

Morrie Schwartz

Morrie se'n va

Reflexions sobre la manera
de viure mentre morim.

Traducció de Clara Pastor

Editorial Empúries
Barcelona

INTRODUCCIÓ

PAUL SOLMAN

Títol original:
Letting go. Morrie in his own words

Primera edició: setembre del 2000
Segona edició: gener del 2001

© Morris S. Schwartz, 1996
Aquest llibre ha estat publicat
amb el permís de Walker & Company
© de la traducció catalana: Clara Pastor Olives, 2000

Disseny de coberta: Enric Jardí

© d'aquesta edició:
Editorial Empúries, s. a.
Peu de la Creu 4, 08001 Barcelona
www.empuries.com
correu@grup62.com

Fotocomposició: Víctor Igual, s. l.,
Còrsega, 237, baixos, 08036 Barcelona.
Imprès a Novagràfik, s. l., Pol. Ind. Foinvasa, Vivaldi, 5,
08110 Montcada i Reixac

DIPÒSIT LEGAL: B. 4.656-2001
ISBN: 84-7596-744-2

Són rigurosament prohibides, sense l'autorització escrita dels titulars del «copyright», sota les sancions establertes per la llei, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol procediment, incloent-hi la reprografia i el tractament informàtic, i la distribució d'exemplars mitjançant lloguer o préstecs públics.

DE NOM: Morris Schwartz. «Però digue'm Morrie», insistia sempre ell, fins i tot quan Ted Koppel va entrevistar-lo en tres programes especials de *Nightline* el 1995, unes entrevistes de mitja hora que van contribuir a convertir aquest home venerable i savi en una figura nacional.

El motiu pel qual Morrie va accedir a aparèixer a la televisió demostra, una vegada més, la seva honradesa com a persona: als setanta-vuit anys, més ple de vida que mai, Morrie s'estava morint... d'una malaltia degenerativa anomenada esclerosi lateral amiotròfica, o també malaltia de Lou Gehrig. I Morrie, tot i que era un home modest, era conscient que podia utilitzar els mitjans de comunicació per aconseguir una última cosa en una vida plena d'èxits: treure la mort a la llum per ajudar les persones a parlar obertament de la malaltia, de la decrepitud, i de la fi que tots compartim.

«Aprèn a viure»; va escriure Morrie, «i sabràs morir; aprèn a morir, i sabràs viure». El missatge de Morrie no era només per als malalts i per a la gent que tracta amb gent malalta, sinó també per als que gaudeixen de bona salut. El que ell proposava era una manera de

mirar-se el món, un punt de vista que va expressar al programa *Nightline*, al *Boston Globe*, i a les ràdios i televisions de tot el país.

La gent va respondre, i molt. Morrie havia tocat una fibra sensible. Centenars d'espectadors, d'oients i de lectors li van escriure per demanar consell, per trobar consol, però sobretot per agrair-li que hagués expressat qüestions amb les quals havien lluitat en silenci.

Al cap i a la fi, estavem davant d'un home que patia una malaltia que acaba destruint, sense excepció, la capacitat dels nervis d'enviar senyals als músculs. Els músculs deixen de funcionar i s'atrofien, en el cas de Morrie començant per les cames. I un dia et mors.

Però la resposta de Morrie a aquesta sentència de mort va ser crear una mena d'acte commemoratiu en vida. Un acte alegre. Es mirava les pel·lícules dels germans Marx, s'impregnava de tot l'humor que podia. Va fer saber als amics que volia que l'anessin a veure. I va començar a escriure els aforismes que formen el nucli d'aquest llibre.

En certa manera, el llibre és l'última voluntat de Morrie, el seu testament sobre la manera de viure apassionadament i amb serenitat, fins al final. A mesura que les funcions musculars se li anaven deteriorant, escrivia els aforismes amb una mà més lenta i insegura, però amb més i més convicció. Primer va pensar que podien presentar-se tal qual, sense necessitat d'elaborar-los. Però després va adonar-se que la majoria de lectors necessitarien que els ajudessin a posar-los en pràctica. Els aforismes estan escrits en un llenguatge pràctic, gairebé

taquigràfic: són *mantras* que, tots sols, poden semblar-nos tan formidables com profunds.

«No t'afligeixis ni et lamentis per les teves pèrdues una o dues vegades, fes-ho una vegada i una altra», escriu Morrie.

Però ¿com? No tots podem ser Morries. La majoria de nosaltres no sabem per quines coses hauríem d'afligir-nos o lamentar-nos, i tampoc no sabem com fer-ho.

Així que Morrie va començar a dictar comentaris biogràfics que acompanyen els aforismes, en l'intent de mostrar als lectors com havia arribat a formular-los, com volia que els entengués la gent, i sobretot, per ajudar els lectors a aplicar-los i a interioritzar-los.

Vam enregistrar els comentaris al llarg d'uns quants mesos, i a vegades l'esforç que això requeria era immens. Al final, mentre tossia per expulsar la flegma, Morrie no podia fer més que veure com el micròfon li relliscava pel pit i esperar que li tornessin a posar al seu lloc. Però a mesura que avançàvem amb les gravacions es feia més evident que els aforismes no només eren practicable, sinó que formaven part d'un tot molt més important. Morrie tenia una visió del món molt consistent, una visió que havia anat evolucionant al llarg de tota una vida i que fins ara no havia articulat de forma completa. Per alguns el fet de parafrasejar-la pot semblar una ximpleria, per d'altres pot resultar tranquil·litzador pel que té de familiar. Però al marge d'això, per Morrie la vida era un anar-se obrint als altres, al món, finalment a alguna cosa més gran que nosaltres. Fins a l'últim moment, Morrie desprenia curiositat i alegria. La manera

com va viure el seu darrer any va ser l'última lliçó d'aquest gran mestre.

Els aforismes flueixen de la seva visió del món; i al seu torn, aquesta visió procedeix de la seva biografia. Per tant, abans d'entrar al text, pot servir-nos d'ajut saber alguna cosa d'ell.

Morrie, baixet, pèl-roig i amb la cara pigada, nascut a Chicago fill d'immigrants jueus d'origen rus, va créixer en un gueto de Nova York, «anava fet un drogo, amb pantalons curts que m'arribaven fins als genolls», com es va descriure a si mateix en una de les darreres entrevistes. Recorda que estava sempre «més aviat alegre però com trist per dins». Això és degut al fet que la seva mare va morir quan ell tenia vuit anys, i que a partir d'aquell moment va tancar-se en ell mateix.

«Vaig adonar-me que som vulnerables», va dir, «que ens poden arrabassar les coses més preuades a qualsevol moment.»

El fet de créixer sense mare va fer que Morrie fos sensible al sentiment de pèrdua i a la necessitat de comptar amb la gent. La dona que va fer-li de mare, que va educar-lo i que l'adorava, tant a ell com al seu germà, va inculcar-li el sentiment de compassió, a més d'una gran passió pel coneixement.

Morrie va aconseguir entrar al City College de Nova York. Quan van declarar-lo inútil per complir el servei militar a la Segona Guerra Mundial a causa d'un timpà perforat, va decidir continuar a la universitat. Dubtava entre la sociologia i la psicologia.

«Sempre m'havia interessat la psicologia», deia Mor-

rie. «Però el que em va fer acabar de decidir va ser que per fer psicologia s'havia de treballar amb rates.» Va acabar estudiant sociologia a la Universitat de Chicago.

Morrie va llegir autors com Carl Rogers, Harry Stack Sullivan i Martin Buber, i va respondre a la seva filosofia: estigues obert a allò que de veritat sents. No s'havia de posar tot l'èmfasi en l'individu, tal com fa la psicologia, però tampoc no es tractava de centrar-se en la societat, que és el que suggereix la paraula sociologia. En comptes d'això, a Morrie l'atreia la relació entre les dues disciplines: el camp emergent anomenat psicologia social.

Amb la seva primera feina va tenir la primera revelació, perquè per poder participar en un projecte d'investigació en una institució per a malalts mentals va haver de sotmetre's a la psicoanàlisi.

«Vaig començar a entendre fins a quin punt m'havia afectat la mort de la meua mare... i a plorar la meua pèrdua», va dir en la darrera entrevista. Morrie va descriure la teràpia com un acte «catàrtic»; era la primera vegada que es veia des de fora, que es convertia en un testimoni d'ell mateix. Els aforismes mostren clarament com aquesta tècnica va esdevenir la clau per enfrontar-se a la seva pròpia mort.

En col·laboració amb Alfred H. Stanton, Morrie va començar a treballar en un hospital psicoanalític on se seguien tècniques poc tradicionals; allà observava les persones pertorbades i turmentades, i també el personal i les seves relacions amb els pacients. El que més va cridar-li l'atenció va ser l'enorme influència que exercien sobre els pacients les actituds dels que els envoltaven.

Morris era allà per parlar amb tothom, fins i tot amb els pacients que s'arraulien tots sols pels racons. Els tractava amb cortesia i modèstia. S'obria a ells tant com li era possible. De mica en mica va aconseguir que responguessin. Li va quedar clara la importància d'obrir-se als altres, a qui sigui, i l'efecte que la comunitat té sobre l'individu.

El resultat d'aquestes investigacions va ser el llibre *The Mental Hospital*, escrit per Stanton i Schwartz, que va convertir-se en un clàssic de la psicologia social, i que va influir tota una generació de professionals. Al cap de poc temps de publicar el llibre, la Universitat de Brandeis va oferir-li una «plaça» de professor. Durant quatre dècades, fins l'any abans de morir, Morrie va continuar sent alhora observador i participant. La seva assignatura sobre «processos de grup» durava tot un curs, i a les pràctiques els alumnes aprenien a no emetre judicis, a veure's com una part de la comunitat i a obrir-se als altres. En una paraula, Morrie va passar-se la resta de la vida posant en pràctica allò que havia començat a predicar.

Però va comptar amb l'ajut d'algunes persones. La capacitat de controlar el seu ego i d'entendre que els altres poden ser més importants que un mateix, l'atribuïa a la seva dona i als seus dos fills.

A «Greenhouse», una organització i comunitat psicoterapèutica que va fundar amb amics i col·legues als anys seixanta, va posar en pràctica la capacitat per plorar les pèrdues, començant per la de la seva mare i acabant per ell mateix.

I deia que si sempre havia sortit en defensa del més dèbil i si havia seguit una política d'inclusió i d'igualtat,

havia estat gràcies als seus col·legues de l'aleshores radical departament de sociologia de Brandeis.

Morrie fins i tot donava les gràcies a l'asma, una malaltia que va començar a patir de bastant gran i que segons deia va ensenyar-li a distanciar-se de la por de morir, quan durant una crisi sentia que s'ofegava i lluitava per continuar respirant.

Quan s'acostava als setanta, Morrie va emprendre el tram final de camí. Va aprendre a meditar. Per a ell era una extensió de la pràctica de la psicoteràpia, una manera de prendre distància ell mateix, d'aprendre a viure moment a moment, d'obrir-se a l'univers. En certa manera, per a Morrie va ser el començament de la seva «pràctica espiritual», en el sentit habitual del terme. I, d'altra banda, era la culminació de la pràctica espiritual que Morrie havia iniciat feia dècades.

Els aforismes que recull aquest llibre procedeixen d'aquest últim viatge. Des d'Isop i Jesús passant pel haikú i Nietzsche, la concisió i la penetració han ocupat un lloc d'honor a la cultura mundial. A l'era de la televisió i dels clips d'informació, a vegades la gent té tendència a qualificar els enunciats breus com una manifestació més de la cultura dels *bits*. A Morrie no l'hauria preocupat pas això. Ell considerava que aquests missatges havien de servir de *bits* per a l'ànima. Per a totes les ànimes.

Morrie va morir plàcidament a casa seva el 4 de novembre de 1995.

Paul Solman va ser alumne de Morrie Schwartz a la Universitat de Brandeis.

PRIMERA PART

ENTENDRE ON SOU ARA

VIURE AMB LIMITACIONS FÍSQUES

Quan veiem disminuir la nostra força física, sempre sentim que és massa aviat. No us estranyeu d'aquesta reacció. Potser si us prepareu mentalment, podreu pal·liar-ne l'impacte.

Quan el 1994 vaig saber que tenia esclerosi lateral múltiple vaig demanar-me: «¿I ara em moriré o seguiré viu?» El que volia dir amb això era si decidiria tancar-me en mi mateix, que deu ser el cas de moltes persones, i, vist que el món em tractava d'una forma tan horrible, donar-lo per perdut, o si continuaria vivint. Vaig decidir que volia viure. Però ¿era possible viure com jo volia, dignament, amb valentia, humor, i capacitat de relacionar-me? No estava segur de si podria o no, però vaig dir-me: «Faré tot el que pugui.» Vaig prendre la determinació d'utilitzar tots els meus recursos per aconseguir viure amb serenitat, així és tal com jo ho definiria, i fins avui n'he estat capaç.

Des d'aleshores he vist deteriorar-se moltes de les meves funcions físiques, a mesura que els nervis del cos priven d'aliment els músculs. Cada cop m'és més difícil menjar. Quan m'afaito al matí i quan menjo, em trobo que no puc aixecar la mà del tot. És com si hi tingués un pes immens.

Ara em costa més empassar. Tusso molt. A vegades he de mastegar moltíssim el menjar per fer-me'l passar, i no sé quant de temps podré alimentar-me prou bé sense que hagi de fer servir una sonda. Em va costar adaptar-me a no poder caminar, però no poder empassar bé per mi ha estat la primera pèrdua important. La segona ha estat la parla. Quan vull fer la «o», noto com se'm queda a la gola. I ara parlo de forma confusa. Aquest és un dels primers indicis que estic perdent la veu.

Durant tota la vida he donat per fet que podia parlar. Per a mi és una cosa tan vital que quan he d'afrontar-me al fet de no poder parlar em fa un gran efecte. Així que ara em dic a mi mateix, ¿què passarà quan no pugui expressar-me, quan no pugui donar una ordre o demanar alguna cosa, o dir el que sento o penso? No sé què passarà. Però trobaré la manera de treure partit al silenci, perquè potser és la manera d'escoltar-se realment a un mateix.

Serà un repte interessant. A la família i als amics ja he començat a dir-los: «Vosaltres em direu el que sentiu i el que penseu i percebreu la meva resposta. No podré articular-la, però me la veureu a la cara.» Crec que encara hi tindrè mobilitat i que continuarà sent expressiva. Però si volen discutir sobre alguna cosa i que els doni la meva opinió o el meu ajut, hauran de formular gran part del que diguin amb preguntes que jo pugui respondre segons un codi de sí i no. És així com enfoco la pèrdua de la parla que s'acosta. Confio que sabré trobar nous sistemes i mecanismes quan arribi el moment.

No crec que sigui possible preparar-se del tot per a la disminució de les nostres capacitats només pel fet d'haver-ne previst les pèrdues; no hi ha res comparable a experimentar aquestes pèrdues. Podem pensar en què pot passar, i en què voldríem fer i coses així, però quan arriba el moment ens falta l'experiència. I això és el que importa a l'hora de decidir què s'ha de fer i com. És inevitable que al principi em senti deprimat. Durant quant de temps no ho sé, però així és com acostumo a reaccionar. Aleshores, després de dos o tres dies, torno a tenir empenta.

Siguin quines siguin les facultats que estiguen perdent, ja sigui caminar, parlar o tenir el cap tan despert com abans, com més en prevegeu l'efecte, més fàcil us serà adaptar-vos-hi.

Accepteu-vos tal com sou, accepteu la vostra condició física, i el vostre destí en aquest moment.

No fa gaire vaig llegir un llibre útil titulat *Betrayal of the Body*, del doctor Alexander Lowen. Ell té la idea que tots creiem que el nostre cos hauria d'estar sempre en perfectes condicions, o que almenys hauria de funcionar molt bé. Quan no és així ens sentim traïts, com si algun decret o manament digués que hem de gaudir sempre de bona salut i que el cos mai no ha de deixar de respondre'ns. Jo crec que aquesta és una forma de conveure'ns que som immortals. Encara no hem acabat d'acceptar la idea que som mortals, que som vulnerables, que en qualsevol moment podem veure'ns derrotats.

Penseu que us serà més difícil i trigareu més a fer les coses. Estigueu preparats per fer-les d'una manera molt diferent de com les feïeu fins ara.

Quan vaig començar a perdre força a les cames, no vaig adonar-me de fins a quin punt m'havia debilitat fins que vaig caure a terra. Estava amb el meu germà, i ell havia aparcats el cotxe just al davant de l'edifici on havia d'entrar per fer el meu tractament d'acupuntura. Vaig sortir del cotxe com si hagués de poder aguantar-me dret, i no podia. Portava un bastó, però en aquella època encara no sabia fer-lo servir de manera eficient. Encara no me n'havia adonat que ja era a terra.

El fet de tenir una mobilitat restringida m'ha servit per aprendre a dominar els meus impulsos. Jo sóc una persona molt impulsiva, no tant psicològicament com en la meua forma de comportar-me. De seguida que veig clara una cosa, vull fer-la. Ara he de controlar els meus impulsos i redefinir allò que puc fer i el que no. Per a mi és una bona lliçó, perquè tota la vida he estat molt àgil, molt ràpid, i diria que molt flexible, amb capacitat per aconseguir físicament allò que em proposava. Avui això ja no és possible. M'han de portar a tot arreu, m'han d'ajudar a fer-ho tot, des d'aixecar-me del llit fins a seure al vàter.

M'ha estat molt difícil ajustar-me a la pèrdua de mobilitat, a la pèrdua de llibertat. Però també ha estat un repte increïble aprendre a dominar els meus impulsos. Aquesta és la mena de flexibilitat mental que heu

d'adoptar: la capacitat de veure i triar maneres alternatives de fer les coses.

Busqueu tanta ajuda com pugueu sempre que us faci falta.

Fa un parell d'anys un amic meu, que devia tenir uns vuitanta-cinc anys, es disposava a travessar el carrer un dia de pluja. Un jove va oferir-se a ajudar-lo. El meu amic va refusar, el va atropellar un cotxe, i aquest accident va acabar causant-li la mort. Malgrat l'edat que tenia, encara provava d'afirmar la seva independència i no es permetia dir: «Sí, necessito que aquesta persona m'ajudi.»

Les persones rebutgen l'ajut dels altres perquè senten que la seva autoestima depèn del fet que siguin «independents». D'alguna manera tenim por de veure'ns disminuïts pel fet de necessitar, voler o desitjar que algú ens ajudi. Això ho fa la nostra cultura independent i individualista. Tenim la idea que hauríem de ser com el mític *cowboy*. Lliures, segurs, capaços de qualsevol cosa, d'emprendre qualsevol cosa i sortir-se'n, de viure al món sense tenir necessitat dels altres. El típic *cowboy* solitari.

Aquesta és una visió molt corrent, sobretot entre els homes. No es permeten desenvolupar una noció de les necessitats que existeixen entre les persones. Crec que és una llàstima. Perquè ens necessitem els uns als altres molt més del que pensem.

De fet, aquestes necessitats existeixen tant en el pla emocional i psicològic com en el físic. Però no les vo-

lem expressar ni bojos. Des del meu punt de vista, té molt més sentit ser franc respecte a les nostres necessitats i acceptar que necessitem els altres, de la mateixa manera que ells ens necessiten a nosaltres.

La manera com les persones s'ofereixen a ajudar pot tenir un efecte positiu o negatiu sobre la resposta que es doni. Aquí teniu algunes suggerències per si heu de fer companyia o tenir cura d'algú que necessita ajut.

En primer lloc, no us ofereix a fer alguna cosa llevat que realment estiguen disposats a fer-la, perquè el més probable és que el familiar o la persona pròxima s'adoni de quins són els vostres sentiments i li serà més difícil acceptar sense sentir-se irritada o humiliada. Si se us demana que feu alguna cosa que us resulta massa inoportuna o incòmoda, sigueu sincers respecte als motius que us fan refusar —si podeu, ajudeu a trobar una alternativa i una tercera persona que faci el servei.

Intenteu no tractar la persona amb pinces. Quan li demaneu si necessita ajut sigueu directes. Si veieu que té problemes per treure de l'embolcall una palla de beguda, ofereix-vos a obrir-li sense donar-li més importància. Sigueu pràctics quan la situació ho exigeixi.

Mostreu-vos respectuosos i respecte els límits de les formes habituals sempre que sigui possible. Per exemple, no aixequen el cap de la persona ni li estoveu el coixí sense demanar-l'hi abans. Per més incapacitada que estigui, li agradarà veure que encara respecte la seva autonomia.

No estiguen tota l'estona pendents del vostre cos o de la malaltia. Tinguen present que el cos no ho és tot, només una part del que sou.

Quan un està realment malalt —i parlo per experiència— és molt fàcil que el cos i la malaltia es converteixin en una preocupació constant. Jo solia dirigir grups de teràpia, i en un d'aquests grups hi havia un home que patia una malaltia que mai no especificava. Però cada vegada que el grup es reunia l'únic que feia era queixar-se de com el debilitava, de totes les dificultats que li causava, de com li feia la vida impossible. No parava de parlar-ne. Amb aquesta afició a fer-se retrets sobre la malaltia no només contribuïa a la seva pròpia desgràcia, sinó que a més a més feia sentir inquietos a la resta dels membres del grup.

Ja sé que no és fàcil concentrar-se en altres coses quan és el nostre el cos que pateix dolor. Però és important intentar-ho. Estar preocupat pels nostres mals ens converteix en presoners del cos, perquè llavors és el cos el que dicta com hem de viure; a partir d'aquí la vida comença a girar al voltant de la nostra lesió, disfunció o carència. Hi ha maneres molt més saludables i agradables de fer servir els nostres esforços i energies.

Quan patim algun mal corporal, tendim a pensar que el dolor afecta la nostra persona. Però per a mi va ser molt important veure ben clar que el meu cos és només una part del que sóc jo. Som molt més que la suma de les nostres parts físiques. La manera que tenim de mirar el món depèn dels nostres valors i de la nostra

percepció del bé i el mal. Tots tenim emocions, opinions i intuïcions.

Jo sostinc que mentre conservem altres facultats (les facultats emocionals, psicològiques i intuïtives), ni ens perdem a nosaltres mateixos ni ens veiem disminuïts. No heu d'avergonyir-vos si us veieu limitats físicament o funcionalment; no penseu que la vostra condició us fa ser més poca cosa. De fet, jo encara em sento més jo mateix ara que abans d'estar malalt, perquè he estat capaç de superar moltes de les limitacions físiques i emocionals que tenia abans que se'm declarés l'esclerosi lateral múltiple.

SABER DOMINAR EL SENTIMENT DE FRUSTRACIÓ

Penseu que les coses poden ser-vos inaccessibles, inassequibles, inabastables. Quan es doni el cas, no us sentiu massa frustrats o enfadats. I si us hi sentiu, procureu que no us duri gaire.

En termes generals, el sentiment de frustració és el resultat d'haver reprimat un impuls, o d'haver actuat segons un impuls i no haver aconseguit allò que volíem. Per exemple, vull un llapis perquè m'agradaria escriure una nota breu sobre una determinada cosa. Vull el llapis, però com que no puc moure prou el cos per arribar-hi, no intento agafar-lo. El sentiment de frustració no em ve del fet de no poder arribar-hi, sinó de reprimir-me d'actuar segons el meu impuls.

Si el llapis estigués prou a prop perquè em veiés capaç d'arribar-hi, faria l'intent... i si veiés que continua fora del meu abast, em sentiria frustrat perquè els meus esforços han fracassat. En tot cas, el que em provoca el sentiment de frustració és no poder escriure el que volia escriure. En comptes d'anar-me posant nerviosos pel fet que tinc una mobilitat limitada, demano a

algú que vingui i que m'acosti el llapis, i així tallo el sentiment de frustració de soca-rel.

Les frustracions provocades per un estat físic ja són prou penoses, però estic segur que ningú que llegeixi aquest llibre (tingui els anys que tingui i al marge del seu estat de salut) pot dir que mai s'hagi sentit atrapat per la incapacitat de recordar una paraula o un nom que coneix.

A mi em passa el següent: estic a mitja frase, i busco la paraula exacta. No em surt. Em sento enormement frustrat. Però —i és aquí on vull anar a parar— si m'espero i no m'esforço per fer-la sortir a la superfície, la paraula acostuma a venir sola. M'ha passat prou vegades per saber que al final me'n recordo, tot i que vull recordar-la en aquell precís moment.

Això és una característica fonamental de la frustració. Vull el que vull ara: quan no ho aconseguixo, em sento frustrat. En canvi si no exigeixo que sigui immediatament, el sentiment de frustració disminueix i l'objectiu es compleix igualment, encara que es trigui una mica més.

Penseu que a mesura que la malaltia avança o que es fa més evident es presentaran situacions de tensió. Trobeu una manera d'enfocar les coses que us ajudi a controlar les vostres emocions quan es donin aquests casos.

Demandar ajut quan us faci falta és una de les millors maneres d'evitar sentir-vos excessivament frustrats en els moments que la malaltia se us declari amb més força. La paciència n'és una altra, per això quan no trobo la

paraula que busco, penso que és preferible esperar que em vingui. Heu d'anar trobant respostes alternatives a allò que us trabsalsa.

Posem per cas que tinc moltes ganes de beure un got d'aigua i que no hi ha ningú que me'l pugui donar. Tinc els braços massa febles per empènyer la meva cadira de rodes fins a la cuina o el lavabo i agafar-me l'aigua jo mateix. ¿Quina alternativa hi ha? Bé, l'únic que puc fer és deixar de voler l'aigua. Em faig la idea que hauré de prescindir-ne. A vegades resulta molt difícil. D'altres, no tant. Però si no aprenem a controlar aquests sentiments de frustració es van acumulant, i us trobareu que viviu en un estat d'agitació constant. Pel vostre bé, no us feu la vida més difícil del que cal.

En els moments que som més vulnerables hem d'estar atents a les regressions emocionals, espirituals i de comportament. Proveu d'evitar-les, minimitzar-les o aturar-les.

Quan ens sentim físicament o emocionalment vulnerables, sobretot quan estem cansats, quan no hem dormit o estem ansiosos, podem sentir-nos frustrats amb molta facilitat. En aquests moments podem tenir el reflex de fer una regressió i d'enrabiarnos perquè no aconseguim allò que volem. Però no som criatures, i pel nostre propi bé i el dels que ens envolten hem de procurar mantenir la calma, fins i tot quan ens sentim esgotats, amoïnats o insegurs.

Això no vol dir que hagueu de reprimir-vos. Ben al contrari, el que heu de fer és expressar els vostres senti-

ments amb regularitat. Però no perdeu de vista que el vostre estat d'ànim actual afecta la manera com reaccioneu davant les persones i les situacions. Si esteu esperant els resultats d'una prova, pot ser que us impacienteu si es retarden a l'hora de portar-vos el menjar, o que us enfadeu si un amic us truca per dir que no podrà venir. Quan estem sota més pressió de l'habitual hem d'anar més amb compte amb la manera com diem les coses i procurar no descarregar les nostres frustracions damunt dels altres. Si us adoneu que heu respost de forma inapropiada o ofensiva, demaneu excuses.

Sigueu francs amb els que us envolten. Feu-los saber que esteu de mal humor i, sempre que sigui possible, si-gueu concrets respecte al que us molesta. Qui sap, si els dieu que esteu cansats perquè no heu dormit bé, potser s'oferiran a fer-vos un massatge que us ajudi a relaxar-vos o a llegir-vos alguna cosa que us tranquil·litzi. Si hi ha hagut algun canvi en la vostra situació que us causa ansietat, parleu-ne amb un familiar o amb un amic. I si sou la persona que escolta, no penseu que el malalt es-pera de vosaltres respostes o solucions.

Quan us sentiu completament frustrats o enrabiats, ex-pressen aquests sentiments. No heu de ser sempre amables, només sempre que sigui possible.

Quan us sentiu frustrats o esteu enfadats, no heu de tenir por de descarregar la vostra ràbia, encara que no cal que sigui contra algú altre. Podeu renegar en veu baixa, o fins i tot en veu alta si la situació ho permet.

Desfogar-vos no és incompatible amb el fet de mante-nir la calma. En realitat, expressar els nostres senti-ments negatius periòdicament, a la llarga ens ajuda a alleujar la frustració. Queixar-se, enfadar-se o plorar de tant en tant és saludable. Quan jo expresso la meva ràbia en veu alta, és fantàstic poder comptar amb persones que es limiten a escoltar-me mentre em queixo, sense dir-me: «Va, no diguis això», o «Va, que no tens edat».

Quan estic enfadat i em queixo, és que vull estar en-fadat i queixar-me. Sento que queixar-me i expressar la meva frustració obertament té un efecte catàrtic, i sé que aquest estat d'ànim no em dura gaire estona. De se-guida torno a ser el mateix de sempre. És molt millor que censurar el que sento i deixar que els sentiments se'm vagin menjant per dintre.

Si no teniu ningú que escolti les vostres queixes sense disgustar-se o fer judicis, podeu escriure sobre la ràbia que sentiu, o graveu-vos en un cinta. Escriure sobre el que esteu passant us ajudarà a distanciar-vos-en. Quan escric sobre les meves experiències, em sembla com si ocupessin un lloc fora de mi, damunt del paper. I quan llegeixo el que he escrit és com si tot li estigués passant a un altre, i puc mirar-me aquest «altre» més objectivament.

L'humor també pot ser una forma molt útil de dis-sipar la frustració. També ens ajuda a veure la nostra si-tuació de forma més objectiva. Mireu-vos des de fora i rieu-vos de vosaltres mateixos sempre que pugueu. Su-posem que us ha tornat a caure el llibre per cinquena vegada aquest matí, i que aquest cop ha caigut del dret i s'ha obert a la pàgina que estàveu llegint. Intenteu veu-

re la gràcia al concepte de la lectura «a distància», en comptes de centrar-vos en com és de frustrant veure disminuir la vostra coordinació. Us convé riure, però no feu servir l'humor per denigrar-vos.

Hi ha persones que estan sota una pressió considerable per causa d'una malaltia, que són reticents a mostrar la seva ràbia o frustració per por que aquests sentiments augmentin progressivament. Però jo dic: «Sigui on sigui que vagi el sentiment, deixeu-lo anar.» Si heu anat acumulant moltes frustracions, necessiteu parlar-ne. Si parlar-ne augmenta els sentiments i fa que comenceu a queixar-vos d'altres coses, reconeixeu-ho i accepteu-ho. Confieu en vosaltres mateixos i penseu que a la llarga expressar el que sentiu farà que us trobeu millor.

El matí que vaig dictar aquest capítol només tenia ganes de queixar-me. Em feien mal les cames. Respirava amb més dificultat. Mentre menjava m'indigestava. Tenia problemes de ventre. Etcètera, etcètera. Però després d'haver remugat per tot això, vaig començar a trobar-me millor. Si no m'hagués desfogat, no crec que m'hagués pogut trobar tan bé. Sóc un gran defensor de la queixa —i les meves queixes no han arribat mai a augmentar fins al punt de no deixar-me veure res més.

Cadascú ha de trobar la seva manera de manejar aquestes coses. La meva pot ser-vos útil, però si a vosaltres us va millor posar fi a les queixes a partir d'un determinat moment, feu-ho així, o no comenceu a queixar-vos d'entrada. Però sigui quina sigui la vostra manera de respondre, heu de posar-la a prova. ¿Real-

ment us va millor contenir-vos o és que us reprimiu per por del que puguin pensar els altres? No hi ha una fórmula que serveixi per a tothom. És qüestió d'estar alerta i de centrar-se en un mateix, i de trobar la manera que més us convingui d'afrontar aquestes situacions.

Una de les frustracions més grans que he experimentat mai vaig tenir-la uns anys abans que se'm declarés la malaltia, i en certa manera va servir-me de prova, i em va ajudar a preparar-me per aquesta etapa de la vida.

Veient-me ara no ho diríeu mai, però a mi m'agradava molt ballar. He ballat des que tenia dotze anys. L'any 1928, el meu pare, la seva dona, el meu germà i jo vivíem en un pis de tres habitacions al Bronx, i teníem una gran cuina on passàvem la major part del temps en família. Sempre que sentia música a la ràdio jo agafava l'escombria com si fos la meva parella i començava a ballar per la cuina.

Rebre classes de música estava fora del nostre abast per qüestions econòmiques, i com que no sabia cantar, l'única forma d'expressió musical era el ball. M'encantava veure com Fred Astaire ballava amb Ginger Rogers i amb totes les seves altres parelles a les pel·lícules; aquell món de fantasia era una forma meravellosa de fugir de la trista realitat que m'envoltava.

De gran vaig ballar fins que vaig passar dels seixanta, en un local anomenat Dance Free. S'havia de pagar entrada, però un cop a dins podies ballar tant com volguessis sense pagar més. Normalment jo era el més gran de tots els que hi anaven. M'emportava una tovallola i

me la posava al coll, perquè de tant ballar feia unes suades increïbles. Recordo que vaig dir-li a un amic que si algun dia havia de parar de ballar em moriria.

Però el 1984 vaig haver de deixar el ball perquè vaig començar a patir d'asma.

Així que l'asma va ser la causa de la meua primera crisi relacionada amb el meu cos. Tenia seixanta-set anys i no havia estat mai malalt. De sobte hi havia nits que me les passava al costat de la finestra intentant respirar desesperadament, sense saber mai si ho aconseguiria una vegada més. Els atacs que patia van ser així de forts fins que van aconseguir controlar-los amb esteroïdes. Per superar l'ansietat vaig anar al psiquiatre durant uns mesos, i realment va ajudar-me a prendre'm la malaltia d'una altra manera.

Aprendre a acceptar la por que provoquen els atacs d'asma va fer-me entrar en contacte amb la tensió que un pateix quan està malalt. L'esclerosi és més greu que l'asma, però la meua situació actual em fa menys por gràcies a l'experiència prèvia amb l'asma.

Quan escolto la música que en altres temps ballava, encara sento el desig de posar-me dret i aixecar el vol. Resulta frustrant saber que tinc els músculs de les extremitats tan dèbils que ni tan sols puc seguir el ritme amb el peu, o amb els dits. Però estic content de poder afirmar que, tot i que no puc ballar, encara m'agrada escoltar música de ball.

LAMENTAR LES VOSTRES PÈRDUES

Sentiu pena i lamenteu-vos del que us passa, no una o dues vegades, sinó tantes vegades com calgui. La pena és un sentiment molt catàrtic i alleujador, i una manera de mantenir la calma.

Plànyer-se, lamentar-se, plorar, són emocions naturals. Apareixen amb facilitat i naturalitat, sempre que no ho impedeixin les prohibicions, els condicionaments o les distorsions culturals. Sentir pena és una part essencial de viure perquè és inevitable que tots nosaltres patim pèrdues. Com més grans ens fem, més pèrdues hem de suportar. Per tant, és necessari que trobeu la manera d'afrontar la pena.

La millor manera és deixar-vos anar i plorar les vostres pèrdues lliurement. Pot ser que tingueu ganes de plorar. Sense aquest tipus d'alliberament és probable que us quedi una pena interna que afecti la vostra vida en molts aspectes.

Normalment pensem que hem de plorar pels altres (pels nostres pares i la gent que estimem) però no pensem gaire en la possibilitat de plorar per nosaltres mateixos. Lamentar-me del que em passa m'ha ajudat moltíssim a mantenir la calma. ¿Com m'ho faig? Em permeto

experimentar el sentiment de pena, de tristesa, de desesperació, d'amargor, de ràbia, de por, de recança, i la sensació que se m'acaba el temps abans d'hora. Deixo que em caiguin les llàgrimes fins que se m'assequen. Aleshores començo a pensar en les coses que em fan plorar. Ploro per la meua mort, perquè he de deixar la gent que estimo, pel sentiment que em queden coses per fer i perquè he de deixar aquest món meravellós. Plorar m'ha ajudat a anar acceptant el final, el fet que totes les coses vives han de morir.

El sentiment de pena no desapareix després d'una sola efusió. Podem tornar a sentir la necessitat de lamentar-nos, de gemegar o de plorar desconsoladament moltes vegades. Deixeu-vos sentir com són de profunds el vostre sentiment de pèrdua i la tristesa que us fa plorar, i la buidor que això us provoca. No tingueu por de tornar-hi tantes vegades com calgui. En el meu cas sento la necessitat de plorar molt sovint. Petites llàgrimes, grans llàgrimes, i llàgrimes diminutes. Ploro sol. Ploro davant dels altres.

Per mi el fet de lamentar les pèrdues és com una manera de mostrar respecte per la vida. És la forma que els humans tenim de retre homenatge als morts, als nostres que ja han partit, a tot allò que hem perdut. La tradició jueva diu que quan plorem els nostres morts hem d'estripar-nos la roba (una forma simbòlica d'estripar-nos el cor) per expressar la nostra pena i el sentiment de pèrdua.

Hi ha altres formes d'expressar el sentiment de pèrdua. Però jo sabia, gràcies a una experiència que havia

tingut en un grup de teràpia anys enrere, que a mi plorar m'aniria bé.

La persona que el dirigia feia que les persones del grup representessin escenes que haguessin estat importants a la seva vida. Finalment vaig decidir-me i vaig dir: «Vull representar la meua escena. Vull representar la mort de la meua mare.»

El director va dir: «Molt bé, jo et preparo l'escena.» Va repartir els diferents papers: el de la meua àvia, el del meu avi i el del meu pare. Va convertir una caixa en un taüt, va assenyalar-la amb el dit i em va dir: «Aquesta és la teua mare. ¿Què vols dir-li?»

Jo vaig sentir-me aclaparat per l'emoció. Només vaig poder cridar: «¿Per què m'has deixat?» Després em vaig posar a plorar.

Tenia més de cinquanta anys quan va passar-me això. La meua mare havia mort feia gairebé mig segle, però vaig plorar durant hores. Parava i tornava a començar. És la vegada que he plorat més en tota la meua vida. I vaig viure-ho com una experiència de transició molt forta. Va fer-me canviar radicalment la forma d'afrontar la mort de la meua mare.

Ara, quan ploro per mi, per haver-me de separar de la gent que estimo, i per la separació de la meua mare, a vegades també ploro pel dolor que hi ha al món: la crueltat, la vilesa, els assassinats. Hi ha moltes coses per les quals hauríem de plorar, a més de per les nostres pròpies pèrdues i privacions.

Quan ja he plorat una estona, sento que expressar aquests sentiments tan profunds, que el fet de poder ex-

pressar-los —que existeixin i que els pugui treure— em consola. Els sentiments, lluny de debilitar-me, em fan més fort.

Un cop fet aquest exercici de plorar les pèrdues, m'és molt més fàcil afrontar el dia, molt més fàcil fer les coses que he de fer amb la família i els amics, com ser afectuós i estar preparat pel que pugui passar.

ALGUNS CONSELLS PER VIURE EL DOL D'UNA MANERA SANA

¿Quina diferència hi ha entre la pena que ens pesa i ens fa sentir deprimits i la que té un efecte catàrtic? Si teniu sentiments de culpa sense resoldre, podeu trobar-vos que això us impedeix lamentar-vos. Si sentiu molta ràbia i no ho voleu reconèixer, o si hi ha qüestions que no vau acabar de resoldre mai amb la persona que esteu plorant, us centrareu en els sentiments de recança, i pot molt ben ser que la vostra pena no sigui tan «profitosa» com si estiguéssiu plorant sobretot per amor i per la pèrdua en si.

¿Heu de plorar sols? ¿Passa alguna cosa si ploreu davant dels altres? La gent té vergonya que la vegin plorar. Diu: «Ai, no ho hauria de fer, això. Ja sóc gran. No és manera de comportar-se.» O bé no vol que algú altre la vegi plorar per no posar-lo trist. O té por que la gent pensi que és dèbil i que té pocs recursos.

És veritat que no és fàcil veure plorar un altre, sobretot algú que estimes. Però jo aconsello als amics i la

família que animin la persona a plorar. La millor manera de respondre davant d'una persona que plora és ser comprensiu i solidari. Doneu-li ànims dient-li alguna cosa com: «No passa res, sóc aquí amb tu», o «Seré aquí amb tu per ajudar-te en tot el que pugui fins que deixis de plorar. I si vols parar i després continuar, em sembla molt bé».

Quan sentiu pena, no hauríeu d'esforçar-vos per ocultar-la davant la família o els amics. La vostra actitud hauria de ser: «Així és comestic i ho accepto. M'agradaria que vosaltres també ho acceptéssiu. No falsifiquem la realitat. Si voleu plorar amb mi, molt bé. I si no, també. Però no hauria de disgustar-vos el fet que per a mi sigui important fer-ho i que em fa sentir molt millor que si no ho faig. Així que alegreu-vos que ho faci.»

La catarsi i l'alleujament que sentiu no volen dir que se us hagi acabat la pena i que tot estigui resolt, o que el sol fet de plorar hagi arreglat la situació. Passa que en aquell moment experimenteu una certa calma, teniu un sentiment de repòs.

Arribeu a un acord amb la família i els amics perquè quan us vegin deprimits, ansiosos, desesperats o que perdeu la calma, us recordin que no és el que voleu. Demaneu-los que tinguin la bondat de refrescar-vos la memòria.

Això pot semblar contradictori respecte al que he dit abans d'animar les persones a sentir pena, però no és el mateix impedir o dificultar que una persona doni sortida a les seves emocions que ajudar-la a dirigir els seus

sentiments. A vegades entro en un estat de depressió que arriba a dominar totes les meves emocions, de la mateixa manera que l'esclerosi domina el meu cos. M'ajuda que algú em refresqui la memòria afectuosament amb un: «Ei, Morrie, quan estaves de bon humor vas dir que t'ho recordéssim, però si et fa sentir pitjor no et dic res. I si et serveix, t'ho recordo.» Trobeu la manera de treure importància a aquests estats d'ànim. Un copet de colze pot fer que us distancieu prou per controlar la confusió que sentiu i per separar-vos del vostre sofriment.

Podeu rebre l'ajut dels altres de maneres més indirectes. Per exemple, si un amic veu que us deprimiu, pot ser que provi de distreure-us o de fer alguna cosa —com fer-vos una abraçada— que sàpiga que us pot animar una mica. O pot ser que us digui que sou una persona molt important, o que comparteixi alguna broma o anècdota familiar amb vosaltres. Un amic o un familiar pot fer infinitat de coses per ajudar-vos a sortir d'un mal moment.

Sortir d'un estat de depressió no és fàcil. Depèn de com sigui de profunda, de quina sigui la causa que la provoca, de quant temps faci que dura, de si és un estat recurrent, de si heu desenvolupat tàctiques pròpies per sortir-vos-en, etcètera. Cada cas és diferent. Les depressions clíniques són molt difícils de superar i poden requerir la intervenció d'un professional. Aquests consells estan dirigits a les anomenades depressions reactives, és a dir, als casos en què reaccionem davant d'algun fet de les nostres vides com un dolor intens, una pèrdua,

o el veure'ns privats d'alguna cosa que estimem. Quan un pateix una malaltia crònica i terminal, sens dubte que això ens fa sentir deprimits i que per sortir-nos-en ens farà falta l'ajut de la família i els amics.

Quan hagueu lamentat i hagueu plorat la pèrdua de les vostres facultats físiques, continueu apreciant les funcions i la vida que us queda.

El fet de lamentar-nos ens porta a fer tot un recorregut: es comença per acceptar la pèrdua i al final tornem a veure la nostra forma de vida i la vida en si com una cosa que val la pena. Mai no deixem de sentir pena si la cosa per la qual plorem és prou profunda i important. A mesura que passa el temps, sento pena menys sovint i és menys profunda. Però del que es tracta no és de deixar de sentir pena, sinó més aviat de fer servir la pena per donar sortida a les vostres emocions.

És important saber veure la diferència entre l'autocompassió i la pena. Si dic: «¿Per què jo? ¿Com és que Déu ha permès que passés això?», és que sento llàstima de mi mateix. En canvi si dic: «Això que m'ha passat és terrible. Em fa sentir fatal», el que faig és reconèixer la meva tristesa.

L'autocompassió pot ser una primera fase en el procés de lamentar les pèrdues. Però per poder connectar amb el dia a dia, amb tot el que té de trist i d'alegre, hem d'anar més enllà de les recriminacions. El capítol següent us ajudarà a fer la transició que permet acceptar les circumstàncies.

¿Qui sap per què pateixo aquesta malaltia, d'on em ve, i què hi té a veure Déu? Mentre que si accepto que és una realitat i m'adono de les coses importants que estic perdent, puc lamentar la pèrdua de les meves funcions i que estic molt a prop de la mort. Ploro perquè perdre la gent que estimo. Aquesta pena i manera de lamentar-se són l'essència mateixa de la vida. Un cop expressat el respecte que sento a través de la pena, puc parar de lamentar-me per les coses de què m'he vist privat i donar gràcies per les que tinc: les persones que m'ajuden i la família i els amics que estimo i aprecio.

ARRIBAR A ACCEPTAR

Intenteu trobar una pau emocional o espiritual interna que us ajudi a equilibrar el dolor físic. Podeu començar per acceptar quina és la vostra situació real en cada moment.

El fet d'acceptar les coses com són és més difícil del que hauria de ser, perquè la gent de la nostra societat bàsicament es nega a acceptar el destí que tots compartim: la mort. Tots hem de morir, però tendim a negar-ho i a fugir-ne, o a sentir, de forma irracional, que a nosaltres no ens arribarà. Si aconseguíu acceptar la inevitabilitat de la vostra pròpia mort, pot ser que us sigui una mica més fàcil afrontar una malaltia greu o que us deixi discapacitats.

Massa sovint tenim la sensació que hauríem de poder canviar-ho tot, que la tecnologia s'ocuparà de tot allò que vagi malament. El nostre credo és: «Si les coses no són tal com jo les vull, faré que ho siguin.» Això està molt bé en algunes situacions. Si podeu millorar la vostra situació, feu-ho. Saber acceptar les coses es converteix en una qüestió primordial quan millorar-les ja no està al nostre abast.

Potser d'aquí a vint anys es trobarà la cura per a l'esclerosi lateral múltiple, però ara no la tenim, així que jo he

d'acceptar el fet que pateixo una malaltia que em discapacita i que a més és mortal. S'està experimentant molt, però si espero que en qüestió de dues setmanes es descobreixi una cura miraculosa, em serà molt difícil acceptar la meva situació. Del que es tracta és de veure la veritat amb claredat. Aleshores és quan podreu determinar si la vostra condició pot canviar o no. Si descobriu que no, o l'accepteu tal com és o sempre més viureu frustrats, i no en treureu res d'anar sempre contracorrent.

Aprendre a acceptar les coses no es fa d'un dia per l'altre. La meva pròpia experiència va ser que a vegades podia acceptar i d'altres no. A estones acceptava el fet que tenia esclerosi, però després tenia moments que em neguitejava. Aleshores tornava a acceptar-ho. Era un anar i venir. Passat un temps vaig arribar al punt on la incredulitat o la incapacitat d'acceptar van disminuir i podia dir: «Molt bé, les coses són així.» No sé si un arriba mai a acceptar les coses del tot. Però el que de debò sé és que jo he arribat a un grau d'acceptació amb el qual em sento còmode. Quan parlem d'acceptar les coses, hem de tenir en compte que és una facultat que amb el temps es va desenvolupant: anem adquirint la capacitat d'acceptar les coses fins que al final som capaços de fer-ho del tot.

Tingueu en compte que a vegades us sentireu com una criatura dependent i d'altres com un adult independent.

El que pretén tota societat és fer que les persones passin de ser dependents a ser relativament independents. Fer-se gran és això. Aprenem a refiar-nos dels pa-

res, a confiar que s'ocuparan de nosaltres i que ens guiaran, i que després això ens permetrà ser capaços de seguir el nostre propi camí.

Una malaltia greu pot privar-vos de part d'aquesta independència, però no confongueu el fet de dependre dels altres amb el fet de ser infantil. Això el que vol dir és que la majoria de nosaltres som prou independents i prou dependents per poder mantenir l'equilibri just entre totes dues coses. El que s'ha d'aconseguir és aquest equilibri, no l'exclusió de l'una o de l'altra.

Molt al començament de la malaltia vaig adonar-me que hauria d'aprendre a acceptar la meva dependència. Perquè si no, no me'n sortiria. Vaig anar més enllà; vaig dir: «No només admetré que m'ajudin, sinó que m'hi recrearé. Em permetré experimentar el plaer de ser dependent.» Com que la meva mare va posar-se molt malalta quan jo tenia cinc o sis anys, m'havia perdut moltes de les atencions maternes en una etapa de la vida en què encara era dependent, per això crec que una part de mi encara vol que el nodreixin. Així que quan la gent fa coses per a mi gaudeixo perquè sento que s'ocupen de mi.

En algun moment hauréu d'estar preparats per afrontar sentiments profundament contradictoris; per exemple, voler viure i morir, estimar els altres i no estimar-los.

D'això jo en dic la tensió dels pols oposats, i em trobo que molts dels sentiments que experimento tenen dues cares oposades. Tenim sentiments ambivalents sobre moltes coses. Crec que d'alguns dels aspectes nega-

tius no en som conscients perquè ens fan sentir massa incòmodes. Per exemple, la majoria de nosaltres estem disposats a afirmar que sentim un profund amor per algú altre; en canvi resulta molt més difícil haver d'acceptar que també sentim una mica d'odi o algun altre sentiment negatiu per aquella mateixa persona.

Per mi no va ser fàcil confrontar els sentiments negatius que tenia cap a la meva mare. Però malgrat que l'estimava moltíssim, també hi estava ressentit. Estava enfadat amb ella perquè m'havia abandonat, per més que posar-se malalta i morir no hagués estat culpa seva.

No crec que ningú tingui una relació completament pura amb un altre. Sempre hi ha factors negatius presents en un relació, i aquests factors són els que desperten sentiments desagradables. Afroneteu-los, o correu el risc de convertir-vos en una persona ressentida i amargada.

El fet de reconèixer els sentiments negatius que tinc cap al meu pare m'ha ajudat de veritat a apreciar els que són positius. El meu pare era un home molt poc instruït. No era gens ambiciós, i jo el considerava en gran part responsable d'haver fet que continuéssim vivint en la pobresa. Però també vaig perdonar-lo, i vaig començar a reconèixer que no havia estat culpa seva, encara que jo hagués pensat que sí.

Un cop vaig acceptar els sentiments negatius vaig poder apreciar més els bons. Tinc records bonics d'ell com d'un home gentil i despreocupat. D'ell em ve molt del meu sentit de l'humor, i la capacitat de gaudir de la vida. El meu pare vivia el moment. Això ho sabia fer molt bé: no es preocupava per l'endemà.

Creç que la tensió dels pols oposats més fonamental—sobretot quan es pateix una malaltia greu— és la lluita entre la voluntat de viure i el desig de morir.

Hi ha vegades que volem quedar-nos al llit i que es cuidin de nosaltres. No volem gastar energia. Aquest sentiment no ha de preocupar-nos. Si es fa més agut, comences a sentir que l'únic que vols és quedar-te ajagut i deixar-te morir. A vegades pot ser que vulgueu rendir-vos, però el més important és recordar que no sempre ens sentim així. Quan sentiu que us voleu morir, demaneu-vos: «¿Ho vull per sempre o només ara mateix?» Si és només en aquell moment, ¿per què no ens recreem en aquesta fantasia una estona? Però si ho voleu per sempre, si sentiu que us esteu apartant de la vida i us esteu sempre al llit, és que us esteu rendint al sentiment de dependència, i potser també a la depressió.

Normalment, les emocions oposades es van alternant: ara domina una, més tard l'altra. És la que domina més sovint la que determina el vostre estat d'ànim.

Hi ha un acudit que pot aplicar-se a la necessitat d'acceptar els sentiments aparentment contradictoris que tots tenim. Una parella va a consultar el rabí. El marit dóna la seva versió de la història, i el rabí diu: «Tens raó.» Després la dona dóna la seva i el rabí torna a dir: «Tens raó.» Aleshores el marit diu: «Però, rabí, ¿com pot ser que tots dos tinguem raó? ¿Ella té raó, i jo també?» I el rabí diu: «Tens raó.»

Si us trobeu que teniu la fantasia que ja no esteu malalts i que heu recuperat la vostra capacitat de funcionar d'abans, conserveu-la tant de temps com us sigui agradable. Però quan la fantasia es torni dolorosa o quan sigui necessari, torneu a la realitat.

Jo penso que la fantasia és una cosa molt beneficiosa. Hauríeu de deixar volar la imaginació per on vulgui anar, sempre que això no us faci més difícil acceptar la realitat.

Un dia vaig somiar que corria, a tota velocitat i ple de vigor. Deia: «Que bé! Ja no tinc esclerosi.» Estava extàtic! Llavors em vaig despertar.

A vegades quan escolto música tanco els ulls i m'imagino que ballo per l'habitació. Aquesta fantasia em resulta molt agradable, però només durant una estona. Si m'hi entretingués massa temps, en obrir els ulls i veure la realitat m'entristiria.

Accepteu el fet que mai més no tornareu a sentir-vos del tot bé físicament. Aproveiteu els moments que us sentiu prou bé.

Saber acceptar els fets no és una cosa que es faci sense esforç: és un treball de cada dia que consisteix a afrontar la realitat, més que no pas pensar que la realitat és una altra.

La gent que té una gran fe en Déu o uns forts lligams espirituals pot mostrar-se més disposada a acceptar el que passa ara i aquí perquè sap, per dir-ho d'alguna manera, que aquí només ens hi aturem temporalment de

camí cap a l'altre món. Si no teniu aquesta fe, haureu de comptar més amb la vostra valentia.

Saber acceptar tampoc no és un talent que es té o no es té. És una resposta que s'aprèn. El meu mestre de meditació insistia molt en la diferència entre reacció i resposta: pot ser que no controleu la vostra reacció inicial davant d'una determinada cosa, però sí que podeu decidir quina serà la vostra resposta.

No teniu per què estar subjectes a les vostres emocions, i el fet d'acceptar pot ser el primer pas per adquirir el poder de controlar-les. Potser no podeu canviar el vostre diagnòstic, però sí que podeu dominar les emocions negatives que poden subvertir la vostra salut física i mental. Per a mi, saber acceptar ha estat la clau per poder respondre de forma emocionalment saludable a la meua malaltia.

REVISAR EL PASSAT

Accepteu que el passat és passat, sense negar-lo ni rebutjar-lo. Evoqueu els records, però no viviu en el passat. Apreneu-ne el que pugueu, però no us castigueu ni us en lamenteu contínuament. No us hi quedeu atrapats.

Viure el moment no vol pas dir rebutjar el passat. Vol dir reaccionar a tot allò que està passant ara. Si penseu en el passat, us trobareu que emocionalment sou allà. Alguna gent gran o persones que pateixen una malaltia greu senten molta recança. «Ai si hagués fet això. I si m'hagués casat amb aquella dona. Si hagués fet aquella carrera.» Estan atrapats en el passat, i això no és més que una pèrdua de temps. És preferible que mireu el passat i us demaneu: «¿Què és el que en puc aprendre? ¿Què en vaig treure? ¿Com pot ajudar-me ara?»

Per als que heu d'ocupar-vos d'un familiar o d'un amic malalt amb el qual hagueu tingut una relació tensa, és molt important que feu les paus amb el passat, pel vostre bé i pel de l'altre. La ràbia i el ressentiment no se'n van de vacances només perquè una de les parts es posi molt malalta. Però sí és cert que una relació d'entrega es fa doblement tensa si tenim sentiments de ràbia

cap a la persona estimada. Les relacions entre persones sovint són molt complicades. Però quan una persona pròxima té una malaltia greu, no és el moment de refer el passat. Si no heu resolt els conflictes anteriors a la crisi de salut, deixeu-los de banda. Tingueu en compte que no cal resoldre-ho tot abans d'estar en condicions d'ocupar-se d'algú, de ser afectuós i d'estar obert.

Pel que fa a parlar del passat, deixeu que el malalt prengui la iniciativa. Alguns en voldran parlar; d'altres seran selectius respecte a quines coses tenen ganes de discutir i quines no; n'hi pot haver que no vulguin parlar de res relacionat amb el passat o que se sentin més còmodes parlant-ne amb algú de fora.

Les persones se senten reconfortades quan la seva parella els ofereix la mena de suport que els cal per afrontar la malaltia. Orienteu-vos pels senyals que us doni el malalt i feu les preguntes necessàries amb delicadesa. Sigueu conscients que potser la manera com vosaltres faríeu les coses no és la que ell desitja, i respecteu la seva elecció. Compliu les seves directrius sobre el que vol i el que necessita.

Apreneu a perdonar-vos a vosaltres mateixos i als altres. Demaneu perdó als altres. El perdó pot entendre el cor, fer sortir l'amargor, i dissoldre els sentiments de culpa.

Crec que molts de nosaltres som massa durs amb nosaltres mateixos quan pensem en les coses que no hem aconseguit o que hauríem d'haver fet. El primer pas és perdonar-nos per les coses que hauríem hagut de fer i no

hem fet i per les coses que hem fet i no hauríem hagut de fer. Desfeu-vos del sentiment de culpa. Els sentiments negatius no us fan cap bé. I la manera d'afrontar-los és perdonar-vos a vosaltres mateixos i als altres.

El perdó és un concepte molt complex. No només es demana, per bé que lamentar el que hem fet n'és una part. A vegades voldríem rectificar, però en segons quines circumstàncies no hi ha res a fer. Fins i tot quan no és possible arreglar les coses amb els altres, heu de dir-vos: «Sí, vaig fer-ho i hauria estat millor no fer-ho, però ara vull perdonar-me per haver fet allò que era negatiu.»

Perdonar ens ajuda a fer les paus amb el passat. Jo he après a perdonar-me, i això m'ha ajudat a no tenir sentiments profunds de recança o de tristesa pel passat.

Vaig passar-me vint anys sentint-me fatal per haver estat mesquí amb un col·lega. Estàvem junts en una organització, i jo no volia dirigir un grup amb ell. Durant tots aquells anys vaig arrossegar el sentiment de culpa per haver estat cruel i perquè això no estava bé. Quan vaig veure'l no fa gaire, m'hi vaig acostar i vaig dir-li: «Mira, he portat aquest pes durant vint anys. Lamento terriblement el que et vaig fer i dir, i voldria demanar-te perdó.»

Ell va respondre: «Ah, no passa res. Recordo una vegada que estava enfonsat i deprimat, i que tu em vas estrènyer amb el braç i em vas consolar.»

Jo vaig sentir que els ulls se m'omplien de llàgrimes per la generositat de la seva resposta, i perquè em sentia molt alleujat.

Tot el treball que hagueu fet amb vosaltres mateixos —totes les experiències que hagueu tingut a la vida— us poden servir per conservar la calma. Teniu aquests recursos. Feu-los servir.

No és el mateix fer servir el passat que recrear-vos-hi. Posem per cas que jo hagi tingut una experiència desagradable amb algú i que la meva reacció hagi estat igualment desagradable, però que ja no vull ser d'aquesta manera. Puc fer servir l'experiència per trobar una resposta diferent quan algú és desagradable amb mi. Si no estic content amb la meva reacció, puc canviar la meva resposta.

Podeu revisar el passat, beneficiar-vos dels vostres èxits, i aprendre dels vostres errors sense jutjar-vos a vosaltres mateixos. És un moment excel·lent per fer un repàs de la vida, per reparar els torts, per identificar i oblidar les recances, per fer les paus i afrontar les relacions que ens queden per resoldre.

SEGONA PART

ARRIBAR ALLÀ ON VOLEU SER

MANTENIR UN INTERÈS ACTIU PER LA VIDA

Ocupeu-vos de coses o concentreu-vos en qüestions que us interessin, que siguin importants per a vosaltres o que us preocupin. Manteniu un interès apassionat per les coses.

Algunes persones van per la vida com somnàmbuls, sense apassionar-se per res, però no és el cas de la majoria de nosaltres. Penso que tots tenim el potencial per participar en les coses de forma apassionada. Si esteu apàtics, dediqueu una mica de temps a mirar de saber quins són els vostres interessos. ¿Què és el que realment us importa? ¿Quines han estat les forces que han dirigit la vostra vida? ¿Qui sou?

Jo he adquirit una imatge clara de mi mateix, en part perquè he identificat aquelles coses que per a mi són importants. Intento veure la realitat tal com és, prescindir dels condicionaments que m'han estat imposats. Mireu més enllà de les respostes condicionades de la societat i dels seus efectes, i així podreu percebre la realitat tal com és.

Per experimentar l'«ésser» de les coses, cal definir què entenem per «ésser». Mireu-vos-ho així: ¿Quina és l'essència d'un arbre? ¿Quina és l'essència d'un ésser

humà? En certa manera no deixa de ser tot un misteri.

¿Quina és la vostra essència? ¿Qui sou quan penseu en vosaltres mateixos? ¿Sou tots els papers que representeu? ¿Sou més que aquests papers? Això solíem discutir-ho a les classes de psicologia: ¿sou més que la persona que fa uns determinats papers? ¿Sou membres d'una família, treballadors, sou això i allò, però hi ha alguna cosa més a part d'aquests papers?

El sociòleg Erving Goffman va dir que quan peles una cebeta, capa per capa, al final no en queda res. Els deconstruccionistes descriuen l'essència de qui som de la mateixa manera.

Jo no crec que sigui així. Tendeixo a pensar que el nostre jo té un nucli. I que com més sabem sobre qui som, més podem participar del món que ens envolta.

Penso que tot i que cada persona té un jo individual i únic, fora del context d'una comunitat o del contacte amb altres persones aquest jo no vol dir res.

Resistiu la temptació de veure-us com uns inútils. Amb això només us deprimireu. Trobeu la vostra pròpia manera de sentir-vos útils.

Un dels grans perills quan es té una malaltia greu és començar a sentir una manca de propòsit. ¿Què hi feu al món? ¿Per què sou aquí? ¿Només per existir de dia en dia? Si no teniu un propòsit, us deprimireu i començareu a demanar-vos per què us heu de prendre la molèstia d'aixecar-vos del llit.

És fonamental que us proposeu objectius, per més

petits que siguin, com per exemple retallar articles de diari que teniu la intenció de guardar. O proposeu-vos objectius més importants, com ajudar a ocupar-vos d'un nèt si encara podeu fer-ho. O decidiu-vos a començar aquell llibre que volíeu llegir. Com més important sigui el propòsit, més motivats estareu per participar de la vida, encara que us estigieu morint.

Jo tinc molts objectius que donen sentit a la meua vida. Tenir una relació càlida i afectuosa amb els amics i la família és una de les meves prioritats. Hi ha molts llibres que tinc la intenció de llegir. Sempre tinc ganes d'escoltar la meua música preferida.

No crec que pel fet d'estar malalt s'hagi de renunciar a tenir objectius. Seleccioneu els vostres propis objectius i poseu-vos a treballar, per més insignificants que us semblin. Pot ser que tingueu moments que no podreu fer allò que us havíeu proposat. Potser arribaré a un punt en què l'únic que podré fer és estar-me al llit, però fins que no arribi aquest moment, vull continuar tan actiu com pugui. Si arribo a un punt en què no puc ni parlar ni moure'm, pot ser que encara pugui complir algun dels meus propòsits servint d'inspiració a altres persones que vulguin ser capaces de morir amb una certa pau interior.

No doneu per fet que és massa tard per involucrar-vos en les coses o per redirigir els vostres interessos.

Pot ser que hagueu fet tard per fer segons què, però sempre es presenten noves oportunitats de participar en alguna cosa o altra.

Tot i que havia ensenyat a la universitat durant molts anys, no m'esperava que quan em retirés estaria tan actiu com ho he estat des que se'm va declarar l'esclerosi. Vaig començar a escriure aquests aforismes pel meu propi bé. Era una manera de distanciar-me de la malaltia i de recordar-me que el que havia d'aconseguir era mantenir la calma durant el temps que durés. Volia entendre el que em passava, i vaig anar escrivint el que sentia perquè això m'ajudava a objectivar les meves experiències i a presenciar tot el procés.

Després vaig voler que els meus amics sabessin què em passava, així que vaig enviar alguns aforismes a Maury i Phyllis Stein. Maury va animar-me a compartir-los amb més gent, no només amb la família i els amics. Deia: «Podrien fer un gran servei. No només als que estan malalts sinó també a molta més gent.» Phyllis i Maury van parlar amb Alan Berger, un dels editors del *Boston Globe*, i van suggerir-li que escrivís un article sobre mi i sobre els aforismes. Berger va posar-se en contacte amb Jack Thomas, que abans d'escriure l'article que va sortir al *Globe* va entrevistar-me tres vegades.

Richard Harris, cap de producció de *Nightline* i d'origen bostonià, va veure l'article al *Globe*. Va ensenyar-lo a Ted Koppel, llavors em va trucar per demanar-me si m'interessaria que m'entrevistessin al programa. Vaig accedir-hi perquè volia donar a conèixer el meu missatge. L'equip va venir l'endemà. Van passar-se entre vuit i deu hores rodant, entrevistes amb els nostres amics, imatges de la casa, de mi amb els amics i els professionals que m'assistien.

¿Com em sentia parlant davant de deu milions de persones? Perquè són moltes més que les que assistien a les meves classes de Brandeis! Pensar que tanta gent havia sentit el que jo volia dir em produïa una gran satisfacció, i d'altra banda estava content d'haver-me comportat de forma poc habitual en mi. Encara que sembli estrany, normalment sóc bastant tímid i no gaire extrovertit en públic. Sortir a la televisió va ser una experiència enriquidora. Vaig estar content de rebre respostes d'unes cent cinquanta persones que em van escriure després d'haver-me vist al programa *Nightlife* per dir-me que les coses que havia dit els havien colpit o emocionat.

Les meves circumstàncies poden ser molt diferents de les vostres; és possible que vosaltres no tingueu l'oportunitat de fer entrevistes per la televisió o d'escriure un llibre, però tothom té l'oportunitat d'involucrar-se amb la gent i de contribuir al bé dels altres. Fins i tot un somriure per donar ànims a algú que en necessiti pot convertir-vos en la font d'inspiració d'aquella persona.

Recolliu tanta alegria com pugueu, d'on sigui i de la manera que sigui. La trobareu a llocs i situacions inesperats.

Podeu treure alegria de pràcticament qualsevol situació si esteu oberts a experimentar la felicitat. Fins i tot una feina tan trivial com rentar plats pot convertir-se en una ocasió d'experimentar coses agradables si us deixeu meravellar pels colors de les bombolles de sabó o si deixeu que un plat us recordi l'última vegada que

vau reunir-vos per dinar amb la família o els amics. Si-gui quina sigui l'activitat que feu, feu-la amb cura i con-sideració i de forma conscient. Si us centreu a fer les coses tan bé com pugueu en cada circumstància, sense angoixar-vos o posar-vos nerviosos, podeu trobar-vos que allò que feu deixa de ser només una obligació i es converteix en una font de diversió i de plaer.

RELACIONAR-SE AMB ELS ALTRES

Tingueu el cor obert tant de temps com pugueu, i tan obert com pugueu, als altres i sobretot a vosaltres mateixos. Sigueu generosos, bons i hospitalaris.

Al llarg d'aquesta malaltia he fet mitja dotzena o més d'amics nous, gent que abans no coneixia. També he restablert contacte amb persones que feia temps que no veia, entre altres estudiants que quan van saber que esta-va malalt van posar-se en contacte amb mi.

Si us sentiu sols, no és massa tard per iniciar noves amistats o per retrobar-vos amb gent que ja coneixeu. Fins i tot si no heu estat una persona sociable o accessi-ble en el passat, encara sou a temps de canviar. Però no us convertireu en una persona més benevolent pel sol fet d'estar-vos morint; si abans éreu sorruts, continua-reu sent-ho llevat que feu un esforç per canviar.

Voler ser diferent és només el principi. No hi ha un sol camí per canviar la manera com us relacioneu amb els altres, però puc fer-vos algunes suggerències. Per exemple, si voleu deixar de ser sorruts, podeu proposar-vos ser més alegres o més dinàmics. Després haureu d'identificar les coses que podeu fer per aconseguir el vos-

tre propòsit. El primer pas pot ser tan senzill com començar a dir: «bon dia», «si us plau», i «gràcies» més sovint. Si el que us proposeu és que la gent parli amb vosaltres més sovint, proveu d'escoltar les persones amb atenció i interès. Si voleu que la gent us visiti més sovint, intenteu fer-li les visites més agradables.

Pot ser que us sentiu una mica incòmodes durant un temps, sobretot si penseu que us esteu limitant a mantenir les formes o a fer veure que sou el que no sou. Mireu-vos-ho d'aquesta manera: el que fa que una persona sigui sorruda és el fet de comportar-se com a tal. Quan un es comporta com una persona amable i generosa, acaba convertint-se en una persona amable i generosa. Tot i així, no sigueu massa exigents amb vosaltres mateixos o intenteu canviar massa de pressa, perquè si no us desanimareu i pot ser que us rendiu. Tampoc no espereu que els altres s'adonin i acceptin els vostres canvis immediatament. Pot ser que algunes persones no responguin mai com voldríeu; d'altres pot ser que triquin una mica a acostar-se i a voler relacionar-se amb vosaltres.

Al marge de com responguin els altres o de l'èxit que tingueu a l'hora de canviar, sereu una persona millor pel sol fet d'haver-ho intentat.

Sigueu conscients de la diferència entre el que voleu i el que necessiteu. La necessitat de sentir-vos agermanats amb altres persones és tan vital per sobreviure com menjar, beure i tenir un sostre.

A mesura que la malaltia ha anat progressant m'he anat tornant més i més dependent. Ara m'han de portar a tot arreu en una cadira de rodes. M'han de donar el menjar, m'han de banyar, i fins i tot m'han d'acompanyar al vàter. Hi ha una pila de coses que abans podia fer tot sol, i que donava per fet que formaven part de la meua existència física, que ara ha de fer-me-les algú altre. Malgrat ser dependent, però, continuo tenint una ment independent, i les emocions de persona madura, i faig servir aquesta independència per matenir viva la part més essencial de mi.

Hi ha dues coses que voldria dir pel que fa a la manera de relacionar-se amb els altres, sobretot en un context de dependència. La primera és que ningú no és mai adult del tot. Estem tan fixats en la nostra individualitat (sobretot en el món occidental) que no ens adonem que abans de ser del tot adults ja se'ns demana que formem part d'una comunitat d'adults. Però d'altra banda no vivim en comunitats d'adults, és a dir, comunitats o un món on tothom té una responsabilitat amb els altres. Tal com van dir Jesús i altres grans mestres: «Tots som germans i germanes», no pas nòmades alienats que fem el que més ens convé.

Quan som petits, la família i l'espai de joc ens fan sentir que pertanyem a una comunitat. Aquest sentiment, però, es perd quan es comença l'escola, on immediatament ens ensenyen a ser competitius i a intentar ser millors que els altres. Es perd en el món dels negocis. En el món de la política, on les nacions o els grups estan en contra els uns dels altres. Ser del tot humà vol dir

acceptar la nostra interdependència com a membres d'una comunitat. És aleshores que prenem una actitud diferent davant del fet que necessitem els altres i que ells ens necessitin a nosaltres.

La segona cosa és que les persones necessitem que ens necessitin. Penseu-hi. Us agrada que us demanin el vostre parer; voleu donar-lo. Ajudar algú us fa sentir millor persona. Tots volem sentir-nos bones persones, tant si ho som com si no. La necessitat de sentir-se necessari és un impuls poderós, així que tingueu present que quan deixeu que us ajudin també els esteu donant alguna cosa a canvi.

Quan penseu a acceptar ajut o recolzament, preneu-vos un instant per diferenciar entre el que necessiteu i el que desitgeu. La gent tendim a barrejar totes dues coses. Pot ser que digueu: «Necessito comprar-me un cotxe nou», però la veritat és que voleu el cotxe. El que necessiteu en realitat és tenir una relació afectiva amb algú o experimentar el món d'una manera diferent.

Quan un està malalt, és molt important saber identificar les necessitats i els desitjos. Pot ser que jo vulgui menjar bé o prendre'm un gelat, però que em portin al vàter és una necessitat. Davant d'una necessitat s'ha de respondre, mentre que un desig és una cosa més opcional. Si el que voleu no pot ser, és probable que pugueu prescindir-ne.

Insisteixo en el fet que es cobreixin les meves necessitats perquè les considero essencials. Abans jo era molt reservat i poc exigent, però ara ja no. No vull patir, així que si necessito que m'ajudin a col·locar-me la cama

perquè tinc el peu enganxat a la roda de la cadira, sóc clar i directe i demano que em moguin la cama. Si vull que m'ajustin el termòstat perquè tinc massa fred o massa calor, ho demanaré amb menys urgència. Els budistes tenen una manera interessant de veure el dolor. Diuen que el sofriment és una cosa que ens pot arribar a tots: i que tots tenim dret a patir. La manera de superar el dolor és el camí de la meditació. Segons les ensenyances budistes, si un té dolor, ha de poder suportar-lo meditant-hi, perquè és així com farà disminuir el poder que exerceix. Però no diuen que s'hagi de continuar patint si s'hi pot posar remei. Almenys jo és així com ho entenc.

Parleu obertament de la vostra malaltia amb les persones que estiguin disposades a escoltar. Els ajudarà a acceptar les seves pròpies vulnerabilitats a més de les vostres.

La nostra cultura fomenta unes actituds molt negatives davant la malaltia, com si estar malalt fos un signe de debilitat o un defecte. Fem que les persones s'avergonyeixin d'estar malaltes, sobretot quan es tracta d'una malaltia greu, i això pot portar a sentir-se culpable d'estar malalt i fins i tot pot arribar a fer que les persones sentin odi contra elles mateixes. A vegades passa que els parents o els amics d'un malalt terminal se n'aparten en el moment en què necessita més afecte i suport.

Es crea com una mena de secretisme al voltant de la malaltia, i això ens perjudica a tots. Fa que el malalt se senti aïllat i desgraciat. Però també fa que la família i els amics se sentin desconnectats de la persona que s'es-

timen. Quan s'intenta evitar parlar d'allò que és tan important tothom acaba tenint por, es comporta d'una manera excessivament cauta i fa que el malalt se senti sol.

Per a mi és molt important poder compartir el que em passa amb els altres. No en parlo amb tothom, però sí amb la meva família i amb els amics. I el que espero d'ells és que responguin i em donin suport. A més, si estan al corrent del que de veritat em passa no s'imaginaran que les coses són pitjors del que són en realitat.

Parlem del meu estat com d'una cosa que està sempre present però això no el converteix en el centre de la nostra relació. Per tant podem parlar-ne sense que ens preocupi o que es converteixi en l'únic tema que ens permet relacionar-nos.

El que us proposo no és pas que atureu la gent pel carrer per parlar-li del vostre problema de salut, però sí que en parleu amb algú. No us guardeu a dins tot el que esteu passant. No en mantingueu la gent al marge.

Després d'haver sortit a *Nightline*, vaig llegir la columna d'Eric Mink al *New York Daily News*, en la qual deia de la meva aparició que «Ted Koppel ha fet servir la televisió per obrir un camí fins al cor i la ment dels morts.» Va escriure que el seu pare també havia tingut esclererosi lateral múltiple i que s'havia negat a parlar-ne. El seu pare s'havia tancat en si mateix i es negava a compartir res del que sentia o pensava, així que el seu fill no tenia ni la més mínima idea del que li estava passant. Quan Mink em va veure a la televisió va «sentir com si finalment pogués escoltar alguns dels pensaments secrets del [seu] pare».

Quan ens obrim, les persones més pròximes ho

agraeixen i ens ajuden, i fa que ens sentim molt millor amb nosaltres mateixos.

Manteniu contínuament un sistema de suport, tant individual com col·lectiu, de persones que us estimin i viceversa. No exigiu coses que els altres no estiguin preparats per donar o no vulguin complir. Pot ser que els feu que s'apartin de vosaltres. Accepteu les negatives amb amabilitat.

Ha d'haver-hi algú que us cuidi; és realment impossible passar una malaltia llarga o greu sense ningú que ens ajudi, per més autònoms que haguem estat. És evident que quan estàs incapacitat cal tenir algú que s'ocupi de les teves necessitats físiques, i algú que et substitueixi o et defensi quan ja no puguis decidir plenament sobre les teves necessitats mèdiques. Però pot ser que no sigueu conscients de fins a quin punt cal tenir algú que es preocupi de les vostres necessitats socials.

Si us poseu malalts i deixeu de tenir la força suficient per escriure cartes o per fer moltes trucades, la persona que us cuida pot convertir-se en el vostre salvavides. Per exemple, pot posar-se en contacte amb un parent llunyà o amb un amic del qual us havíeu distanciat i dir-los: «Sé que li agradaria molt veure-us. Veniu.» O pot dir a les visites: «Avui ha tingut un mal dia. Per què no torneu la setmana que ve.»

A mi m'encanta que la família i el amics m'acompanyin, però no a tothom li agrada rebre gaires visites. Hi ha gent que prefereix estar-se gairebé tot el temps amb la família més directa o amb un vell amic. Sigui el

que sigui el que us vagi bé a vosaltres, no deixeu d'expressar els vostres desitjos. Si voleu que algú us vingui a veure, endavant, dieu-ho. Si algú diu: «Digue'm si puc fer alguna cosa», no deixeu que l'orgull o la humilitat us privin de respondre: «M'agradaria poder parlar amb tu de tant en tant. Trobo que m'ajuda molt.» Si no us veieu en cor de ser tan directes, demaneu a la persona que us cuida que li digui a la persona que us agradaria que us truqués o que us vingués a veure.

Quan un pateix un estat de degradació els sistemes de suport són essencials. Jo tinc molta sort de tenir una rierada de gent que em vénen a veure a casa. Els anomeno la meva comunitat de suport, els meus àngels, els meus amics de l'ànima. Vénen amb força regularitat per veure com estic, per intercanviar idees sobre qüestions espirituals, per dir-me que sóc important per a ells. A vegades porten sopar. Vénen a sopar amb mi, a donar-me les notícies del dia o a parlar de les coses que els passen, del que els preocupa, de coses que potser jo els puc ajudar a resoldre o sobre les quals puc aconsellar-los.

De fet, es produeix un bon intercanvi, jo els ofereixo coses a ells i ells a mi. Em diuen que aprenen de mi, que observar-me els serveix d'inspiració. I jo, per la meva part, sento que m'ajuden a continuar vivint perquè aquests amics i la meva família em transmeten infinitat de bons sentiments, energia, amor i interès. Vist que jo estic tan limitat físicament, són ells que em porten el món. I a ells mateixos. I gràcies a això, fins a cert punt encara m'és possible sortir al món.

Vigilo de no exigir massa a la gent, perquè vull que

els amics i la família puguin continuar amb la seva vida habitual tant com sigui possible. No m'importa si els demano alguna cosa i em diuen que no. Intento ser tan sensible com puc a les limitacions que puguin tenir els altres. Abans de demanar res a algú, tinc en compte si aquella persona té un pare o una mare malalts, si ha de vigilar criatures, si té problemes a la feina, al matrimoni, o altres càrregues. Pot ser que aquella persona ja tingui prou feina, com s'acostuma a dir.

Penseu que és possible que els amics i la família creguin que esteu menys incapacitats del que esteu, perquè voldrien veure-us «millor». Senten aquesta necessitat perquè es preocupen per vosaltres. Accepteu-ho, sense deixar d'intentar transmetre'ls la vostra realitat actual sense imposar-los-la.

Els amics, la família i les persones que m'ajuden tots tenen tendència a posar la capsula dels kleenex massa lluny quan en demano un. Automàticament la posen a una determinada distància, però ara ja està massa lluny per a mi perquè tinc les mans massa dèbils. És clar que quan els ho dic l'acosten, però encara no s'han acostumat al fet que els braços se m'han deteriorat molt. Amb aquest acte insignificant el que m'estan dient és: «Nosaltres encara creiem que estàs en una situació millor de la que estàs. Que ets allà on eres fa dues setmanes, o quatre.» Sé que és difícil per a ells acceptar els canvis, perquè fins i tot a mi em resulta difícil recordar-los. A vegades allargo el braç pensant-me que podré arribar al kleenex, i veig que no puc. Però reconèixer els canvis és més fàcil per a

SER GENERÓS AMB UN MATEIX

mi que per a la gent que m'envolta, perquè jo els experimento a cada moment. Ells voldrien que tingués més capacitat física de la que tinc; voldrien creure que encara puc fer totes aquelles coses que m'han vist fer en el passat. Així que quan els dic que no arribo al kleenex, m'acosten la capsa, però la pròxima vegada tornen a fer el mateix. Per això sé que encara no han acceptat el meu estat del tot. Cada vegada que he de demanar que m'acostin la capsa, em dic que al final acabaran sent conscients del meu grau d'incapacitat, tal com he hagut de fer jo.

Deixeu que l'afecte, l'amor, la preocupació, l'admiració i el respecte dels altres us ajudi a conservar la calma.

La gent ens porta el seu amor, el seu afecte i les seves ganes d'ajudar, però no sempre és fàcil estar receptiu. Deixeu que us posi un exemple. A vegades la gent em diu: «Estàs esplèndid», o «Tens un aspecte lluminós, angelical». I jo em demano: «¿Qui, jo? ¿Esteu parlant de mi? Si sóc un home malalt.» Però això no és exacte. Ells el que fan és compartir el que jo els faig experimentar, i jo m'he de permetre estar obert a la seva experiència, per més que es contradigui amb la manera com em sento. Em recordo a mi mateix que he de deixar entrar totes les coses bones. No podem fer res perquè les coses dolentes ens arribin físicament perquè són inevitables, però sí que podem decidir acceptar les bones quan les tenim al nostre abast. Aquests moments amorosos contribueixen a enfortir-nos i ens ajuden a fer-nos sentir més assossegats i en pau.

Sigueu afectuosos, compassius i benèvols amb vosaltres mateixos. Sigueu el vostre propi amic. No us menyspreu ni us critiqueu contínuament.

Penso que hi ha molta gent que es menysprea, que es castiga emocionalment perquè no són «prou bons» o perquè no han fet prou. Es censuren per no haver complert les seves expectatives o les d'algú altre, per no haver pres un altre camí a la vida, per no haver tret millors notes a l'escola o per no haver aconseguit una feina millor.

Podeu trobar moltes raons per ser cruels amb vosaltres mateixos i continuar fustigant-vos. Però això no us fa cap bé, sobretot quan un està malalt.

Quan estem malalts, és molt fàcil que ens sentim fastiguejats amb nosaltres mateixos, i que ens sentim responsables de la nostra malaltia, o que pensem que és un càstig i, per tant, que mereixem estar malalts. Pot ser que pensem que ja no valem la pena com a persona pel fet d'estar malalts. Un cop entrem en aquest estat d'ànim, continuem sent mesquins amb nosaltres mateixos i fent-nos mal fins i tot de manera inconscient.

És molt important que us tracteu amb afecte i generositat. Sou l'únic jo que teniu, per dir-ho així. Sigueu amics de vosaltres mateixos de la mateixa manera que sou compassius i benèvolos amb els altres. Si poseu en pràctica els principis de sentir pena, acceptar i perdonar-vos, estareu fent un pas en aquesta direcció.

Tota la nostra cultura ens escarneix a base de fomentar la competència a tots els aspectes de la vida. Si algú guanya, algú ha de perdre. Per això sou crítics amb vosaltres mateixos, us menyspreu perquè no heu fet més, perquè no heu guanyat, no heu estat el número u. Però ¿quin mal hi ha a ser el número dos o el tres? Hauríem de deixar d'avaluar-nos segons uns criteris que ens perjudiquen físicament i emocionalment. Cada vegada que penseu alguna cosa dolenta de vosaltres, penseu-ne una de bona. Penseu-ne una de positiva. Penseu en maneres de ser més amables i generosos amb vosaltres mateixos.

Ser benèvol amb un mateix és una mica com fer de pare o de mare, tenir paciència, donar ànims i rebre l'afecte que potser va rebre dels pares a la infància, o que heu donat als vostres fills. Jo faig servir els records de la persona que em va fer de mare com a model per ser amable i generós.

Quan el meu pare es va tornar a casar vam continuar sent pobres, però les nostres vides van passar a ser molt més riques emocionalment. La dona del meu pare no tenia fills i al meu germà i a mi ens adorava. Ella era una part essencial de la meva vida, i l'estimava de tot cor. Va ser la meva salvadora, era una persona molt afectuosa i amb un gran sentit moral. D'ella vaig apren-

dre gran part de la meva ètica: ser honrat, sincer i amable amb els altres. I aquests principis d'afecte que vaig aprendre d'ella ara els aplico a la forma com em tracto a mi mateix.

Trobeu maneres de conservar la vostra pròpia intimitat, fins i tot quan la vostra intimitat es veu envaïda per les necessitats externes.

Quan un està malalt, la intimitat es converteix en un bé preuat perquè és molt difícil de mantenir. A mesura que vaig patint més i més disfuncions, he de suportar que envaeixin més la meva intimitat.

Com que necessito assistència les vint-i-quatre hores del dia, sempre tinc algú a prop. Les persones que m'ajuden són molt considerades. Quan vull tenir intimitat, em deixen sol. Però hi ha vegades que voldria tenir intimitat i no és possible. Quan vaig començar a escriure aquest llibre encara podia menjar tot sol, però ara he arribat a un punt en el qual ja no puc seure i menjar sense que m'ajudin. Així que han de donar-me el dinar.

Quan parlo d'intimitat em refereixo a tenir temps per estar sol i per comunicar-te amb tu mateix. Si teniu més gent al voltant això es fa més difícil. I crec que tots necessitem temps per saber on som, què és el que sentim, i com ens relacionem amb la resta del món. Per tant el que hem de fer és desenvolupar un espai interior. Un espai privat per als meus pensaments i les meves emocions. Un espai privat per a la meditació i la contemplació.

Si esteu malalts, us podeu permetre la llibertat de ser més com sou i com voleu ser perquè ara no hi teniu res a perdre.

Per més que sigueu vells o que estigueu malalts, no es massa tard per passar comptes i demanar-vos si realment sou la persona que voldríeu ser, i si no ho sou, com seria aquesta persona.

Martin Buber, un filòsof jueu, va escriure un llibre poètic titulat *I and Thou* en el qual prova de retratar una relació ideal. Jo vaig entendre que el jo i el tu havien de tenir una relació recíproca sense que cap de les dues parts perdés la seva individualitat. Jo aniria un pas més enllà. Hauríeu d'intentar saber qui esteu destinats a ser, i entrar en contacte amb un desig interior, amb un sentit de qui sou en termes del vostre potencial i en qui podríeu convertir-vos. Si ho descobriu, feu el possible per complir-ho, sigui el que sigui.

Us ben asseguro que això podeu fer-ho fins a l'últim any de vida. De fet pot ser que trobeu que és més fàcil fer canvis perquè ara teniu la llibertat que us dona el fet de no tenir-hi res a perdre. De manera que si voleu ser més generosos i compassius comenceu per comportar-vos de forma més generosa i compassiva. Si voleu ser una persona meditativa, comenceu a meditar. ¿Quines són les qualitats que volíeu tenir de joves o quan estàveu bons? Ara és el moment de convertir-vos en la persona que us agradaria ser.

AFRONTAR EL PENSAMENT I LES EMOCIONS

Proveu de compensar la pèrdua de control sobre el cos incrementant el domini de la ment i les emocions.

Una malaltia llarga pot fer estralls a les emocions. El secret està a saber dirigir les emocions en comptes de deixar-vos portar pels vostres sentiments fluctuants.

Els sentiments no poden controlar-se només amb força de voluntat o dient-vos que és això el que voleu. Si heu provat mai de deixar de mossegar-vos les ungles, sabreu que no és possible parar pel sol fet de dir-vos: «Para de mossegar-te les ungles.» Abans s'ha de tenir una comprensió emocional de per què fem el que fem i amb quina finalitat. A vegades ho sabem perquè hi hem pensat; d'altres pot ser que ho sapiguem de forma inconscient.

Saber dirigir les pròpies emocions vol dir treballar les qüestions a les quals ens enfrontem a nivell emocional, tenir, com si diguéssim, prou espai emocional i saber-les manejar sense que ens desbordin. Quan dic «espai emocional» em refereixo a no estar tancat a tot el que no sigui una manera concreta de sentir i de pensar, és a dir, disposat a veure i a connectar amb altres alternatives. Un pot exercir una influència considerable so-

bre les emocions pròpies si comença per reconèixer la possibilitat d'escollir a nivell emocional.

Ja he parlat de la diferència entre una resposta i una reacció al capítol quart. Quan ens passa alguna cosa solem tenir un reacció espontània que no podem controlar. Si us donen una bufetada, pot ser que us enfadeu; si algú parla malament de vosaltres, pot ser que us sentiu ofesos. Si en canvi us diuen que sou una persona fantàstica, pot ser que us poseu contents. Això són reaccions. Després podeu parar-vos a pensar i dir: «No vull reaccionar d'aquesta manera.» És clar que és molt menys probable que ho feu en situacions positives que no pas en situacions negatives.

Pot ser que decidiu que no us voleu ofendre perquè això fa que l'altra persona exerceixi cert poder sobre vosaltres, el poder de fer-vos sentir ofesos. Jo quan vull canviar la meva reacció davant d'una determinada cosa intento entendre per què reaccio d'aquella manera. Em demano a mi mateix: «¿Per què estic tan ressentit? ¿Què és el que és tan important? ¿Ha dit alguna cosa dolenta sobre mi? És problema seu, no pas meu.» Es tracta de tenir més control sobre com responem davant les nostres reaccions emocionals. Ja sé que dirigir les emocions no és fàcil, i pot ser que necessiteu algun recordatori per part de les persones que us envolten. Deixeu-me que us posi un cas concret com a exemple. Des que la gent va començar a assabentar-se de la meva malaltia he rebut moltíssimes cartes i targetes. A vegades em reunia amb alguns familiars o amics pròxims i m'ajudaven a contestar la correspondència.

Una d'aquestes cartes era d'una parella amb la qual ens havíem enemistat feia molt temps. La veritat és que aquella carta no significava res per a mi, i no tenia cap intenció de contestar-la. Un dels meus fills va dir-me: «¿Què se n'ha fet d'aquell "cor compassiu"?»

«¿I la meva honradesa què?», vaig respondre jo.

Ell va dir-me: «¿I si proves de canviar els teus sentiments respecte a ells?»

Gràcies al meu fill vaig modificar els meus sentiments respecte als amics dels quals m'havia distanciat, i això em va permetre esforçar-me encara més per tenir el cor obert.

Sigueu testimonis de vosaltres mateixos. Observeu els vostres estats físics, emocionals i espirituals.

Quan experimentem un moment important a les nostres vides, un moment que ens obliga a comprometre'ns emocionalment, tendim a deixar-nos absorbir per aquesta experiència. A vegades l'experiència pot esdevenir tan absorbent que ens sobrepassa: ens veiem incapços de pensar en cap altra cosa. Quan un està malalt ha d'aprendre a ser alhora partícip i observador de tot el que li passa. En el meu cas, jo ja havia adquirit aquesta capacitat al llarg dels anys que vaig treballar al sanatori de Chestnut Lodge, on observava i analitzava les relacions entre els pacients i el personal en un projecte sobre les malalties mentals. Era clar que havia de mantenir una certa distància amb els pacients que observava, perquè si no jo també hauria acabat tornant-me boig. De

mica en mica vaig anar adquirint la capacitat de mirar-m'ho des de fora, de limitar-me a observar el que passava, tot i que les coses que presenciava eren molt i molt commovedores. Va arribar un punt que gairebé podia mirar el que passava i experimentar-ho al mateix temps.

Però no cal ser un professional per aprendre a distanciar-se i a observar-se a un mateix. La teràpia també em va ajudar a observar-me. L'empenta que ens dona la psicoteràpia, i també la psicoanàlisi, consisteix a fer-nos sortir de nosaltres mateixos i a mirar les formes d'actuar i de pensar que es repeteixen en la nostra persona. A partir d'aquí podem modificar-ne algunes i acceptar les altres. L'èxit depèn del fet que siguem capaços de prendre distància i d'analitzar el nostre jo interior.

Una altra de les coses que m'ha ajudat a desenvolupar la capacitat d'observar-me i distanciar-me de mi mateix ha estat la meditació. Quan meditem, ens adonem de quins sentiments, pensaments i sensacions ens passen pel cap, els deixem passar i deixem que vinguin el pròxims. De manera que podem observar constantment el que ens passa.

El fet d'estar una mica deslligat del que estigui passant no vol dir que ens perdem l'experiència. Del que es tracta és de poder fer totes dues coses, tant si és alhora com successivament. Heu d'esperar a després per poder demanar-vos: «¿Què ha passat allà? ¿Com puc distanciar-me'n? ¿Què en puc aprendre?»

Això podeu fer-ho de diverses maneres. Una d'aquestes maneres és deslligar-vos de vosaltres mateixos com si fóssiu un altre i mirar-vos a través dels ulls d'aquella per-

sona. D'això se'n diu «fer el paper de l'altre». George Herbert Mead en el seu llibre *Mind, Self, and Society* (que per a mi va ser un text molt important quan feia el doctorat) proposava aquesta mena d'interpretació o empatia als anys trenta. Podem sentir el que sent l'altra persona posant-nos al seu lloc. Deixeu que us ensenyi com podeu separar-vos de vosaltres mateixos i fer el paper de l'altre quan us observeu, com si fóssiu l'altra persona.

Jo em miro a mi mateix, i a vegades veig una persona discapacitada, algú molt necessitat d'ajut. A vegades veig un vell savi. Però també em miro tot allò que em passa com si li estigués passant a un altre. Em demano: «Si una altra persona estigués passant això, ¿què em semblaria?» El fet de projectar les meves experiències fa que no m'hagi d'identificar del tot amb els processos subjectius de la meua malaltia.

Una altra manera de deslligar-se o de ser testimoni del que us passa és escriure. Quan un escriu les coses guanya objectivitat. Així que si escric sobre els meus mals, els meus dolors i les meves discapacitats, puc sortir de mi mateix. Un símptoma esdevé una cosa que puc analitzar i sobre la qual puc reflexionar, més que no pas una experiència purament subjectiva. Si hi ha algun moment especialment trist o dolorós, pot ser que em sigui molt difícil distanciar-me'n. Però en general, gràcies al fet que puc distanciar-me'n, sóc capaç de mirar-me la majoria dels esdeveniments més importants relacionats amb la meua malaltia amb una certa perspectiva.

També és possible adquirir una distància amb els fets si ens traslladem a un altre lloc. Això és el que fa la

meditació: ens porta la ment a un espai diferent o a una realitat alternativa. Algunes persones ho aconsegueixen amb la pregària.

Vull deixar ben clar que el que us proposo no és pas que eviteu experimentar tot allò que experimenteu. Si esteu enfadats, frustrats, fastiguejats, ressentits, desesperats o el que sigui, permeteu-vos sentir-ho; però si-gueu conscients que us en podeu desvincular. Si no experimenteu allò que us passa a fons, no tindreu clar de què us esteu desvinculant.

Accepteu els dubtes que tingueu respecte a la vostra capacitat d'aconseguir canviar el vostre estat emocional. Però no desistiu. Potser us quedareu sorpresos.

Tots tenim dubtes respecte a la possibilitat de fer canvis, sobretot quan es tracta de les emocions. I quan dubtem tendim a deixar-nos endur pels dubtes més que no pas a dubtar dels dubtes.

Potser els vostres dubtes es poden canviar, o potser les vostres incerteses no són tan fortes com creieu. Tinc un amic que ja ha fet els cinquanta i que dubta sobre si és o no capaç de viure sol. Jo sé que n'és capaç. I en aquest aspecte sento que el conec millor del que es coneix ell mateix. Ja li he dit que dubto de la força dels seus dubtes, però per a ell és molt difícil d'assimilar. Tot i així, ha fet alguns progressos en aquest terreny perquè la confiança que l'inspiren les meves opinions li van permetre qüestionar-se les incerteses que té sobre ell mateix.

Si continueu intentant manejar les vostres emocions, pot ser que us sorprengueu de veure canviar coses que no us esperàveu que canviessin. Per exemple, abans m'irritava moltíssim i sentia una certa rancúnia cap a les persones que no eren tan receptives i atentes com jo esperava després d'haver-me posat malalt. Sentia que no eren bones persones. Aleshores vaig començar a dir-me: «Mira, ells tenen les seves vides, i jo hauria de ser capaç d'acceptar que donen tant com poden o com volen.» Quan vaig començar a veure les coses d'aquesta manera, vaig deixar de sentir-me tan irritat o ressentit. En comptes d'això, podia agrair-los el que feien per mi.

Arribar a controlar del tot les emocions no és un propòsit ni realista ni recomanable. El que compta és ser persistent: heu de considerar el fet d'intentar-ho com un exercici que us fa més forts. No ho enfoqueu de forma obsessiva o amb ansietat, sinó amb calma i determinació. Digueu-vos a vosaltres mateixos: «Això és en el que vull treballar, i intentaré trobar maneres de fer-ho.»

Potser us ajudarà pensar en aquell principi psicològic de William James, contrari a les creences convencionals del seu temps. Abans del tombant de segle, es creia que si un sentia una determinada cosa, obraria d'una determinada manera. James va capgirar aquesta idea i va dir que si un actua d'una determinada manera pot ser que se senti d'aquella manera. Jo crec que totes dues coses són possibles. Si actuem amb amor i amb el cor obert, és possible que comencem a sentir-nos així.

L'altra cara d'això és que si donem amor, és molt probable que ens responguin amb amor.

Sigueu optimistes, però no il·lusos.

Quan un s'assabenta que pateix una malaltia greu, el més natural és tenir l'esperança que no serà tan greu com sembla o com diuen. Pot ser que us hagueu deixat endur per l'esperança, i que us trobeu que el que esperàveu és bastant poc realista. D'altra banda, tampoc no heu de desesperar-vos. Seria una bogeria pensar que es descobrirà una cura per a l'esclerosi a temps per salvar-me la vida, però tenir l'esperança que la meva malaltia arribarà a un punt en què no empitjorarà o avançarà més a poc a poc és realista. Puc mantenir l'esperança que podré continuar valent-me i sent útil una mica més de temps.

El valor és un fenomen molt interessant. No crec que hagués pogut preveure que seria capaç d'afrontar la malaltia d'aquesta manera. Mai no he estat una persona gaire valenta quan es tracta de suportar el dolor físic. Si estigués en una sala de tortura i els meus inquisidors volguessin fer-me confessar, segurament no els costaria gaire. Quan els meus fills eren petits, de seguida m'angoixava si els passava alguna cosa, encara que no tingués gaire importància.

Suportar el dolor físic o els accidents requereix un tipus de valor; afrontar la vida tal com és i acceptar-la un altre. Crec que d'això n'he anat adquirint una mica, sobretot al llarg del darrer any. Buscar la reflexió, pro-

curar tenir el cor obert, prendre distància i altres coses que formen part d'una vida plena i d'una resposta serena davant la malaltia m'han donat coratge. Tot això m'ha donat pau interior i m'ha ajudat a no perdre la dignitat, el bon humor i la moral. Això contribueix a fer-me sentir que sóc una bona persona i que em mereixo estar tranquil. Espero poder continuar així fins al final per poder morir amb aquest sentiment de pau interior.

ESTABLIR UN CONTACTE ESPIRITUAL

Si us és possible, trobeu i establiu un contacte i una pràctica espirituals que serveixin per alleujar-vos.

Cadascú té la seva manera d'afrontar les preguntes fonamentals de la vida. D'entrada, ¿com hem arribat fins aquí? ¿En què consisteix la nostra existència? ¿Quina relació hi ha entre l'home i la natura? Totes aquestes preguntes són molt enigmàtiques, i jo intento trobar-ne les respostes. Algunes podríem explicar-les científicament, però no crec que això ens en doni una resposta completa. Estic segur que existeix un poder superior. No sé com n'he de dir, però sé que és molt poderós.

Jo vaig ser educat en la tradició jueva. Donava per fet que existia un Déu, i que era el Déu jueu, és clar. Un dia, quan tenia setze anys, animat per la meva mestra de religió, llegia Freud i en parlava amb ella. La meva mestra deia que Freud creia que Déu era la figura que substituïa el pare, i jo vaig dir-me, o potser vaig dir-li a ella: «Jo ja en tinc un, de pare. No em cal un substitut.» Ella va dir que aquesta no era la interpretació correcta. Calia fer-ne una interpretació psicoanalítica, no religiosa.

En tot cas, malgrat el seu argument, vaig convertir-me en un agnòstic.

Jo havia estat membre d'una sinagoga ortodoxa i començava a sentir que les seves ensenyances no volien dir res, en el sentit que no transmetien cap sentiment de santedat o d'espiritualitat. La gent es limitava a estremir-se i a murmurar paraules hebrees que jo no entenia. No sentia cap comunió amb Déu. Ho percebia com un simple ritual i vaig descobrir que ja no tenia ganes de continuar participant en els rituals. És clar que els rituals poden transformar-se en realitat, però jo no vaig arribar a fer aquest salt.

Vaig rebutjar la fe jueva més o menys a l'època que Hitler va pujar al poder el 1933. Hitler i l'holocaust que va venir després em van fer molt difícil creure en Déu. Recordo haver escoltat les paraules verinoses de Hitler a la ràdio, i com em feien tremolar. Més endavant, quan vam saber el que els estava passant als jueus de l'Europa de l'Est, m'era difícil creure en un Déu totpoderós. Si existia, ¿com podia permetre que passés allò? Ara, molts anys més tard, el misticisme jueu m'intriga i estic llegint coses sobre aquest moviment que fins fa molt poc ni tan sols sabia que existís.

Trobeu allò que per a vosaltres és sagrat o diví. Pareu-hi atenció, venereu-ho, a la vostra manera.

Fa uns deu anys vaig començar a sentir-me insatisfet amb l'agnosticisme. Volia que l'espiritualitat formés part de la meua vida, i vaig decidir que la meditació po-

dia ser una forma de pràctica espiritual que s'avingués als meus principis.

He après moltes coses de la meditació, tot i que no me'n surto fàcilment i que no la practico cada dia. Quan medito m'assec i observo la meua respiració i el que passa moment a moment. Aquesta forma de meditació m'ha ajudat molt a reforçar la meua manera d'enfocar el fet de patir una malaltia física, tant psicològicament com sociològicament.

Vaig començar a sentir aquesta predisposició cap a la meditació fa molts anys, amb Kristnamurti, un filòsof hindú que vaig conèixer el 1949 o al principi dels anys cinquanta. El meu analista estava interessat en el que deia, i quan va venir a Washington D.C. vaig anar a escoltar-lo i vaig quedar molt impressionat.

Devia tenir uns cinquanta anys. Era molt prim, tenia un aspecte molt digne, amb cabells blancs i una cara severa.

Segons ell, un ha de qüestionar-se totes les pressuposicions que tingui sobre la vida i com viure-la: sobre la mena de relacions que establím, la societat que freqüentem, sobre un mateix, i sobre quines coses esperem i quines acceptem. El món no ens ve donat. El que nosaltres pensem i fem no és el mateix que pensava i feia la gent fa cent anys.

Fins i tot el nostre sentit de la realitat canvia al llarg del temps. Per exemple, el cotxe com a propietat privada essencial és un concepte que hem desenvolupat nosaltres. No hi ha cap llei de la naturalesa que ens digui que hem de circular en cotxe, o que les persones han de tenir el seu propi automòbil. Si tothom es posés d'acord

que els cotxes ja no són necessaris, molt aviat ningú no en tindria ni en faria servir. El cotxe desapareixeria.

Fixeu-vos com va canviar de ràpid i de radicalment la nostra concepció del món després que es llancés la bomba atòmica. De sobte vam adonar-nos que la humanitat sencera podia eliminar-se en un instant, només calia que un centenar de persones decidissin què volien fer amb les bombes de què disposaven. Vam crear un nou concepte de la solidesa del món. Si enteneu les coses així, entendreu a què es referia Kristnamurti. Ens demanava que ens fixéssim en la malícia amb què ens tractem, tot i que no ho deia amb aquestes paraules. Mireu que cruels som. Mireu que sanguinaris sou. Mireu amb quina falta d'humanitat ens tractem. ¿Per què ens comportem així? I deia que cadascú havia d'adonar-se d'això per ell mateix; que aquest era el camí de la il·luminació.

A mi la meditació m'ha ajudat a tenir calma i a centrar-me a l'hora de viure amb la meva malaltia i d'afrontar la mort. Però és probable que també hagués arribat a aquest estat sense meditar, perquè hauria continuat buscant maneres de trobar la pau interior. De sempre les persones de totes les religions han buscat serenitat i consol en la pregària, que pot ser molt reconfortant, sobretot quan un està malalt o s'està morint. Encara que tingueu una base espiritual sòlida, pot ser que us serveixi rebre un ajut de fora que us doni forces per suportar la pressió d'una malaltia greu. Les tècniques de relaxació ajuden a molta gent a mantenir-se centrats quan estan angoixats. La psicoteràpia també pot ser un gran

ajut, perquè de fet està pensada per ajudar les persones a sentir-se en relació o en contacte amb la vida. I pot haver-hi moments en què us sigui necessari medicar-vos per recuperar o mantenir l'equilibri emocional.

No hi ha una sola cosa que funcioni per a tothom. Seguiu buscant fins que trobeu el camí que us serveixi a vosaltres.

Busqueu les respostes a les preguntes eternes i essencials sobre la vida i la mort, però estigueu preparats per no trobar-les. Gaudiu d'aquesta recerca.

Quan un està malalt, és el moment d'examinar les preguntes essencials: el misteri de la vida i de la mort, el sentit de la vostra existència en aquest planeta, el destí de la raça humana, les condicions que van fer possible un univers harmònic, què vol dir ser realment humà, què són l'esperit i l'ànima.

El meu amic Jack Seely, que als anys seixanta va ser amb mi a Brandeis, em telefona cada setmana des de Los Angeles. En una d'aquestes trucades em va dir que volia dir-me una citació perquè sabia que jo havia emprès una recerca espiritual, mentre que ell ja havia trobat un espai per a la seva pròpia espiritualitat. Em va dir: «Això és Déu que parla i et diu, "No m'estaries buscant si no fos perquè ja m'has trobat"» És una afirmació molt profunda: el fet que busquis vol dir que ja has establert una comunicació espiritual. No buscaries pas una cosa si no pensessis que existeix i que es pot trobar. Tenir fe vol dir creure.

PENSAR EN LA MORT

Alguns dels meus amics em demanen sempre per què m'inquieta tant la recerca de l'espiritualitat. La meva mestra de meditació va dir-me: «Morrie, tu ja ets una persona espiritual. Ets compassiu, afectuós, tens el cor obert, i ets conscient de moltes coses. Una persona espiritual és això.» Penso que és veritat, però jo vull un senyal espiritual. Vull un reconeixement espiritual. Ella em va respondre: «Potser n'hi ha pertot arreu de senyals, només que tu no els saps reconèixer.» Un altre amic va dir-me: «El fet que puguis fer servir la teva malaltia com a plataforma per ajudar els altres ¿no et serveix de senyal? Ha estat una casualitat que se't declarés aquesta malaltia terrible i que ho hagis convertit en una cosa creativa. ¿No creus que això és senyal que algun poder superior et crida perquè compleixis una última missió?»

¿Em frustra no haver experimentat l'enteresa espiritual que busco? No, simplement és una cosa que m'agradaria que em passés. Si em passés ho sentiria, i encara no ho he sentit. Molta gent em diu que ja l'han tinguda aquesta experiència, que ja tenen una comunicació amb Déu o amb un poder superior. Crec que m'ha arribat el moment d'obrir-me a aquesta possibilitat, però no em sento ni frustrat ni decebut pel fet de no haver-la experimentat encara.

Penseu i sentiu que la distància entre la vida i la mort pot no ser tan gran com creieu.

Morir és una cosa natural. Quan vam néixer vam fer un contracte (sabent-ho o no) en el qual es deia que un dia moriríem. I el fet que en fem una gran cosa i que ens causi tanta desesperació demostra que ens resistim a veure'ns com una part més de la naturalesa. Ens creiem que el fet de ser humans ens fa ser diferents de la resta de la naturalesa. No ho som. Tot el que neix mor. Així que és això en el que treballo, per saber acceptar aquesta idea tan simple com profunda.

L'altre dia la meva mestra de meditació va dir-me una cosa que em va deixar totalment descol·locat. Em va dir: «Morrie, potser hauries de reconsiderar la teva visió de la vida i la mort. Potser la distància entre la vida i la mort no és tan gran com penses.» I jo vaig dir: «¿Vols dir que no hi ha un abisme, que no són dues muntanyes amb una vall immensa entremig? ¿Vols dir que només és un petit pont que travessa un riuet?»

Jo sempre havia pensat que la vida i la mort eren dos estats separats. És molt difícil entendre —almenys així

ho creia— que potser no ho estan tant, de separats. Ella deia: «Tu ets una persona oberta. Pensa en una forma alternativa de mirar-ho. A veure on et porta.»

Doneu gràcies d'haver tingut temps per aprendre a morir.

Morir és un acte privat i també un acte comunitari. Jo tinc una família i molts amics que m'estimen que s'han unit gràcies a aquesta situació tràgica, a la meva malaltia i mort imminent. El que fem és cuidar-nos mútuament. Jo mantinc el contacte amb ells, i ells fan el mateix amb mi.

Em vénen a veure amb regularitat, i parlem de les coses que passen al món, de les coses que ens passen a nosaltres espiritualment; intercanviem sentiments d'afecte. Plorem junts. Ens diem tot el que hem significat l'un per l'altre; ens toquem i ens abracem.

Em diuen que els encanta venir aquí perquè de mi aprenen molt sobre com ser valent quan un s'està morint. És evident que el sol fet de veure com visc els anima i els dona esperança. Les seves expectatives a mi també m'ajuden i m'animen.

Tots sabem que ens estem morint... cada dia ens acostem més a la mort. La millor manera d'afrontar-ho és viure amb plena consciència, amb compassió i amb amor.

Moltes persones que estaven a prop de la mort han dit el mateix, i crec que és una gran veritat. No espereu a estar al vostre llit de mort per reconèixer que aquesta

és l'única manera de viure. Cito a Stephen Levine: «L'amor és l'únic acte racional.» Van dir-ho els Beatles: «Estimeu-vos els uns als altres o moriu.» Va dir-ho W. H. Auden: «Estimeu-vos o moriu.» Molts altres ho han dit, entre ells Jesús, però nosaltres no escoltem.

¿Per què no escoltem? Sempre s'interposen els nostres egos que ens diuen: «Jo, jo primer; els altres no importen.» Cal que ens adonem que tots tenim una responsabilitat amb els altres. Aquest és l'acte d'amor més gran que podem fer.

Feu partícips de la vostra recerca espiritual a un o més amics. Pot ser que el camí per aconseguir un contacte espiritual se us faci menys difícil.

Amb un grup d'amics hem format una cosa que anomenem el Grup de la Mort i l'Espiritualitat, i entre tots intentem trobar la comunicació i l'orientació espiritual adient per a cadascú de nosaltres. Intentem resoldre qüestions com: «¿Existeix l'ànima? ¿Hi ha vida després de la mort? ¿Renaixem? ¿Hi ha alguna cosa després de la mort?»

Jo dic que les respostes no importen gaire sempre que es tregui partit a tot el procés de buscar-les. A més, pel que fa a què és el que passa després de la mort, sigui el que sigui, tant si hi creieu com si no, el que jo intento dins de la meva comunitat d'amics és fer que les persones s'obrin, tocar els seus punts sensibles i compassius, perquè puguem arribar a reconèixer la humanitat que tenim en comú.

Encara que no tingueu un grup organitzat, podeu demanar a algun familiar o amic si li agradaria que us trobéssiu regularment per parlar. Quan es tracta de qüestions espirituals, no falta mai material. Jo he après tantes coses, sobretot de les converses amb una sola persona o reunint-me amb un grup petit de gent que permet parlar amb el cor a la mà. I quan es parla de coses íntimes tot el que surt és material de primera, perquè no són només les paraules el que compta sinó també el sentiment de relació i de simpatia. Ens reunim, i compartim els nostres pensaments i sentiments —això és el que ha fet possible aquest grup per a mi.

Quan s'arriba al punt on sóc jo ara, és possible apreciar la veritat pura del principi budista de «quan s'és jove, tothom sap que ha de morir i ningú no s'ho creu.» Quan et trobes cara a cara amb la mort, t'ho creus.

Estem tots dins la mateixa barca, i un dia o altre s'enfonsarà. D'aquí a cent deu anys cap dels que som aquí no estarà viu. Quan t'ho mires d'aquesta manera, t'adones de com és d'absurd delimitar la pròpia individualitat amb una reixa i amb possessions materials, i negar-se a reconèixer tot el que tenim en comú.

Apreneu a viure i sabreu morir; apreneu a morir i sabreu viure.

La millor preparació per viure bé i amb plenitud és estar preparat per morir en qualsevol moment, perquè la mort imminent fa que veiem clars els nostres propòsits, que ens concentrem en allò que realment ens im-

porta. Quan sentim que s'acosta el final, és quan ens fixem en el que més estimem, sobretot en les relacions que tenim amb les persones que ens són més pròximes.

Els propòsits que m'he fet per ajudar-me a conservar la calma durant la malaltia no s'allunyen gaire dels que la majoria de nosaltres ens fem des de la infància: obrar amb valentia, dignitat, generositat, bon humor, amor, paciència i respecte per un mateix. Quan veiem que la mort s'acosta, no és que sigui més fàcil complir aquests propòsits que en altres estadis de la vida, només és més urgent que ho intenteu. I com més us comprometeu a portar una vida ètica, menys por tindreu que se us acabi la vida.

Voldria acabar amb una al·legoria que em va explicar la meva mestra de meditació. És la història d'una ona.

Hi ha una petita ona, una ona noi que puja i baixa amb el mar a prop de la costa, passant-s'ho d'allò més bé. De sobte s'adona que està a punt de xocar contra la costa. Està avançant cap a la costa enmig d'aquell oceà immens, i quedarà aniquilat. «Déu meu, ¿i ara què?», es demana amb una expressió amarga i desesperada a la cara. Aleshores se li acosta una ona noia, pujant i baixant amb el mar, passant-s'ho d'allò més bé. I l'ona noia li diu a l'ona noi: «¿Com és que estàs tan deprimid?» El noi diu: «Tu no ho entens. Acabaràs xocant contra la costa, i ja no seràs res.» Ella diu: «Ets tu qui no ho entens. No ets una onada; ets part de l'oceà.»

Això és el mateix que crec jo. No sóc una onada: sóc una part de tota la humanitat. Moriré, però també continuaré vivint. ¿D'una altra manera? ¿Qui ho sap? Però crec que formo part d'un tot més gran.

ÍNDIX

Introducció de <i>Paul Solman</i>	5
Primera Part. <i>Entendre on sou ara</i>	13
1. Viure amb limitacions físiques	15
2. Saber dominar el sentiment de frustració	23
3. Lamentar les vostres pèrdues	31
4. Arribar a acceptar	39
5. Revisar el passat	47
Segona Part. <i>Arribar allà on voleu ser</i>	51
6. Mantenir un interès actiu per la vida	53
7. Relacionar-se amb els altres	59
8. Ser generós amb un mateix	69
9. Afrontar el pensament i les emocions	73
10. Establir un contacte espiritual	83
11. Pensar en la mort	89

M. Schwartz

Morrie se'n va

Empúries Narrativa, 140

Morrie Schwartz, l'entrançable professor d'*Els dimarts amb Morrie*, va saber als setanta anys el seu diagnòstic inapel·lable: esclerosi lateral amiotròfica –un trastorn conegut també com la síndrome de Lou Gehrig–, una malaltia incurable que incapacita gradualment i que a la llarga resulta mortal. La gent que pateix una malaltia degenerativa o terminal gairebé sempre es retira del món, o se sent massa deprimida per relacionar-se amb els altres. Morrie Schwartz, en canvi, va acceptar l'esclerosi i va decidir viure intensament el temps que li quedava. El vell professor es va embarcar en l'aventura docent més gran de la seva vida, compartint amb la gent la seva experiència mentre s'acomiadava d'aquest món. Morrie aborda directament la por que ens fa la malaltia i les dificultats de dir adéu a la vida amb una compassió pròpia només d'algú que ha conegut a fons totes dues coses. Les paraules del vell professor Schwartz són una defensa de la voluntat de viure i alhora una renúncia viscuda amb una gran dignitat. *Morrie se'n va* és el testament d'un home lúcid que de ben segur afectarà la manera de veure l'amor, la malaltia i la mort de tots els qui el llegeixin.

1.700 ptes. 10,22 €
ISBN 84-7596-744-2



9 788475 967448