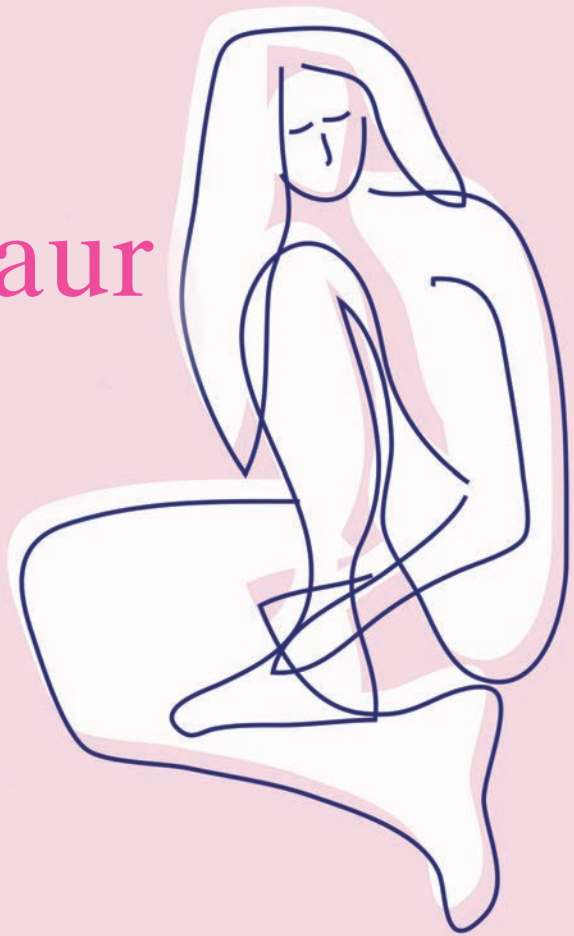


curar-se amb paraules

traducció
de bel olid

rupi kaur



Empúries

curar-se amb paraules
rupi kaur

Traducció de
Bel Olid

Editorial Empúries
Barcelona

Títol original: *Healing Through Words*

© Rupi Kaur, 2022

Aquesta edició es publica per acord
amb Andrews McMeel Publishing,
una divisió d'Andrews McMeel Universal
a través d'International Editors & Yáñez Co'S.L.

La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor.

*La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals
perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries.*

En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement.

*A Grup62 agràim que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores
i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.*

*Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessiteu fotocopiar
o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Podeu contactar amb CEDRO a través
del web www.conlicencia.com o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.*

Primera edició: febrer del 2023

© de la traducció, Bel Olid

© d'aquesta edició: Edicions 62, s.a.

Editorial Empúries

Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

info@grup62.com

www.editorialempuries.cat

Fotocomposició: Moelmo, s.c.p.

DIPÒSIT LEGAL: B. 313-2023

ISBN: 978-84-18833-74-8



INTRODUCCIÓ

Poesia	ix
A qui se li permet la creativitat?	x
A qui va dirigit aquest llibre?	xi
Esriptura lliure	xii
Com vaig començar a escriure	xiii
El meu estil	xiv
Consells (abans de començar)	xvi

CAPÍTOL U: dolor	1
-------------------------	----------

CAPÍTOL DOS: estimar	71
-----------------------------	-----------

CAPÍTOL TRES: trencar-se	135
---------------------------------	------------

CAPÍTOL QUATRE: curar-se	219
---------------------------------	------------

CONCLUSIÓ

Carta d'amor a la persona que escriu/llegeix	297
I ara què?	298
Agraïments	299

CAPÍTOL 1
DOLOR

Va ser experimentar abusos sexuals i físics el que em va portar a escriure inicialment. Aquesta violència en concret va ser tan profunda que em va silenciar. Sentia que no tenia veu i que era incapaç d'explicar a ningú el que en deia les «coses dolentes».

Llavors, quan tenia divuit anys, vaig anar a veure un terapeuta nou a l'escola. A la nostra primera sessió em va parlar de la paraula *trauma*. Aquesta paraula se'm va clavar com un ganivet. Trauma. Així és com en deia el terapeuta de les meves «coses dolentes». Recordo estar asseguda al sofà dur de cuir en silenci, sense saber què dir perquè la gent normal com jo no patia traumes. *Trauma* semblava una paraula que s'utilitzés per descriure accidents de cotxe que posaven en perill la teva vida o els horrors que experimentaven els soldats durant la guerra.

A la segona sessió, el terapeuta va dir que potser patia TEPT (trastorn d'estrès posttraumàtic). Recordo que em va costar molt no posar els ulls en blanc. Al final de la sessió, vaig sortir i no el vaig tornar a veure mai més.

Anys després, em vaig adonar que el terapeuta no exagerava. L'abús sexual, familiar, mental, físic i emocional crea traumes, i els supervivents d'aquests traumes formen part del grup de gent que pot experimentar TEPT. Suposo que quan vius una cosa tan traumàtica a una edat tan primerenca, i quan la vius tan sovint, la normalitzes. De petit, el teu marc de referència del que és «normal» és molt esbiaixat. Amb aquesta informació nova, vaig acceptar que havia de començar el camí cap a la curació.

L'escriptura es va convertir molt de pressa en una part d'aquest viatge curatiu. Era difícil parlar obertament d'allò a què havia sobreviscut, així que ho escrivia a la meua llibreta perquè escrivint em sentia segura. Quan vaig començar a trobar paraules per expressar el que havia passat, vaig començar a sentir-me lliure. Així és com es van plantar les llavors del meu primer llibre, *llet i mel*.

Els exercicis d'aquest capítol exploren diversos temes al voltant del trauma. Fes-los al teu ritme. La teva seguretat i el teu benestar són el primer. Si creus que no tens cap trauma per explorar, no passa res. No cal haver passat per cap trauma per anar fins al fons. Ja ets una persona rica i infinita. El trauma no és el que ens defineix. No és el que ens fa interessants. El que ens fa interessants és la nostra veu i com la fem servir. Si hi ha exercicis que et demanen que reflexionis sobre una determinada experiència i no has viscut aquesta experiència, parla d'una altra cosa. Independentment del grau, tothom té experiències doloroses i totes són dignes de ser investigades. Deixa que surti a jugar el teu artista interior. Si et cal modificar els exercicis perquè et funcionin, no dubtis a fer-ho. Espero que el que escrius en aquest capítol et faci veure la quantitat de força que arribes a tenir.

EXERCICI 2

EL QUE AMAGUES



Posa un temporitzador de 10 minuts. Llegeix el peu i escriu el que et passi pel cap:

El que més por em fa que la gent sàpiga de mi és

