

PER A UNA VIDA BONA

Setè durant l'any © Mots per a la família - Jordi Castellet

Sovint costa concretar el que Jesús vol comunicar-nos en el sermó de la muntanya, veritable desplegament de les conseqüències de les benaurances (Lc 6,27-38). Per aquest motiu, vull citar aquí una entrevista, publicada per La Vanguardia (19/03/2014), al terapeuta Joan Garriga sobre la vivència del dolor i del sofriment, perquè es puguin integrar com a experiències positives a l'hora de portar una vida que valgui la pena de ser viscuda.

El dolor és una emoció i una resposta biològica, que acaba significant un mitjà necessari per a poder afrontar determinades situacions de la vida que fan mal. Costa molt d'obrir-s'hi: no és res agradable, encara que té com a avantatge que dura un temps limitat. En un altre nivell se situa el sofriment que comporta la negativa a voler acceptar el dolor, la pèrdua, la malaltia i fins la mort. Una posició de sofriment clar és el victimisme, el ressentiment o la venjança.

Hi ha qui creu que el sofriment dona certs drets a la vida. La persona que s'ha instal·lat en el victimisme creu que té drets: al fet que la cuidin, que la satisfacin, que la compensin, que la compadeixin. El ressentiment porta a creure que un és el centre del món a causa de qualsevulla ensopegada de la vida. Però el problema és que el sofriment no genera drets. L'única funció de les persones que s'instal·len en l'autocompassió és fer sofrir els altres. En canvi, l'única sortida d'aquest cercle viciós és prendre la resolució per a sortir del procés.

Hom s'ha d'obrir al dolor, doncs. El primer que cal fer és acceptar-lo, tal i com és, tal i com arriba, en el temps i en la situació que sigui. La vida és així. El dolor, el sofriment en forma part. Passant per una ruptura sentimental, per exemple, se senten moltes coses: culpa, ràbia, empipament però, sobretot, dolor. Si la persona s'obre a aquestes emocions, es completarà el procés. En canvi, si la persona se situa en posició defensiva, aleshores hom acaba prenent posicions antivida. Acceptar les emocions que sorgeixen en un procés de dol o de pèrdua és el que ens manté connectats amb la vida.

En quin moment els pares han de començar a parlar-los als seus fills de tot el que comporta la vida, amb guanys i pèrdues incloses? Els fills aprenen com els pares viuen les seves pèrdues i els seus moments gloriosos. Si el fill veu que el pare o la mare estan més identificats amb el personatge de ser el president d'una empresa i no tenen massa humanitat ni presència, aprendrà que un es perd en els guanys o que s'identifica amb aquesta imatge. Si es produeix la mort d'un avi o àvia, i en la família es fa un procés de dol, el fill s'identificarà aviat amb la naturalitat de les pèrdues i de les vivències emocionals que comporta. Si passa quelcom desgraciat i a casa hom es comporta com si no hagués passat mai res, no es parla, aleshores aquest procés serà molt més complex.

Els pares tendeixen a sobreprotegir els seus fills, especialment de les pèrdues, del conflicte i dels fets desgraciats. Suposo que és un instint natural acceptat en la nostra societat. Sí, però és una actitud incorrecta. A ningú no se li pot evitar res del que succeeix en la realitat. Els fills tenen dret a viure la mort quan aquesta es fa present en la família, en la vida o en la societat. No s'ha de protegir mai a ningú de la realitat de les coses. Aleshores es cau en una percepció equivocada i que, generalment, no funciona.

Així, doncs, tenir present la mort és un requisit per viure una bona vida. A la primera làpida que es troba quan hom entra al cementiri de Saderra, hi posa escrit: «*memento moriar*» és a dir, «recorda que has de morir!» La mort no pot ser, tampoc, una obsessió quotidiana. Però és cert que hom ha de tenir referència conforme la vida no és il·limitada. Cal dir que el que ens uneix amb la mort es va accentuant a mesura que les persones es fan grans, perquè queda menys distància amb el punt final. Tal i com em recorda al Maria Rosa de Can Dorca: «a certa edat ja no hi ha temps per no ser feliç.» Hom s'adona que el temps és limitat. Aleshores, hom queda ben confrontat amb la realitat de llur vida. Negar la mort és com negar una part de la realitat. No tan sols no funciona, sinó que esdevé impossible de fer.

La realitat passa per inclinar-se davant la voluntat de la vida. Si parlem del benestar o de la felicitat hi ha una equació que combina dues variables: una és córrer amb totes les forces vers la direcció que importa personalment. L'altra consisteix en saber acceptar la voluntat de la vida, especialment quan és diferent a la nostra pròpia voluntat. He vist desenes de parelles que volen tenir fills i els fills no arriben; d'altres parelles no ho desitgen i succeeix el contrari. La vida té la seva voluntat, se l'ha d'acceptar perquè, a més, sovint fa el que vol.

