

Amparanoia: «El meu anhel sempre ha estat escriure cançons, créixer i evolucionar a través de la música»

Els nous llibre i disc d'Amparanoia conviden a tenir cura amorosament del propi diàleg interior i viure plenament la llum del present



Amparanoia | Raket López

Amparanoia presenta el seu segon llibre, *Metanoia. Una guía práctica para la toma de consciencia* al costat del nou disc de cançó-fusió *Himnopsis colectiva* (Mamita Records, 2021). La cantant i compositora ha sentit la necessitat d'oferir una nova eina de creixement personal, no només a través de la seva música, sinó també amb un llibre basat en els seus estudis i exercicis de bioneuroemoció, amb moltes més paraules i pensaments positius per al canvi de ritme vital que sovint necessitem. De tot plegat, en parlem amb ella.

T'has reconciliat amb el nom de guerra de joventut -Amparanoia-, o el tipus de cançons més festivaleres que has fet en aquest nou disc demanaven tornar a la teva marca inicial?
El 2017 ja va tornar a sonar el repertori d'**Amparanoia** per celebrar els 20 anys de la publicació d'*El poder de Machín*, i el que anava a ser una gira de celebració es va convertir en una gran demanda per tornar a escoltar la banda. Vaig decidir seguir el 2018 i sense adonar-me entràvem al 2019 tocant i, amb ganes de continuar amb aquesta formació, veient que era compatible amb les meves altres facetes, vaig començar a escriure cançons per a l'àlbum.

Quins himnes i quins despertars hi proposes, en un disc amb voluntat de ser hipnòtic?

A cada cançó hi ha un missatge i la interpretació depèn de cadascú, però després d'escoltar l'àlbum m'agradaria que et quedessis amb un d'ells i el convertissis en el teu himne: el valor del temps, el present, el perdó, el desinterès... I sí, la voluntat del disc és sortir de la hipnosi (mitjans, xarxes, creences que ens limiten, etc.) per a un bé col·lectiu.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Vn358y7R2VA>

A "Mi genética" cantes al nord i al sud... Quines músiques i de quines terres t'han marcat més?

Crec que el Mediterrani, els Balcans i Llatinoamèrica són les meves grans inspiracions, i de la marca **Amparanoia** també.

'Vi la luz en mí, ahora solo soy ahora', verses en un altre tema ("Ahora"). T'ha costat molt viure el teu present, dedicant-te a cantar per als altres?

Viure i ser en el present ens costa a tots, independentment del nostre ofici. En el meu cas, he tingut èpoques més desconnectada de mi i m'he sentit perduda. Quan veus i aprecies la llum de cada moment present, és més difícil perdre't.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=eC0xFIRMw8E>

Davant la pandèmia es fan necessàries cançons com "Cumbia perfecta" ('El bien de todas es para la familia humana'). Necessitem empatitzar amb els altres, més que mai, a través de la música?

Necessitem empatitzar de totes les maneres possibles amb l'altre i amb allò diferent. Amb allò que ens molesta, fins i tot, i totes les eines que puguem descobrir ens ajudaran en la tasca. A "Cumbia perfecta" rendeix homenatge a la lluita feminista incloent els companys, perquè sens dubte per arribar a una humanitat igualitària, respectuosa i sense cap tipus de violència, els necessitem al nostre costat.

'Yo soy de las estrellas, a ellas volveré'... La por a la mort també hi és més present, en aquest disc. Veus més important que mai allò de 'qui canta els seus mals espanta'?

No tinc por de la mort. Jo crec que formo part de l'univers, com totes les espècies del planeta; crec que som una unitat, i que, quan marxi d'aquí, tornaré a les estrelles, que és d'on vinc. És una declaració de les meves creences per acomiadar l'àlbum.



'Metanoia. Una guía práctica para la toma de consciencia' és el teu segon llibre, després de 'La Niña y el Lobo', aquell llibre autobiogràfic sobre maltractament i superació personal. Ara 'Metanoia' vol aprofundir sobre el tema de la superació personal a través d'estudis de bioneuroemoció?

Sí! És una eina fàcil i pràctica per guiar en el camí de la presa de consciència, basada en els meus estudis de bioneuroemoció i altres. Conceptes, exemples, una història de ficció i exercicis al final de cada capítol perquè et preguntis i et responguis, per dedicar un temps a estar amb nosaltres mateixes, per veure on som i cap a on volem anar.

Al llibre hi cites Enric Corbera ("La gent no et fa coses, la gent fa coses i tu decideixes si aquelles coses t'afecten o no"). Com hi arribes?

Enric és un dels meus mestres. Vaig arribar a ell a través de vídeos, fins que em vaig animar a assistir presencialment a un dels seus cursos i aquell va ser l'inici d'entrar en la bioneuroemoció i centrar-me en el camí de la consciència. L'àvia Margarita també ha estat una gran mestra amb la qual a més he tingut una relació molt especial.

La música està íntimament relacionada amb 'emocions' i 'conductes', conceptes que tant tractes al llibre. En quina mesura saber d'elles a nivell teòric, t'ajuda a l'hora de crear cançons?

Em vaig adonar que estava escrivint cançons per compartir el moment en què jo estava, que és allò que ja faig normalment a l'hora d'escriure: buscar dintre per mostrar enfora. Però en aquest cas, vaig pensar que si ho acompanyava amb un llibre, la gent que volgués aprofundir tindria

una eina més, i així el missatge seria més complet. Crec que parlem dels nostres valors i també de les nostres vulnerabilitats inconscientment, sobretot si volem ser coherents amb allò que som i allò que expliquem. En el món de la música existeixen aquest tipus d'artistes com existeixen altres que construeixen allò que volen explicar a través d'ells.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=OqUsK4iJvqI>

Les cançons poden ajudar a canviar pensaments o creences més ràpidament? Identifiques quines heu ajudat a canviar tu i la teva generació?

El cor de la meua gent parla de pau, d'unitat, positivitat... Crec que en escoltar aquestes paraules, la nostra vibració puja i ens sentim més units, més germans. Això és el que sempre m'ha interessat compartir, que junts som més que separats.

Des de quan treballes tant a consciència el teu jo creador, el teu jo intern? On entra l'humor, l'amor i la música? Has entrat en una via més espiritual que abans?

L'humor, l'amor i la música són a cada pas de la meua vida. Ser en el camí de la consciència no t'exclou de viure la vida intensament, sinó que vol dir prendre responsabilitat. Tot allò que crec i penso crea la meua realitat, i a la meua realitat existeixen el riure, les abraçades i les cançons.

Escrius 'Los resultados llegarán si dejamos de proyectar en las otras personas y nos alejamos de la crítica y el juicio'. T'has sentit molt jutjada per ser dona cantautora?

Jutjats i criticats crec que ens hi hem sentit tots -i més sent un personatge públic-, però a la meua balança he sentit molt més el respecte i afecte dels meus companys, la premsa i el públic.



Amparanoia Foto: Rakel López

Quin anhel o evolució principal t'ha fet tirar endavant?

El meu anhel sempre ha estat escriure cançons, créixer i evolucionar a través del camí de la música. Però, més enllà d'això, sempre he buscat ser una bona persona. Allò que em fa *tirar*

palante és l'amor a la vida, les ganes de viure experiències i fer les coses que m'agraden.

El llibre se centra en la 'toma de consciencia'. Per a quina finalitat aquesta presa de consciència?

La finalitat és adonar-te del teu gran poder: pots fer les coses d'una altra manera si com les fas ara et fan sentir buit i sense sentit. Significa prendre responsabilitat i consciència que ets el creador i l'observador de les teves creences i pensaments, alliberar-te d'allò que els altres esperen de tu i viure amb coherència: penso, sento i actuo en la mateixa direcció, i sobretot gaudir de l'experiència cuidant amorosament el teu diàleg interior.