges, precisament, per ajudar-nos a desbloquejar coses del dia a dia. Llavors, són tallers pràctics on treballem el somni que portis perquè tu, en definitiva, quan marxis d'allà, t'emportis el somni traduït, "quins missatges m'han donat per ajudar-me a desbloquejar aquest tema". Com també una malaltia... Mai a la vida deixant la medicina tradicional, mai a la vida. I després, que precisament ho he fet aquest cap de setmana, que ho faig un cop al mes, són els residencials. Això són els top dels tops. De divendres a diumenge, ho faig a Santa Cristina d'Aro, hi ha una casa, la casa Santa Elena. Després a l'Instagram, si vols, ho mires.

Això és Lloret?

No, està més amunt. La casa Santa Elena. És una casa on, precisament, és com una casa-hotel, on hi ha habitacions, lavabo, tot, ens donen de menjar i tot... De fet, aquest cap de setmana és la primera vegada que l'hem pogut fer perquè ens anul·len el comarcal, perquè tenim gent de tota Catalunya. I clar, jo no podia assumir el risc de fer-los venir i pagar jo les multes, no tinc aquesta capacitat, ni econòmica ni moralment ho trobava ètic fer-ho. Per tant, aquest ha sigut el primer cap de setmana que ho hem pogut fer, complint absolutament amb les normes. Llavors, què fem allà? Doncs "algo" màgic. El divendres venen amb un dolor, físic o emocional, un bloqueig; el dissabte aprenent a posar-lo nom, o sigui, fem lo del seminari, però exponencialment, ho desenvolupem més; el dissabte a la tarda comencen ja a perdonar i alliberar i el diumenge al dematí alliberen del tot, a tal punt que la gran majoria de les persones que han assistit a un residencial d'aquests, doncs la qualitat de vida és exponencialment molt millor, dit pels propis metges que els estan portant eh, o sigui no... ni han deixat tractaments, ni res de tot això, però sí que reben unes... Si tu comprens el per què t'estàs comportant així, per exemple, amb la teva filla, que has "averiguat" que és un patró igual que el de la teva mare, però que la teva mare és un patró igual que la teva avia, d'entrada ja no et culpes, ja no et sents malament per tractar així a la teva filla. Però es que això t'està causant dolències físiques, malestar en algun lloc, doncs "què tal si anem a parlar amb la teva àvia i li diem que aquest patró ja no toca?". Llavors hi ha tota una sèrie d'exercicis i eines dins del món de la PNL on *reprogramem* doncs, en aquest cas, la teva línia ancestral femenina. I així, no només t'alliberes tu, sinó alliberem aquestes senyores, però alliberem a la nena també, perquè la nena ja no heretarà aquest patró perquè tu l'estaràs reconduint. De fet, espera, t'explico això... I aquest és el plat estrella del residencial: alliberar un dolor. Això és el que faig grupalment.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Abans m'ha explicat, més o menys, quina és la dinàmica del treball individual, que arriba, t'explica, en una hora i quaranta-cinc minuts, que abans eren dues hores, per l'arribada del Covid... Ha canviat en alguna cosa més?

No, bàsicament el desinfectar i el ventilar, que complim amb el quart d'hora que ens demana Sanitat i ja està. Perquè la mascareta, cadascú porta la seva i tot... i més que res tirar l'spray i com mulla hem d'esperar a que sequi una mica... i ventilar, bàsicament és ventilar i aprofito jo, vaig a rentar-me les mans, vaig al lavabo i torno.

Molt bé. I l'estructura de les sessions, com solen ser?

Suposant que ja no és la primera vegada, doncs són uns vint minuts que xerrem i que m'explica com li ha anat els deures i com ha anat tot, els canvis que està veient en la seva vida, que això és molt bo que ho verbalitzi, perquè s'adoni que la teràpia funciona, o que li està funcionant. I llavors ja, segons el procés que s'està treballant, ja ens posem a fer el que és pròpiament la pràctica i l'exercici adient per aquesta persona en aquests moments. Després el comentem i aquesta persona pren consciència de certes coses, poso deures i ja agafem cita d'aquí tres o quatre setmanes. Entremig, durant aquestes tres o quatre setmanes, tenen la possibilitat de contactar amb mi sempre per via Whatsapp, és a dir, no queden despenjats. Em fan àudios, m'escriuen, alguna trucada, però contestar una trucada és complicat perquè si estic fent sessions no estic pel telèfon. Llavors jo, com em bellugo molt amb tren, doncs els àudios em van molt bé perquè llavors els contesto i el tren serveix per contestar missatges.

I, pel que fa referència al llenguatge, quin tipus de paraules o expressions sols utilitzar per referir-te a la realitat?

Doncs mira, paraules molt planeres, molt casolanes, ni un tecnicisme, en absolut, perquè precisament el que no m'interessa és bloquejar més a la persona. Si jo et parlo a tu que anem a treballar "el oscuro pasajero", em diràs "perdona, eso es el túnel del terror?". Soc una persona molt planera, molt transparent, molt directa, no m'estic tampoc per gaires tonteries perquè, precisament, com veus, pot ser que algú vingui amb un diagnòstic al darrera a contrarellotge. No és una teràpia en la que m'estigui amb moltes contemplacions, ja n'hi ha, però aquesta és una teràpia "cañera, en el sentit de... val, està bé però [inintel·ligible]. Llavors jo en seguida, si en la tercera sessió, més o menys, ja veig que la persona entra en zona de confort, que no fa els deures, que ja li està bé no veure gaire la llum, jo també, honestament, dic que no soc la persona adequada en aquests moments, que potser d'aquí un temps sí, però ara no, perquè és una teràpia que és tirar la corda al fons de la piscina i estirar-los perquè no se't quedin asseguts a baix. M'entens? Llavors és "cañera".

I pel que fa referència a les emocions, quin tipus d'emocions... abans has dit que l'origen, entre cometes, dels dolors físics, sol ser una emoció negativa. Tractes emocions negatives, principalment?

Normalment, sempre hi ha un conflicte perquè desgraciadament, les positives tampoc ens aturem a mirar-les. I les positives porten un gran aprenentatge perquè a tu et pot tocar la loteria el vint-i-dos de desembre... jo saps què penso quan ho veig per la tele?

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Penso “ai déu dona-li eines que ho sàpiga gestionar”, “porque de golpe estoy aquí arriba”, i llavors de tenir-ho tot, en qüestió de dies, ho perds tot. Les experiències positives també ens hauríem d'aturar a mirar-les: “per què la vida m'està donant aquesta oportunitat, què n'he d'aprendre i aprofitar-la”, però només ho fem quan estem davant d'“algo” negatiu. I si ho fem, que aquesta és una altra. Perquè si no ho fem, “se repite seguro”. D'aquí la frase de “si no se aprende, se repite”. Però si ho fem és perquè sempre, a través del dolor, els humans aprenem a través del dolor, això és “impepinable”. A través d'una experiència “heavy” llavors tenim uns aprenentatges de dir “ui jo això no ho tornaré a fer perquè ara me n'adono perquè tal”. Però normalment són emocions negatives encapsulades...

Encapsulades?

Encapsulades vol dir tancades, reprimides dins nostre, a la motxilla, que les anem posant, fins que un dia la motxilla peta. Llavors, acaba afectant al cos físic. “vostè té això”. De fet, la Universitat de Neurologia d'aquí Barcelona, per sort, el seu catedràtic, el David Bueno, per sort... l'he intentat conèixer en persona varies vegades però per tema pandèmia i tot ha estat impossible, ha escrit un parell de llibres sobre la epigenètica. I què és la epigenètica? La epigenètica és que biològicament ara descobreixen, d'això ja fa molts anys que ho diem. Però “bueno”, que a l'interior d'un cromosoma, no només s'emmagatzema herència genètica, sinó que també ara han vist que s'emmagatzemen traumes i bloquejos emocionals no resolts. És a dir, imagina't que ets nascuda aquí però que tens família a un altre país, a... no sé, qualsevol altre país.

Al Marroc, que és el meu cas.

Doncs al Marroc, és igual. Clar, no has anat mai, ni ho coneixes. Però tu tens culturalment, transgeneracionalment unes línies allà. Allà han viscut gana, han viscut guerra, han viscut malalties, violacions, no se què... Tot això passa de generació en generació, i fa que avui tu siguis així. Per què jo avui tinc fòbia al... jo que sé, al desert. Per què me l'imagino i no m'hi veig? “Jo necessito constantment aigua, jo en un desert em moriria”, home, “per què t'has de morir?”, “doncs no ho sé”. Si estiréssim el fil, i l'estiréssim i l'estiréssim, “òndia, doncs ara ho entenc”. En aquest “òndia” sanes. Per què? Perquè tens comprensió. “Ara ho entenc”. Aquest “ara ho entenc” fa que la bombolleta aquella on s'emmagatzemava la teva fòbia als deserts perquè transgeneracionalment has tingut família que han mort al desert, pel sol, per falta d'aigua o el que sigui, i a lo millor estem parlant de tres o quatre generacions enrere, automàticament fas “uf, ara ho entenc, home, almenys no soc jo la que s'està tornant *lela*, si els pobres del desert no van fer res, si n'hi he anat mai”. Ho entens?

Epigenètica?

Epigenètica. És una... “bueno”, ara ja en diuen ciència, ja hi estan posats els biòlegs, gràcies a déu. Però nosaltres fa molts anys... i això és el que, a nivell terapèutic amb PNL, parlem de *transgeneracional*. És això. Per això, quan jo vaig descobrir aquest noi, el David Bueno, jo l'he de conèixer, i vaig arribar a posar-me en contacte amb ell i em va dir... Li vaig dir “escolta, quan donis aquest tros d'assignatura, em deixaries venir d'oient?”, i em va dir “sí, però és tant nou, Anna...”, es que van molts amb peus de plom

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

eh, dic “jo no et molestaré, jo m’asseuré en un raconet de la classe”, però jo necessito a un biòleg sentir parlar d’això des del seu àmbit, des de la seva àrea. Es que ho trobo genial! Va venir la pandèmia. [Riures] Ens vam quedar penjats. O sigui que... no sé si t’estic contestant.

Sí, sí. Estàvem parlant sobre els tipus d’emocions que es solen tractar, negatives...

És això, que queda encapsulat. Imagina’t que amb set anys et violen. Tens un impacte emocional que com et diuen que “no ho expliquis als papàs perquè els matarem”, tu que fas? Tancada. A partir d’aquí, no només a través d’aquesta experiència, però ajuda molt, tu vas creant un caràcter. Deixes de ser aquella nena. Inconscientment, tu vas creant, vas posat un “traje” al damunt, que quan tens trenta anys, ets una tia molt executiva, que no necessites els homes al costat, que “yo me lo guiso, yo me lo como”, tens un caràcter molt masculí, molt... I des de fora, “hòstia, quina tia més borde”, no? Anem a veure què hi ha darrere de tot això. Fins i tot, a mi m’han arribat a venir amb aquests casos així, amb un càncer d’ovaris, per exemple, i no recordar la violació. I aquí treballar-ho, anar estirant i estirant fins arribar al dia i ella dir “hòstia, et pots imaginar que no me’n recordava?”, i dir “sí, sí, és difícil comprendre-ho, però m’ho crec”. Per què? Perquè, en aquell moment, la persona, encara que tingui sis anys o set, és igual, què va fer? Va tancar persiana, allò va quedar allà, encapsulat, no ho va poder expressar, no va entendre què punyetes li va passar. Però allà queda, no s’esvaeix. S’esvaeix quan una persona “hòstia, ara ho entenc, perquè les meves relacions sexuals són tant complicades, ara entenc perquè les relacions amb els homes no em duren ni tres mesos, ara entenc que he acabat com he acabat...”.

I com et sols referir a aquestes emocions negatives, quines paraules...? Com s’identifiquen aquestes emocions?

De fet, ho expressa la persona. “Tinc una ràbia que no t’ho pots arribar ni imaginar”, “estic que el mataria”, “es que tota jo soc una bola de foc” o “no tinc ganes de fer res”, “no sé per què, però estic molt trista”. Els propis *clients*, fixa-t’hi que jo no parlo de pacients, els pacients van al metge. Nosaltres tenim clients, és una altra cosa que s’ha de distingir i que no es valora. És el propi client o clienta que et diu... “vostè per què vens?”, “no sé tu, però estic molt enfadada”. Doncs ja tenim un enfado, i “saps per què”, “no, però li fotria hòsties a tothom”. Aquí dins, el diàleg no és formal, no pot ser-ho. Ha de ser informal: “estic fins als collons de tothom”, ja tens una fatiga crònica, una *futura* fatiga crònica; “estic farta de la meva vida”, ja t’està demanant un “reset”; “em veig gorda, tinc un cul que sembla una plaça de toros” i, a lo millor, tu dius... Almenys, la gent que jo porto, a fa molts anys, sempre m’han dit, quan a hi ha hagut confiança, que han agraït molt l’empatia del vocabulari, o sigui, “hòstia, no estiguem per gaires collonades, anem per feina”. És una cosa... Jo, per exemple, que he portat alguna persona potser una mica més pública, sempre m’ho diuen, de cara a l’exterior sempre hi ha un respecte i una cordialitat, però aquí dintre, si li he de dir “deixa de fer el *gilipollas*, que estàs fent el *gilipollas*, què no ho veus?”. Sempre m’han dit que ho han agraït molt perquè son persones que estan acostumades a que els hi llepin molt el cul (ja estem amb aquest vocabulari), i a mi ni em va ni em ve, “escolta, ets tu qui vens aquí”, doncs aquí es fa el

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

que jo crec que s'ha de fer que és bo per tu. I sempre m'han dit, tant així gent pública que està acostumada a que els tractin amb cotó fluix, com gent anònima que, al final, tots som persones, ja t'ho he dit abans, sempre agraeixen el poder parlar doncs com ho faries tu a casa. "Hòstia, estic fins als collons de tot", doncs "val, es que és així com has d'estar avui" o "avui, en el taxista que m'ha passat pel davant, li hagués fotut una rallada al cotxe", doncs "val, es que és normal".

Es valora el llenguatge comú.

Què ens passa quan anem a un professional, ja no metge, però anem a un advocat o anem així... Jo ara, ja fa un any que vaig enterrar al meu pare i me'n recordo que entre l'advocat i el notari, jo els hi vaig dir "mireu, a mi em sap greu gent estupenda, però jo no estic entenent una merda del que m'esteu dient", o sigui... i es van quedar "hòstia, perdona", dic "no, no, es que m'esteu dient que haig de fotre uns documents que no sé, m'esteu parlant en *chino*, us agrairia que baixéssiu a la meva ignorància", "ah no, no, perdona, mira has de portar l'escriptura a casa dels teus pares...", "val, ara ens entenem". M'explico? Jo això, com ho valoro molt, és el diàleg i les paraules que utilitzo a porta tancada. A portes cap a fora, evidentment, hi ha una educació... O tinc un que li dic "però on vas així a fer un discurs i vas tot vermell? Però tu et idiota o on tens el...", "i com he d'anar, com he d'anar?", "doncs canvia't la corbata, així no vagis", "ah val, val, ara truco a la meva dona i li dic que m'ho tingui preparat".

Llenguatge del dia a dia...

Del dia a dia, o sigui si tu vens aquí "cagant-te" en el teu pare o la teva mare, que et van fer "algo" de petita, home, si estem dient de *desencapsular*, el que no puc fer és dir-te "oh això no ho diguis eh, no vigila això no ho facis aquí". Aquí a què venim, a encara tancar-ho més? No, seria contraproduent per tu. Això és com Las Vegas, "lo que pasa en Las Vegas, se queda en Las Vegas", doncs aquí igual, "lo que pasa aquí, se queda aquí", però com a mínim descarrega.

Passem al tercer bloc. Crec que no he dit que passaríem al segon perquè s'ha lligat tot.

Ho hem fet sols.

Però ara ja sí que anem a entrar al tema, sense tabús, de la mort. Consideres que tractes amb persones que pateixen o han patit un procés de dol causat per una pèrdua?

Sí, moltes persones, que viuen la mort des del patiment. I jo, el que intento, és donar eines perquè visquin la mort des de l'enyorança, que és molt diferent. És a dir, el que no pot ser es que una persona, després de vint anys, encara plori per la mama... amb patiment. O sigui, que hagi deixat de viure la seva vida per aquella mort. El que jo no faré mai, que sí que hi ha tècniques, és vetar l'enyorança. Jo crec que l'enyorança, que enyoris el teu pare o enyoris a la teva àvia, jo crec que és bo. Som humans i tenir un record, i riure "ara què hagués dit?" o "hòstia, ara ens hagués pegat la bronca", jo crec que és una enyorança positiva, i això et permet fer un dia a dia normal. Però hi ha persones que s'estaquen en el patiment, que no entenen res i que no han volgut

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

entendre res. Llavors, jo el que faig quan gestiono un dol, és ressituar-los: primerament, alliberar aquest patiment i després, automàticament, ressituar-los en el seu sistema familiar i propi sense aquest membre que falta, sense aquesta persona que falta. Perquè físicament i mentalment estan aquí, però emocionalment i espiritualment s'han quedat allà. Fa vint anys enrere, per dir "algo". Clar, hi ha una... hi ha incoherència en la seva vida. Volen però no poden. El que fa que s'estanquin allà és el patiment, la culpa, la impotència de si hagués pogut fer més o menys. Home, un terminal que els metges t'estan dient que ni mèdicament poden fer res, "tu què podies fer? Ja vas fer quan havies de fer, que era donar sang, donar un tros de tu, però que si tot amb això t'estan dient els professionals que fins aquí hem arribat, doncs ja està". El que passa es que s'encapsulen amb la culpa, amb la impotència, amb el si hagués pogut fer més i, sobretot, tot això els hi dona patiment. Llavors, jo la gestió del dol, bàsicament és treure aquest patiment, donar les eines perquè compreguin que allò es va fer tot el que estava en les nostres mans i prou, i tornar-los a col·locar en el sistema actual sense aquesta persona, i que deixin de sobreviure perquè visquin. Això és el que fem.

Ara amb la pandèmia, si ha vingut algú que no s'ha pogut acomiadar de la persona que ha faltat, doncs ens acomiadem aquí. Hi ha una tècnica que és molt bonica, molt emotiva, però molt... ells fan tots així "ah... [sospira], quin pes m'he tret de sobre", doncs ja està, tenen lo necessari. Vaig directa eh, quan m'ha trucat algú... no m'ha trucat molta gent sobre aquest tema.

Val, però si ho fan, ho fan específicament per això?

Els dos o tres que m'han trucat, sí. "Necessito treure'm aquest pes que tinc, que no em permet ni dormir, ni menjar, ni viure, ja no puc més, em sento amb molta pena per no poder-me haver acomiadat del meu pare o de la meva mare". Aquí treballem aquesta pena i aquest acomiadament. Després si volen tornar, tornen, però jo ja he fet el que havia de fer i ja està.

Quina és aquesta tècnica?

Aquesta tècnica és posar-los aquí, en dues cadires, que li diem "la cadira calenta", visualitzar la persona que ja no hi és i aprofitar i dir-li tot allò que li haguessis dit aquell dia. Tanques els ulls, fem dos respiracions i arriben a connectar realment amb aquesta persona, li diuen tot i si han de demanar perdó, demanen perdó i tal. I vas veient com l'estructura facial de la persona es va relaxant, el cos es va relaxant, perquè venen molt "tensionats" i molt tancats, i mica en mica van posant bé les cames, ja és un tu a tu, com si estigués al sofà de casa, i sobretot, sobretot, jo que soc experta en comunicació no verbal, vas veient que l'estructura facial, sobretot els ulls, tota l'estructura corporal, les cames, tot es va relaxant fins que ells mateixos... ja si han de plorar, ploren, si han de... i diuen tot el que haguessin dit aquell dia a l'hospital, o uns dies abans. És alliberador, a mi em diuen que és alliberador i que se'n van amb la //osa treta, és com una llosa que tenen i que no els permet aixecar des d'aquell dia.

Els ho expliquen així?

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Sí, sí, sí. Tinc diferents testimonis. Però no només he tractat això de “no poder-me acomiadar”, altres dols i altra gent que m’ha dit “fa dos anys que s’ha mort Fulano o Sutano o el meu marit i la meva dona i no hi ha manera”. Faig el mateix. Primer ens hem d’acomiar ben acomiadats perquè això vol dir que ens ha quedat “algo” pendent, perquè ja sabem que físicament no podem tornar-los. “Ojalá” poguéssim fer-ho, ja tindria cua. [Riures] Però això no és possible, el que sí és possible és un bon acomiadament.

I aquest acomiadament es fa aquí o envies deures?

Sempre hi ha deures, sempre hi ha deures, perquè aquí fem el que t’he dit, la feina més profunda i acompanyada pel professional, que en aquest cas soc jo. Llavors ens agrada sempre lligar el sac ben lligat perquè no hi hagin recaigudes, i aquests són els deures. Els deures concrets d’això? Home, jo d’entrada, depèn de com he vist l’exercici, crec que escriure una carta sempre va molt bé. Llavors fem un ritual, en el que la cremem el mateix dia, la llencem al vàter, però tot això sense pressa, és a dir, el dia en el que em dedico a escriure la carta, l’escric, la cremo i la cremo perquè el foc s’emporti tot, com les fogueres de Sant Joan, que no volem els mobles vells ni els llibres vells. Doncs això és el mateix, i a més a més ho tiro al vàter, que ja és com una entrega a la mare terra. Com no puc anar al mar i tirar les cendres al mar, doncs ho faig com més “a lo moderno, a lo siglo XXI” i ho tiro al vàter.

Com una manera d’enviar-li la carta...?

Sí, totalment. Cadascú amb les seves creences i les religions, que dèiem abans, cadascú pensa el que pensa. Però tothom ho fa i tothom em truca preguntant-me de si té la necessitat de tornar-ho a fer ho pot fer, i ho pots fer tantes vegades com vulguis. Per tant, si et diuen si ho pot tornar a fer és que allò li ha anat bé.

I guardar la carta?

No, mai. Mai perquè aquella pena i aquelles coses que has dit allà, energèticament, queden guardades al calaix. I allò, més aviat, és contraproductiu. Sempre amb mi cremem molt, els meus clients, tant per un exercici com per un altre. Si han de fer “algo” escrit, sempre acaben cremant-ho.

Quan venen aquí, com solen venir, corporalment parlant. Quina és la seva expressió?

Molt tancats. Encarats cap a la porta, “per si m’he d’anar”. Precisament, se seuen aquí per posar-los d’esquena al rellotge perquè no tinguin control del rellotge... Venen amb una parla molt ràpida, amb una hiperventilació, observant-me ells a mi, “a veure qui és aquesta tia que m’han recomanat”, i a partir d’aquí, ja quan porten un parell de sessions ja venen diferents. Si venen és perquè volen venir, si no ja no tornen.

T’ha passat, oi, que no hagin tornat?

I tant. Perquè soc “cañera” i “oh, però em poses deures? No tinc temps”, doncs “no els faré jo per tu, apa, adeu”. Sí, també venen d’aquests. Però “vinc a que em solucionis el problema”, “no, escolta perdoni, el problema se’l solucionarà vostè, aquí ve...”, és com

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

“vinc a que em facis el treball”. No, el treball te'l fas tu, jo si vols te'l corregiré, però el treball te'l fas tu. Doncs això és el mateix: “vinc a que em solucionis el problema”, doncs “miri, va a ser que no”. Cadascú, la seva motxilla, perquè sinó seria intervenir amb un contracte de vida que és totalment intransferible. No podem intervenir en la vida de les persones, només si venen de manera voluntària, jo no et trucaré dilluns per dir-te “escolta Yasmina, el treball què?”, no, jo t'ho he dit, si vols me l'envies, tu ja t'espavillaràs si me l'envies o no. Hi ha gent que això ho rep molt bé i hi ha gent que diu “que *borde*”. Perdona? “Tu ets responsable de la teva vida i jo de la meva”. Ara, que necessites ajuda? Demana-me-la, que te la donaré. I si no puc, et diré “jo no, però truca a aquesta persona i digues-li que vas de part meva”. I ja està. Les coses són molt simples, ens les fem molt complicades, però hi ha gent que ve a que *tu* li facis el sopar. No, no, perdona “fes-te'l tu i jo ja et diré si t'ha quedat bo”.

Pel que fa al dol, en la situació pandèmica actual, com creus que ha afectat? Vull dir, les persones que han vingut a tractar-lo, hi ha hagut sempre la necessitat d'acomiarar per no haver tingut la oportunitat?

Bàsicament és acomiarar-se perquè tot va venir molt de cop, s'han ingressat i els han deixat de veure. I hòstia, ja no l'han vist més i s'ha anat, i això, racionalment, és molt difícil la ment humana de comprendre-ho. Tu ara, jo no conec la teva vida, però suposo que tens pare i mare i, de cop i volta, t'has acomiadat dels teus pares aquest matí perquè han anat a treballar i tu has anat a fer la teva i, de cop, aquesta nit, un dels dos no arriba, ha tingut un accident i no arriba. Hòstia, què ha passat? La vida ha canviat en segons. Això és el mateix. Aquestes persones van ser ingressades, “vinga va, que d'aquí quatre dies ja veurà que ja podem venir-te a veure, ni que sigui la mama, ja vindrà a veure't” i ja està. Això és un impacte molt bèstia per l'ésser humà. I també t'he de dir que psicològicament no estàvem preparats, no estàvem preparats... però, “de calle”, o sigui, “a años luz”. Ha sigut una trompada molt bèstia, que era necessària eh, era necessària aquesta trompada.

Clar, ara tens, per exemple, més gent que abans?

No, no...

Però potser els conflictes són diferents?

Sí, han vingut moltes autoestimes pel terra, alopècies no havia tingut i ara en tinc. No, però s'està començant a equilibrar bastant. Això de dir què he notat, estrès el que vulguis, llavors l'estrès... “es que m'han dit que tinc no se què en l'aparell digestiu, es que m'han dit que...” o “fa una setmana que no vaig al lavabo” o “de cop i volta tinc migranyes”. Però no especialment una gran diferència.

Per acabar, tot i que s'hagi tractat, es dona alguna pràctica o ritual per tractar el procés de dol? Fa un moment m'has parlat de cartes, alguna coseta més a part del que ja s'ha dit?

No, es que saps el que passa? Que el que faig aquí no és per dir-ho, de veritat, però és molt potent, és molt potent. Llavors, amb aquesta sessió i les cartes, per exemple, poc més necessita una persona. Sé que sembla pedant però no t'enganyaré. De la mateixa

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

manera que et dic una cosa, et diria una altra. Anem molt a l'arrel, és entre ànima i ànima. Ja no és entre persona i persona, sinó ànima i ànima i clar, arriben a connectar de tal manera que entren dins del paper tant, com si estiguessin sols, i parlen i parlen i jo res, m'assento en silenci, respecto moltíssim el moment i... "Es que papa, quan no em vas deixar les claus del cotxe et vaig maleir els ossos i ara em sap greu perquè sé que ho vas fer per mi perquè feia un mes que tenia el carnet i...", surten unes històries que podrien ser teves i meves i del veí. Desgraciadament, ens adonem quan ja no hi són i aquí surt tot. Això és un contenidor ple de brossa, d'aquests del carrer, que de cop i volta el buidem. Clar, què més queda? Doncs acabar-ho amb la carta i descansar.

Quina manera més maca d'acabar.

[Riures] Sí. Ai que bo.

FITXA TÈCNICA

P. M.

68 años

Diplomada en Enfermería, dedicada más de 40 años.

Dedicada a la PNL desde el 2010.

Entrevistadora: Yasmina El Homrani Lesfar

Modalidad de la entrevista: telefónica

Fecha: 26 de marzo de 2021

Duración: 1 hora y 28 minutos

Bien. Acaba de empezar la grabación, que tal y como hemos acordado, será únicamente para fines académicos. Antes de empezar, me gustaría volver a agradecerte que me dediques parte de tu tiempo ya que cualquier cosa que me digas será útil para la investigación. Por lo tanto, por favor, siéntete libre de expresar todo lo que quieras en cada pregunta i con todos los detalles que creas pertinentes. La entrevista consta de tres partes. La primera trata sobre tu experiencia personal y profesional relativa a la PNL y también sobre las personas con las que tratas. La segunda tiene que ver con las dinámicas que utilizas en tus sesiones. Por último, se intenta concretar la información sobre la muerte y sobre los sentimientos y expresiones relativos a ella en el ámbito de la PNL.

Empecemos ya con el primer bloque... ¿Qué sería para ti la PNL?

Pues mira, la PNL para mí ha sido descubrir un mundo, un mundo en el que no me imaginaba que el poder de la palabra significara tanto para la persona. Entonces, ahí sí que ha sido para mí algo importante para mejorar, además de a nivel personal... bueno, poder ayudar a tanta gente por la manera que tenemos de hablar, por la manera que tenemos de comportarnos, que es lo que nos limita, lo que no se sabe que se puede hacer.

¿Tienes algún tipo de formación relacionada con la PNL o con otras psicoterapias parecidas?

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Sí. Bueno, yo soy enfermera y me he dedicado durante cuarenta años a ejercer la profesión y yo conocí la PNL en el año 2000. Desde entonces, estoy estudiando la PNL porque es un mundo enorme y es un mundo apasionante y cuanto más se estudia, aún ves que hay mucho más por aprender y bueno... pues ahí estoy. Desde entonces estoy muy metida en este campo y, además, no solamente es la PNL porque hice en 2010 lo que es el primer curso, que es el *Transitioner*, después hice un máster en *Coaching*, después hice Hipnosis ericksoniana, también hablar en público, luego si quieres te explico, porque esto va ligado con la PNL. Bueno, ese máster lo hice dos veces, dos años seguidos, para ver cuál era la visión después de hacer uno, ¿sabes? Para verlo desde otro punto de vista. Pues... con otro centro volví a hacer la carrera, otra vez: hice PNL, hice máster con *coaching* y es pues, otro punto de vista que me ha enriquecido más.

Para tener una buena base...

Sí. Y todo lo que he explicado tiene su qué. Porque hablar en público...

[Problemas con la conexión]

Continuemos... Estabas con el tema de hablar en público y tal...

Sí, y después ya cuando volví a hacer la PNL y el siguiente curso hice *Coaching* con la PNL. Fue otro descubrimiento para mí, otra visión sobre otros docentes, para ver pues, que encajan posibilidades. Es una visión diferente. Te explicaba lo de hablar en público porque es importante utilizar las palabras adecuadas, ¿sabes? Es un curso donde... bueno, cualquier cosa se debería saber para saber comunicarse con todos los alumnos, no solamente con un sector. Y, bueno, a partir de ahí, los últimos diez años míos de trabajo, me he dedicado mucho a trabajar, sobre todo en el hospital, con las compañeras. Y, sobre todo, con los niños... Los niños... He trabajado los últimos quince años con niños y la PNL me ha servido muchísimo con ellos porque han sido unos resultados estupendos por la comunicación y por estudiar el niño como era, entonces el resultado era mucho más rápido y mucho más efectivo. Con los niños es una maravilla.

Claro... Y tienen la mente más blanda, en el sentido que... que les entra todo bien, son como una esponja, ¿no?

Sí, sí... Y aparte de eso, entran en un sitio desconocido para ellos y con una persona desconocida y, entonces, saber actuar con ellos hace que el tiempo sea mínimo y sea mucho más efectiva la prueba, ¿sabes? Porque están mucho más colaboradores, en todos los sentidos. Entonces, esto me ha servido mucho... Entonces también en casa he hecho, y en otro centro... Y luego tengo un grupo de mujeres que vienen cada jueves a casa y seguimos estudiando, practicando...

A eso ahora entraremos, en un momentito... Entonces, ¿los orígenes de tu interés por la PNL surgieron así porque sí...? ¿De dónde viene el interés, como lo descubriste?

Fui a un taller de PNL en el que me invitaron. Esto fue en el año 2000, nada menos. Fuimos una compañera del hospital y yo y nos fascinó. Vimos un mundo que era

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

estupendo para la comunicación, pero por avatares de la vida, tanto de la una como de la otra, no nos pusimos de acuerdo para... Bueno, pues mira, tardamos diez años para ponernos de acuerdo para empezar esta formación, pero al final lo hicimos.

Muy bien... Y, ¿Cómo descubristeis el taller?

Pues mira, por... Ya no me acuerdo muy bien, porque ya hace veinte años... [risas] Fue alguien que dijo que había asistido al taller y dijo que era interesante y tal y nosotras, que siempre en el hospital hemos hecho siempre muchas cosas, porque hemos sido muy inquietas... Hemos hecho máster en investigación, hemos hecho publicaciones, hemos hecho siempre muchas cosas y, bueno, dijimos "va, vamos a ver". Esa fue la manera que nos hizo... ir.

Entonces, en la actualidad, ¿Te dedicas a la PNL? ¿Trabajas de manera remunerada con ella?

No, este último año, no.

Pero, sí que has trabajado con ella...

Sí, sí, sí. Nos hemos dedicado... sobre la PNL... Antes teníamos un centro que se cerró y después las personas han venido a casa. Y sobre todo en el trabajo no hacía falta porque en el trabajo pues, me quedaba ahí y hacía las sesiones con las compañeras del hospital.

¿Trabajas con alguien más a parte de las compañeras del trabajo?

Sí, claro, después, sí... Mientras yo trabajaba ahí con las compañeras del trabajo, tuvimos un centro en el que hacíamos unos talleres y hacíamos PNL, entre otras cosas. Al cerrar ese sitio fue cuando empezaron a venir a casa.

En el centro, ¿qué otras cosas hacíais más?

Hacíamos constelaciones familiares. Y aún siguen las compañeras del hospital, que ahora vienen a casa. Y me he sentido útil porque les he ayudado a conseguir objetivos, a aprobar oposiciones, a resolver conflictos. Bueno... a lo que me han necesitado.

¿De qué edades son?

Pues... Son jóvenes, son personas jóvenes que... Es que las personas mayores es más difícil que conozcan la PNL porque la PNL tampoco se conoce desde hace muchos años, entonces... Y más en un ámbito que es científico, que es muy científico... Pero las personas jóvenes siempre están más abiertas, entonces sí que cuando han visto una vía de escape y unas soluciones pues, entonces, ellas enseguida descubren la PNL y sí que les ha gustado porque, además, sale del paradigma hospitalario, que también es un choque. La mentalidad es mucho más abierta.

Hablas de ellas... ¿Son todas mujeres?

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Pues... es que la mayoría, sí. Pero, por todo el ámbito en el que yo me muevo, es que son mujeres. Hay algún hombre, así esporádico, ¿no? Las inquietudes, hoy en día, son de las mujeres.

¿Sí?

Es curioso, ¿no? Porque a los talleres que yo he ido, a la formación que yo he hecho, de cualquier tipo, la mayoría son mujeres. Lo que he estado descubriendo es que es más inquieta.

El motivo sería porque es más inquieta, se mueve más...

Tiene más sed de conocer y de saber. Bueno...

Interesante...

Es mi percepción...

Sí, sí, claro. No sé si las conoces bien, supongo que sí... Pero ¿sabrías decirme si alguna de ellas se considera creyente de alguna confesión religiosa concreta, si lo expresa abiertamente...?

[Problemas de conexión]

Sí, alguna... Pero la PNL no tiene nada que ver con las creencias religiosas... Las creencias religiosas son transpersonales, va superior a nuestra identidad. Y la PNL no tiene nada que ver con la religión.

¿Cada cuánto las sueles ver, a las chicas?

¿A qué chicas?

Tienes a las compañeras de trabajo, si no me equivoco...

Sí, que son clientes mías.

¿Y son las mismas de las que me estás hablando?

Sí, y tengo clientes de fuera del trabajo también...

Vale... ¿Cada cuánto las sueles ver?

Pues a nivel de clientes, depende... Lo concreto con cada una. Depende del nivel de conocimiento que tengan y de lo que necesiten. A lo mejor con una persona con una sesión tiene bastante y otras necesitan más. Por conveniencia mutua lo acordamos, depende de la situación y del conflicto que esa persona tenga, no siempre es igual.

Es algo que vais acordando sobre la marcha...

Sí, sí, sí... Es que es así, a cada una se le da lo que necesita, o una sesión, u otra de dos. Si se necesita más, pues mira... O cada semana, o cada quince días... y si se encuentra mejor pues una visita al mes, pero tampoco suelo tener con ellas muchas

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

visitas, porque algunas veces ya quieren resolver otros asuntos... Están bien y quieren estar mejor, eh...

Sí...

No solamente vienen porque se encuentran mal... O sea, están bien, pero quieren estar mejor. Hay que intentar que la persona... [ininteligible] ¿Sabes? Una vez que... Si vienen por un conflicto y ese conflicto se soluciona, se encuentran bien y, entonces, claro, empiezas ahí a rascar y siempre encuentran más conflictos, ¿sabes? [ininteligible] Entonces siempre quieren estar mejor...

Es natural en el ser humano. Es así. Vamos a empezar ahora con el bloque dos. Trata sobre cómo son...

Discúlpame, una cosa que he olvidado y creo que es importante.

Sí, claro.

Es sobre el cliente, sobre qué es lo que busca. Hay un conflicto, que es el estado en el que se encuentra, quiere solucionar el conflicto, que es el estado deseado, que es lo que esa persona quiere. Entonces, la PNL, lo que ayuda es a encontrar su potencial, lo que ella quiere ser, solamente lo que ella quiere ser.

Que es algo que ella define. Ella va con un objetivo.

Sí, sí, totalmente. Yo voy a una consulta porque tengo un conflicto y ese conflicto tiene su [ininteligible] Y yo decido como quiero estar y creo que puedo solucionar el conflicto... Pero lo único que hace la persona que la atiende es que ella misma se dé cuenta de cómo quiere estar y de cuál es su potencial. Esto es lo que quería decir y creo que es importante...

Sí, sí, perfecto. Ahora hablemos de como son las sesiones. ¿Se tratan de sesiones individualizadas o en grupo?

No, no. Son individuales, teniendo en cuenta que cada uno tiene su mundo y eso no se puede evitar. Por lo tanto, las sesiones en grupo, además que la responsabilidad es en grupo... Si yo le digo a mi hijo "vamos a estudiar", yo no quiero estudiar, entonces ¿por qué le digo a mi hijo "vamos a estudiar"?, no es mi responsabilidad. En las sesiones en grupo pasa lo mismo, se comparte la responsabilidad. Y no se puede compartir...

Claro.

Entonces, hay que estar pendiente de muchas cosas que ya te explicaré. Además, es normal que cuando una sale de una sesión [ininteligible], no todo el mundo cuenta lo que le pasa... Por eso son individuales, y además personalizadas, muy personalizadas. Es un respeto hacia la persona.

Y, ¿sesiones en grupo se han hecho?

No. Bueno, cuando se hace formación. Cuando se hace formación sí que se está en grupo y tal, pero las sesiones no. No hay ninguna sesión que no sea personalizada.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Antes del Covid, ¿cómo eran las sesiones? ¿Eran más diferentes que las de ahora?

No. No, no. Bueno, eh... El Covid bueno, hay una diferencia. Es que ahora no hay consultas y la persona que tiene, pues, algún conflicto tampoco va para solucionar el conflicto, porque tiene otros más importantes, que es el Covid y cuidar a la familia, ¿sabes? Entonces, pero bueno, si a lo que te refieres es al proceso del duelo, eso también estaba, no es algo que solamente sea del Covid. Antes también estaba. Es algo que tiene que solucionar la persona y antes también lo solucionaba...

Vale. ¿Cuánto suelen durar, más o menos, las sesiones?

Las sesiones duran cincuenta minutos.

Y, ¿crees que es suficiente? Depende, claro...

No, no. Claro. A ver, es que, con cincuenta minutos la persona ya llega, ya piensa... Con la entrevista y con la técnica y con una hora tiene suficiente. Hay muchísima información en su inconsciente ya como para...

Para avanzar...

Sí, ya tiene suficiente.

Y, ¿cuál es la dinámica de las sesiones? ¿Cómo suelen ser estos cincuenta minutos?

Estos cincuenta minutos, cuando una persona entra, lo más importante para todo es saber esa persona cómo es, porque la persona dice lo que piensa, y eso determina cómo siente. El comportamiento y todo esto es observación eh, porque el comportamiento está construido por los patrones, que son los verbales y luego los neurológicos. Los verbales, que es la estructura superficial y luego está la estructura profunda, que es la neurológica, que es la que marca las creencias, los valores y los impedimentos que una persona tiene para poder solucionar su conflicto. Entonces en esto se basa la observación y la observación es ver lo que dice y cómo lo dice. Entonces, cuando una persona explica ese conflicto, hay que estar pendiente a las expresiones que dice y, además, en qué canal comunicativo se explica. Nosotros tenemos unas ventanas que son por donde percibimos el mundo, que es la vista, que es el oído y es el tacto, que es el quinestésico. Y por ahí, lo que cada uno percibe es su mundo y es su mapa mental, por eso digo que tiene que ser individual. Porque lo mismo no significa para una persona que para otra y como cada uno tiene su mapa mental, hay que estar atenta para ver en qué canal se comunica, porque si esa persona es visual y yo le hablo en quinestésico, no hay comunicación, no nos entendemos.

Claro...

Entonces, ¿lo ves? El "claro" tuyo, ¿qué significa? Cuando dices "claro", ¿qué significa?

Que te doy la razón, en el sentido que entiendo lo que me dices...

Vale... Y yo me doy cuenta de que eres visual.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

¿Por qué?

Porque “claro”. Hay el claro, el oscuro... Esto es visual. Si yo te hablo pues... en auditivo, no hay comunicación. Si yo te hablo en visual, nos comunicamos perfectamente.

Vale...

Entonces al final se te da muy bien, no es que tuviera esto porque sí... Si una persona va a una tienda y dice “yo quiero un vestido con el que me quiero ver bien”. Si es agudo, le dará un vestido y dirá “mira, con este te vas a ver preciosa”, pero no se le ocurre decir “con este te vas a sentir...”.

“Con este te vas a sentir poderosa”.

Claro, porque entonces va a decir “no me interesa”.

Entonces esto, en la primera sesión ya tienes que estar alerta para saber...

Totalmente, esto es observación total. Pero esto siempre eh, siempre. Claro, si yo quiero una buena comunicación contigo, tiene que ser así. Entonces hay muchísimos factores que te cuento que... Saber, por ejemplo eh, pues... además de la estructura superficial y la estructura profunda, qué es lo que dice y qué es lo que no dice, es mucho más importante lo que no dice, porque cada uno tenemos nuestro discurso. La estructura profunda engaña. Entonces, que una persona te diga y tenga un discurso, no significa que ese discurso sea el verdadero, sino que siempre esconde otro más profundo y, eso pues, de eso se trata.

Es el esfuerzo para llegar al profundo, ¿no?

No... No es que se esfuerce. Simplemente tiene que... Eh... Mira, la PNL, lo primero es que a nadie se le fuerza a nada, no se dan consejos, lo único que la PNL intenta es acompañar a que cada persona saque los recursos que tiene, ¿sabes?, para hacer sus resultados. Cada persona tiene sus recursos. No es que pretenda que yo le diga “pues mira oye conforme me has dicho esto, tienes que hacer lo otro”. No. Esto no es la PNL, la PNL acompaña a que la persona piense y que llegue cada vez más profundo. Primero que sepa lo que quiere y que sepa cómo lo quiere. Y luego una vez que ya sabe lo que quiere, una vez que ha atribuido los significados, como que es eso lo que se dice y lo que no se dice, aquí hay un paso que tiene un significado y, bueno, hay que llegar a usar eso. Y eso, sus recursos los tiene ella y los va sacando ella, yo solamente la acompaño, yo no le digo lo que tiene que hacer. Yo no eh, la PNL. La PNL no se lo dice. Esto es gráfico porque las soluciones salen del cliente y si salen del cliente, ese cliente sabe qué posibilidades tiene y cuáles son sus opciones para saber el resultado. Lo único que antes sí sabe lo que quiere, pero no sabe cómo, hasta que empieza a hablar. Y claro, hay que estar pendiente en esta sesión y, bueno, como en todas, para ver qué palabras utilizan: “yo no sé”, “no soy capaz”, “no tengo valor”, “yo soy así”. Claro, estas palabras, ¿qué es lo que son? Limitantes. No hay una palabra potenciadora que te haga ir hacia delante, no. Son limitantes. Y, claro, si yo digo “no soy capaz”, no soy capaz nunca.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Entonces, siguiendo por esta línea, hemos ya enlazado muy bien con el lenguaje, si una persona te dice, por ejemplo, “mira, Pilar, no soy capaz de superar esta ruptura porque creo que no soy nada sin esta persona”, ¿tú qué le dirías, como harías que cambiara esta manera de estructurar la mente?

Que no es capaz *todavía*. Todavía. Solamente diría eso, todavía, nada más. Para esa persona, esto ya es un cambio mental. Pero claro, ¿qué pasa aquí? Que no soy capaz. Claro, las capacidades no se desarrollan. ¿Por qué no es capaz? Porque no valora lo que tiene. ¿Por qué no lo valora? Porque no cree, y hay que intentar cambiar la creencia. Si se cambia la creencia, la persona llega por sí sola. Entonces, ¿qué pasa? Que se tiene una creencia limitante que yo deduzco por lo que me está contando, por lo que me está explicando. Entonces, hay que ir ante una creencia que es una bolsa grande que hay que ir concretando. Concretamente, esto de “yo no lo entiendo”, “yo esto no lo voy a conseguir nunca” o “estoy en un duelo que no voy a conseguir”, yo creo eso, es una creencia. Es una creencia que hay que ir [ininteligible] para que sea mucho más concreto. Eso es lo que pasa, por qué y para qué. Entonces, una vez que ya ha completado, así generaliza hacia algo general y luego hay que concretar y saber qué es lo que le pasa *exactamente*.

Entonces con esto, ¿se pretende llegar a una emoción?

Siempre hay emoción. Nosotros, por lo que sentimos... De cómo sentimos, nosotros pensamos y nosotros hacemos.

Y hablamos, ¿no?

El “hacemos” es el hablar, es el comportamiento. Sentir, pensar y hacer. Y si yo hago es por lo que pienso y por lo que siento. Y si yo pienso es por lo que siento y por lo que hago. O sea, va unido. Entonces, el sentimiento siempre está. Cuando no hay sentimiento, tampoco hay recuerdo. No hay recuerdo. Si pasa por una calle y no hay nada que te llame la atención, pues pasas por esa calle y no sabrás como es esa calle. No te acordarás nunca de cómo es esa calle. Sin embargo, ves una terraza con unas flores preciosas, ves esas flores, ves el edificio y vas ampliando la visión y ves muchas más cosas. Y cuando pase el tiempo, dirás “pasé por una calle que vi esto y lo otro”, pero si no te llama nada la atención, si no hay emoción, no hay recuerdo.

Y, para hablar de las emociones, hace un momento has dicho que las personas que suelen ir a verte y tal suelen, no sé si suele ser, porque al principio has dicho que primero van por un conflicto, y luego quieren solucionar otro, y otro, y cada vez están mejor. Pero ¿suelen ir por emociones negativas?

Claro, en cualquier fuente de conflicto hay una emoción que limita a la persona a, por ella sola, a solucionarlo. Se trata de que no sabe cómo avanzar y entonces viene (el conflicto). Y este conflicto lleva a otros, hay muchísimos, hay muchísimos. Dice “ay, mira quiero esto” y luego “ay, mira, quiero lo otro” ... Una persona con éxito no es una persona que tenga mucho dinero, es ser la persona que quieres ser. Eso es tener éxito en la vida. Cuando yo soy la persona que quiero ser, es mi éxito. El éxito es personal. Por ejemplo, yo, mi éxito personal es ese, ser la persona que quiero ser.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

¿Qué palabras se suelen utilizar para hablar de estas emociones? Antes habías dicho “no tengo valor”, “no soy capaz” ... De este tipo, ¿no?

Sí, sí... La mayoría... Es que tenemos expresiones que son generales, en el lenguaje común, que no se es consciente de lo que limita nuestro vocabulario. Nuestro vocabulario limita muchísimo. “Hago esto porque”, pero no se dice “hago esto *para*”. El “porque” es importante porque es el pasado, porque es nuestro aprendizaje, pero el “para” es avanzar. Estamos metidos siempre en el “porque”, “hago esto porque” ... Mira, Antonio Banderas dijo una frase que me encantó, que dije “este hombre a hecho PNL” [risas] Exactamente, dijo “para vivir la vida hay que mirar hacia adelante y para entenderla hay que mirar hacia atrás”.

Claro, con esto cambia la estructura...

¿Verdad? Totalmente. Entonces cuando yo tengo una persona, y quiero saber las razones le digo “¿por qué lo quieres solucionar?”, “¿por qué vienes a esta consulta?”, porque quiero saber las razones.

Porque quieres *entender*...

Claro, y que la persona lo entienda, que es lo más importante. Pero una vez que está todo concretado y que ya se ha pasado, después viene el “para qué”. Ese “para qué” es importante. Hay cantidad de palabras de estas, está el condicional “y si hubiera hecho esto”, “y si hubiera hecho lo otro”, “y si hubiera estado ahí y no se hubiera caído”, “y si...” ... Claro, eso ¿qué hace? Quedarte ahí y estar en sufrimiento. Es común. Y otras palabras... dependiendo de que... Por ejemplo, las palabras conectoras, esas... Te voy a poner un ejemplo: dice... “hoy hace sol, pero mañana llueve”.

El “pero” ...

El “pero”, que significa ¿con qué se queda uno?, con que mañana llueve y no se queda con que hoy hace sol. Si esa palabra conectora fuera otra y dijera “hoy hace sol y mañana llueve”, perfecto. Otra palabra conectora que también es... diría “hoy hace sol, aunque mañana llueva”. Y luego están las... bueno, es que te podría decir un montón de palabras de estas. Por ejemplo, son las de obligación: “tengo que”, “debo de”, tal... El “tengo que venir aquí porque tengo que solucionar”. Eso no lanza a la persona hacia adelante.

Como si alguien la obligara a ir...

Sí, y se obliga uno mismo. Estas obligaciones, el “tengo”, pues no... no es lo mismo que decir “pues vengo a solucionar esto”. Ni “tengo”, ni “debo”, ni nada, yo tengo un conflicto que quiero solucionar y lo voy a solucionar. Y esto es la comunicación verbal, es la estructura superficial.

Bien. Ya hemos acabado el segundo bloque, el tema del lenguaje y tal, Ahora vamos a pasar a hablar sobre... bueno, la muerte, así, sin tabús. ¿Consideras que tratas con personas que sufren un proceso de duelo?

Sí, sí.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Y, ¿cómo lo sabes?

Pues unas sí, pero otras no. Otras veces no... Saben que tienen un conflicto y muchas veces tampoco se sabe verbalizar porque muchas veces se fijan en lo que es el comportamiento: "ahora me cuesta levantarme", "ahora me siento mucho", "ahora no tengo ganas de", ¿sabes? Y, claro, se entra en la tristeza, y nosotros tenemos cantidad de técnicas para eso y entonces descubren porque están así. Ellas mismas lo descubren, entonces se dan cuenta de que tienen un motivo para estarlo, pero no lo han sabido gestionar. Lo que es el duelo... Es que el duelo es un proceso doloroso, es un proceso doloroso... Y como no solamente ni siquiera la persona siente el dolor, sino que encima sufre. El dolor por la pérdida de un ser querido es inevitable.

Exacto. Ahora te quería preguntar sobre cuál es la diferencia entre dolor y sufrimiento. Parece que ahora has marcado un poco la diferencia, ¿no?

Claro, es que una persona que se te marcha duele, duele... Y ese dolor es normal, que duela. ¿No? Porque claro, porque deja de estar cerca de ti, porque estás que ya no puedes hablar, que ya no puedes ver, bueno verlo. Bueno, que sabes que se ha muerto, y punto. Que se ha muerto y que se ha marchado. Entonces eso duele, es una *separación*, y las separaciones duelen. Pero eso no tiene nada que ver con el sufrimiento: el dolor duele, lloras, pero el sufrir es el meterte en ese caparazón interno, el decir "yo sufro aquí más", ¿sabes? Entonces eso es una opción. Eso es una opción. Porque se da presión. Fíjate lo que está diciendo una mujer a la que se le ha ido el marido: el dolor es el mismo para la que está sufriendo, como para la que no está sufriendo. El dolor es el mismo porque es una pérdida. Ahora, el sufrir depende... puede ser un momento o puede llegar hasta, bueno, los ataques de ansiedad, puede llegar hasta depresión... y no se consigue nada con esto. Epicuro, ¿sabes quién es Epicuro? Es un filósofo del trescientos y pico antes de Cristo y ya decía "la persona más feliz es aquella que consigue evitar el sufrimiento". Entonces, cuando una persona quiere estar bien, como suelen decir, es que quieren dejar de sufrir.

Que no significa no sentir dolor...

Claro que no, en absoluto, en absoluto. A ver, yo soy viuda, a mí se me murió el marido. Si yo hubiera sufrido... Bueno... Yo cuando se me murió el marido, por ejemplo, yo no conocía la PNL, no... Y yo me esforzaba y me esforzaba, pero claro, el no saber cómo las palabras estas que nos limitan, estas palabras conectoras que yo estudié, lo estudié porque no nos dejan seguir avanzando. Si yo lo hubiera sabido, hubiera pasado el duelo de una manera diferente.

¿Cómo lo hubieras llevado? ¿En qué habría cambiado?

En no sufrir. En no sufrir. El dolor... yo ya he tenido varias pérdidas y las sigo diferente y el duelo lo vivo diferente. Porque luego también, claro, con estas conversaciones, pues claro, hay otras cosas con las que las personas se sienten mejor, con las técnicas que hay. Con una técnica, la persona puede... Y la conversación es importante porque la persona ve lo que hace, lo que no hace, lo que dice, lo que no dice, qué le impide, qué significado tiene lo que está haciendo, identificar lo que le está pasando. Y una vez

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

identificado todo lo que le está pasando, enseguida se va hacia las opciones, ¿sabes? Enseguida ya se va, y tiene un campo abierto. Mientras que si está aquí [gestos con las manos hacia dentro, como cerrando], está cerrada y no sabe cómo... salir.

Y, ¿estas opciones tienen que ver con los mensajes que da? Quiero decir, si yo ahora he perdido a alguien y estoy sufriendo, y voy a verte y lo identifico, ¿cuáles serían mis opciones?

Yo no sé cuáles son *tus* opciones, tus opciones las sabes tú. Yo no pienso como tú. Si yo te digo lo que tú tienes que hacer, pues te voy a decir que cien por cien seguro que no lo logras o que no te interesa. Por ejemplo, si te digo “pues, mira, a partir de mañana tienes que levantarte, darte una ducha, después te vas al comedor a tomarte un café...” y resulta que tú, lo primero que haces al levantarte es tomarte un café.

Ya...

Entonces, ¿qué te estoy explicando? Lo que yo haría. No sirve. Estamos muy acostumbrados a dar consejos, lo que nosotros haríamos, siempre para todos, y no es así, no es así. No sirve. Entonces, tus opciones las sabes tú y tú, en la sesión, irás descubriendo qué es lo que puedes hacer. Y una vez que ya sabes lo que puedes hacer, ya es totalmente diferente, ya puedes subir de nivel porque ya te ves que tienes valor, que te sientes capaz y ya *crees* que lo haces y que lo puedes hacer, ¿sabes? Entonces, ¿ves la diferencia? Es un cambio, es un reencuadre y lo has hecho tú, con acompañamiento, pero lo has hecho tú. No sirven los consejos.

Entonces, es eso... Cuando alguien viene a tratar específicamente un proceso de duelo, la principal manera de hacerlo, que me ha quedado grabado, es diferenciar entre el dolor y el sufrimiento.

Sí, sí...

¿Alguna cosa más?

Es que ahí no se queda. Una vez que se ha identificado el duelo... Hay veces que vienes con un duelo y el origen no es el duelo, es otro, que es de más atrás. Ahí nosotros tenemos una técnica que para el duelo y para los conflictos importantes viene muy bien. Con esa técnica vas a ese sitio y ves que no está todavía, que no es el sitio, que tienes que ir más para atrás. Y hay otros que vienen por un conflicto, así, “pam, pam, pam”, y el conflicto que tienen no es el duelo. Por eso te digo... Ahora, te puedo hablar cuando quieras de cómo he vivido yo, la experiencia del duelo que he vivido este año.

Sí, cuéntamelo.

Tú mandas. El duelo... La situación que hemos vivido ha fallecido mucha gente. Mucha gente. Pero no todo el mundo ha muerto de Covid, han muerto de las enfermedades que tenían y otras más que les han surgido. No significa que no haya sido muy doloroso. Ha sido un duelo doloroso por cómo se han tenido que enterrar a las personas queridas. Ese duelo no solamente es... es la consecuencia del Covid, pero no tiene nada que ver con la enfermedad, porque no se han muerto de ella, pero la situación, el dolor es el

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

mismo, pero la manera como han tenido que solucionar sus rituales sin poder hacer esa despedida, ese apoyo del abrazo de las personas que te interesan, ¿no? Y que les interesas también tú. Eso ha sido muy doloroso, y yo... Mis vivencias... Yo soy de un pueblo de Cuenca, y es un pueblo pequeño y todos somos una familia ahí, ¿no? Muchos somos familia, pero quienes no lo son también son familia. Es todo familia. Y este mismo agosto y septiembre ha sido tremendo, ha sido tremendo por la cantidad de funerales que ha habido, porque las personas, cuando han ido a su pueblo, han querido despedir a su familia. Muy emocionante. Muy emocionante porque yo estaba en mi casa, sonaban las campanas y ya me arreglaba, y decía "a ver por quién es hoy el funeral", la despedida, ¿no? Y estas fueron las personas que murieron en ese invierno y han hecho la despedida en el mes de agosto y septiembre. Unos los han despedido haciendo una misa, otros los han despedido yendo al cementerio y yendo la gente más cercana, pero todos han hecho el ritual de la despedida, que es el que les faltaba... y eso ha sido... bueno, yo esto nunca lo había visto. Puedo ir ahí dos meses y encontrarme con un funeral, pero no con tantos, no con tantos. Y es duro, ¿no? Es duro, el no poder... bueno, yo no estaba, pero la familia que estaba, el no poder despedirlos, quedarte en tu casa y decir "es que no puedo ir", eso ha sido bastante duro. Y luego con ellos sí que he tenido muchas conversaciones. Ha sido muy duro para ellos en ese sentido, porque las conversaciones, es como si les faltara algo por hacer, terminar... por lo menos, hacer algo que ellos podían hacer, como... Si me disculpas, voy a fumar, ¿vale? [risas]

¡Claro!

Estas culturas, si algo pasa, les pasa a todos, no solamente le pasa a uno, son todos los que están ahí y los que realmente les duele, porque son personas muy próximas y están acostumbrados a ese arropo, a estar arropados, que no lo han podido tener en ese momento. Y lo han echado mucho en falta. Y la palabra que yo oía era "estábamos solos". Lo que es la soledad... Para ellos, la soledad fue enorme, fue tremenda. Entonces, han necesitado que el pueblo se llenara con toda la gente que es del pueblo para despedir a su gente, a sus familiares. También te cuento una vivencia personal, que mi cuñado falleció en agosto y, bueno, ya eran otros momentos, que también se podía uno reunir más y ha sido, pues con mucho dolor, el no poder abrazar a tu familia, ¿no? Y claro, yo pensaba "¿y ahora? Los tengo aquí", "los tengo cerca, aunque sea a dos metros, pero los tengo aquí". Pero ¿y este invierno? Que los han enterrado solos, y los que han enterrado que ni se han enterado, eso todavía se siente mucho más solo.

Y, ¿qué se podría hacer desde la PNL? ¿Cómo se podría tratar esto? Si vienen los vecinos del pueblecito de Cuenca, y te decían que se sentían solos, ¿qué les decías?

Claro, me decían como se sentían. Pero entonces ya es el "¿qué es lo que te pasó?", "¿cómo te pasó?", "¿por qué has actuado así?". Pero después se cambia, ¿sabes? La historia. Ahora, pues, "¿hubieses actuado de otra manera?", "¿por qué lo quieres solucionar esto ahora?", "esta manera de ver no te agrada, porque estás diciendo que no te lleva a ningún lado...". Cuando me ha dicho el qué, cómo pasó y el por qué, ahí estás bajando ya a lo que se dice el mínimo detalle. Entonces, a partir de ese mínimo detalle, el por qué... A ver, me está diciendo que se siente mal, y le digo "¿por qué lo

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

quieres solucionar?” y entonces me da unos argumentos y yo le digo “y ¿cómo lo harías?”. Sube un poco más: el por qué, el cómo y el qué has hecho. Y... “¿Ahora que lo has hecho qué dice de ti como persona? ¿Te sientes cómo, con perdón, una mierda?” Y me dirá aquí “ah no, que soy capaz”. ¿Me explico? Pero todo esto me lo dice la persona, que quede claro.

Llega la persona sola.

Claro, con la compañía. Digo “mira, tienes esta opción, ¿tienes alguna más? Alguna que te interese más que esta...”, “pues no”, “pues sí”. “Ah, mira, tengo esta y esta y esta”. Pues mira cuántas opciones, pero las está buscando la persona, eso es importante [risas]. Es la PNL, ¿sabes?

Con estas vivencias y ejemplificaciones parece que ya hayamos hecho todo el bloque... Tengo aquí la pregunta sobre qué palabras o expresiones se usan para hacer referencia al proceso de duelo.

Claro... Yo con algunos hago unos ejercicios concretos, porque lo necesitaban, porque hay alguien en la familia que hoy no está, pero el resto no. “¿Y si me hubiera despedido?, ¿qué le hubiera dicho?”. En ese “y si” condicional, le ha faltado cosas por hacer. Hay un par de técnicas que son estupendas y, sobre todo, con la hipnosis ericksoniana, con un pequeño trance, con una técnica en la que la persona va hacia atrás. Es muy bonita esa técnica, y se llega a un momento y se traza una línea, y la persona va más hacia atrás hasta que ella considera, se considera ella eh, cuál es el momento en el que se le ha desatado esa situación y, entonces, se le enseña a disociarse, que ella se vea aquí, pero yo me vengo aquí [hace señales con las manos para indicar dos líneas paralelas]. Des de aquí, aquí es donde está la emoción. Está uno viendo, oyendo, sintiendo, está bloqueado. Si yo me vengo aquí [sigue señalando], yo desde aquí le digo a mi padre lo que me hubiera encantado decirle antes de que falleciera, y se lo digo. Entonces ahí se lo dices sin esa emoción, y tienes la mente mucho más clara, sin la emoción esta de estar ahí dentro. Después se vuelve y la vuelta ya es completamente diferente porque ya ha solucionado este conflicto y las ganas de decirle las cosas, ¿sabes? Entonces, cuando vuelves, vuelves con otra actitud, con otra motivación.

Entonces, en el caso de una pérdida en una situación como la actual o en su momento, que no podías ir al hospital, que no podías despedirte, ni reunirte con familiares y tal, para superarlo, tendría uno que separar la emoción y decir “vale, en ese momento no pude, pero soy consciente de lo que yo quiero decirle y se lo digo, en mi interior” y entonces me separo.

También. O ponerte una fotografía y hablarle y tú sacar todo lo que tienes ahí, ¿sabes? Lo que pasa que, con esta técnica, por ejemplo, solamente esta técnica, una vez que llegas al inicio...

Estamos en la hipnosis ericksoniana...

Sí, pero es una técnica en la que entra uno solo en trance, no hace falta hipnotizar. Entra solo la persona en trance, porque yendo hacia atrás, yendo hace dos años, hace tres, entra sólo en trance. Estamos mucho tiempo en trance, eh, nosotros, sin saberlo. Y

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

cuando vuelve y llega al estado de hoy, aquí no se acaba. Ninguna técnica se acaba aquí, hay que continuar. El *futuro*. Y hay que seguir con la línea del futuro: tres meses, seis meses, para ver el resultado. Si cuando pasan seis meses, estás bien, esto ha funcionado, pero si cuando haces el puente al futuro y estás muy mal, hay que repetir, claro, no está bien hecho esto. Es que ese momento, la persona no ha encontrado que ese momento fue realmente donde empezó el conflicto. ¿Me explico? Por eso hay que comprobar, hay que hacer el puente al futuro, siempre. Y la verdad es que desde que entra otra vez, o por segunda vez a esto de la línea, otra cosa que nosotros vemos es la *microconducta*. La microconducta está presente en nosotros desde que la persona entra hasta que sale y es la mirada, el color de la piel, los gestos que hace con la cara, la postura corporal, el movimiento de las manos, hacia donde dirige los pies, ¿sabes? Que es la comunicación no verbal que viene de la estructura profunda. Entonces, cuando ves a la persona que va hacia atrás, encontrando su momento, esa angustia, ese dolor, ese sufrimiento, hasta cuando vuelve. Y cuando vuelve, la microconducta de la persona ha cambiado por completo y cuando llega aquí, al estado del momento de hoy, sigue por tu línea de la vida y sigue caminando a ver qué sensación tienes. Y qué emoción tienes aquí, dentro de seis meses, dentro de nueve y es completamente diferente. Hay que estar atento a cualquier movimiento que hay: hacia atrás, que es cuando está el dolor y está el sufrimiento, a ver qué es lo que desaparece de la microconducta (puedes estar sudoroso y se te va el sudor, puedes tener esa palidez o roja, porque también puedes tener ira porque esa persona se te ha ido y tú no has estado, eso es una emoción). Entonces va cambiando hasta que la persona se normaliza en su conducta, de ir así a ir así [hace gestos con los hombros: pasa de tenerlos recogidos a tenerlos abiertos], se va moviendo por la burbuja que va tragando, las pupilas se pueden dilatar... Esas cosas son muy importantes que observar porque no hace falta que la persona te diga que está mejor, no hace falta, es que ya lo ves, lo mismo que ves la situación de angustia. Hay muchísimas técnicas de estas, donde la observación es importante.

Y otra cosa que no quiero que se me olvide es que esta solución que sea para cualquier conflicto ya sea un duelo o cualquier otro, es importante que sea ecológico. Muy importante. Porque si es ecológico para mí, pero voy a dañar a mi familia, a mi entorno, ya no es ecológico. Tiene que ser bueno para mí y para mi entorno. Por ejemplo, si yo digo "voy a ahorrar mil euros al mes", yo los puedo ahorrar, pero a lo mejor, vamos, mato de hambre a mi familia porque no les he comprado la comida. Entonces no es ecológico. Si es ecológico, y yo salgo de la consulta con una motivación, con una actitud positiva y con unas ganas de hacer cantidad de cosas que son buenas para mí, cuando esa persona llegue a su casa, ¿qué se va a encontrar cuando la vea su familia? Se va a encontrar a una persona completamente diferente y, entonces, la actitud que esa mujer tiene va a repercutir hacia su entorno.

¿Cómo se podría evitar?

Cuando yo cambio, se les cambia todo. Es que cambian todos los demás. Si yo cuando me dirijo a ti, me dirijo con palabras autoritarias, tú ¿cómo me vas a recibir? O si te digo que me dejes ir a dormir porque estoy mal y estoy "depre", a cuando llega uno a su casa

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

que dice “hola, hijos, buenas noches, vamos a cenar” [utiliza un tono agradable] La actitud... ¿qué me preguntabas? ¿Cómo se puede evitar el qué?

Evitar que afecte a los otros negativamente.

Date cuenta de que te lo he explicado... Si es ecológico para mí y para el entorno, yo cuando salga con esa actitud y esa motivación, cuando yo llegue a mi casa, o cuando vaya por la calle, que me encuentre a un amigo y le diga “cómo estas y cuánto tiempo, estoy encantada de verte” a la actitud que tenía antes. La otra persona lo percibe. Si yo estoy bien, tú estás bien. Por eso tiene que ser ecológico. Porque no se siente culpable. Si es bueno para ti, pero a tu entorno lo vas a destrozar, ya no es ecológico. Es importante que sea ecológico. Es importante todo, ya lo ves.

Pues sí. Es muy enriquecedora esta entrevista, mucho. Estoy aprendiendo muchísimo.

Me alegro mucho, ya sabes. Aquí me tienes.

El tercer bloque lo hemos hecho en dos preguntas casi. La última pregunta hace referencia a si se les proporciona, a alguien que está pasando por un proceso de duelo, algún tipo de práctica o ritual para que pueda tratarlo.

La técnica es un ritual. Estás en el momento.

¿Estaríamos hablando de una meditación?

No.

Y ¿cómo se consigue?

Para hacerlo, necesitas hacer un curso, ¿sabes? El trance, hay muchas personas que... Si somos conscientes de que cuando me voy a dormir estoy en trance, cuando estoy en un sueño estoy en trance, cuando me voy a despertar estoy en trance, cuando estoy en el sofá que no me entero de lo que me dicen, estoy en trance. ¿Cuántas veces estamos en las nubes? ¿Cuántas veces te dicen: “mamá, estás en las nubes”?

Está en trance. Es el ejercicio de tomar conciencia que estás en trance.

No, no hace falta tomar conciencia. No hace falta, porque realmente a la persona que viene yo... yo le explico, le digo “vas a hacer esto, vas a ir paso a paso y lo vas a hacer...”. No le digo que está en trance. Cuando hago la técnica, no le explico toda la técnica, para que no tenga que estar pendiente. Yo le hago la técnica y hago mi trabajo, la observación de cómo está, cómo se siente, y todas esas cosas, pero no le explico que está en trance. Esa persona no sabe que cuando está para dormirse están en trance.

Pues nada, ya es más que suficiente. Super bien. Lo hemos tratado todo de manera concreta. Me gusta mucho, estoy muy contenta.

Yo me enrolló como una persiana, porque me apasiona y veo los resultados.

Qué bonito.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

FITXA TÉCNICA

V. R.

69 años

Profesión: farmacéutica

Dedicada al acompañamiento desde 2017

Formación en Biotranscodificación, *Coaching* y otros

Entrevistadora: Yasmina El Homrani Lesfar

Lugar de la entrevista: Muntaner

Fecha: 29 de marzo de 2021

Duración: 1 hora y 37 minutos

Acaba de empezar la grabación. Tal y como te comenté, la petición será grabada con fines académicos. Me gustaría volver a agradecerte tu tiempo, estoy segura de que cualquier cosa que me digas será super útil y siéntete libre para decirme lo que creas pertinente en cada momento. La entrevista consta de tres partes. La primera trata sobre tu experiencia personal y profesional relativa a la PNL y también sobre las personas con las que tratas. La segunda tiene que ver con las dinámicas que utilizas en tus sesiones. Por último, se intenta concretar la información sobre la muerte y sobre los sentimientos y expresiones relativos a ella en el ámbito de la PNL.

Por eso decía que aquí estaban vuestras expectativas porque yo, PNL propia, propia, no la he estudiado. Lo que hago son protocolos de PNL porque, pues eso, los has estudiado, te has formado y todo esto, pero no soy una purista de la PNL. Tengo una conocida que creo que ella solamente ha hecho PNL. Ella es al revés, creo que ella lo que ha estudiado es PNL y todo lo demás ha sido... son las herramientas que tiene. Para mí, la Programación Neurolingüística es una herramienta más de todo el bagaje de técnicas que yo, en un acto terapéutico, desarrollo.

Vale, perfecto.

Es una herramienta más.

En ese caso, explícame tu experiencia en tu ámbito, no hace falta que concretar en la PNL y, si en algún momento, la PNL sirve para explicar alguna pregunta es útil, pues obviamente, me avisas.

Perfecto, perfecto.

Bien. De momento ya me has ubicado, porque la primera pregunta trata sobre qué significa para ti la PNL.

Una herramienta más, una herramienta más de todo el bagaje que yo utilizo para el acto terapéutico. Para *ayudar*, para ayudar.

Este bagaje que tienes, ¿qué es?

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Te lo explico brevemente. Yo de profesión soy farmacéutica y he ejercido como farmacéutica toda mi vida, toda mi vida, o sea, con oficina de farmacia propia desde que acabé la [ininteligible] Entonces, como farmacéutica, yo decía siempre que era una farmacéutica atípica, porque no es “dame una aspirina y toma”, sino “tengo dolor de cabeza...”, yo siempre decía que la farmacia parecía Lourdes porque era donde las personas venían a vaciar y tal. A mí, eso me daba un sentimiento de responsabilidad para saber, para ayudar y decir la palabra adecuada, no lo que yo pensara y tal, sino lo que verdaderamente tenía que, a esa persona, ayudarle. Entonces, yo no he hecho nunca Psicología, pero siempre he estado abierta a todo, todo lo que resonaba... te podría decir hasta libros de autoayuda, ¿no? Pues a lo mejor, yo con veintitantos años, un día en una librería, que fue donde empecé, vi “Usted puede sanar su vida”, de Louise Hay, y pensé “pues a ver qué dice esta señora”. Y este, en la bibliografía me llevó al otro y me llevó al otro y me llevó al otro. Entonces, siempre me he movido... nunca me he movido en el campo esotérico, siempre me he movido en el campo médico: o sea, psiquiatras, psicólogos, técnicas que empleaban, porque claro, pensaba “qué interesante”, o sea, cómo trataban el cáncer, Carl Simonton, Gerald Jampolsky... Todos son médicos estadounidenses o canadienses o de donde... bueno, y Jorge Bucay, Jorge Carvajal, Riveiro, que es brasileño... Siempre desde el campo de la medicina para poder encontrar o para poder ayudar a las personas que vienen a la farmacia a darles el consejo, no solamente “toma, aquí tienes algo para el colesterol o para tu dolor de cabeza o para tu dolor de estómago”, sino decir “vale, esto te va a ir muy bien para tu dolor de estómago, pero ¿y si buscásemos la raíz de por qué te duele?”. Nunca, y queda un poco así, además puede quedar hasta chulo, pero, lo digo con toda la humildad, que nunca he buscado el dinero. Pero el dinero, pero los clientes me han venido, ¿sabes? No he pensado “hay que hacer mucha caja y hay que vender mucho” no, a veces decía “no, no te doy nada porque lo que es más importante es que tomes conciencia y tal...”. Pero claro, qué bonito era cuando me decían las señoras “es que vengo a mi farmacia, es que salgo del médico y vengo a preguntarte a ti porque tú sabes más que un médico”. No, no, no. “No os equivoquéis, yo no sé más que un médico, el médico tiene que haceros el diagnóstico, yo sé de medicamentos y además me gusta formarme en todo esto”. Esta ha sido mi evolución, la curiosidad. Pues fui la tercera farmacia en Barcelona que hacía flores de Bach, porque en mi época, las flores de Bach eran una tontería que hacían las peluqueras, lo que hacía no sé quién... porque lo que era vibracional no se entendía mucho. Fui la primera generación que estudió farmacia homeopática, porque la homeopatía, en España, estaba prohibida, porque Hahnemann, que es el padre de la homeopatía, era masón y Franco estaba en contra de los masones y entonces, claro, la homeopatía no la podíamos, no la conocíamos. Bueno, se conocía “de *estrangis*”, pero no era vox populi. Cuando Franco muere, la homeopatía toma cuerpo y el primer curso que se hizo de farmacia homeopática, se hizo farmacia y medicina homeopática para los sanitarios. Pues yo fui la primera... O sea, si tienes insomnio, por ejemplo, te dicen “no tomes café”, pero en cambio, la homeopatía te dice que, si tienes insomnio, tomes café a dosis infinitesimales porque los semejantes se curan con semejantes a dosis infinitesimales. Entonces, esta es la base de la homeopatía, ¿entiendes? Yo he sido muy inquieta, muy inquieta en este sentido. Entonces, en ese interés de ayudar, pues aprendí... mira, te diré hasta tonterías, aprendí hasta el *feng shui* [risas] Porque me daba

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

curiosidad de decir “¡ay!”, como me gustan también las cosas bonitas. La gente me dice “ay, se está muy bien en tu casa” y digo “sí, es que mi casa está muy armonizada”, porque hay esto, hay lo otro, estas chorraditas. “¿Crees en ellas?” Pues no lo sé, pero si somos *energía*... ¿sabes?

Has dicho una palabra muy importante, que es *vibracional*, a la gente, en general, le cuesta relacionar “vibracional” o un adjetivo así con “médico” o con la medicina. ¿Cómo se logran juntar?

Pues intentando decir que somos algo más que un cuerpo físico. Últimamente, cada vez que hago una sesión, explico que tenemos un cuerpo físico, tenemos un cuerpo mental, tenemos un cuerpo emocional. El cuerpo espiritual, el que lo quiera trabar que lo trabaje y el que no quiera que no, pero lo que está claro es que las emociones, lo que pensamos, actúa en nuestro cuerpo físico. Entonces, ya pongo eso como base. Por ejemplo, ahora estoy haciendo, bueno, saqué un protocolo con personas con sobrepeso y que siempre fallan y que no lo consiguen y fracasan y tal. Yo siempre digo que el inconsciente no tiene sentido del humor, no es “quiero perder”, hago un objetivo: “¿qué peso? Noventa kilos, ¿a qué quiero llegar? A setenta y cinco. ¿En cuánto tiempo? ¿Es urgente? No, no es urgente.” Pero, “¿es esencial para ti?” La palabra *esencial* a mí me gusta mucho, porque hay gente que dice “es esencial para mí porque lo necesito porque (una chiquita joven), porque me quiero poner unos shorts este verano”. Es igual, yo no pongo el motivo. Hay gente que dice “sí, es esencial para mí porque tengo el colesterol así...” Adelante. Entonces, ahí es donde vengo a hacer protocolos relacionados con “esta eres tú, este es tu cuerpo emocional, esto es tu fracaso, estas son las veces que tú has fracasado y este es tu éxito”. Entonces, estos ya son protocolos de PNL, si tu vas moviéndote y dices “aquí estoy bien, aquí estoy fatal, aquí estoy, aquí estoy inquieta”, claro, tu cuerpo emocional está inquieto. “¿Cómo te sientes en el éxito? Super bien”. Entonces, buscar herramientas para que tu cuerpo emocional esté bien, o sea, pactar, es como una negociación contigo misma. Estas son las cosas que voy, más o menos, haciendo. Esta ha sido mi inquietud y mi formación.

Los orígenes con la PNL, ¿fueron paralelos a estos?

Te explico. Es muy anecdótico. Yo, que soy farmacéutica, hago lo que te dije, lo de las flores de Bach... Tengo que decirte que la primera vez que vino un inspector de sanidad a la farmacia y vio “flores de Bach”, me dijo “parece mentira que una mente científica, como la tuya, crea en estas tonterías”. No me ofende. Me lo miré y pensé... es que claro, cuando uno no sabe de algo, pues puede permitirse el lujo de insultar, por decirlo de alguna manera. “Parece mentira que una mente como la tuya crea en estas tonterías”, y yo pensé “bueno, lo que él diga”. Pero la cosa es que no me dijo ni que quitara el letrero ni nada. Después, cuando hice el de homeopatía, nos estaba dando clase el profesor mío de Física en la universidad y me acuerdo de que, un día, hablando con él, porque claro yo había sido alumna suya, me dijo “Vicenta, yo no te puedo decir que aquí haya nada, yo lo único que te puedo decir es que esto funciona”. Esto, un profesor de cátedra, te digo. [Risas]

Eso es la vibración.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Exacto. Yo creo que sí que somos energía y cuando digo que somos energía, cuando te hacen un electroencefalograma... Para mí, es este punto de vista: no dejo la parte científica, nunca dejaré la parte porque es que la tengo muy estructurada en mí, muy impregnada, pero sí que me abro a todo. ¿Y qué pasó? Yo tengo una ahijada, que es la hija de una amiga mía, que la quiero y la adoro muchísimo y tiene un sobrepeso potente. Entonces, un día, no me digas cómo ni de qué manera cómo cae en mis manos, “la biodescodificación del sobrepeso” y yo pensé “pues vamos a ver qué es” y me puse a hacer aquel taller que no me acuerdo de casi nada, también te lo digo, pero pensé “mira, esto lo voy a hacer para ayudar a Isabel” y porque durante trece o catorce años o quince, no estoy segura, bueno quince no creo, pero catorce seguros, estuve haciendo, cuando estaba en la farmacia, hacíamos conferencias de salud, yo lo decía así. Entonces, claro, yo ya hacía el seguimiento de todas las señoras que querían adelgazar, y siempre estábamos que sí, lo conseguían si estamos detrás de ellas y cada semana se venían a pesar y cada semana les ponías una dieta y cada semana... pero cuando las soltabas, recuperaban. Entonces pensaba “hay algo aquí, a nivel mental, no sé...”. Entonces estuve haciendo ese taller, que fue, no sé si un fin de semana, cuatro cinco días, algo así, en la Universidad de Barcelona, en un aula de la universidad. Y bueno, pues lo hice, te digo que casi no me acuerdo de él, pero ahí fue donde tomé contacto con los distintos protocolos y ahí fue cuando conocí la PNL. Claro. Es muy interesante ir al pasado, ir al origen, ir al raíz que te hace siempre repetir el mismo patrón y lo que más me gustó de esa experiencia, de la experiencia con la PNL, es cómo el cerebro es tan maleable, porque le haces un *clac*. O sea, tú puedes tener un trauma, como, por ejemplo, esto me gustó mucho con, ¿te puedo poner un caso? Como no te voy a decir el nombre.

Por supuesto.

Una chiquita joven, veintitrés años. Su padre fallece cuando ella tiene siete. A los doce tiene su primera relación sexual, completamente insatisfactoria, con bastante lógica porque yo, con doce años, no sé qué decir. A partir de ahí, de los doce a los veintidós, solamente te digo que tardó tres sesiones en explicarme todas sus relaciones. Era... de uno a otro, a otro, a otro, a otro. Era como alucinante. Todas, si la primera fue mal, la otra fue peor, la otra fue peor, la otra fue peor. Entonces ahí, cuando yo tuve todo el abanico me dijo “quizás me he extendido mucho” y digo “no, no, primero necesitabas sacarlo todo” y su madre, claro, era joven porque ella tenía siete años cuando falleció su padre, pero su madre era joven, su madre también fue con otras parejas, no fue una mamá presente para la niña. Bueno, pues, fíjate que fue muy curioso porque le hice lo que se llama la línea de la vida y, entonces, como si estuviera jugando: “vale, ahora nos vamos a poner en el año tal, en el año tal me dijiste que estabas con Fulanito”, “fue horrible porque no sé qué no sé cuántos” y yo decía “vale, ahora te saco de aquí, de este momento”, la dejaba descansar, que bebiera un poco de agua y le decía “cuéntame algo de cuando estuviste en el colegio, sacaste la mejor nota”, “ay sí, me acuerdo de este día y fue muy bien”, “lo tienes presente eh”, “sí, sí, sí”, vale, volvemos al siguiente, “cuéntame, o sea, aquí fue cuando con Fulanito te pasó aquello que estabas en Siria, no sé qué, no sé cuántos”, y llorando “sí, sí”, pues “cuéntame cómo fue el día de tu primera comunión que sé que aún estaba tu padre”, “ah sí, sí”. El caso fue que hacíamos este trabajo y llegamos a los siete años, que fue cuando su papá falleció, ahí le dije que

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

llorara, ahí sacó todo, sacó toda la rabia, sacó todo el dolor. La saqué de ahí, le dije que recordara un momento bonito con su padre, que me lo explicara y cuando me lo explica, con pelos y señales, con todas sus explicaciones, luego la pongo en la línea de nuevo. Lo que es tan curioso y tan bonito es que le vas diciendo “¿cómo estas ahora?”, “pues estoy muchísimo mejor”, volvíamos un pasito atrás, “ahora es cuando estabas con Fulanito en tal ocasión, ¿cómo estás?”, “muchísimo mejor, ay qué tontería, no sé por qué estaba tan enfadada con él”, “y ahora con este que te pasó esto en Siria y tal?”, “ay sí, qué rollo, ¿verdad?, qué tontería”. Era como... se le había abierto un mundo nuevo. El cerebro es como si hubiera hecho un *clic* en el punto donde estaba el trauma y habíamos puesto algo gracioso, algo simpático. Eso lo suelo utilizar mucho. Y luego hago un protocolo, que ese ya te lo explicaré ahora cuando quieras, que además les hago cantar el Cumpleaños Feliz porque cuando estás tarareando el Cumpleaños Feliz es imposible que estés triste, ¿sabes? Es tan paradójico para la mente que está “qué triste estoy” y dices “bueno, ¿cómo estás? De tu tema” y muchísimo mejor. “De cero al diez, valóremelo”, “uy pues cuando he llegado aquí estaba en un nueve y medio y ahora estoy en un cuatro”, “vale, pues ahora vamos a hacer otra cosa”, hasta que me dicen “estoy bien”.

Es como que permite ver la otra cara de la vida, porque la vida es la misma.

Efectivamente. Pero pones algo paradójico... yo te digo algo paradójico porque, mira, por ejemplo, esta semana empecé con una señora. Este es el protocolo con el que yo suelo empezar. Cuando alguien viene aquí con un tema, lo primero que hago es que conecten con la emoción. ¿Puedo beber un poquito de agua?

Claro, por supuesto.

Lo primero que hago es que conecten con la emoción si saben y si me la pueden explicar. Miedo, rabia, tristeza, enfado, lo que sea. ¿Sabes? Frustración. Es igual, intentar conectar con ella. Y entonces, una vez hemos hecho esto. Aquí están las luces, solamente con esta y con esta música, con la vela, este ambiente. Les hago una relajación profunda, hay quien me dice que las hipnotizo, yo no he hecho hipnosis, así que, por lo tanto, te digo yo que no hipnotizo, pero sí una relajación profunda. Entonces, en ese momento, cuando están con todo, todo, todo el cuerpo relajado, llevamos tiempo, diez minutos... A esta emoción, por ejemplo, a la señora de esta semana, ella se sentía con tensión y con rigidez. Fíjate, tensión y rigidez. Le dije “vale, ¿qué quieres que trabajemos, la rigidez o la tensión”, “la rigidez”, digo “vale, pues conecta con esta rigidez y ponle una forma, ¿qué forma tendría si tu pudieras tener enfrente tuyo la rigidez?” y, pues hay quien me dice, bueno, esta señora me dijo una armadura, una armadura ya te da rigidez, ¿no? Muy bien, digo, “¿cómo de grande?”, pues dice “más o menos así” [señala con las manos una medida de medio metro, más o menos] “¿y de qué color?”, “pues color oro viejo”, “¿y qué textura tiene?”, “metálica”, “pues ahora que está delante de ti esa armadura, con ese color, con esa textura, con ese tamaño, yo te voy a dar una herramienta que viene a ser como un destornillador que vas a ir pudiendo aflojar todos los tornillos de esa armadura y yo te voy a ayudar para que caiga al suelo y se vaya al centro de la tierra”. Todo esto que tienes aquí no son bolígrafos, son herramientas que utilizo. [se levanta para enseñarme las herramientas] Entonces, ¿ves? Esto es mágico,

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

como si estuviésemos con Harry Potter, ¿ves? Esto es mágico. Yo tengo otra igual, le digo “tú por un lado y yo por el otro”. [coge una herramienta y hace el gesto de destornillar] Entonces, voy destornillando la armadura, “se va cayendo, ¿verdad?”, “sí, ya no me queda nada”, “vale pues ahora se ha ido por ahí”. Entonces, a partir de cuándo... “ahora, respira hondo y dime cómo estás y tal” y cuando ya ha respirado, vuelve aquí y “ahora, ¿cómo estás?”, “mucho mejor”, “y dime del cero al diez cómo sientes ahora la rigidez”, “uy ahora estoy en un cuatro”, “ah, vale, estás en un cuatro, muy bien”. Entonces, una de las técnicas que utilizo es el movimiento ocular, ¿lo conoces? Esto fue un psiquiatra, que ahora no me acuerdo el nombre, tengo el libro por ahí, vino aquí a Barcelona a dar una conferencia. Cuando fue la guerra de Bosnia, él vino a practicar, bueno, a practicar no, a experimentar con los niños, sobre todo. También fue una experiencia muy bonita cuando él lo narraba. Él decía que cuando hacía esta técnica que ahora te explicaré, los niños se habían quedado huérfanos, estaban sin padres, sin madres, sin nada, sin familia. Los veías con esa mirada triste profunda y les hacía esto y al cabo de una semana, pues a lo mejor estaban en acogida o estudiando, los veía diferentes y es, lo mismo, darle al cerebro una nueva orden. Entonces, te pones así y haces que tus ojos sigan mi dedo [levanta el dedo índice delante de mí], sin mover la cabeza, así. Pues yo lo hago hasta cincuenta veces, yo lo cuento, uno, dos, tres, cuatro... Cuando han acabado, acuérdate que la persona la hemos dejado en el cuatro de “estoy mejor” ...

De la rigidez.

De la rigidez. Pues haces eso y entonces haces que respire profundo y le pides que tararee el Cumpleaños Feliz. Se quedan tan chocantes y claro... les dices “respira profundamente y ahora dime del cero al cuatro cómo estás” y dicen “pues ahora estoy bien”. Hay quien es más rápido, hay quien va más lento. Entonces, esto lo haces las veces que sea necesario. Yo quiero quedarme siempre tranquila, y cuando están en el cero y medio, dicen “no, no, es que estoy muy bien”. Entonces ya se acaba la sesión. Esa suele ser siempre la primera sesión: conectar con la emoción de una persona que le ha traído aquí a pedir ayuda. No sé si te he respondido...

Esto se abordaba para más adelante pero no te preocupes. No es nada rígida.

[Risas]

¿Te dedicas a esto de una manera remunerada?

Poco. Poco. Te voy a explicar por qué. Primero por una razón que para mí es la más importante y no sé ni... fíjate, te soy sincera, no sé ni si está bien ni si está mal y no sé ni siquiera si mi planteamiento es bueno, pero esto funciona. Todo lo que le hago a las personas, les funciona y a veces me pregunto: ¿solamente puede ir a hacerse terapia alguien que tenga economía buena, una gran economía? Y no me parece justo. Entonces, pero también es verdad que, en estos años, también me he encontrado personas que me han dicho “yo si no me cobras, no voy a volver, porque es tu tiempo y a mí me sabría mal y tal”, y como yo siempre digo que en la vida ha habido cosas que me han faltado, pero, en general, he tenido muchísima suerte. Yo cuando tenía diecisiete años o así, todos los temas de la energía y todo esto siempre me ha atraído,

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

iba... bueno ni siquiera energía, pero bueno, todo lo que era así, un poquito diferente... iba a un gimnasio, que en Japón se llama diferente, había aquí en Barcelona un señor japonés que se llamaba Katsumi Mamine, que este señor nos hacía que conectáramos con la energía, pusiéramos las manos para ver cómo la energía se mueve a lo largo del cuerpo... Esto yo con diecisiete años, ¿sabes? Quiero decir, que yo era una cría. Y yo iba los sábados y este señor tenía una técnica que, bueno, yo iba por eso, por esa técnica, porque si no seguro que no hubiera podido ir. Él, cuando salíamos del gimnasio, tenía una caja y, entonces, en una hoja de papel hacía que firmáramos, porque en la sesión éramos muchos. Y... no que pusiéramos el importe, solo que firmáramos para saber quiénes éramos. Yo ponía Vicenta y ya está. Entonces yo dejaba, claro, si mi padre me daba cien pesetas, bueno, por decir algo, a lo mejor mi padre me daba diez euros, pues yo dejaba cinco. Y, para mí, dejar cinco euros era la mitad de mi sueldo. Pero es que había personas que, en la proporción, te dejaban cien euros, y yo decía “madre mía, quien puede venir un sábado por la mañana a dejar cien euros”. Pero claro, yo no sabía que, en aquella época, yo me codeaba con pintores, con gente famosa. Yo era una *criaja*, que no me enteraba de nada. Yo iba ahí porque todo esto me hacía gracia y me encontraba bien, ¿sabes? Tenía un interés. Entonces, pues, la idea de la cajita me gustó mucho y cuando hubo personas que me decían, porque claro, yo he tenido aquí a estudiantes de medicina, yo no me publicito, lo mío es el boca-oreja, “oye pues ves a Vicenta...”. Entonces, claro, he tenido a una amiga que está estudiando, una estudiante de medicina que va hasta aquí no les vas a cobrar, o a una nena con quince años que la ha violado no sé quién y su padre ha abusado de ella, ¿cómo vas a cobrar? Sobre todo, porque, afortunadamente, yo tengo el ingreso de la farmacia, entonces decía “esto no lo hago”. Pero también me daba cuenta que había personas que se sentían muy mal, porque por ejemplo, un amigo mío, que es médico en Alemania, me dijo “te voy a traer a un chico, por favor”, que trabajaba en un puesto importante y, claro, cuando me decía “no, no, no voy a venir Vicenta porque tu tiempo es oro” y al final pensé, pues mira, yo tengo una caja, que me habían regalado, que es aquella de allá [señala la caja], entonces aquella de allá, cuando va acabando la sesión, la dejo por allí y la persona pone lo que quiera. Y a mí eso me pareció más cómodo porque a la gente joven no les digo nada y los médicos que me han dicho “oye, mira, visítame esta persona que está, pero no acaba de... y tú por ahí vas a poder ayudar”, pues les digo siempre “lo que dejen para mí, está bien”, pero no pongo un precio. Pero es por eso que te digo. Primero porque creo que todo el mundo se merece, tiene derecho a tener un tratamiento, y si no se lo pueden pagar, ¿qué hacen, se aguantan con el trauma? Y segundo porque tengo la otra fuente y porque esto lo hago por ayudar, porque a mí es eso lo que... no sé, a lo que habré venido a este mundo. Esto es lo que hay. Yo tengo una amiga que ella es... trabaja con chavales con drogadicciones y me dijo “es que la gente que no cobra nos hace una esto desleal” y digo “bueno yo como no trabajo con drogadicciones, no es...”. Ella es como su modo de vida, pero mi modo de vida y mi profesión es ser farmacéutica, esto es porque... esto ha sido mi interés y mi voluntad de formarme. Por eso yo no siento que esté siendo desleal a nadie, pienso que los que... mira, tengo una amiga que su hija va a la psicóloga y va a la psicóloga de la seguridad social, que no le soluciona mucho, y una psicóloga particular. Bueno, para mí, está bien... Ella “no, no, como es la

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

amiga de mi madre, no quiero ir” pero ¿me entiendes? Ella tiene economía para poderlo hacer. Y, ¿qué le pasa a una adolescente que no tiene economía?

Directamente, no se lo plantean.

Lo sufren. El caso que tuve esta chiquita que la habían... O otra que me vino, con diecisiete, dieciocho, diecisiete años. Había ido una noche, o tarde noche, no me acuerdo bien, yo ni sabía lo que era. Me viene y me... vino fatal, “es que me pusieron burundanga en la bebida” y digo “¿perdón?”, “¿no sabes lo que es?”, digo “no”, “es una droga que...”, claro luego ya me informé bien, “¿y qué pasó?”, “pues que al día siguiente aparecí en una cama, que no sé de quién era, completamente desnuda y no sé las veces que me habían...”. ¿Sabes? Entonces, ¿cómo le voy a...?, ¿qué le voy a decir? “Oye mira, si no me pagas no...” No, no. Y su madre pues... También es verdad que cada uno está en el punto que está de conciencia, porque no quiero decir evolución. Su madre dijo “la culpa es tuya, te tendrías que haber dado cuenta”. Claro, encima su madre le hacía sentir culpable a ella, ¿sabes? Y no tiene la culpa de... Tú ¿te imaginas? Yo no sabía ni que existía esa droga. Ahora sí, ahora sé que está mucho más... ahora la he oído hasta por la televisión... O sea que, pues eso...

Me has hablado de quince años, dieciocho... ¿Las edades con las que tratas?

Todo el abanico. El espectro, completamente. Desde gente joven, jovencita, te digo, la de quince años, hasta esta semana pasada que tuve una señora de cincuenta y nueve.

Bien. Por lo que se refiere al género de las personas, ¿suelen ser más mujeres? ¿Hombres tienes?

Sí, he tenido más chicas, más mujeres. Hombres he tenido... es que se pueden contar con los dedos de la mano, creo que no llega ni a diez. Sí, muchas más chicas, muchas más mujeres. Pero, también te digo una cosa, el hombre que entra en esta honda, es facilísimo trabajar con él.

¿Sí?

Sí, son muy, muy agradecidos. Agradecidos en el sentido que enseguida entran, enseguida conectan, enseguida te razonan, super bien. Pero los hombres que he tenido, eso sí que te puedo decir que de cuarenta no han bajado*, todos jóvenes, todos jóvenes. Por problemas diferentes, pero casi siempre problemas de pareja. De pareja y de autoestima, y de autoestima. Sobre todo, pareja y autoestima. Pero muchísimos menos que mujeres, ya te digo.

Y ¿sabrías decirme por qué?

Mira, en principio yo... es que también trabajo más cómoda con mujeres que con hombres. Cuando me viene algún chico yo pongo [expresión de miedo]. Cuando me dicen “oye te voy a mandar a no sé quién”, “oye, trabaja en...”, pero, en cambio, tengo experiencias de haber trabajado... Hice un protocolo concretamente para un chico que se iba a... luego hemos quedado que parezco su mamá adoptiva ahora... que se iba de viaje a celebrar una fiesta fuera de España, todo esto antes de la pandemia y tal, eh. Y

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

me acuerdo de que pensé “si se va como se va, no va a ser feliz, no lo va a disfrutar”, y antes de que se fuera, yo por la noche ahí pensando... Porque esto que te digo, ¿de qué me sirve? La PNL me sirve para “vale, pero ¿cómo lo enfoco? ¿cómo le doy el paso? ¿cómo lo llevo de aquí a ahí? ¿cómo lo llevo de aquí a este momento?”. Yo siempre pienso que por la noche me vienen las ideas. Y ya me ves tú por la mañana escribiendo ahí... Y le dije “mira, ¿sabes qué? Antes de irte de vacaciones tienes que pasar por casa y una [ininteligible] te lo tengo que hacer”. ¡Lloró...! Que también impresiona ver a un armario de dos metros aquí, llorando a moco tendido, pero me dijo “lo que me has ayudado...”. Pues después en el viaje, en el avión, “estoy super bien”, en el... a lo que iba, en el evento, disfrutándolo, cuando vino, “cómo te lo agradezco”, y yo pensé “pues está bien”. O sea que sí, que también son muy agradecidos, sí.

¿Sabrías decirme si alguna de estas personas es creyente de alguna confesión religiosa concreta o si tiene algo que ver con que vengan o no?

A ver, si son creyentes, creyentes, ahora me pongo de memoria... algunos sí que hay, sí. Católicos, sí. Y las personas que son también... que me han venido, eh... de Centroamérica, estas son muy católicas, muy creyentes, no muy católicas, muy creyentes.

Y ¿podrías establecer alguna relación con esto o no tiene nada que ver?

No, no creo que tenga nada que ver con... No, no porque... A ver, no me han hecho nunca definirme a mí y yo soy completamente respetuosa con todo, con todas las... te voy a emplear la palabra con todas las religiones o con todas las filosofías. Soy sumamente respetuosa. Mira, me acuerdo de que, al principio, una chica me dijo, porque esto sí que me hizo... porque tenía problemas sexuales con la pareja, y me dijo “no, si yo ya he hecho sexo por Skype” y me acuerdo de que dije “ah, ¿pero se puede hacer? [Risas] Y luego pensé, “mira, es igual, tú de porno y de todo esto no sabes nada y tampoco a estas alturas te vas a poner al día”. Pero me llevé super bien con ella, fue super gracioso, era *chicharachera* ella... Aquí, siempre digo lo mismo, siempre lo digo al empezar, esto es un sitio en el que se te cuida, se te mimma, se te protege, sin juicios y con muchísimo respeto. O sea, me es igual que me digas “he asesinado a mi madre” y no voy a decir “hombre, pues has hecho mal”, sino “¿cómo te sientes? No hay juicio. Para mí, es fundamental que no... porque es que, sino yo creo que a la persona la pierdes, ¿sabes?”

Y ¿cuánto suelen durar estas sesiones?

Depende... Mira, tengo mucha suerte porque depende. Yo intento... cuando yo... Una de las cosas que también hice fue el famoso *Coach*, que ahora está muy de moda. Entonces, en *Coach*, la directora, nos decía “no podéis durar más de cincuenta minutos, no es bueno para el cliente, no es bueno para vosotros” y tal, pero ella es muy estricta. Yo a veces decía “vale, ¿y si alguien está llorando? Mira, ¿sabes una cosa? Que la sesión, ahora te vas, acabas de llorar y ya vendrás...” Yo no puedo. O sea, yo oscilo entre los cincuenta minutos y una hora diez minutos. Ahí. Pero lo que sí pretendo siempre es que la persona acabe el protocolo, que esté tranquila, que se sienta y se vaya bien. Y luego, a la semana siguiente... y también intento hacerlo, no sé si viene

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

ahora, cada quince días. Dejo la primera semana de impregnación, de asimilación de todo el proceso y, entonces, a los quince días volvemos a hacer que, a lo mejor, yo ya me he anotado “dentro de quince días, trabajar la humillación, la injusticia y tal” o no, o lo dejo abierto a ver cómo está. Pero nunca antes de los quince días. Sí, sí.

Bien, pues pasamos al segundo bloque, ¿vale? Vamos a hablar un poquito sobre cómo son en sí las sesiones. Creo que ya lo intuyo, ¿pero se tratan de sesiones individualizadas o en grupo?

Individualizadas siempre. Siempre, siempre. No he hecho nunca en grupo.

Y, ¿difiere mucho ahora que antes del Covid, por ejemplo?

A ver, yo antes del Covid tenía mucho trabajo, tenía más trabajo. Tenía más a la gente joven, que estaba con los exámenes, con las frustraciones, con que “¿aprobaré?”, con que “no llegaré” y tal. Durante el Covid, yo he ido haciendo, he ido haciendo mucho... pero no presencial, online, o sea, por teléfono “¿cómo te sientes?”, pero yo decía que eso era como... era... te voy a decir una broma que yo suelo hacer con una amiga íntima. Cuando me llama por teléfono, “¿cómo estás?, a veces no le puedo... sabes que puedes hablar y escribir por Whatsapp ¿no? Entonces, la diferencia estás en “estoy hablando con *Fulanita*” es una amiga común, “estoy hablando con...”. Eso es una historia, y cuando no, pongo “estoy escuchando”, quiero decir “estoy escuchando a alguien que me está contando su cosa, entonces ahora no estoy para nadie, nada más que para esa...”. Si es videollamada... a mí me cansa, eh, la videollamada... o sea, no sé por qué, empecé a hacer videollamadas con chicas jóvenes, sobre todo, que domináis mucho más esto del teléfono, y acababa cansada. Y, en cambio, si las tengo enfrente no me cansaba tanto. Y, ahora, ya son presenciales, desde hace tiempo.

Claro, el esfuerzo es doble...

Sí, no te sabría decir. Pero me acuerdo de haber dicho “bua, que cansada me he quedado”.

La dinámica, ¿cómo suele ser? Quiero decir, ¿cómo suelen ser estos cincuenta minutos?

Sí. Cuando una persona se pone en contacto conmigo es a) o porque se lo ha dicho *Fulanita* o porque “a mí me ha ido muy bien, ves a Vicenta que te irá muy bien porque no sé qué, no sé cuántos”. Cuando... yo digo esto... Yo no sé si esto a ti te va a parecer que soy muy rara y... no sé ni para lo que lo vas a utilizar, pero bueno... Yo cuando, por ejemplo, esta semana he tenido una primera visita de una señora, ¿no? Entonces, cuando ella me dijo que iba a venir y me dijo “es que tengo problemas con la empresa porque la empresa me ha dicho que tengo que trabajar un año más y el paro y no sé qué, no sé cuántos”, es como si yo ya empezara a conectar con ella, ¿sabes? Pero no te sé decir cómo me pasa, solo sé que esa noche pensé “ay, tiene problemas con esto...”, pero claro, desde mi mente es “un año pasa deprisa...”. Eso no es lo que ella necesita, que un año pasa deprisa, ella tiene una emoción y tal. Entonces, es como si yo ya fuese conectando con su alma. Eso es lo que a veces pienso y, bueno, pues cuando se sienta aquí y me lo explica, entonces, me lo explica bien, lo que ya me había

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

explicado por teléfono, yo voy tomando notas y, entonces, digo “es que esto y esto y esto, que a mí me ha parecido importante, ¿qué quieres que empecemos a ver primero?, “tal cosa”, entonces es lo que te digo, siempre intento entrar con la emoción, porque si ya te has dejado libre el campo emocional, ya está más abierto y la mente está más relajada, todo funciona... a mí, me funciona bien.

Y, sobre el lenguaje que se emplea, ¿cómo te sueles referir a la realidad de la persona, o cómo se suele referir ella? Quiero decir, ella te lo explica y, entonces... ¿cómo... con qué tipo de preguntas entras a su realidad?

No te entiendo bien...

¿Con qué clase de preguntas se ahonda?

Esto son clase de preguntas abiertas. Por ejemplo, volvemos al tema de esta última señora. El tema era, pues eso, ella trabaja en recursos humanos, ha tenido que gestionar muchos despidos, pero a ella, y a poquitas personas, quieren que se quede un año más trabajando. Entonces es, por ejemplo, “cuéntame cómo vives este año más”, “lo vivo mal porque tal, tal, tal, y además tengo que levantarme temprano”, “explícame un poco mejor eso de levantarme temprano”, “porque levantarme temprano, claro, tengo que levantarme a las cinco de la mañana porque entro a trabajar a las seis, pero claro, bueno, acabo a las dos”, pero claro, eso para ella es un drama... “y después, cuando llegas a casa a las dos, ¿cómo te manejas?”. Cuando vas hablando en voz alta, pensando en voz alta, mejor dicho, es como “bueno, en realidad, tengo toda la tarde libre, o sea, puedo descansar un poco, luego puedo ir a yoga, luego puedo ir a la compra, en realidad, tan horrible no es”. O sea, es como si las hubieras puesto en el camino, que eso es la PNL, y ellas ya van entrando y, ellas mismas llegan a la conclusión, tú les haces el acompañamiento. Eso es como yo lo gestiono.

Y ¿qué tipo de emociones se suelen tratar? ¿Emociones quizás más socialmente percibidas como negativas...?

Sí. Miedo, rabia, frustración, tristeza y *culpa*. La culpa, las chiquitas jóvenes, cuánta culpa, y personas mayores, cuánta culpabilidad. Y miedo, miedo. Por ejemplo, una señora que, de esto ya hace tiempo, su padre entró en coma y, claro, el diagnóstico era que pronto iba a desencarnar, que iba a fallecer y, bueno, miedo no, entró en pánico. Claro, el tema del pánico y una mujer evolucionada que entendiera que todos vamos a... bueno, podemos evitar otras cosas, pero es que ahí vamos a llegar todos... su papá, en ese momento, su alma estaba preparada, esa llegará cuando sea, bueno, su mamá, yo, todos. Pues eso es muy gratificante: trabajar con el miedo, trabajar con la culpa y que te digan “uy”, que las notas que respiran así [suspira], que abren los hombros y dicen “ya no me siento culpable”. Es por eso, es muy gratificante. Se abren así [abre los hombros hacia los lados] y dicen “uy, ya estoy bien”, “vale, pues estupendo”. Esas son las emociones con las que... solo emociones vistas por el lado más negativo. La culpa, no te puedes imaginar... que eso sí que es una cosa que a mí me da un poco de tristeza, que yo no sé si esta culpa nos viene marcada por la Iglesia Católica, ¿no? El sentimiento de culpabilidad, este... pero hay mucha culpa entre las personas, mucha. Culpa de no

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

haber estado a la altura de lo que la mamá o el papá quería, culpa porque lo han... culpa, culpa, culpa, mucha.

Culpabilizarse a uno mismo.

Culpabilizarse a uno mismo. Exacto. “La culpa siempre es mía” ... O, ahí ya... Y luego, mucha rabia, que siempre digo “ay, pobre hígado vuestro con tanta rabia”.

¿La rabia va ligada al hígado?

La rabia va ligada al hígado. Entonces, claro, digo “pobre hígado vuestro que...”. Luego, ya podemos hacer efectos *detox*, si tenemos el hígado... [Risas] Luego, por ejemplo, ayer fue cuando lo comenté... bueno, no me acuerdo. Pero bueno, es un cuento sufí que a mí me gusta mucho comentar porque, a veces, te dicen “es que no sé si estoy triste o estoy enfadada o estoy triste”. Entonces, ya digo “no te preocupes, vamos a trabajar una de las dos porque la otra ya vendrá”. Hay un cuento sufí, a mí el sufismo me gusta mucho, a mí... ya te digo, todas las filosofías... que dice que iban la Tristeza y la Culpa iban por... la Tristeza y la Rabia, perdón, iban paseando por el campo con su capa, las dos con su capa. Entonces llegan y ven un lago precioso y le dice la Rabia a la Tristeza “venga, vamos a bañarnos”, “no sé si tengo ganas”, “venga va, vamos a bañarnos que te sentará bien”. Total, que se quitan la capa y se meten en el lago. Y claro, la Rabia está desahogándose “pam, pam” [hace gestos de nadar], bañándose, y la Tristeza pues va haciendo, va haciendo... Entonces, empieza a bajar el sol y la Tristeza dice “ya me he cansado de tanto... y ésta aquí va, va, va... yo me voy, ¿sabes qué? Yo me voy, ya nos veremos por ahí”. Entonces coge y se pone la capa y se va. La rabia sigue hasta que casi se ha hecho de noche y sale. Y cuando ve la capa dice “no es mi capa”. Entonces, el sufismo, el mensaje es: aquí hay rabia, pero aquí hay mucha tristeza, o aquí hay tristeza y aquí lo que hay es mucha rabia. Debajo de una imagen de tristeza, puede ser que haya mucha rabia y es el cambio de las capas.

Entonces, estas emociones van muy ligadas, ¿no?

Muy ligadas. A veces te dicen “no sé si estoy triste o estoy enfadada y dices “me es igual, vamos a trabajar la que más te guste porque la una va a llevar a la otra”. Al hacer esto que te he dicho, este movimiento [levanta su índice derecho], si trabajas la rabia, ningún problema; pero si trabajas la tristeza, cuando haces esto, y como después haces tararear el Cumpleaños Feliz, es que empiezan “bueno...” [tararea con un tono grave y lento], y luego ves que se van animando y dices “vamos bien”. O sea, sí, sí, eso es como yo me gestiono.

Muy bien. De hecho, mira, ya vamos a pasar al bloque tres.

¿Qué bien, ¿no?

¡Sí...!

¿Me he enrollado mucho?

¡Qué va! Super bien.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Vale, vale.

Una pregunta que tengo aquí en la mente... ¿Qué tipo de... me has dicho filosofías?

Ah, sí. Porque me gusta el hinduismo, el budismo, el taoísmo... Es que yo... a mí me pones donde tú quieras. Me gusta mucho la filosofía, en general. Aunque mi padre dijo... yo estudié, en la época que yo estudié, el bachillerato se dividía en dos, o letras o ciencias. Y la monja le dijo a mi padre... claro las señoras que eran letras... porque es más fácil, y mi padre me hizo hacer el científico, pero como yo... me tiraba lo otro, por libre me he ido formando en eso... Me gusta. Al fin y al cabo, si te digo una cosa, cuando te pones a... me acuerdo de que con quince años yo estudiaba las tres religiones monoteístas (judaísmo, islam y cristianismo) y es que es “ama a tu enemigo ochenta veces” o como sea, “diez veces ocho” o tal y, quiero decir, es que en realidad tampoco hay tanta diferencia. Luego ya vienen los matices, que esos ya son hechos por aquí, por el ser humano, ¿sabes? O sea, por el catolicismo. Pero el mensaje de Jesucristo es un mensaje de amor.

Es lo que me dice mi madre. Mis padres son musulmanes.

¿Y Alá no te dice “ama a tu enemigo ochenta veces ocho”, o algo por el estilo?

Es que es eso. Yo tuve una época, por así decirlo, de crisis en la que me sentía presionada por mis padres a ser musulmana y no lo veía, no estaba convencida, no quería posicionarme. Y encima era una época en la que leía libros como “Deja de ser tú” y tal, y tenía este interés y, claro, veía que en ese momento “no creía”, pero ahora ya lo veo diferente. Y cuando le dije a mi madre “mira mama, no quiero...”, encima coincidía que empezaba el Ramadán y pensé “es el momento para decirle que no lo quiero hacer”. Se lo dije, me mira y me dice “llevamos cuarenta años aquí y sabíamos que nuestros hijos...” bueno, que podría pasar esto, y me dijo que si iba a ser de alguna religión, que ninguna dice que mates, ninguna dice robes... “Así que lo queremos es que pienses y decidas por ti misma”. Y se me cayó la lágrima...

Exacto, exactamente. Yo el día que le dije a mi madre... mira, bienvenida al club. Yo le dije a mi madre... yo estoy bautizada, yo hice la comunión y hasta me pegaron la leche de la confirmación. Y le digo a mi madre “es que yo en realidad mamá, yo no soy católica”, mira, si le hubiera dicho un pecado, sería el pecado más gordo del mundo. Digo mira yo puedo ser cristiana porque el mensaje de Jesucristo, si es que fue, que también tendría yo que verlo, porque luego sí, me preocupé un poquito por leer los evangelios, los *apócrifos* o no sé cómo se llaman, que es super bonito [se refiere a los apócrifos], estudiaba la vida de María Magdalena, ay jolines, nada que ver con lo que nos dice la iglesia católica. Entonces, yo le decía a mi madre “pero es que yo católica...”, que yo llegue a un templo y te digan, o bueno al principio de la misa es “por mi culpa, por mi culpa, por mi grandísima culpa”, ¿qué quieres que te diga? Es que ya dices “oye no, yo no soy culpable por haber nacido, no me podéis meter esa losa encima”. ¿A quién le vino bien? Trescientos o quinientos años después de que falleció o murió Jesucristo, que todo sería como fuese porque... ¿qué hay? Porque mi madre, como era tan así, yo

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

con catorce años, estudiándome las religiones monoteístas (judaísmo, islam y cristianismo, pero cristianismo eh, no catolicismo) mi madre flipaba en colores que a la niña le interesara ese tema. Y yo le decía “mamá, es que el islam es tan bonito, no tiene nada que ver con lo que los... estos que están matando por ahí”. No... eso es otra historia, son otras cosas. O sea, no, no.

Totalmente.

Bueno, pues cuando mi madre se hizo mayor, le dije “mira, si fuese el último viaje que tuvieras que hacer, ¿a dónde te gustaría ir? Y mi madre me dice “a Tierra Santa”. Bueno, pues vamos a Israel, ah mira, ¿qué hicimos? Hicimos un viaje a Israel, estuvimos en los kibutz, cómo vivían en aquella época. Claro, yo decía “sí, sí, a mí me parece muy bien el judaísmo como tal, pero lo que han hecho a los palestinos y que están haciendo después...”. Somos seres humanos, y el ser humano está viviendo de una manera completamente diferente al mensaje que mandaban los... ¿sabes? ¿Entiendes lo que quiero decir? Yo no comulgo con esto, yo comulgo con el amor incondicional.

Con esta raíz.

Con esa raíz, pero con lo otro no. Con lo de “perdona a tu enemigo”, eso lo decía Mahoma, y yo decía pues esto a mí me resuena bonito, ¿sabes? Ahora, que la Cuaresma no comas carne, esto nosotros, que vosotros tenéis el Ramadán y nosotros el “no comas carne” y dices, a ver un momentito, “ah, eso sí, pero si le pagas a la iglesia la bula, ¿entonces puedes comer carne?” Con perdón, iros un poquito a la... Ahí me sale el ramalazo ahí rebelde. [Risas] Digo... yo sigo a cualquier persona que me diga “haz bien y no mires a quién”, “ama a tu enemigo”, “perdona a tu enemigo”, “no te dejes pisar” ... no te estoy diciendo que vayas te víctima, con la cabeza así... sino que... Entonces claro, en esa época, Gerald Jampolsky era un médico que era alcohólico y este señor escribió un libro de personas que pudieron trascender el dolor y, por ejemplo, un chico había matado al hijo de una señora. Este chico estaba en la cárcel y había matado a su hijo por robarle cinco dólares, pero bueno, en aquel momento... Entonces, esta señora, en vez de estar con la pena, el dolor y tal, fue a conocer al chico, el que estaba en la cárcel, y se sintió super mal. Bueno, hubo una conexión entre ellos... entonces él va contando la fuerza del amor y la fuerza que tiene el amor en las personas y yo pienso que es eso, que es hacia ahí donde tenemos que ir, no hacia... Entonces, cuando estoy haciendo aquí una sesión, yo siempre digo que estamos en un campo de no juicio, a mí me es igual que seas... no hay juicio, ninguno. Lo importante eres tú y que te sientas amada, protegida, acompañada, por eso supongo que me van bien las cosas.

Al fin y al cabo, los seres humanos, es eso por lo que nos movemos. Aunque superficialmente se piense que no, en el fondo...

Claro. ¿Tú te crees que yo...? Esto puede sonar como una blasfemia, ¿tú te crees que al islam o a la iglesia católica, si tú bebes alcohol, o te comes el jamón, con lo bueno que está, con respeto, aunque yo cada día soy más vegetariana, eso también te lo digo... Pero porque me da pena, cuando a mí me dicen “¿quieres conejo?”, sigo “ay no, pobrecito” ...

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Es la historia esta masiva de la industria... Es un tema a parte.

Exacto, exacto.

Pero es eso, que no les importa que bebamos alcohol ni que comamos jamón.

Es que es eso. Yo creo que a ese dios o a esa energía universal y tal “haz bien y no mires a quién” y “perdona y ama”.

Totalmente, sí, sí. Bueno pues, empecemos con el último bloque, ¿te parece?

[Risas] Vale, vale.

¿Consideras que tratas con personas o has tratado con personas que sufren o han sufrido un proceso de duelo?

Sí, sí, sí, he tenido algunos duelos.

Y qué tal, ¿cómo empiezan?

Mira, esto es una experiencia... yo aún estoy... ahí me siento un poco más insegura, te soy honesta, porque... ahí sí que diría yo que depende de las creencias. Sí. Las personas que tienen, me es igual, la que sea, pero que tienen algo a que cogerse, el proceso es más rápido que cuando están... Tuve una madre y una hija que viven aquí en Barcelona, pero que tenían una casa cerca de los Pirineos y el marido se fue delante a hacer, a poner la casa en orden, a hacer obras o lo que fuera, creo que estaba haciendo obras. Y se cayó por la montaña y se desnucó y se mató. Claro, lo encontraron unos vecinos al cabo de unos días, madre e hija tuvieron que subir. Para mí ha sido el proceso más largo que he tenido, ni tenían nada a que cogerse, encontraban que era injusto, que no había derecho... Ha sido la experiencia más dura mía. Las demás siempre ha sido, bueno, ha sido más fácil llevar el duelo. Pero esta, había pasado medio año y estaban como el primer día, y eso que la hija había tenido, hacía poco, un bebé, y el bebé era una monada. Subían a la casa, tenían que arreglar la casa, bueno, ya no sabían que hacer. Era en un paisaje idílico, porque me enseñaban fotos y era aquí en los Pirineos, una pasada. Pero este ha sido el proceso más difícil que he tenido yo. En general, no.

Quizás porque fue de golpe.

Inesperado, totalmente inesperado. Era aquello de que llamas por teléfono... Es en alta montaña, en una casa... Fue muy... Para mí fue... “Buf”. Ellas me dijeron que ya estaban mejor, era porque ya llegaba el verano, habíamos pasado casi todo el invierno trabajando cada quince días. A veces la madre, a veces la hija, a veces las dos juntas y... ha sido la experiencia que he tenido más difícil. En cambio, pues he tenido una señora que su mamá... Algunas hasta se han imaginado: “a mi madre le queda poco”, “a mi hermano le queda poco”, o a mi hermano tal o a mi marido. Tampoco he tenido tantas, habré tenido... las que he nombrado son las que recuerdo, pero no he tenido tantas.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

La siguiente pregunta es sobre si vienen a tratarlo específicamente y de qué manera se hace.

Pues, muchas veces, si te soy sincera... Hay un libro. ¿Conoces a Elizabeth Kübler-Ross?

No.

Vale, pues Elizabeth Kübler-Ros es una doctora. Ya te digo que yo siempre me muevo en el mundo de la medicina. Elizabeth es una psiquiatra suiza que se fue a trabajar a Estados Unidos, te diría que, durante veinticinco, treinta años, no lo sé, solo trabajó con enfermos terminales. Ella se especializó en escribir libros relacionados con el tema de la muerte. Te recomiendo todo, no uno, yo me los he leído todos, todos sus libros. Pero, en especial, el primero, que es "La muerte: un amanecer", es super interesante. Entonces, cuando empiezo un tema de duelo, en "La muerte: un amanecer", es un librito delgadito eh, son dos artículos de ella, dos conferencias de ella...

Luego te pido bien el nombre.

Sí, sí, Elizabeth. Luego la buscamos en el teléfono y verás. Entonces, ella explica toda su vivencia de acompañamiento terapéutico con enfermos terminales y, claro, desde su experiencia y la mía personal, con mis padres, que con mi padre fue justamente como ella lo explica. Entonces, desde ahí... Mira, tuve una señora que era la hermana de un amigo mío y su hija, de catorce años, leucemia. Ella, cuando acabamos, me dijo "estoy bien gracias a ti y gracias al libro". Yo creo que más gracias al libro y dice "no, no, que tú también me has ayudado mucho". Pero era... tenía otro hijo y el otro hijo también se merecía que ella estuviera presente para él, pero ya te digo, yo utilizo mucho a Elizabeth Kübler-Ros, muchísimo.

Y ella ¿cómo trata la muerte?

Es la paz que hay. Ella siempre dice que el nacimiento es mucho más traumático y que los que... esto, lo saben. De verdad que, si te interesa el tema este, para mí, ella es la mejor, la mejor.

Resignifica lo que es la muerte, ¿no?

Sí, es muy interesante. Ahora... Yo es el libro que más he comprado, que más he comprado porque lo he dejado y he dicho "no te preocupes, ya lo compraré". "La muerte: un amanecer". Sí, sí, sí, y la paz que hay en el momento de morir. La paz que suele haber.

Eso lo he oído bastante, en general, de gente con experiencias cercanas a la muerte, de llegar al punto de... paz.

Yo, por ejemplo, cuento la de mi padre. Mi padre hizo un pico de fiebre y me dijeron, claro, no sabíamos lo que estaba pasando mi padre, pero no sabía por qué, pero ese día no me fui de su lado. Él estaba aquí [señala su lado], yo me senté a su lado, tenía aquí la mano, yo le cogí la mano así y estuve todo el día con la mano así, aquí con mi padre, y de alguna manera, yo no sé si esto tú crees o no, pero iba diciéndola, en silencio

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

eh, no hablando: “papá, tranquilo, tranquilo, seguro que no está solo, aunque yo no los vea, seguro que mamá ha venido a buscarte y tu mamá también”. Porque yo cuando sabía que mi padre estaba bastante terminal, en la cama, enfrente, en la estantería, le puse una foto de mi abuela y una foto de mi madre y mi padre dijo “hombre, aquí también faltas tú”, “a mí ya me ves aquí, no te preocupes” [risas], “tú piensa en ellas” y estuve pues toda la noche, ay toda la noche, pues todo el día, y a las cinco de la tarde, lo toco así, porque yo tenía la mano y digo “uy”, estaba helando. Le miramos la presión y cinco cero. Y me dice la enfermera, no la doctora, me dice “¿qué quieres que hagamos?”, “¿qué quiero que hagáis? Que me dejéis con mi padre tranquila hasta que su alma se vaya y aquí, pero con una paz, los dos eh. Él estaba con un rictus así y a la hora que yo nací, mi padre hizo, claro, yo como lo estaba mirando, hizo [inspira y suspira] y ya no hubo siguiente. Se acabó. Pienso que es eso, que es mucha paz lo que hay. En cambio, el nacimiento es [hace gestos de emoción y estrés]. Y Elizabeth Kübler-Ros bueno, uno de los libros más duros que he leído de ella, te digo que lo he leído y lloré, lloré y seguí llorando, y en casa me miraban y me decían “pero ¿qué estás leyendo?”, “La muerte y los niños”. Durísimo, durísimo. Ahora, yo creo que es uno de los libros más fuertes y más... claro, con los niños da tanta ternura y que te des cuenta de que... no tengo mucha experiencia, tengo la de este caso de esta niña de catorce años... pero que lo saben y no tienen miedo, ¿sabes? Yo pienso que yo tengo más miedo ahora a la muerte, que teóricamente te puedo decir “mira, no le tengo miedo”, pues mira, no me hace maldita la gracia, qué quieres que te diga, ¿entiendes? O sea, hasta ahí no estoy aún preparada.

Ya llegará la paz... [Risas]

Sí, ya llegará. [Risas] Y pienso... claro, como ella trató con... bueno, ya te digo, te la recomiendo, si es un tema que te interesa, todo lo de ella, todo: “Vivir hasta despedirnos” ... A mí, yo creo que el proceso de duelo con mis padres fue muchísimo más suave por todo este bagaje que llevaba, sí...

Vale. La siguiente pregunta trata sobre qué palabras o expresiones se usan para hacer referencia a este proceso de duelo. Antes hemos hablado de las emociones con las preguntas abiertas, pues con procesos de duelo, en principio qué palabras se usan.

Sí. Ahora te lo voy a decir de memoria y te lo diré mal porque no me acuerdo bien, pero si lo buscamos, es la negación. O sea, “no puede ser que esto me haya pasado a mí, que no, que no”. Entonces, es ir trabajando la negación, el estar así, que te quedas en shock. Primero en shock, la negación... Hasta que luego es la aceptación y luego ya... Hay un recorrido que luego lo buscaremos y te lo diré porque lo suelo... cuando tengo que trabajar eso lo suelo poner en marcha.

Y supongo que cuando vienen a verte están en pleno shock, ¿no?

Sí, sí. Bueno, el caso que tengo más... En pleno shock no siempre, solamente están con que “no me quito la pena” ... Muchas veces, lo único que necesitas es escuchar, escuchar y que saquen y que saquen. Pero sí es verdad que en el caso que te dije de

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

esta madre y esta hija, no había consuelo. La palabra... bueno, yo creo que vienen buscando consuelo y que alguien los escuche y que alguien les diga “te entiendo” ...

Ya... Quizás ya suelen tener aceptado que ya no está.

Que ya no está, exacto. Menos, ya te digo, el caso este, que este sí que me costó, pues es que te diré que me costaría... porque siempre digo lo mismo, digo “es normal”, o sea, medio año, entre medio año y año y medio. O sea, todo, bueno, esto es lo que dicen los psiquiatras, lo que sería raro es que al mes de que se te haya fallecido el marido, o tu padre o así dijeras “ah no, pues no pasa nada”. Además, es un sentimiento de recogimiento, de estar contigo misma, la persona te lo dice y yo he pasado por ello, de no ponerte colores, ¿sabes?

Ya...

Solamente tengo una persona que me dijo, bueno, también era una chiquita joven, me dijo “pues yo cuando falte mi padre me pondré de rojo” y pensé “bueno, ya lo veremos a ver si te apetece”, porque te apetece tanto estar en recogida, ¿sabes? Contigo misma, procesando todo lo que has vivido, todo lo que has pasado. Entonces, aquí lo único que hacen es hablar, hablar, y cuando ya vamos pasando por todas las etapas y ya ves que vale, lo están aceptando, pues ya está. Primero es la negación y luego es el “vamos a pactar”, como si... bueno, es que “si hubiera estado, es que si...”.

También es interesante esto que dices sobre la necesidad de recogimiento y como se representa en la ropa que, al fin y al cabo, es...

Es como nos sentimos, también. Expresamos como estamos anímicamente. Eso... yo recuerdo que cuando mi madre, que yo nunca había llevado de marca, pero la encontré en unas rebajas y era una chaqueta de Armani. Bromas aparte, eran rebajas y de... pero de punto, a mí me gusta mucho soy como tú, me gusta muchísimo el punto. Es que parece que iba de uniforme: el vaquero y la chaqueta negra. Era de cremallera y un cuello muy mono, que te podías poner debajo lo que fuera... Pero es que no... sí, tenía el armario lleno de ropa, pero es que ni el azulito me apetecía. Y me acuerdo de que un día, un amigo me dijo “podríem canviar de color eh” y le digo “es que no puc”, pero claro lo primero que miras es a ver si está sucia la chaqueta o algo aunque la vayas lavando y dice “no, no, si no ho dic perque estigui bruta, però es que t’he vist set vegades i set vegades vas de negra” y digo “es que no puc canviar de color, tú tranquil que ja arribarà”. Y sí, sí, llega un día que dices “ay mira ya” y vas viendo como todo se va, toma más bálsamo.

Y va paralelo al sentimiento ¿no?

Claro. Y luego también suelo recomendar que escriban cartas y que luego las quemem, o que se las guarden o lo que quieran, a la persona que ha fallecido lo que le querías haber dicho y no le has dicho porque se ha ido, por lo que sea, o lo que tienes necesidad de expresar, de decir “pues querido...”. Ahora mismo estoy con el caso de un... “querido Paco...”, cosas que te vengam, cosas que te hagan reír o te hagan llorar, pero todo lo que te venga, escríbelo. Escribir es muy terapéutico, escríbelo. Una madre que se le falleció el hijo o la chica que abortó, escríbelo como... a ver, siempre digo lo mismo, hay

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

que tener cuidado, digo “imagínate que está contigo, *un tiempo*, no que lo llevas a tu lado permanentemente”. [Risas] No nos volvamos locas, eh. Pero, o sea, cuéntale que vas a trabajar, cuéntale que ahora vas a comer. O sea, como si, *como si*, y luego ya llega un momento que ya dices “bueno, ahora ya está, la última carta”, te despidas, lo dejas, que esté en el plano que esté, que nosotros no sabemos cuál es ni cómo es, pero... y entonces, ya tú sigues con tu vida tranquilamente. Eso, para los abortos también me ha ido bien. Escribir, o sea, piensa en él como si estuviera acompañándote, “ahora vamos a trabajar”, “ahora estamos haciendo”, “ahora vamos a comer”, “ahora vamos a dormir”, “ahora tal”, “ahora me voy a duchar” ... Pero eso no dejas que sea más de un mes, eh, no es que luego nos extendamos en el tiempo un año o dos, no, no. Entonces, vale “¿lo has hecho? Y qué tal”, “pues super bien, me he sentido super bien”, tal, ahora ya escribimos una carta, te despidas, una carta de despido. Eso también lo...

Y ¿abortos tanto voluntarios como involuntarios?

Los voluntarios he tenido menos, no tengo tanta experiencia. Pero los otros son bastantes duros, también. Pasa el tiempo y... sobre todo cuando no se quiere nombrar, o cuando en la familia se decide no nombrar, ¿sabes? También es... pero la madre lo lleva, lo lleva ahí. Lo lleva... y voy a emplear una palabra: lo *carga*. O sea, lo lleva como un peso. Y no se trata de liberar, no...

Puede estar ahí.

Claro. Entonces, eso también es bastante terapéutico.

Claro... es una manera de despedirte de la persona. Y más ahora que, al menos durante el confinamiento, con las muertes que hubieron...

Claro, y todos los que han fallecido mayores solos. Yo pienso “pobrecitos”, y las familias que no han podido acompañarlos. Sí, tremendo, tremendo.

Y las familias que no han podido apoyarse...

Unos con otros, efectivamente. Eso sí que... Ahí tuve una señora que su marido falleció y... pero lo llevó bastante bien, sí. Esta lo llevó bastante bien. La hija, yo creo que aquí la hija la ayudó más. Pero claro era un sentimiento que decía... Luego yo pensé... Es que yo pensaba... yo me imagino a mi padre solo en un hospital, que no te viene a ver un médico, sino que te viene vestido alguien de astronauta, pues claro, tú qué vas a... claro, yo pienso, con todos los conocimientos que tengo, pienso “estoy muy mal cuando el que viene parece... los que vienen van vestidos así y yo no puedo...”. Además, la angustia que produce el no respirar bien, porque todos los problemas pulmonares dan mucho miedo también, y mucha tristeza. Entonces claro, caray, ha tenido que ser una época muy dura para muchas familias, todo esto que hemos pasado.

Y en este caso también... el caso que me dices de esta mujer, que lo llevó bien y tal...

Fue por eso, te digo, porque se apoyó en la hija. La hija, yo la conozco, y nada, con dos conversaciones ya vi que estaba bien y ya está. A ver, es que a mí me gusta decir que

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

están bien, no que están resignados. La resignación no me gusta, me gusta la aceptación, o sea, asentir a lo que hay.

Y ¿qué diferencia hay?

Pues mira, a mí me parece que uno cuando se resigna es “bueno vale, no queda otro remedio”, y es este gesto [deja caer los hombros y la mirada hacia abajo]. Entonces esto produce mucha tristeza. Cuando dices “vale, la vida es esto, asiento lo que hay y sigo adelante”. Me duele, sí, me ha dolido, sí, pero asentir a la vida es muy diferente, para mí es muy diferente que resignarse. Entonces cuando... asentir, aceptar, no resignarse, la resignación es como “uf...” así, yo lo veo diferente.

Es que también es muy importante diferenciar, igual que antes la rabia y la tristeza, las emociones.

Claro, claro. Es que, a mí me... Ahora te voy a decir una cosa que igual te sorprende. Igual que te digo que soy muy abierta de manga... Un día me dijeron “es que tú eres muy abierta de manga con el tema de todo esto”. Pues mira, sí. Yo me importa muy poco si mi hija se enamora de un pakistaní. Ahora tengo el caso de una amiga que su hija se ha enamorado de un pakistaní y digo “oye, ¿qué pasa?” ... Mi hija que se enamore de un negro, digo “oye, que la haga feliz”, o sea el color desde cuándo, ¿estamos tontos o estamos tontos? Igual que a eso tengo la mente super abierta y tal, o sea, a la resignación y al decir “bueno, vale...” no, no, en la vida hay que tirar para adelante. Y te ha tocado estar soltera y vivir sola, ale, pues delante. Te ha tocado tener siete hijos con siete problemas diferentes, pues adelante, ¿sabes? ¿Entiendes la diferencia? O sea, asentir a lo que hay es estar vivo para mí. Entonces cuando dicen “ay, claro, bueno sí, ahora ya con la edad que tengo me resigno y no salgo a pasear...”, ¿cómo que no sales a pasear?, claro que sales a pasear. Y ¿sales sola? Pues sales sola, y te pones unas bambas y tira para adelante. Ahí yo... yo pido coraje, siempre digo “una cosa es tener miedo y otra es ser pusilánime”, una cosa es... o sea, el coraje es lo opuesto al miedo. La prudencia es... o sea, uno tiene que ser prudente, pero tiene que ser, o sea, no te esperes que yo me ponga a las once de la noche en una discoteca, a la puerta de una discoteca ¿me entiendes? No, pero sal a pasear a tus horas, come sano, cuídate y asiente a lo que hay. ¿Que luego te pasa algo? Pues no sé... Yo no voy a explicarte “esto te ha pasado porque eres mala o porque eres buena”, no, “esto te ha pasado”, ya está. Ahora vamos a gestionarlo bien.

Y también importante entender el por qué del hecho, pero para avanzar.

Claro, claro. Mira, te cuento el caso de una señora. Una señora, cada mes de julio, cogía unas neumonías brutales. Esta fue por teléfono porque no vive aquí, vive en Valencia. Unas neumonías brutales. Y un julio, desde la biodescodificación, todos los problemas pulmonares es una tristeza...

¿Desde?

La biodescodificación. Todos los problemas pulmonares es una tristeza llevada a la enésima potencia, o sea, máxima. Entonces yo, se me ocurre por teléfono decirle “¿pero mira una cosa, ¿ha pasado algún hecho traumático, duro, difícil, que a ti te diera, te

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

afectara muchísimo y que te produjera una tristeza infinita?, se me pone a llorar y me dice “pues como tal día como hoy, falleció mi madre”. Ahí están las neumonías. Claro, el darse cuenta de que todos los julio le pasaba lo mismo porque estábamos haciendo síndrome de aniversario, en vez de ser un cumpleaños feliz, era el día que su madre había fallecido, dejó de tener más neumonías. Solamente el tomar conciencia de que estaba haciendo de eso. Yo le decía “es que te tienes que permitir estar triste” ... Yo siempre soy muy prudente en esto. Nunca dirijo eh, sugiero: “sería bueno que tomaras conciencia que te puedes permitir estar triste sin necesidad de enfermarse porque tu madre no va a volver y seguro que...”. Bueno total, y más que le dije, pero eso sí que fue... Se quedó... bueno, no ha tenido más neumonías. Lo digo porque es una prima mía y vamos teniendo relación y tal y pensaba “ay, Ana, qué bien”. ¿Sabes? Fue solamente el decirle “pero titi, ¿qué pasa? Cada julio estamos con esto igual, dos semanas en la cama, entrando y saliendo de urgencias con el oxígeno”. Se acabó. Fíjate cómo es el cuerpo humano.

Eso es lo que iba a decir.

Es brutal sí. Muchas veces es así.

Y ¿aquí está la homeopatía?

La homeopatía... yo soy farmacia homeopática, o sea, los... para que alguien pueda recetar homeopatía, tiene que ser médico. Lo que pasa, que yo como farmacéutica, conozco casi todos los... para qué sirven, ¿Sabes? Y las distintas diluciones, lo que es una dilución baja, lo que es una dilución media, lo que es una dilución alta, cómo actúan, cuanto más alta más mental, cuanto más baja más física, ¿sabes? Entonces pues, por ejemplo, ¿qué te puedo decir? A parte de la del café. Te digo cosas que me vienen así... la Nux Vomica es una planta que produce vómitos en las cabras, te digo en los animales porque los humanos ya no nos las vamos a comer. En cambio, la Nux Vomica a dosis bajas, ay, a dosis infinitesimales, no bajas, perdón, hecha homeopáticamente, va fenomenal para todos los trastornos digestivos. Es... yo soy una enamorada de la homeopatía.

Aún no sé bien lo que es, y ahora he intentado establecer una relación con lo que me has contado de los pulmones...

Sí... Sí, pero con el duelo sí que se puede dar homeopatía.

¿Sí?

Claro porque, imagínate, hay, sobre todo uno que ahora me viene a la mente, yo la recuerdo. Te suena la sepia, ¿no? La sepia es un calamar que tienen en una tira una tinta negra. Vale pues, la sepia es un remedio muy de mujer... No quiero decir que no haya hombres que no la puedan tomar, pero es muy de mujer y es la persona que lo ve todo negro. Oye pues, te da una claridad tremenda. Después, otra que te diría, por ejemplo, que esa yo creo haberla tomado poquito tiempo, pero salí enseguida del estado. La sal común. La sal común es el Natrum Mur y es el “ay...” [suspira], esa desgana, esa apatía, esa de todo, que te falta la sal de la vida, ¿sabes? Oye yo recuerdo haber tomado, ni una semana... una época que estuve... a veces entras en un estado

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

así. Me acuerdo de que le dije a mi médico, homeópata mío, “estoy como si un tractor me hubiera pasado una apisonadora encima”. Qué definición ¿no? Pero me sentía completamente como si me hubiera pasado una apisonadora por encima. Y me dijo “te voy a dar tal cosa porque son para la que os sentís que la vida os ha...”, sí, sí, digo “me ha dejado completamente plana, no puedo tirar para adelante”. Nada, o sea, es que yo ya salí... Lo que me hace gracia de mi caso es que salgo de la consulta tomando conciencia de cuál es el remedio, y ya casi estoy mejor.

Totalmente.

Sí, sí, y bueno, esa es anecdótica porque esa es una que he tomado, que es el veneno de serpiente y, es muy divertido porque dije “ay, una serpiente, a mí no me gusta”. [Risas] Veneno de serpiente, por favor. Y me dijo “sí, te va a ir muy bien” y tal, y digo bueno, es que yo no me considero... porque claro, no hay nada peor para un médico homeópata que la farmacéutica sea homeópata y encima quiera saber más que tú. ¿Cuándo puedo ser yo así de chula, sabes? Entonces “no, no, no puede ser porque yo no, porque yo no, porque yo no...”, “bueno, tú tómatela”. Me fue de maravilla. Y un día iba conmigo y yo conduciendo, y hago un adelantamiento y me dice “y no es la chasis la niña, mira cómo ha adelantado”, ¿entiendes? Bueno, ahí se queda la historia, entonces un día teníamos que hacer un trabajo juntos y quedamos en El Corte Inglés de Plaza Catalunya, que el restaurante y las cafeterías están arriba del todo. Y voy... quedamos y me lleva para los ascensores, y digo “¿adónde vamos?”, “al ascensor”, digo “uy, yo no he cogido nunca en El Corte Inglés el ascensor, yo siempre...”.

Por las escaleras... ¡Ah!

Por las escaleras. Y me veo haciendo así [gestos de zigzag con la mano], “yo siempre por...” y se me queda mirando... “sigue tomándote la chasis”, digo “vale”. [Risas] Esa es mi anécdota con la serpiente. Y luego hice un taller de... bueno eso, de confeccionar el tambor y tocar el tambor y tal, con un señor brasileño y nos hizo conectar con el animal de poder, o sea, en una meditación, a ver qué animal te viene y ¿qué me vino?

Una serpiente.

Y claro, todos “yo un caballo, yo una pantera, yo un perro no sé cuántos, yo un...” y yo pensando “jelines, y yo de dónde saco la serpiente...”. Claro, yo no podía decir una cosa que no era porque no estaba bien, en eso sí que autenticidad hasta el final. Yo me quedé para la última, y digo... “a ver, ni maripositas, ni nada, una serpiente”, me mira y me dice “quita la connotación religiosa”, por Adán y Eva y la serpiente y tal y digo “no, no, si yo la connotación religiosa se la quito, yo ni la tengo la connotación religiosa, pero era una serpiente”. Me dice “ya... pero es que es el símbolo de la sabiduría y el conocimiento y tu eres farmacéutica, es tu símbolo” y digo “bueno, vale”, “te voy a pintar una serpiente que vas a estar enamorada de ella”. Y me pintó esa serpiente [señala la serpiente]

¡Qué bonito!

Además, es que no tiene pinta de tener mal genio, ¿verdad?

No, está como sonriendo.

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Sí, sí. Y como no saca la lengua ni nada, pues vale. Y yo, ¿sabes qué pasa? Que sé que hay mucha gente que también le pasa. Soy incapaz de poner una mesa por el medio en las sesiones.

Lo he pensado.

Incapaz. Esta es mi manera de estar cómoda. Pero, de hecho, cuando daba las conferencias, solamente pude dar una detrás de la mesa, me sentía tan rígida que, claro... Y este fue este amigo mío que aún somos farmacéuticos y estudiamos juntos y tal, que tenemos muy buena relación, que me dijo “sé tú misma, Vicenta, por dios”, es que estaba tan nerviosa ahí detrás, así, no sabía si estar de pie si sentarme, y me dijo “sé tú misma” y dije “tienes razón” si es que... Me puse delante “chicas, ¿qué queréis que os cuente?” Catorce años dando conferencias. No puedo tener una mesa por el medio, no me siento cómoda.

Y ¿esto es *feng shui*?

No, no. Esto es vivencial mío, es completamente vivencial. Y me acuerdo de que el homeópata siempre... él me manda también personas, y siempre le digo “es que yo no puedo estar con la mesa por el medio, me hace estar incómoda”. Yo siempre he trabajado en un mostrador, de pie, y cuando dispensas sé que hay un mostrador por el medio, pero cuando no, yo hacía [gestos con las manos] y el contacto era presencial así, es como trabajo cómoda.

Muy bien. Bien, queda una pregunta. De hecho, ya me la has medio respondido, pero no sé si habrá otra. Hace referencia a si proporcionas algún tipo de práctica o ritual para tratar los procesos de duelo. Hace un momento me has hablado de las cartas, no sé si hay alguno más.

No, sobre todo las cartas de despedida.

Y ¿recomiendas quemarlas, o guardarlas...?

Quemarlas, quemarlas. Una cosa que me pasó hace poco con una señora que ha fallecido su marido y estábamos aquí, pero estábamos en una reunión. Dijo “sí, yo lo que he hecho es quemarla... la quemaré esta noche y la pondré en una maceta” y dije “no, en una maceta no, la tiras al inodoro, la tiras al agua o te la llevas a un río o te la llevas a la montaña, no te quedes con la emoción dentro de casa, aunque esté transmutada, la tienes que soltar”, le digo “suéltala como tú más quieras”. Es como si tuvieras las cenizas dentro de casa, no, las cenizas las depositas en algún sitio, de la manera que te sea más bonita, pero siempre poniendo conciencia. No las dejes en la plantita de tu casa, esa es mi manera de verlo, no porque nadie me lo hay dicho ni nada, pero siento que no, que no tiene que ser así.

Pues ya estaremos. Muchas gracias.

Voy a buscar el teléfono, para no traer el libro...

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

9.7 CÓDIGOS Y CATEGORIAS DE ANÁLISIS

CÓDIGOS:

➤ Clientes

Este código recoge los rasgos más generales de los clientes que las entrevistadas tratan, como la edad y el género. También incluye detalles sobre sus creencias religiosas. Lo que importa aquí son las observaciones subjetivas de las entrevistadas sobre éstos y las relaciones que establecen entre estos rasgos con los motivos por los que acuden a ellas.

➤ Covid-19

Incluye las diferencias percibidas entre el mundo “prepandémico” y la actualidad pandémica. En ciertas ocasiones, este código acompaña a otros, como el Duelo y el Ritual, en tanto que éstos han sido susceptibles de cambio durante la pandemia.

➤ Dinámica

En efecto, incluye los fragmentos que hacen referencia a la dinámica de las sesiones, así como el tiempo de duración, las partes que las conforman. Se trata de los detalles más estructurales de las sesiones. tanto aquellas dedicadas al trabajo de duelo como las que no.

➤ Duelo

Este código incluye aquellas emociones y comportamientos derivados de procesos de duelo por los que los clientes y/o las mismas entrevistadas pasan. En este caso, el código se combina con otros, como aquéllos que hacen referencia al lenguaje, con tal de vincular las expresiones verbales y no verbales con el trabajo de la muerte.

➤ Emociones

Constituye el espectro más amplio de las principales emociones que se trabajan en las sesiones. También se encuentran explicaciones referidas a conflictos, que se incluyen debido a que éstos tienen su origen en ellas. Este código acompaña principalmente a los referidos al lenguaje ya que representa, en efecto, a las emociones; también acompaña al que corresponde a las Técnicas, que no dejan de ser una manera de gestionar las emociones por las que acuden a las sesiones.

➤ Labor

Se trata de las referencias a aspectos profesionales y académicos propios, así como las profesiones a las que se dedican o se han dedicado, los títulos o formaciones que han realizado. También incluye observaciones y experiencias relativas al campo de la PNL y otras psicoterapias.

➤ No verbal

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Este código corresponde a las referencias sobre lenguaje no verbal que hacen las entrevistadas sobre sus clientes. Este lenguaje no verbal incluye expresiones faciales, corporales, gestos e incluso maneras de vestir. La combinación de este código con el correspondiente al Duelo ayuda a tener presente uno de los fenómenos derivados de la muerte, el luto.

➤ Regulación

Hace referencia a aspectos legales sobre la profesión de terapeuta en Programación Neurolingüística y *Coaching*. Aunque solo una de las entrevistadas ha hablado sobre ello, conviene tenerlo presente a la hora de ubicar la PNL en el contexto de la Nueva Era en España.

➤ Ritual

Contiene todos aquellos fragmentos que hacen referencia a procesos de ritualización en los procesos de duelo. Conviene tener presente que, cuando se trata el duelo, este código se entrelaza con el que hace referencia a las Técnicas, ya que muchas de ellas funcionan como ritual para trabajar el duelo que, en un momento dado, no pudo ser trabajado.

➤ Técnicas

Este código incluye todos los procedimientos, métodos y herramientas de las que hacen uso las entrevistadas para trabajar las emociones y el duelo en las sesiones. Cuando se trata del duelo, las técnicas y los rituales se entrecruzan.

➤ Verbal

Incluye todas las referencias y ejemplos sobre lenguaje verbal para referirse a la realidad de las emociones, tanto expresiones propias como de sus clientes.

➤ Vivencia

Por último, lo que diferencia este código del de Labor es que éste permite vincular experiencias más personas con la PNL y derivados y que, además, han movilizó a la entrevistada a formarse y dedicarse a ella.

CATEGORÍAS:

Cada categoría ha permitido establecer los límites de los campos objeto de análisis. De esta manera, se recoge y estructuran los contenidos que permiten acceder a la realidad explorada.

- ❖ Contextualización: incluye los códigos Clientes, Covid-19, Labor, Regulación y Vivencia. De esta manera, esta categoría pretende establecer el marco social e individual en el que descansa la realidad investigada.
- ❖ Metodología: incluye los códigos Dinámica, Labor y Técnicas. En este caso, se recogen los ámbitos referidos al modus operandi de las entrevistadas en sus sesiones.

