

Albert Parareda

Aprendre a morir, aprender a viure

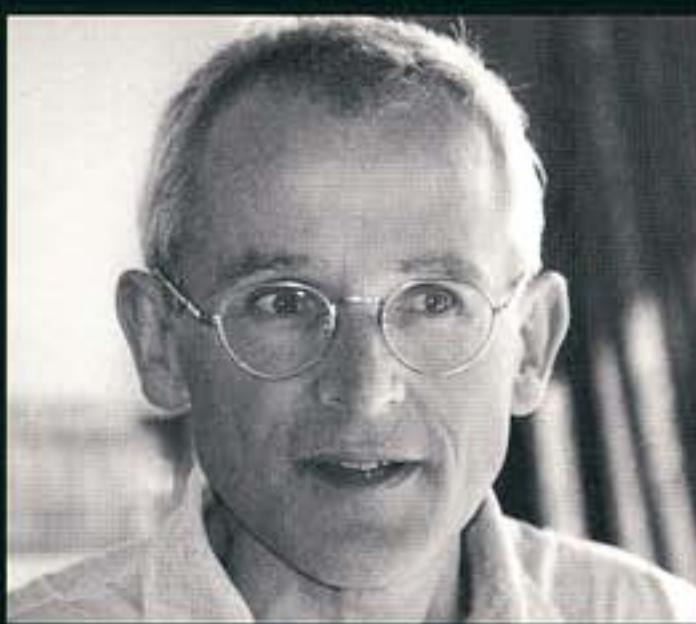
Editorial
Barcanova

Poc després d'haver rebut la notícia que tenia un càncer molt avançat, el senador nord-americà Richard Neuberger va ser capaç de posar-se a escriure i dir-nos què havia après:

«Des que em van diagnosticar la malaltia, la meva dona i jo no hem tornat a tenir cap més baralla. Abans solia fer-li la vida impossible queixant-me perquè premia el tub de la pasta de dents per la part superior o perquè gastava massa en roba. Ara, de tot això, no m'adono de res, o em sembla irrelevant... Pel que fa a les qüestions relacionades amb el prestigi, l'èxit i la posició financer, he de dir que, de cop, han perdut tota la importància que tenien.

He après a valorar les coses petites de cada dia: dinar amb un amic, acariciar les orelles del gat sentint el seu ronc, estar amb la meva dona, llegir tranquil·lament un llibre o una revista, fer una escapada a la nevera per prendre un suc de taronja o un tros de pastís... Crec que per primer cop estic assaborint la vida. Ara comprenc que no sóc immortal. M'entristeix recordar molts moments del passat en els quals vaig complicar-me l'existència deixant-me portar per un fals orgull, per valors estereotipats i foteses».

Tenim la possibilitat de mirar-nos la mort amb uns altres ulls: viure sense tantes preocupacions, estimar més i ser molt més feliços. Justament aquest és el propòsit del llibre: recordar-nos que la responsabilitat és, al cap i a la fi, nostra.



Albert Parareda Franquesa

Vaig néixer a Moià fa 54 anys. He treballat de mestre de primària, de professor de secundària i de periodista. Visc en un lloc meravellós: Sant Martí de Llémena, a disset quilòmetres de Girona. Em dedico a escriure, que és el que més m'agrada fer.

Tinc un gat i una gossa. El gat es diu Gary Cooper (Gary per als amics), i la gossa, Isi (de l'anglès *easy*, fàcil). També tinc sis ovelles, però no us espanteu que no us en diré els noms, perquè no acabaríem mai.

Hauria de dir que en aquesta obra ensenyó el que he d'aprendre i, encara que sovint parli amb molta seguretat, la veritat és que tinc pors i dubtes com tothom.

Espero que m'acompanyeu llegint aquest llibre i que el viatge que farem plegats us resulti interessant i agradable.

Amagar-nos el fet de la mort és ficar el cap sota l'ala per no veure el que és evident. Ens fa tanta por morir que preferim viure ignorant la mort. Cal que comencem a mirar-nos la realitat amb uns altres ulls i des d'una altra perspectiva. Podem passar d'una actitud de por i desesperació a una altra d'acceptació serena i reconfortant.

Si tinguéssim present la mort, viuriem sense tant estrès ni tantes cabòries. Quin sentit té gastar tantes energies en coses que al cap i a la fi tenen molt poca o cap importància? Si fóssim conscients que demà podem morir-nos, ens prendríem la vida d'una altra manera; ens adonaríem que no cal córrer, que tenim tot el temps del món per fer allò que volem; comprendríem que l'èxit, el prestigi o l'amor propi no són essencials en les nostres vides. Si fóssim conscients de la mort, podríem dedicar-nos a estimar més els qui ens envolten, la qual cosa ens faria, ben segur, molt més feliços.

Aprendre a morir, aprendre a viure és un manual bàsic per fer-nos prendre consciència de tot el que fa referència a la mort, amb dos propòsits: ajudar-nos a viure més conscientment i a morir serenament el dia que ens toqui.

Aquesta obra va ser finalista del premi Joan Maragall d'assaig del 2001.

1462003

ISBN 84-489-1174-1



Albert Parareda

*Aprender
a morir,*

*aprender
a viure*

Editorial
Barcanova

Col·lecció De retill, 3

© 2002, Albert Parareda Franquesa
© 2002 d'aquesta edició: Editorial Barcanova, SA
Pl. Lesseps, 33, entresòl. 08023 Barcelona
Telèfon: 93 217 20 54. Fax: 93 237 34 69
e-mail: barcanova@barcanova.es
www.barcanova.es

Disseny de la coberta: Laia Salcedo
Fotografies de la coberta:
Cordon Press i Image Bank / Getty Images

Primera edició: març del 2002
ISBN: 84-489-1174-1
Dipòsit legal: B-12.053-2002
Imprès a A&M Gràfic, S.L. Ctra. N-152, Km 14,9
Polígon Industrial «La Florida», Recinte Arpessa, nau 28
08130 Santa Perpètua de Mogoda

*Es prohíbeix la reproducció total o parcial d'aquesta obra,
en qualsevulla de les seves formes, gràfica o audiovisual, sense
l'autorització prèvia i escrita de l'editor, llevat de citacions a revistes,
diaris o llibres, sempre que es faci esment de la seva procedència.*

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	7
PRIMERA PART. MORIR CONSCIENTMENT	9
Capítol I: La mort, tema tabú	11
Capítol II: La més gran de totes les pors	17
Capítol III: El camí de l'acceptació	23
Capítol IV: Alliberant-nos del ressentiment	29
Capítol V: Viure	37
Capítol VI: Desenganxar-nos de les emocions ...	43
Capítol VII: Deixar anar les identificacions	49
Capítol VIII: Viure conscientment	53
SEGONA PART. MORIR DIGNAMENT	59
Capítol IX: La importància de saber passar pàgina	61
Capítol X: Deixar-ho tot <i>ben arreglat</i>	67
Capítol XI: El dret a morir dignament	71
Capítol XII: Morir a l'hospital. El testament vital	79
Capítol XIII: Les cures pal·liatives	85
Capítol XIV: L'eutanàsia	93

TERCERA PART. COMPLETAR LES RELACIONS	103
Completar les relacions	105
Capítol XV: Ajudar a morir	107
Capítol XVI: L'adéu	115
Capítol XVII: El dol	121
Capítol XVIII: Completar les relacions	129
Capítol XIX: El suïcidi	135
Capítol XX: Els infants i la mort	139
EPÍLEG	149

INTRODUCCIÓ

Montaigne deia que ensenyar a morir és ensenyar a viure. Podríem transformar aquesta màxima en una d'equivalent, tal com feia el professor Morrie Schwartz, i dir que en la mesura en què aprenem a morir, aprenem a viure. Encara que aquestes sentències puguin semblar paradoxals, el llibre les té com a objectiu: es tracta de ser més conscients de la mort per poder viure una vida més completa i així anar aplanant el camí per poder morir serenament el dia que ens toqui.

Morir serenament és morir lliure de tot torbament, lliure de tot allò que altera la quietud i la lucidesa. Podríem dir que és morir en pau, conscients del que ens està passant i acceptant la mort, no com un fracàs, sinó com el que és: una etapa més del procés de viure.

Si en el moment de la mort no volem que ens arrosseguí una torrentada d'emocions negatives, hem de preparar-nos des d'ara mateix. Sembla lògic pensar que si volem morir en pau i conscientment, hem de viure una vida més pacífica i més conscient. Podem amagar el cap sota l'ala i reprimir tot el que fa referència a la mort o intentar mirar-nos-la amb uns altres ulls i des d'una altra perspectiva. Justament aquest és l'altre propòsit del llibre: recordar-nos que la responsabilitat és, al cap i a la fi, nostra.

ALBERT PARAREDA FRANQUESA

Primera part

MORIR CONSCIENTMENT

I

La mort, tema tabú

*Al punt que naixem comencem de morir,
i, morint, creixem, i, creixent, morim cada dia,
que en cap moment no parem de fer via
ni per menjar ni jeure ni dormir.¹*

PERE MARC (1338-1413)

Fa sis segles que el poeta català Pere Marc va escriure aquests quatre versos, eren els primers d'un poema més llarg dedicat a reflexionar sobre la mort. Sé que el poeta tenia i té raó. Sé que el meu destí és la mort i que cada dia que passa s'escurça la distància que em separa d'aquell moment inexorable. Però, malgrat saber-ho, he viscut d'esquena a aquesta realitat, com si la mort només afectés els altres, com si jo fos diferent. He passat anys i anys tenint la sensació que encara faltava molt per morir-me, dient-me que ja tindria temps de pensar en la mort més endavant, quan em fes vell.

No sóc l'únic que he viscut amb l'actitud evasiva d'amagar el cap sota l'ala. Sembla ser que una bona part dels occidentals tendim a practicar l'esport de «l'evasió massiva i a rebutjar tots els assumptes relacionats amb la mort».² Però, per més que m'amagués dar-

rere de mecanismes de defensa, per més que volgués evadir-me'n i reprimir-la, la mort continuava fent el seu fet. Existia en el meu entorn i, d'una manera latent, enterrada en els nivells més profunds del meu ésser. Vaig necessitar molt de temps i viure la mort d'unes quantes persones estimades per reconèixer que la mort era un fet, per adonar-me que ja no podia viure més dins la bombolla d'il·lusions que m'havia fabricat.

Per primera vegada em plantejava seriosament la possibilitat real de la meva pròpia mort i, fent-ho, m'adonava que la nostra societat, sempre tan orientada a aconseguir l'èxit, veia la mort, no com una part del procés de viure, sinó com un fracàs. Podia veure clarament que tots plegats hem fet de la mort un tema tabú, un tema del qual és millor no parlar. També comprenia que si actuàvem d'aquesta manera era perquè seguíem unes pautes de comportament que venien de molt lluny, unes pautes que ens condicionaven més enllà de tota lògica.

Encara es pot llegir o sentir com s'utilitzen metàfores i jocs de paraules per evitar l'ús directe de la paraula mort o d'allò que ens l'evoca. Per exemple: «Ha passat a millor vida» o «Ha estat víctima d'una llarga malaltia».³ A mesura que passa el temps sembla que aquests malabarismes lingüístics van de baixa, però el sol fet que encara s'utilitzin és ben significatiu de l'actitud que tenim en relació amb la mort.

Us heu preguntat mai per què als hospitals tapen el cap dels morts amb el llençol? Tenim por que la mort s'encomani? Volem evitar de veure la cara de la mort? Pretenem que la mort sigui invisible?⁴ Què és el que ens intranquil·litza? Us heu preguntat per què als tanatoris tenen tant d'interès a «arreglar els morts»? Per què els afaiten, els maquillen o els treuen el buit de les galtes? Per què tenim tant d'interès a deixar-los com si dormis-

sin?⁵ No estic dient que els tanatoris o els hospitals no facin el que han de fer. El que estic intentant de fer veure és que la nostra actitud en relació amb la mort és fer-la fora del nostre davant: tapar-la, maquillar-la i evitar parlar-ne.

Com és que a casa es parla tan poc de la mort? De les trenta mil persones que varen contestar una enquesta sobre la mort, deu mil (una tercera part!) reconeixien que de petits a casa seva mai no s'havia tractat el tema de la mort en una conversa.⁶ Si és una realitat que ens afecta a tots, fins i tot els nens i nenes, per què evitem qualsevol cosa que hi faci referència? Tenim por d'impressionar els nostres fills, por d'intranquil·litzar-los, por de crear-nos problemes?

Fenelon, a principis del segle XVIII, deia: «Hem d'acostumar els infants a sentir parlar de la mort, a veure persones mortes i malalts agonitzant».⁷ I Sogyal Rimpoché, des d'una altra perspectiva, ens invita a «dir sempre la veritat als nens i nenes i a respondre sincerament totes les seves preguntes, però procurant de fer-ho amb delicadesa, evitant de fer-los creure que la mort és estranya o terrorífica».⁸

La pràctica més generalitzada en la nostra societat és evitar que els infants s'encarin directament amb la mort. En general a les nostres escoles no es tracta el tema i, si se'n parla, gairebé sempre és perifèricament.⁹ Actuem així creient que d'aquesta manera estalviem sofriment als nostres alumnes?, pensant, potser, que ja tindran temps d'aprendre quan seran grans? És aquesta la millor manera de contribuir al seu procés de creixement personal?

Les primeres reflexions que feia sobre la mort m'havien portat a veure que n'hem fet un tema tabú. Roger J. Woolger diu, amb raó, que avui és més tabú parlar de

la mort que no pas parlar de sexe¹⁰ i el sociòleg britànic Geoffrey Gorer diu que la mort és el principal tabú del món modern.¹¹

M'adonava, també, que l'inconscient col·lectiu ha anat teixint al voltant de la mort una espessa capa de misteri i de pensaments negatius. Quan em preguntava: «Què és per a mi la mort?», tot el que em venia a la ment era negatiu i negre. Negre com la mort que representem en forma d'una calavera amb aquella rialleta sardònica i aquelles immenses òrbites buides, amenaçadores, que tant m'inquietaven quan era petit. No sé per què hem fet que la mort fos femenina, una senyora traïdora, enigmàtica, vestida de negre, amb la dalla a la mà, segant vides sense cap criteri ni cap contemplació.

Per què hem fet que la mort fos tan negra? Per què n'hem fet un tema tabú? Raymond A. Moody, contestant-se aquestes mateixes qüestions, diu: «La línia que separa la vida i la mort és la més inquietant de totes. Tenim la sensació, potser només inconscient, que qualsevol forma de contacte amb la mort equival a evocar-la mentalment, a apropar-la de tal manera que hagim d'enfrontar-nos a la inevitabilitat de la nostra pròpia mort. Per estalviar-nos el trauma, evitem parlar-ne».¹² I així, a base de no parlar-ne, de no voler-ne saber res, anem passant la vida sense preparar-nos per encarar-la. El resultat és ben lògic: quan la mort arriba ens agafa completament desprevinguts.

Fa segles que actuem mitificant la mort, fa segles que vivim amagant el cap sota l'ala. Ens fa pànic mirar la mort fit a fit. Ens costa haver d'acceptar que la vida és fràgil com una copa de vidre. Hem de reconèixer que la mort ens fa por. La mort, com diuen alguns,¹³ és la més gran de totes les pors.

1. He actualitzat el català amb provençalismes en què fou escrit el poema de Pere Marc. La versió original devia ser aquesta:

*Al punt que hom naix comença de morir,
e, morint, creix, e, creixén, mor tot dia,
que un pauc moment no cessa de fer via
ne per menjar ne jaser ne dormir.*

Historia de la Literatura Catalana.
Grup Promotor/Santillana, Barcelona, 1995.

2. FULTON, R.; MARKUSEN, E.; OWEN G. i J. L. SCHEIBER: *La muerte y el morir. Desafío y cambio*. Universidad de Puerto Rico, Fondo Educativo Interamericano, 1981.

3. A principis de setembre de 2000 l'emissora de Barcelona Catalunya Informació anuncià la mort del monjo de Montserrat Maur Boix dient que «havia mort víctima d'una llarga malaltia».

4. R. BLAUNER a «La muerte y la estructura social» diu: «Els hospitals s'organitzen de tal manera que s'hi amaguen els fets relacionats amb la mort i el morir... El lloc més idoni per situar el dipòsit de cadàvers és al primer pis, en una àrea inaccessible al públic en general. És important que la unitat tingui una sortida apropiada que doni a una plataforma de càrrega que no pugui ser vista pels pacients ni pel públic... El personal de les sales se serveix de diverses tècniques per fer la mort invisible. Per protegir els parents, no es mouen els cadàvers durant les hores de visita. Per protegir els altres pacients, quan se sap que un d'ells està a punt de morir, se'l trasllada a una habitació privada...». De l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.

5. MITFORD, J.: *The American Way of Death*. New York, Simon & Schuster, 1963. Jessica Mitford fou una de les primeres a reflexionar sobre aquestes qüestions.

6. SCHNEIDMAN, E. S.: «You and Death» a *Psychology Today*, juny de 1971.

7. ANDRAU, M.: *Más allá de la muerte*. Barcelona, Apóstrofe, 1994.

8. RIMPOCHÉ, S.: *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona, Urano, 1994.

9. «En la nostra cultura occidental —diu Irvin D. Yalom— hi ha unes directrius educatives ben clares per alguns temes com ara l'educació física, l'adquisició de coneixements, les aptituds socials i l'evolució psicològica; però quan es tracta de l'educació sobre la mort, els pares es troben completament sols. En moltes altres cultures hi ha mites aprovats sobre el tema que es transmeten als nens i nenes sense ambigüïtats ni angoixes. A la nostra, en canvi, li manquen guies identificables; malgrat la importància de la mort en el desenvolupament infantil, cada família ha de decidir per si sola allò que s'ha d'ensenyar als fills. Als infants sovint se'ls ofereix una informació fosca, carregada de l'angoixa dels adults...»

- YALOM, I. D.: *Psicoteràpia existencial*. Barcelona, Herder, 1984.

10. WOOLGER, R. J.: *Otras vidas, otras identidades*. Barcelona, Martínez Roca, 1991.

11. Philippe Ariès citant Geoffrey Gorer, dins l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.

12. MOODY, R. A.: *Más allá la luz*. Madrid, Edaf, 1996.

13. RAJNEESH, B. S.: *Death, the greatest Fiction*. Colònia, The Rebel Publishing House, 1989.

II

La més gran de totes les pors

Havia arribat al punt de reconèixer que la mort em feia molta por. Una por que, fins feia ben poc, havia estat actuant des de l'inconscient, com si estigués adormida. Havia arribat el moment de veure-la de més a prop i d'assumir-la: per què tenia tanta por de morir?

Per començar m'espantava que la meva mort pogués ser un calvari. Em feia basarda la possibilitat d'haver de suportar una agonia dura, llarga i dolorosa. M'imagina-va la possibilitat que un dia pogués quedar-me sense aire per respirar, perdent el control, sofrint uns dolors violents i inaguantables. La mort podia ser una experiència traumàtica, una de les més traumàtiques de la vida. Per tant, la meva por era ben lògica.

No obstant això, sabia que hi havia persones que podien o sabien morir pacíficament. El poeta Joan Maragall, per exemple, va morir envoltat de l'afecte dels seus catorze fills i del de la seva esposa. En aquells moments la pau del seu esperit era tan serena que, segons sembla, morí dient: «Oh, quina mort més dolça!».

Que la meva por fos lògica, no volia pas dir que estigués del tot justificada. Hauríem de tenir en compte que avui en dia el dolor que provoquen els càncers, per posar un exemple d'una malaltia dolorosa, pot ser

alleugerit en el 100% dels casos i eliminat en més d'un 80%, segons informa el «Projecte Catalgia» dels Serveis d'Oncologia i Cures Paliatives de Catalunya. També podríem referir-nos a un estudi, fet fa temps al Saint Christopher Hospice de Londres, segons el qual el 98% dels malals poden tenir una mort pacífica.¹

Per tant, la por ancestral d'haver d'afrontar una mort amb dolors físics extremadament aguts semblava ser, a mesura que avançava la medicina, cada cop menys probable. Després ens hauríem de preguntar si la por ens és d'alguna ajuda. La por fomenta l'ansietat i la desesperació. La por crea tensió, precisament en el moment de la mort, que és quan més ens convindria d'estar relaxats. La por tendeix a crear resistències que compliquen encara més la situació i a fer més difícil el pas de la mort.

Expliquen la història d'un hindú que cada vespre havent sopat sortia a meditar sota una de les palmeres del seu jardí. Una nit, quan ja feia estona que estava meditant, va obrir els ulls i va veure molt a prop d'un dels seus genolls una cobra enroscada. L'ensurt va ser terrible: una picada d'aquella serp seria mortal de necessitat. La por va paralitzar-li cos i ànima. No s'atrevia a moure's ni a fer cap soroll. Una suor freda, de pànic, impregnà tot el seu cos. La cobra estava molt quieta, com si estigués adormida. Diverses vegades va passar-li per la ment la idea d'aixecar-se i anar-se'n sense fer soroll. No s'atreví a fer-ho. Un moviment en fals, un sorollet de no res, podia provocar el desastre. Les hores van anar passant lentament. «Quan es farà clar —es deia l'home— la serp es despertarà i, si estic de sort, se n'anirà». Aquell dia va semblar-li que l'alba da no acabava d'arribar mai. Quan va haver-hi una miqueta de claror, l'hindú va observar la cobra amb

més deteniment: no se li veia el cap i, fins i tot, sembla-va molt més prima del que havia de ser. Uns minuts després va adonar-se que allí, a tocar del seu genoll, només hi havia un tros de corda.

La por crea monstres. La por fa veure serps on només hi ha cordes, crea sofriments innecessaris i, en general, no és una bona companya de viatge.

L'escriptor Paco Candel diu que, quan era jove, li feia molta por haver d'anar a fer el servei militar. S'explicaven tantes històries de rigors i càstigs, que el noi estava ben espantat. Va venir la mili i, com els seus companys, amb moments bons i no tan bons, la va anar passant. Ja de gran, pensant en la mort, concloïa que de la mateixa manera que havia passat el servei militar, passaria, com tots els qui l'havien precedit, el tràngol de morir. Potser aleshores comprendrem que no n'hi havia per tant; que la nostra por era exagerada; que la mort, com la mili, no és res de l'altre món. Potser tot es limita a aprendre, ja des d'ara, que la por pot fer-nos veure una cobra terrible on només hi ha un tros de corda.

Montaigne ho expressava magistralment: «He comprovat en moltes ocasions el que deia Cèsar, que les coses sovint ens semblen més grans de lluny que de prop. M'he adonat que quan tinc bona salut, m'horroritzen molt més les malalties que quan les pateixo... Espero que amb la mort em passarà el mateix».²

La meva por de la mort no s'acabava amb la por que podia sofrir en el moment de morir. També m'espantava pensar que un dia podia patir una llarga malaltia degenerativa que em fes dependre dels altres per tot. Em feia por perdre la memòria o quedar-me paralític. M'horroritzava pensar que, quan em fes vell, potser m'haurien de péixer el menjar o potser m'haurien de netejar. L'ex-

pressió: *quedar-se en un cul de llit* és molt significativa i sintetitza perfectament aquesta altra por que tenia.

Morir era passar, tot sol, una experiència desconeguda i inquietant. Què sentiria en aquells moments? Hi hauria alguna altra forma d'existència després de la mort? Em neguitejaven dues coses: haver de passar una experiència insòlita completament sol i no saber què vindria després d'haver-la passada. La nostra cultura ha associat tradicionalment canvi i sofriment. Sembla que ens ho hagin imprès al codi genètic: canviar és sofrir. En la mesura que la mort és el canvi més gran de tots els canvis que haurem de passar, lògicament, ens imaginem que comportarà un sofriment equivalent.

A mi, com a molts, també em resultava dolorós pensar que un dia m'hauré de separar de tots aquells que estimo. M'entristia recordar que hauré de deixar el lloc on he viscut, el que m'agrada fer i tenir. Quan morís ho hauria de deixar tot, completament tot, i desaparèixer.

Anava entenent que la por a la mort té moltes arrels i que, de totes elles, les més fones són les que estan relacionades amb la idea que tenim de nosaltres mateixos. *Qui sóc jo?* és la qüestió fonamental. Si m'identifico amb un cos, si penso que sóc el meu cos, és evident que, quan mori el cos, moriré amb ell. Si crec que sóc una individualitat que anomeno Josep, Joan o Lluïsa, si m'identifico amb el personatge a qui anomeno *jo*, és evident que quan vingui la mort moriré amb el meu personatge. (Al capítol VII tractaré aquesta qüestió més extensament).

Ken Wilber diu que «De totes les fronteres que l'home construeix, la més fonamental és la que establim entre allò que som i allò que no som. És la frontera a la qual estem menys disposats a renunciar... Hem invertit una pila d'anys en fortificar-la i defensar-la per sentir-

nos-hi segurs dintre. És la frontera que estableix la nostra sensació d'éssers separats, de "ser nosaltres mateixos". A mesura que envellim, plens d'anys i de records, i comencem a entrar en el no-res final de la mort, l'últim que abandonem és aquesta frontera. La primera que fem i l'última que esborrem».³

A la base de les meves pors hi havia les dues més grans de totes: la por de perdre el cos i la por de perdre aquest *jo* amb el qual estava identificat.⁴

Malgrat les promeses d'un cel, d'una reencarnació, d'un paradís o d'una vida eterna, jo creia, com molts, que el que passa després de la mort era, com a mínim, incert. Com deia sovint la meva mare: «De la teulada en amunt no sé què hi ha». En considerar que no hi ha cap més vida que aquesta, m'estava forçant a viure intensament. La idea central de la meva existència era aprofitar el poc temps que em quedava abans de morir. És així com vaig convertir l'ansietat en reina i senyora de la meva vida: no deixar res per demà i provar-ho tot abans de morir. La idea que el temps se m'escapava de les mans em resultava angoixant. *Temps fugit* diuen les inscripcions d'alguns rellotges de sol i, els uns als altres, no parem de recordar-nos que «la vida són quatre dies» («quatre dies mal comptats», afegeixen alguns), que «la vida és un obrir i tancar d'ulls» o que «només es viu una vegada».

Pressionat per ansietats i angoixes havia estat immers en una cursa en la qual *fer* semblava l'objectiu. Encara no acabava una cosa, ja en començava una altra i una altra. Anava tan de pressa que no tenia temps de parar-me, mirar i assaborir allò que estava fent. La frustració de viure d'aquesta manera és similar a la d'aquell pobre ase que empaita la pastanaga que el seu amo, molt astut, ha suspès d'una canya amb un cordill per

fer-lo caminar. Per més que corri l'animal, mai no atra-pa la pastanaga. De fet, com diu Irvin D. Yalom «Una frenètica lluita contra el temps sol indicar una gran por de morir».⁵

La vida que feia era absurda. Quin sentit podia tenir una vida tan limitada en el temps i centrada en el fer i en el tenir? El camí per on havia passat fins aleshores era el de ser inconscient de la mort, de tenir-li molta por i veure-la condicionat per una òptica negativa. Un camí que m'havia portat a la frustració de viure una vida buida i sense sentit. No hi havia cap més possibilitat?, una altra manera d'entendre la mort i la vida?

1. L'estudi concluia que el 98% dels pacients poden tenir una mort pacífica sempre, això sí, que comptin amb l'atenció adequada. L'hospici és una institució que té com a un dels seus propòsits ajudar els moribunds a morir dignament. Podeu consultar el Projecte Catalgia a <http://www.catalgia.org>.

SANDERS, C. (fundadora i directora del St. Christopher Hospice): *Terminal Patient Care Geriatrics*, núm. 21, desembre de 1966 i *The Management of Terminal Illness*, Londres, 1967. També fan referència a aquest tema Sogyal Rimpoche, *op. cit.*, p. 225 i Claire F. Ryder i Diane M. Ross dins l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.

2. MONTAIGNE, M. de.: *Ensayos*. Madrid, Cátedra, 1992.

3. WILBER, K.: *La conciencia sin fronteras*. Barcelona, Kairós, 1984.

4. Paul Hawken ens recorda «L'alegria que se sent quan podem treure'ns del damunt la càrrega de ser algú i començar la dansa de ser simplement un».

HAWKEN, P.: *La magia de los jardines de Findhorn*. Buenos Aires, Pomaire, 1983.

5. «Els addictes al treball —diu Irvin D. Yalom, *op. cit.*—, no paren ni un moment, com si es trobessin en perill de mort imminent i haguessin de deixar moltes coses enllestides. Com que es tracta d'una manera de fer molt habitual en la nostra cultura, acceptem sense queixes que avançar és bo i just.»

III

El camí de l'acceptació

*Tota la saviesa i el discerniment del món
es redueixen en definitiva a ensenyar-nos a
no témer la mort... En la vida no hi ha cap
mal per aquell que ha comprès que no
és un mal perdre la vida*

MONTAIGNE, op.cit.

Diuen que al Japó hi vivia un monjo zen que havia assolit un alt grau de realització espiritual. Un dia, quan ja estava molt malalt, se li apropà un deixeble i li pre-guntà si li feia por la mort.

—Per què m'hauria de fer por? —digué el mestre.

—No ho sé —continuà el deixeble—, potser sofri-reu, potser us doldrà haver-vos de morir...

El mestre no el deixà continuar; mirant-se'l amb compassió, li digué:

—Mira, no cal complicar les coses. Quan s'ha de morir, es mor i ja està.

Recordo, també, una escena de la pel·lícula *Little Big Man* (Petit Gran Home) en la qual un indi ja vell, que sap que està a punt de morir-se, surt del seu tipi, guaita una estona el cel i després, tot tranquil, mirant-se el seu nét, li diu: «Avui fa un bon dia per morir».

Podem veure que tant el monjo zen com el vell indi estant encarant la mort amb una gran dignitat. Cadascun a la seva manera ha anat més enllà de la por i la resignació. Ambdós veuen venir la seva mort i l'accepten.

És fàcil confondre acceptació i resignació. Acceptar és consentir voluntàriament a rebre allò que ens és donat. És una actitud activa, positiva i, en general, de gratitud. La resignació, en canvi, suposa conformar-se, admetre allò que ens ve, amb paciència, perquè no hi ha cap més remei. És una actitud passiva («Què hi farem!») i negativa en la mesura que suposa un cert victimisme. Una cosa és acceptar la mort i l'altra resignar-se a sofrir-la.

L'emperador Marc Aureli ho deixà ben clar quan va escriure: «Hem de passar la vida d'acord amb la naturalesa i acabar serenament com l'oliva que, en arribar a la seva maduresa, cau beneint el terra que la va mantenir i donant gràcies a l'arbre que la va produir». ¹ Acabar serenament, beneint i donant gràcies és, òbviament, acceptar la mort.

Acceptar la mort és el contrari del que molts hem estat fent tota la vida: ignorar-la, apartar-la del nostre camp de percepció, és a dir: tenir-li por. De fet, l'única manera de vèncer la mort és canviar les actituds que tenim envers ella, passant de la por i la resignació a l'acceptació. Acceptar la mort és un estat de no aferrar-se, de saber morir tenint la predisposició de deixar anar la vida sense lluites ni conflictes.

Acceptar la mort no solament és desmitificar-la, desdramatitzar-la i facilitar les coses perquè puguem arribar a morir serenament. Acceptar la mort canvia la vida perquè la visió que tenim de la mort condiciona tota la nostra existència. Com actuaríem si acceptessim

la mort, si fóssim conscients que demà podem morir-nos? Ens amoïnaríem pels mateixos problemes? Si recordéssim que demà potser ja no veurem més aquells que estimem, no els tractaríem amb més amor? Com és que vivim amb tant d'estrès, treballant més del que podem si, al cap i a la fi, no podrem endur-nos res a l'altre món? De què serveix enfadar-se i patir tan sovint si d'aquí a una hora potser ja no hi serem?

El senador nord-americà Richard Neuberger, poc abans de morir de càncer, va descriure com ser conscient de l'existència de la mort va ajudar-lo a transformar la seva vida:

«He sofert un canvi que considero irreversible. Les qüestions relacionades amb el prestigi, l'èxit polític i la posició financer han perdut de cop tota la seva importància. En les primeres hores que van passar després de saber que tenia el càncer, no vaig dedicar ni un sol pensament al meu escó al Senat, ni al meu compte bancari... Des que em van diagnosticar la malaltia, la meva dona i jo no hem tornat a tenir cap més baralla. Abans solia fer-li la vida impossible queixant-me perquè premia el tub de la pasta de dents per la part superior, perquè no s'ocupava prou dels meus exigents gustos culinaris, perquè feia les llistes de convidats sense consultar-me i perquè gastava massa en roba. Ara, de tot això, no m'adono de res o em sembla irrelevant.

He après a valorar tot de coses: dinar amb un amic, acariciar les orelles del gat sentint el seu ronc, estar amb la meva dona, llegir tranquil·lament un llibre o una revista, fer una escapada a la nevera per prendre un suc de taronja o un tros de pastís... Crec que per primer cop estic assaborint la vida. A la fi m'he adonat que no sóc

immortal. M'entrismeix recordar molts moments del passat en els quals vaig complicar-me l'existència deixant-me portar per un fals orgull, valors estereotipats i foteses».²

Heidegger deia que ser conscients de la mort actua com una espoleta que ens fa saltar d'una manera d'exsistir, caracteritzada per la deixadesa d'un mateix, a una altra de superior, a un estat que consisteix a tenir cura d'un mateix. «La mort —diu Irvin D. Yalom— actua com un catalitzador capaç de fer progressar l'individu. Molts dels meus pacients cancerosos, referint-se al desenvolupament personal que han experimentat per la seva confrontació amb la mort, han exclamat: “Quina llàstima haver hagut d'esperar fins ara, a tenir el cos envaït pel càncer, per aprendre aquestes veritats”».³

Antoni Blay afirmava que en aquest món hi venim a aprendre i que tenim dues opcions per poder fer-ho: o aprenem per discerniment o aprenem per sofriment. Si no sabem o no podem discernir, és a dir, utilitzar la capacitat de distingir allò que realment ens convé d'allò que no ens convé, el nostre aprenentatge vindrà mitjançant el sofriment.⁴

Així doncs, no cal esperar que ens diagnostiquin un càncer per tenir consciència plena de la mort i canviar la nostra perspectiva vital. Puc afirmar-ho amb coneixement de causa. Comprendre i acceptar que puc morir-me a qualsevol moment va canviar la meva vida. Vaig deixar el treball que estava fent perquè em resultava poc satisfactori i em vaig dedicar a escriure, que era el que realment volia fer. En un principi, deixar les seguretats d'un sou que arribava amb puntualitat cada fi de mes i passar a viure amb més incògnites, va provocar-me una certa intransquil·litat. La veritat és que no durà gaire.

Potser guanyava una mica menys de diners, però era molt més feliç. Llevar-me cada matí sabent que podria dedicar tot el dia a fer allò que volia i tenia ganes de fer, m'omplia d'alegria.

També, i per les mateixes raons, han millorat les meves relacions personals. Per exemple, al matí quan la meva dona agafa el cotxe per anar a treballar, no vull deixar-la marxar sense acomiadar-me d'ella i recordar-li que l'estimo o dir-li alguna cosa agradable. Qui m'assegura que ens tornarem a veure?

He adquirit un nou hàbit: actuar en tots els petits detalls de la vida quotidiana sent conscient de la mort. I, d'aquesta manera, encara que pugui semblar paradoxal, sóc molt més feliç. Ara comprenc que la vida ha de ser una celebració, que no és bo córrer com un posseït ni forçar cap situació, que és bàsic deixar anar les cabòries, saber parar i respirar, no fer judicis ni criticar, ser menys ambiciós i relativitzar les situacions. Quin sentit té carregar-se de rancor o deixar-se envair per la ràbia? Si demà em moro, què en quedarà dels problemes que ara em semblen tan importants? A més a més, com diu la meva dona: «Un minut de patir són seixanta segons de passar-s'ho malament».

Estic aprenent a ser feliç, a prendre'm la vida d'una altra manera, perquè, com deia el professor Morrie Schwartz: «Aprendre a morir és aprendre a viure». ⁵ Ben mirat, si fóssim conscients de la mort —afegeix el mateix professor— ens dedicaríem a allò que és essencial en la nostra vida:

- a) Aprendre com donar amor cap a fora i com deixar-lo entrar cap a dins.
- b) Deixar més espai per a l'espiritualitat.
- c) Ser més conscients i més responsables.

Si fossim conscients de la mort, viuríem una vida més tranquil·la, estimariem més i seríem menys ambiciosos.

1. ANDRAU, M.: *Más allá de la muerte*. Barcelona, Apóstrofe, 1994.

2. YALOM, I. D., *op. cit.*

3. «En la nostra cultura occidental —diu Irvin D. Yalom— hi ha unes directrius educatives ben clares per alguns temes com ara l'educació física, l'adquisició de coneixements, les aptituds socials i l'evolució psicològica; però quan es tracta de l'educació sobre la mort, els pares es troben completament sols. En moltes altres cultures hi ha mites aprovats sobre el tema que es transmeten als nens i nenes sense ambigüitats ni angoixes. A la nostra, en canvi, li manquen guies identificables; malgrat la importància de la mort en el desenvolupament infantil, cada família ha de decidir per si sola allò que s'ha d'ensenyar als fills. Als infants sovint se'ls ofereix una informació fosca, carregada de l'angoixa dels adults...»

YALOM, I. D.: *Psicoteràpia existencial*. Barcelona, Herder, 1984.

4. BLAY, A.: *Creatividad y plenitud de vida*. Barcelona, Iberia, 1985.

5. ALBOM, M.: *Tuesdays with Morrie*. London, Warner Book, 1998. Ha estat traduït al català (*Els dimarts amb Morrie*. Barcelona, Empúries, 1998) i al castellà (*Martes con el profesor*).

SCHWARTZ, M.: *Morrie se'n va*. Barcelona, Empúries, 2000.

IV

Alliberant-nos del ressentiment

Morir serenament és morir lliure de tot torbament, és a dir, lliure de tot allò que altera la tranquil·litat i la lucidesa de l'esperit, lliure de distraccions i de tot allò que trenca la pau de l'ànim. Morir serenament és morir conscientment i en pau. Suposo que aquesta seria la mort que tots voldríem. Que la tinguem, o no, sembla que depèn en bona mesura de nosaltres mateixos.

Els místics i els savis diuen que morir és un art (*ars moriendi*, en deien a l'Edat Mitjana)¹ per al qual hem de preparar-nos ja des d'ara mateix. Sogyal Rimpoché ens avisa que «Morirem com haurem viscut... No podem esperar una bona mort si la nostra vida ha estat plena de violència, si la nostra ment ha estat agitada principalment per emocions com la ira, la dependència o la por».²

Per tant, si a l'hora incerta de la nostra mort volem tenir una actitud positiva i d'acceptació, hem de viure, ja des d'ara, una vida més conscient. Després hem d'esperar i confiar que podrem morir en un entorn favorable i acompanyats d'alguna persona que ens ajudarà a fer el pas d'acceptar la mort, desprendre'ns de tot i morir tranquil·s. Però com? Com ens hem de preparar? Com podem viure amb més consciència?

Tenir la mort present

El primer pas és ser conscients de la mort sense pors ni obsessions, amb una actitud positiva i d'acceptació, tal com hem començat a explicar en el capítol anterior.

No fa gaire vaig tenir l'oportunitat de viure una experiència que pot servir per comprendre què significa tenir la mort present. Era un matí d'hivern, acabava d'arribar en un aeroport i estava esperant recuperar la meva maleta de la cinta transportadora d'equipatges. Tenia el cap a la quinta forca, pensant en el que havia de fer aquell matí i sense ser gens conscient del que estava fent en aquells moments.

Els equipatges anaven sortint del darrere de les cortines de goma i mandrosament anaven fent les esses del recorregut fins que els seus propietaris els agafaven. La sala lentament s'anava buidant de passatgers, fins que vaig quedar tot sol allí davant de la cinta, que continuava funcionant impassiblement. El meu equipatge no apareixia ni a la de tres. Al cap d'uns minuts d'espera inútil la cinta transportadora es va parar. El meu equipatge no havia aparegut. Què havia passat? On era la meva maleta? Va envair-me una onada d'indignació que vaig projectar sobre l'empleat encarregat d'atendre les reclamacions per equipatges extraviats. Per què justament s'havia hagut de perdre la meva maleta? Per què m'havia hagut de passar a mi? Què havia fet jo per merèixer aquell trastorn?

A mig matí, ja més serè, va venir-me a la ment el paral·lelisme que podia establir-se entre el que m'acabava de passar i la mort. Vivim confiats sense adonar-nos que qualsevol dia la mort pot tocar-nos a nosaltres. Sabem que qualsevol dia pot perdre's la nostra maleta, però no acabem de creure'ns-ho. Com que vivim d'esquena a la

realitat, el dia que el nostre equipatge no arriba, el dia que la mort truca a la nostra porta, reaccionem amb indignació i ràbia, sentint que algú ens ha estafat, que no ens mereixem tanta mala sort, que la vida és absurda o que algú ens hauria d'haver avisat.

Per a mi és evident que l'únic responsable del que sentim en aquells moments som nosaltres i ningú més que nosaltres. Si esperéssim la mort o l'equipatge amb una actitud més conscient, tenint en compte que qualsevol dia podem perdre la maleta o la vida, acceptaríem els fets amb més facilitat, sense enfonsar-nos ni deixar-nos endur per la por, la indignació, la ràbia o la frustració.

Un amic meu s'ha llegit aquest capítol i m'ha dit que no està d'acord amb el contingut. «Si he de viure —em diu— un, dos o trenta anys pensant en el moment de la mort, més m'estimo no amargar-me la vida ara i morir de qualsevol manera quan em toqui, ja sigui un minut, un dia o un any».

He de recordar que no proposo obsessionar-se amb el tema de la mort, només dic que convé ser conscients de la realitat i canviar d'actitud passant de la por a l'acceptació. L'experiència personal m'ha demostrat que reprimir la mort i viure *alegrement*, deixant la por ancoreada en l'inconscient, va portar-me a viure una vida absurda, tal com he explicat al final del capítol segon. Ser més conscient i canviar l'actitud que tenia envers la mort va ser per a mi un alliberament que va fer-me més feliç. No es tracta de convèncer ningú, només es tracta d'experimentar-ho.

He de reconèixer que el punt de vista del meu amic té les virtuts de plantejar-se la qüestió de la mort i de prendre una opció clara, cosa que no fa la immensa majoria de la nostra societat.

Alliberar-nos del ressentiment

L'any 1948 el psicòleg conductista americà B. F. Skinner va escriure: «Estimar els enemics és un gran invent psicològic... La prova més dolorosa que sofreixen els oprimits és la ràbia constant que senten en pensar en l'opressor. Jesucrist degué descobrir aquest principi per casualitat... un principi que ensenyava com evitar la destrucció interior. La seva tècnica va ser practicar l'emoció oposada... Tornar bé per mal té dues conseqüències no relacionades entre si: per una part s'aconsegueix pau de consciència... i, per l'altra, ens evita, com a mínim, la tortura de la pròpia ira».³ Si volem tenir pau de consciència hem d'evitar que la ràbia i el ressentiment ens minin i ens destrueixin interiorment. Una manera d'aconseguir-ho és practicar l'emoció oposada: tornar bé per mal.

Tant si som creients, com si no, no podem negar a Jesucrist el mèrit d'haver portat el perdó i l'amor fins al punt d'estimar els enemics. Recordem que aquest *invent psicològic* va fer dir a Jesús que s'ha de saber parar l'altra galta i que si algú ens vol prendre la túnica li donem el mantell i tot. Recordem, també, que abans de fer les ofrenes al temple cal anar a fer les paus amb el germà i que s'ha de perdonar, no set vegades, sinó setanta vegades set.⁴

Al marge del que hagués dit o fet Jesucrist, hi ha d'haver la nostra pròpia experiència. Quins beneficis hem tret de la ràbia i el ressentiment? Ens han fet més feliços? Sembla que cada vegada hi ha menys dubtes: la tensió que provoquen l'odi i les ànsies de revenja acumulades en el nostre interior poden ser una font de malalties greus.⁵ Recordo que Woody Allen, en una de les seves pel·lícules, deia una cosa així: «Jo no per-

dono, guardo el ressentiment a dintre meu i engreixo tumors».

Seria lamentable que arribéssim a les portes de la mort plens de rancúnia. Si no som capaços de perdonar, difícilment podrem morir en pau. Funcionem com un globus aerostàtic: el llast són els ressentiments i la negativitat que ens tenen captius. Si volem enlairar-nos i volar lliurement, hem de deixar anar els pesos que ens tenen clavats a terra. Quan deixem anar odis i rancors del passat, ens desenganxem del dolor i ens sentim alliberats. La recompensa és que som més feliços. Si volem rebre més amor hem de començar donant-ne. La vida és una paradoxa: quan més donem, més rebem.

Sovint pensem que perdonant perdem autoritat o prestigi; tenim tendència a associar perdó amb feblesa i humiliació. Hauríem de saber, com diu Bob Mandel,⁶ que el perdó no és cosa de dos. No cal que l'altre et perdoni per perdonar-lo tu. El perdó passa dintre teu. Si vols perdonar has de fer-ho completament i sense condicions. No juguis a dir: «Perdono, però no oblidó» perquè aquest «no oblidar» traspua ressentiment per totes bandes.

Recordo que de petit, quan hi havia una baralla amb els meus germans i la meva mare intervenia demanant-nos de fer les paus, sovint se sentia allò de: «Que comenci ell, jo no vull ser el primer». Aleshores la meva mare solia dir-nos: «Qui tingui més seny, que se'n serveixi». Vam tenir la sort de créixer aprenent a associar el seny amb la capacitat de fer el pas de demanar perdó.

Quan ens maltracten, ens encastellem en actituds defensives. Sentim que l'altre ha actuat contra nosaltres amb mala fe i, per tant, considerem que tenim tot el dret del món a sentir-nos ultratjats. Les ànsies de revenja ens bullen a dintre del pit. No volem escoltar cap més

raó que no sigui la nostra. Hem tallat tota possibilitat de comunicació. Acabem de declarar la guerra.

Hem d'aprendre a perdonar cada vegada més ràpidament. Primer perquè no sabem si serem vius per fer-ho d'aquí una estona i, segon, perquè no té cap sentit acumular misèries del passat en el nostre interior. Si hi penseu, us adonareu que tot el que s'ha de perdonar són coses de l'ahir i l'ahir és passat, ja no existeix.

Sé que perdonar a vegades és difícil, però hem de ser valents i perdonar fins i tot en aquells casos en què considerem que hem estat víctimes de violències físiques, abusos o ofenses greus. No hi ha res, per greu i dolorós que sigui, que no pugui ser perdonat. Si ho pensem amb deteniment, ens adonarem que hauríem de saber alliberar-nos del ressentiment en benefici propi. El rancor no soluciona absolutament res i, com molt bé diu Dale Carnegie⁷: «Quan odiem els nostres enemics, els donem poder, poder sobre els nostres desitjos, sobre la nostra pressió sanguínia, la nostra son, la nostra salut i la nostra felicitat».

Thomas More deia que, quan pengem un lladre, quedem satisfets per haver extirpat el mal del cos de la societat. En cap moment ens preguntem: qui va educar aquell home? Qui va ajudar-lo a trobar una bona feina? Quines possibilitats reals va tenir? Critiquem el mal però, fem res per prevenir-lo⁸?

Si tenim en compte les circumstàncies, el lladre que pengem és més víctima que culpable. És innocent en la mesura en què ha estat l'únic resultat possible d'una llarga llista de factors.

Hauríem de comprendre, com diu Bob Mandel, que tots som innocents, és a dir, que l'altre també és innocent. Per tant, el perdonem sense esperar que ell faci el mateix. Si ara no pot o no vol perdonar, és el seu pro-

blema, ja farà el seu procés, ja trobarà el moment oportú de fer-ho.

Amb tot i això, jo entenc, encara que pugui semblar contradictori, que comprendre que tots som innocents i que siguem capaços de perdonar les ofenses rebudes, no vol pas dir que hagim d'anar pel món ensenyant la cartera, esperant que passi el primer espavilat i ens la pugui prendre. Una cosa és alliberar-nos del ressentiment i l'altra, ben diferent, anar amb la flor a la mà.

L'experiència m'ha ensenyat que, quan sóc capaç de canviar d'actitud envers una persona amb qui tinc conflictes, la relació amb ella es purifica tota sola. A vegades no cal ni dir una sola paraula; només deixar anar tots els pensaments negatius envers ella i la relació es transforma ràpidament, com si fos un miracle.

Seria bo no haver d'esperar l' hora de la mort per perdonar i fer les paus amb tothom. No obstant això, si us trobeu que algun amic o familiar vostre ha arribat a les portes de la mort amb assumptes pendents, amb sentiments d'odi o de culpa envers algú, ajudeu-lo a fer el pas de perdonar o de demanar perdó. A vegades —diu Sogyal Rimpoché— no és aconsellable una trobada directa. En segons quines circumstàncies és millor evitar el cara a cara, parlant per telèfon amb l'altre o deixant-li una nota escrita o gravada, sobretot si no sabem quina pot ser la reacció que tindrà. El que convé no oblidar és que sempre som a temps de fer les paus i morir lliures de ressentiments i culpabilitats.

1. WOOLGER, R. J.: *Otras vidas, otras identidades*. Barcelona, Martínez Roca, 1991.

2. RIMPOCHÉ, S.: *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona, Urano, 1994.

3. SKINER, B. F.: *Walden II*. Barcelona, Fontanella, 1968. *Walden II* fou publicat per primera vegada l'any 1948.
4. ABADIA DE MONTSERRAT: *Nou Testament*. Andorra, Casal i Vall, 1963. Sobre el perdó en general (Mt. 5, 23-24, 38-40, 43-48 i Mt. 18, 11-32). Vegeu també la paràbola del fill pròdig (Lc. 15, 11-32).
5. «Se sap que la tensió altera la pressió i el pols, el flux de la sang per les artèries coronàries i la química de la sang». Colin Murray Parkes, dins l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.
6. Dale Carnegie diu «La característica principal de les persones amb hipertensió (alta pressió sanguínia) és el ressentiment». (CARNAGIE, D.: *¿Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida?*. Barcelona, Edhasa (11a. ed.), 1986.
7. Bob Mandel es dedica des de fa anys i amb èxit a fer cursos per millorar les relacions i afavorir el creixement espiritual. És autor de diversos llibres.
7. CARNAGIE, D. *op. cit.*: «Se sap que la tensió altera la pressió i el pols, el flux de la sang per les artèries coronàries i la química de la sang». Colin Murray Parkes, dins l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.
8. MORE, T.: *Utopia*. Madrid, ZYX, 1969. *Utopia* fou publicada per primera vegada l'any 1516.

V Viure

Alliberar-nos de culpabilitats

Fins ara hem vist que si volem morir conscientment i en pau hem de començar tenint la mort present i perdonar per alliberar-nos del ressentiment. En el capítol anterior deia que tots som innocents i que aquest *tots* ens inclou a nosaltres. Sovint som capaços de perdonar els altres però no sabem reconciliar-nos amb nosaltres mateixos. Ens carreguem de sentiments de culpabilitat i de retrets sobre allò que hem fet o allò que no hauríem d'haver fet. Moltes vegades ens autocastiguem com si la indulgència només estigués a disposició dels altres.

Quan veiem com s'acosta la mort, la nostra pròpia mort, correm a fer balanç de la nostra vida. Freqüentment aquest balanç és poc objectiu. Com que hem estat esquivant el tema de la mort, quan arriba, ens sorprèn; la veiem com la més gran de les tragèdies. Ens sentim estafats: la vida ha passat volant, ja no hi ha res a fer. De cop, tot s'enfonsa. Ens trobem sols, perduts i enganyats. Ningú no ens ha ajudat a preparar-nos per aquest pas. En aquestes condicions, el balanç de la vida només pot ser d'un color (negre) només pot ser una llarga llista de retrets.

Podrem tenir una mort serena en la mesura en què hagim aconseguit d'estar en harmonia amb nosaltres mateixos. La mort, ja de per si, pot ser una experiència traumàtica, per tant, podem estar segurs que no ens facilitarà gens les coses si l'encarem carregats de desaprovaçió i culpabilitats.

Ja des d'ara hem de començar a no ser tan estrictes, a estimar-nos més, a ser més indulgents amb nosaltres mateixos. Quan sentim el pes de la culpabilitat, ens anirà bé recordar que som innocents, que tots som innocents, i tenir present, encara que sigui un tòpic, que hem fet les coses tan bé com hem sabut i pogut.

Viure una vida satisfactòria

«Molta gent —diu B. S. Rajneesh— moren aferrant-se a la vida. Es pot comprendre per què no volen morir: just en el moment de la mort s'adonen que, de fet, no han viscut...».¹

Un veí amic meu, jubilat, que ha treballat molts anys dirigint la seva empresa, sempre em diu que no deixa res per demà. «Quan era jove —m'explica— vaig comprar-me un piano però treballava tant, que no tenia temps de tocar-lo. Dintre meu pensava: ja el tocaré quan em jubili. El mateix em passava amb la lectura, tenia i tinc tot de prestatges plens de llibres interessants que també esperava llegir quan em jubilés. M'agradava pintar, però, per les mateixes raons, deixava aquesta tercera afició per quan tindria tot el temps que voldria. Van passar els anys, va arribar la jubilació accompanyada d'una sorpresa: tenia una artrosi als dits que m'impedia tocar el piano i pintar. Vaig bolcar-me a la lectura, l'únic consol que em que-

dava, però llegir gaire acabava fent-me mal de cap o em feia venir una passió de son irresistible». La conclusió del meu amic és òbvia: «Si no vols que et passi el mateix que a mi, no esperis a fer les coses el dia que et jubilis».

Ens hauríem de preguntar si estem contents de la vida que fem. Avui, ara, el canvi és possible, demà no sabrem si hi serem per poder-lo fer. Poc abans d'escriure aquest capítol vaig sentir en un programa de ràdio que un de cada quatre catalans és diagnosticat de càncer al llarg de la seva vida.² Tots sabem que un diagnòstic de càncer no implica que hagim de morir-nos d'aquesta malaltia, però el percentatge del 25% és tan alt, que ens hauria de fer reflexionar sobre quines bases hem construït la nostra vida: potser tenim la mort més a prop del que pensem. Si demà ens moríssim, estaríem contents de com hem viscut?

En general vivim com si fóssim espectadors passius de les coses que ens passen. Ens queixem, anem de víctimes, considerem que és impossible de prendre les regnes del nostre destí, però, si ho analitzem fredament, veurem que els límits del que som i volem els posem nosaltres mateixos.

Si el canvi no ve és perquè nosaltres, conscientment o inconscientment, impedim que vingui. Les nostres vides soLEN estar molt encarcarades, clavades en la rutina, són poc creatives i les vivim amb escàs entusiasme i amb molta por al canvi. I, el que és més sorprenent, la culpa de la nostra situació sempre la tenen els altres o ens ve donada des de l'exterior (la crisi econòmica, l'ambient tancat que hi ha a l'empresa o al país, la mala sort, la manca d'oportunitats...). I així anem passant la vida, aguantant i consolant-nos dient que «Qui dia passa, any empeny».³

«Tinc setanta-dos anys i estic jubilat després d'haver treballat trenta-vuit anys en un banc —deia el senyor Arnold Hoeschen en una entrevista—. M'hagués agrat fer de pagès, però sabia que el banc no em deixaria els diners per comprar-me un ranxo. Així és com vaig entrar a treballar al banc...».⁴

A setanta-dos anys el senyor Arnold Hoeschen encara sembla enyorar la vida de pagès que hauria volgut fer. Fixem-nos que, segons diu, la culpa d'haver-se passat tota la vida fent una feina diferent és del banc perquè, si hagués demanat els diners que volia, no els hi haurien deixat. Ell es presenta com la víctima que va haver d'adaptar-se i conformar-se. Tots sabem que si s'ho hagués proposat seriosament hauria acabat aconseguint el que volia. Però, admetre aquesta veritat, a setanta-dos anys, equival a reconèixer que ell és el principal responsable de tot el que ha passat. I això, probablement, és més del que pot aguantar.

Tenim una gran quantitat de raons per evitar el canvi: els fills que encara són joves, la hipoteca que s'ha de pagar, les lletres del cotxe, els diners que ens faran falta quan ens jubilem o per quan estiguem malalts, les pors a passar-nos-ho malament... Tenim una gran facilitat per fabricar i creure'ns decrets que bloquegen la nostra evolució.

Tinc una amiga, ja gran, amb qui parlo sovint. Més d'una vegada ha reconegut que hauria de canviar algunes actituds negatives que té per ser més feliç, però, quan ha de decidir-se a fer-ho, sempre troba una excusa o altra: «No veus que ja sóc gran, no puc canviar. Sempre he sigut així i sempre seré així». Mentre es cregui aquests decrets de base negativa que ella mateixa es fabrica, el canvi no vindrà. Mentre es repeteixi una i mil vegades

aquests decrets blindats que justifiquen la seva por, el canvi serà impossible. L'única solució que es permet és anar passant la trista vida, anar aguantant i sofrint.

Sembla fora de dubte que tenim la possibilitat d'escollir. Som nosaltres que fabriquem el món que volem veure: «Primer —diu el llibre *Un curso de milagros*— mirem al nostre interior i decidim quina mena de món volem veure; després projectem aquest món cap a fora i fem que sigui real per nosaltres... El que percebem del món és el que nosaltres mateixos hi hem projectat».⁵

Tenim a les nostres mans la possibilitat de canviar i fer la vida que sempre hem volgut fer. Si volem arribar a morir serenament, és important que estiguem satisfets de com hem viscut. Irvin D. Yalom diu que el sentit de plenitud i el sentiment que la vida s'ha acomplert satisfactòriament suavitzen el terror a la mort.

Se sap que aquelles persones que han trobat un sentit a les seves vides viuen més plenament i afronten la mort amb menys desesperació que les que no han pogut trobar-lo. Quant ménys satisfets estem de la vida que hem fet, més gran és l'angoixa a l'hora de morir. C. G. Jung deia que, quan la vida té significat moltes coses es tornen tolerables, fins i tot la mort.⁶

Hi ha un aforisme català que diu: «Qui no s'arrisca, no pisca».⁷ Si volem pescar, hem de saber córrer el risc del canvi i l'hem de saber córrer ara perquè, com dèiem: qui sap si el demà arribarà per a nosaltres? I si arriba, seran les condicions d'aleshores més propícies per al canvi que les d'avui?

1. RAJNEESH, B. S., *op. cit.*

2. Ràdio 4, dia 5/5/2000.

3. «A un pacient que es queixa de les restriccions que li imposa la vida, cal ajudar-lo a comprendre fins a quin punt ha contribuït ell mateix a crear aquesta situació: per exemple, en elegir que desitja continuar el seu matrimoni, tenir dos treballs, tres gossos, mantenir el jardí impecable i així successivament. Generalment, la vida de les persones arriba a un grau tan elevat d'estructuració, que la consideren com una realitat inalterable, com una estructura concreta dins la qual necessiten funcionar, en lloc de veure-la com una teranyina teixida per ells mateixos i susceptible de tornar-se a teixir de moltes maneres».

YALOM, I. D., *op. cit.*

4. KEILLER, G.: «In Search of Lake Wobegon» a *National Geographic*, desembre del 2000.

5. *Un curso de milagros*. Califòrnia (USA), Foundation for Inner Peace, 1992. En aquesta obra no hi consta cap autor formal. Es considera que fou una revelació que transcriviren H. Schucman i W. Thetford de la Universitat de Colúmbia de Nova York.

6. Tant les afirmacions de C. G. Jung com les I. D. Yalom que trobareu a continuació, provenen del llibre *Psicoteràpia Existencial*, una obra mestra d'I. D. Yalom que us recomano molt especialment.

7. VERDAGUER, J.: *Obres completes*. Barcelona, Selecta, 1974.

VI

Desenganxar-nos de les emocions

Al Japó expliquen el conte d'un noi que un dia va trobar un cavall magnífic abandonat. L'animal devia pertànyer a algun dels cavallers que lluitaven en la guerra que enfrentava els senyors feudals del país.

—Quina sort ha tingut el teu fill —digueren els veïns al pare del noi—. Un cavall així val una fortuna.

El pare del noi, que era una persona conscient, d'una gran presència d'esperit, es limità a somriure i a contestar:

—Potser sí. Qui sap? Qui sap on és la sort i la desgràcia?

Van passar uns dies. Un matí el noi va sortir a muntar el cavall però l'animal, per la manca de destresa del genet, es va desbocar amb el resultat que el noi va anar a parar a terra i es trencà una cama. El cavall va desaparèixer i ningú del poble no el tornà a veure més.

—Això sí que és estar de pega —digueren els veïns al pare del noi—, perdre el cavall és tenir mala sort, però que el fill se't trenqui la cama tan malament és una desgràcia.

El pare del noi se'ls escoltà en silenci i, novament, es limità a somriure i a dir:

—Potser sí. Qui sap? Qui sap què és una desgràcia i què és una sort?

Van passar uns quants dies més. Un matí arribaren els soldats del senyor de la comarca i s'endugueren tots els joves de més de setze anys a la guerra. Només van deixar el noi que s'havia trencat la cama i que ara necessitava crosses per caminar.

Els veïns van tornar a veure el pare del noi. Aquest cop es lamentaven que el senyor s'hagués endut els seus fills a la guerra:

—Més ens estimaríem tenir els fills amb la cama trencada, com el teu, que no pas haver de passar la pena de saber que són a la guerra. Tu sí que has estat de sort!

Diuen que el pare del noi va tornar a escoltar-los en silenci, a somriure i a dir:

—Potser sí. Qui sap? Ningú no sap mai on és la sort o la desgràcia.

Hi ha diverses lectures d'aquest conte. Per a mi el més interessant és l'espai que va saber crear el pare del noi amb les seves emocions. Podria haver saltat d'alegria quan el seu fill trobà el cavall o haver-se enfonsat el dia que quedà coix. Ni una cosa ni l'altra. La seva saviesa fou la de saber estar en el seu centre sense enganxar-se ni a l'eufòria ni a la depressió. La seva virtut fou la de saber acceptar allò que la vida li anava portant.

Si el nostre propòsit és morir serenament, la nostra relació amb el món de les emocions té una importància cabdal. No és el mateix fer el pas de la mort engolits per un remolí violent d'emocions, que fer-lo havent sabut crear una distància alliberadora.

«Jo sé com vull morir —deia el professor Morrie Schwartz—, vull morir serenament i en pau. Per això és

tan important que sàpiga desenganxar-me. Si em moro ofegat enmig d'un atac de tos, com el que acabo de tenir ara mateix, necessito ser capaç de desenganxar-me de l'horror de l'ofec. Necessito dir: aquest és el moment, ha arribat l'hora de la mort. No vull anar-me'n d'aquest món aterrit. Vull morir conscient, sabent què passa i acceptant-t'ho».¹

Recordo un mestre valencià que sempre em deia: «El més important en aquesta vida és no deixar-se angoixar per res». I dient això, no m'aconsellava que em comportés com un estoic, impassible al sofriment, dur com una pedra de molí. No. El que m'aconsellava era: «no t'identifiquis amb l'angoixa, deixa-la fora, desenganxa-te'n». Quan som capaços de crear un espai entre nosaltres i l'emoció, quan sabem *desidentificar-nos*, estem, de fet, alliberant-nos.

Fa uns anys vaig viure una experiència que il·lustra el que estic volent dir. Resulta que una persona m'havia de fer un pagament, plegats havíem acordat una data per fer l'ingrés dels diners que em devia al meu compte corrent. L'endemà del dia que havíem acordat, vaig anar al banc, vaig ficar la targeta al caixer automàtic i res, l'ingrés no estava fet. Sense ser-ne gens conscient vaig deixar-me envair per la ràbia envers aquella persona. Tot jo m'encenia per moments pensant que aquell individu era, com a mínim, un barrut. «Almenys —pensava fora de mi— podia haver-me telefonat i avisar-me que no m'havia pogut fer l'ingrés».

De cop, vaig adonar-me que les cames em tremolaven i que la ràbia havia bloquejat la meva respiració. Com havia pogut deixar que aquell fet em commogués tan profundament? No havia estat capaç de desengan-

xar-me de les emocions que aquella adversitat em feia sentir. No havia sabut crear un espai per mirar-me aquell problema d'un tros lluny. Si em deixava aclaparar fins aquell extrem per un contratemps que, ben mirat, no tenia tanta transcendència, què passaria el dia que em morís? Si no aprenia a estar en el meu centre davant d'aquella petita contrarietat, com m'ho faria el dia de la meva mort?

Sé que algú pot preguntar-se: com es pot assolir aquest estat de consciència? Com es pot crear aquest espai alliberador entre nosaltres i l'emoció que ens aclapara?

Personalment he comprovat que el sol fet de ser conscients de l'emoció, aquest sol fet, fa miracles. No cal lluitar contra l'emoció ni reprimir-la, només adonar-nos, per exemple, de la ratxa de nostàlgia que ens està enviant i recordar, com diuen alguns,² que les emocions vénen, estan un cert temps en nosaltres i sempre acaben anant-se'n, i que una emoció és una emoció i que nosaltres som molt més que una emoció.

La vida ens ofereix moltes oportunitats per entrenar la nostra capacitat de crear un espai i no deixar-nos arrossegar per les emocions. Només es tracta d'aprofitar aquestes ocasions per aprendre, aprendre perquè el dia que la mort ens visiti, ens trobi disposats a fer el pas de morir i preparats per fer-lo.

* * *

Fins ara hem anat veient que per morir conscientment, acceptant la mort en pau i serenor, ens convé: tenir la mort present, alliberar-nos de ressentiments i culpabilitats, viure una vida satisfactòria i saber desenganxar-nos de les emocions.

Completarem aquesta sèrie en els dos capítols següents: «Deixar anar les identificacions» i «Viure conscientment».

1. ALBOM, M., *op. cit.*

2. THICH NHAT HANH. Exposició feta a la *Retraite Francophone*. Plum Village, Setmana Santa de 2000.

VII

Deixar anar les identificacions

Fa temps vaig llegir en una antologia de ciència-ficció un relat molt interessant que duia per títol «¿Existe verdaderamente Mr. Smith?».¹ La història se situava en una societat futura i explicava les aventures d'un pilot d'uns bòlids ultraràpids, uns *súper* fórmula 1 de l'època. Com que en les competicions la velocitat es portava al límit del possible, el protagonista havia sofert tota mena d'accidents. En aquells dies la medicina estava tan avançada que podia solucionar pràcticament tots els problemes que es presentaven. Quan el corredor s'aixafava un braç o una cama, se n'hi posava un de nou i a córrer una altra vegada. El mateix podia fer-se amb qualsevol òrgan intern. El nostre home havia tingut tants accidents al llarg de la seva vida professional que només li quedava un lòbul cerebral original, tota la resta d'ell eren pròtesis que li havien anat posant.

El protagonista tenia el mal costum de no pagar mai el que devia. Per tant, els deutes amb l'empresa Cybernetics Company, encarregada de mantenir-lo viu i actiu a base de substituir els òrgans i membres fets malbé, eren de milions de dòlars. L'empresa, cansada de promeses, va concebre una estratègia per aconseguir cobrar els deutes del pilot: aprofitarien el primer accident

que tingués per canviar-li el lòbul cerebral que era l'única part pròpia que encara li quedava. Després iniciarien un procés judicial contra el corredor al·legant que tot ell era un protètic i sol·licitant al jutge que els donés permís per desmuntar-lo i vendre's els òrgans i peces que en traurien.

Tot es va fer segons els plans de Cybernetics Company: l'accident, el trasplantament i la demanda judicial. L'empresa al·legava que el pilot ja era un protètic vivent que no tenia cap part del cos original, que la identitat del corredor havia desaparegut i que l'única manera de cobrar els deutes era *desmuntant* aquell individu que funcionava com si fos un altre, un individu que usurpava una identitat aliena.

El jutge va desestimar els arguments de l'empresa i em sembla recordar que ho féu a base de considerar que l'encausat no tenia res a veure amb el pilot. Era un altre individu i, com a tal, no tenia perquè fer-se càrec d'uns deutes que ell no havia contret. Cybernetics Company no cobraria, però quina identitat tenia el nou individu? Qui era?

La narració planteja un dels interrogants més essencials i complexos dels éssers humans: qui sóc jo? Ja hem vist en el segon capítol que tendim a identificar-nos amb el cos. Fem de la nostra pell la frontera que separa el jo de l'exterior i dels altres. El relat demostra que quan perdo una mà, perdo una part del meu cos, però no una part de *jo*. El meu *jo* continua íntegre. He perdut la meva mà, però *jo* sóc el de sempre. Si portem aquesta qüestió a l'absurd, que és el que fa la narració, sembla que hauríem de concloure que identificar el *jo* amb el cos és equivocat. Fixem-nos que diem «el meu cos», com si el posseïdor del cos estigués més enllà del cos.

Per tant, si no sóc el cos, qui sóc?

Una altra identificació bàsica i habitual és creure que som la nostra ment. Si *jo* sóc la meva ment, bo serà que ens preguntem: què és la ment? En un estat de relació mínim podem veure passar els pensaments: n'hi ha un que comença, després s'acaba i s'encadena amb un altre que arriba i així successivament. Si ens relaxem més, podrem crear un espai, un buit, entre un pensament i el següent. En la mesura en què no ens deixem arrossegat per la cadena de pensaments, ens adonarem que *jo* sóc aquí i els pensaments allí, com si passessin en una pantalla. Sembla, doncs, que hi ha un *jo* més enllà del cos, una forma de consciència que pot arribar a distanciar-se del món mental.

Si *jo* no sóc el cos ni la ment o pensaments, qui soc?

«Ets el que queda —diu Ken Wilber— un pur centre de percepció conscient, un testimoni immòbil de pensaments, emocions, sentiments i desigs».²

Els orientals diuen que les identificacions amb el cos o amb la ment, que ara veiem tan sòlides, indiscutibles i reals, de fet, són maia, pura il·lusió. Si quan ens arribi l'hora de la mort hem après a deixar anar aquestes *il·lusions*, tindrem les portes obertes per morir conscientment i molt probablement ens estalviarem les pors essencials de què parlàvem al capítol II: l'horror a sentir que aquest cos que crec ser, aquest *jo* amb qui m'identifico, estant ensorrant-se i a punt de desaparèixer per sempre més.³

Alliberar-se d'identificacions i descobrir aquest *testimoni essencial*, aquesta *pura consciència* que resta, no és un procés intel·lectual. Aquestes grans veritats sovint s'escapen a la raó. Són una experiència que s'ha de viure, una experiència que és millor no postergar perquè no sabem quan ni com vindrà la nostra mort.

La pregunta que lògicament que se'm pot fer és: com s'arriba a aquesta *pura consciència*? Crec que el proper

capítol respondrà aquesta pregunta, o potser seria millor de dir que serà una part de la resposta. L'obra l'he dividida en capítols per facilitar-ne la lectura i la comprensió, però la vida és un tot no compartimentat. Deixar anar les identificacions és un pas més en el procés d'enriquir la nostra consciència, un pas més vers la nostra realització que és del que tractarà el proper capítol.

1. LEM, S.: «*¿Existe verdaderamente Mr. Smith?*» a *Narraciones de ciencia ficción*. Madrid, Miguel Castellote editor, 1973.

2. WILBER, K.: *La conciencia sin fronteras*. Barcelona, Kairós, 1984.

Semblantment s'expressa el místic hindú Ramana Maharshi: «El coneixement erroni és la falsa identificació del jo amb el cos o la ment. Aquesta falsa identificació ha de desaparèixer i aleshores només resta la consciència pura de si mateix [...] A part dels pensaments, no existeix res que puguem anomenar ment. Investiga què és la ment i desapareixerà. A part dels pensaments, la ment no existeix. Per consegüent, els pensaments són la naturalesa de la ment». MAHARSHI, R.: *Enseñanzas Espirituales*. Barcelona, Kairós, 1984.

3. Per fer més entenedor tot el que estic dient, em sembla que serà útil reproduir els fragments d'uns mantres que els tibetans reciten als moribunds per ajudar-los a morir conscientment:

«Relaxa't, estigues en silenci. Vés al teu centre, estigues allí. No en surtis passi el que passi al teu cos. Siges el testimoni. Permet que les coses succeeixin. No interfereixis. Recorda, recorda, recorda: tu només ets el testimoni, aquesta és la teva veritable natura, la teva veritable essència».

«No t'afarris a allò que va sorgint, no t'enganxis a res. No facis conceptes, ni acceptis ni rebutgis».

«No t'identifiquis amb el cos, tu ets més, ets l'observador, una no-ment, el testimoni, pura consciència. Comporta't, doncs, com un observador de tu mateix».

El primer i el tercer fragments de mantra provenen de B. S. Rajneesh, *op. cit.* És probable que els dos de Rajneesh no concordin amb els originals tibetans però no per això deixen de ser interessants.

El segon fragment és de Sogyal Rimpoche, *op. cit.* Aquest mestre tibetà, en una altra part de la seva obra, diu: «En el moment de la mort, quan ja no puguis continuar respirant (meditant, resant...) de forma activa, el més important que pots fer és relaxar-te tan profundament com puguis... sense tractar de canviar les coses, per exemple el dolor que puguis sentir. No malgastis el poc temps que et queda. Torna una i una altra vegada al testimoni, confia i relaxa't. Ara, passi el que passi al cos, hi ha una consciència que ni està malalta ni morirà».

VIII

Viure conscientment

Només som capaços de comunicar les nostres experiències més triviais (fàcils, que no presenten cap dificultat). Les experiències més profundes de la vida són, per la seva pròpia naturalesa, incomunicables.

MARTIN HEIDEGGER

Diuen que un dia Buda estava meditant davant del riu Ganges quan, tot d'una, se li apropà un desconegut i li tirà amb ràbia una escopinada a la cara.¹ Buda va prendre's temps per fer un parell de respiracions. Després agafà una punta de la seva túnica s'eixugà la cara i, mirant-se l'home sense cap mena de rancor, l'invità a parlar dient-li:

—Vols dir-me alguna cosa més?

L'home quedà tan sorprès de l'actitud de Buda que se n'anà tot confós. Diuen que va estar hores sense poder-se treure del cap la mirada i les paraules de Buda. Com havia pogut fer una ofensa tan greu a un home tan sant i tan pacífic?

A mitjà tarda, no podent aguantar més els remordiments de consciència, tornà al davant de Buda i es

prostrà als seus peus per demanar-li disculpes. Buda el féu aixecar de seguida i, ensenyant-li el riu que tenien davant, li digué:

—Veus el Ganges? Ara, en aquests moments, ja no és el mateix que hi havia aquest matí. Les gotes del matí ja han passat avall, camí del mar, i les d'ara ja són totes noves. El mateix et passa a tu. L'home que eres al matí ha passat, ara ets un altre i, per tant, no hi ha res per perdonar.

Fixem-nos en l'actitud de Buda en aquest relat. De cop i volta, sense esperar-s'ho, rep l'agressió d'un desconegut. L'acció repugnant d'aquell home hauria justificat una reacció al mateix nivell. Però no, Buda sap crear un espai de temps per respirar, un espai de serenor i de silenci i finalment allò que surt d'ell és comprensió: «Entenc que estàs enfadat amb mi, explica'm què et passa».

Habitualment, quan rebem un estímul, reaccionem automàticament sense espais de silenci, sense temps per respirar conscientment, sense ser capaços de desconectar. És com si juguéssem al ping-pong: estímul-reacció, estímul-reacció... La diferència amb Buda és que ell no reacciona; el seu centrament transcedeix l'ego, el *jo* que s'alegra o que s'ofén segons rebi un estímul agradable o desgradable. De Buda en surt una acció, no una reacció.²

Quan una persona ha aconseguit que la plena consciència sigui present en tots els actes de la seva vida, en tot allò que surt d'ell, els orientals consideren que s'ha alliberat, que és un ésser realitzat o que està il·luminat.³ La paraula *Buda* significa 'despert' per contraposició als qui encara estan «adormits», aquells que no s'han adonat dels potencials que tenen.

Els budes són aquells que han transcendit l'ego, que no actuen sempre sota les directrius d'un *jo* omnipre-

sent. Els éssers il·luminats han anat més enllà de la ment, han deixat enrere tots els dualismes (bo/dolent, amor/odi, vida/mort...) i han comprès que en aquest món no hi ha res que sigui permanent. Podem dir que s'han fos en una consciència pura universal i això fa que al seu entorn es respiri un estat permanent de felicitat i harmonia.

Per expandir la nostra consciència no cal anar a l'Himàlaia ni fer-se monjo budista.⁴ A casa, a la fàbrica, a l'oficina o a l'escola, rebem cada dia mil i un estímuls que són mil i una ocasions per estar plenament presents i no caure en l'habitual reacció.

Cada dia realitzem centenars d'accions d'una manera mecànica, sense cap mena de consciència. Són centenars d'oportunitats que també deixem escapar, que podríem aprofitar per viure d'una manera més plena. Per exemple: podem menjar-nos una poma amb la ràdio funcionant, rumiant on coi hem deixat les claus del cotxe i pendents del rellotge perquè fem tard. Aquesta és la nostra manera habitual de fer les coses, però, si ens ho proposéssim, podríem menjar-nos la poma conscientment: assaborint-la, mastegant-la bé, focalitzats en el que estem fent ara i aquí, sense cap pressa perquè no hi ha res més per fer, perquè el més important és saber viure aquest moment tan conscientment com puguem. La vida és feta d'aquests petits moments: si no sabem menjar-nos una poma conscientment, com podrem viure conscientment?

Així mateix podríem parlar dels pensaments que ens assalten, que ens arrosseguen tot el sant dia amunt i avall, del passat al futur, a una velocitat de bogeria, sense repòs, sense cap presència de consciència, sense cap contacte amb aquest testimoni immòbil de què parlàvem en el capítol anterior.

Si sabéssim viure conscientment, tindríem moltes més possibilitats de morir serenament i en pau. Però com? Què s'ha de fer per aconseguir aquesta plena consciència?

Sembla que no n'hi ha prou amb la voluntat. Voler ser consciènts és una cosa, aconseguir-ho una altra. Els orientals diuen, des de fa mil·lennis, que tot el secret està en la respiració. Quan es focalitza l'atenció en una respiració conscient, suau i lenta, (és a dir, adonant-se del que s'està fent), la ment i tot l'organisme es relaxen. Totes les tècniques de meditació que es practiquen, des del zen fins al *vipassana*, i totes les escoles de ioga que existeixen, busquen, d'una manera o altra, alentir la ment mitjançant la respiració.

No es pot estar pendent de l'aire que entra i surt del nostre cos —diuen— i pensant al mateix temps. O fem una cosa o l'altra. Una ment tranquil·la és la via d'accés per connectar amb aquell testimoni del qual parlàvem en el capítol anterior.

Encara que només siguin cinc minuts —diuen—, cinc minuts de respiració conscient cada matí acabaran tenint una força sorprenent. Sentiràs que has començat el dia bé, més fresc, més conscient, amb una sensació de pau i d'alegria que no t'abandonarà fàcilment. Serà com si hagues sis encès una petita flama de consciència a dintre teu. De cop, aniràs a dir alguna cosa i, sense saber per què, sentiràs que no, que no està bé dir allò que anaves a dir. I callaràs, content de no haver fet mal a algú amb un comentari poc afortunat.

Si es té una certa continuïtat —continuen—, la petita flama que encendràs cada matí t'anirà fent més conscient i t'anirà il·luminant. Il·luminar-se no és altra cosa que anar expandint la consciència, com si pugéssim una muntanya i cada vegada tinguéssim més camp de visió,

més paisatge disponible, un paisatge que abans no sabíem ni que existia.⁵ No cal somiar en el dia que arribarem a dalt, primer perquè, si hi arribem, aquest *jo* que ara té tanta empenta s'haurà dissolt i no hi haurà cap ego per celebrar-ho, i segon perquè, quan la consciència s'ha expandit, no hi ha ni dalt ni baix, ni tu ni jo, ni cap dels dualismes que ara ens fan sofrir.

En la mesura en què expandim més i més la nostra consciència, la nostra mort ens farà menys por i serà més serena. Potser arribarem al punt de comprendre que la vida i la mort no són res més que conceptes dualístics, que no hi ha cap *jo* que mori, que la mort, com diuen alguns,⁶ és pura ficció, la més gran de totes les ficcions.

1. Aquesta història l'explica Bhagwan Shree Rajneesh en el seu llibre *El sutra del corazon*. Madrid, Queimada, 1984. Els fets que es narren s'han d'entendre en el context històric de fa vint-i-sis segles. En aquells moments, la nova doctrina que ensenyava Buda posava en dubte les bases on s'assentaven els sistemes de creences de les altres religions de l'època. A més a més, en admetre que les dones i els pàries (els que no tenen casta, els més pobres) poguessin formar part de la seva comunitat monàstica, estava subvertint l'ordre social establert. A tot això hi hauríem d'afegir que Buda era fill de reis, parent o amic de reis i reines de la vall del Ganges. Tenia, doncs, una certa influència en alguns dels estaments més alts de la societat, la qual cosa motivava les enveges i els recels d'altres líders religiosos.

2. El llegendari Lie Zi deia que l'home savi és aquell que sap observar allò que surt d'ell mateix. Fixem-nos en el detall: allò que *surta*.

LIE ZI: *El libro de la perfecta vacuidad*. Barcelona, Kairós, 1987.

Algú podria confondre's i pensar que estic parlant del *domini d'un mateix* o d'una tàctica intel·ligent per vèncer l'adversari. No. Del que es tracta és d'adonar-nos que l'única cosa nostra en tot el procés (de rebre un estímul i produir una resposta) és l'hàbit de respondre. «En lloc de respondre a una vibració que ens arriba —diu Satprem—, ens quedem en una immobilitat interior absoluta i així podrem veure com aquesta immobilitat acaba dissolent la vibració. Si en lloc de posar-nos a vibrar interiorment a l'uníson amb el qui ens parla (*en un atac d'ira*), sabem estar immòbils per dintre, veurem que la còlera de l'altre es dissolentament com una fumarada».

SATPREM. *Sri Aurobindo o la aventura de la consciencia*.
Barcelona, Obelisco, 1984.

3. La manera de saber si una persona està il-luminada és conviure amb ella i veure quines actituds va prenent davant dels petits fets de la vida quotidiana. THICH NATH HANH, *op. cit.*

4. En la tradició cristiana, més propera a nosaltres que no pas la budista, també hi ha persones que han aprofundit en el camí de la consciència com va fer-ho el mateix Buda. Per exemple, quan Jesucrist diu que s'ha de «parar l'altra galta», de fet, el que està ensenyant és a no reaccionar i a expandir la consciència fins a incloure-hi els enemics. O Sant Agustí és capaç de dur la consciència al seu interior i descobrir que «dintre meu n'hi ha un que és més jo que jo mateix». També podríem parlar de Santa Teresa de Jesús, de Sant Joan de la Creu o del mestre Eckart, que s'adona que la raó no és la via que porta a Déu.

5. Aquests paràgrafs procedeixen d'una síntesi de diversos autors: Ramana Maharshi, Sri Aurobindo (Satprem), Taisen Deshimaru i altres.

Els mestres tibetans i tota la tradició oriental en general ens diuen que, si al llarg de la nostra vida no hem arribat a expandir la nostra consciència fins a il-luminar-nos, hem de saber que encara ens queda una gran ocasió per aconseguir-ho: els moments que precediran la nostra mort.

En aquells instants veurem la mort cara a cara, sabrem del cert que aquella mort és la nostra mort, que no hi ha ajornaments ni excuses possibles. Serà, precisament aleshores, que se'ns oferirà —diuen— una gran ocasió per alliberar-nos deixant enrere les falses identificacions amb el cos i l'ego.

Sant Agustí deia que «el veritable ésser de l'home neix de cara a la mort». I Sogyal Rimpoche afirma que en el moment de la mort la ment queda molt més lliure del que sol ser habitual, la qual cosa fa que sigui un moment especialment poderós. «En aquest moment —diu—, el cos queda enrere, aleshores se'ns ofereix la més gran possibilitat d'alliberament (*d'il-luminació*)... És aleshores que es manifesta espontàniament la nostra essència, la naturalesa fonamental de la nostra ment».

6. RAJNEESH, B. S.: *Death, the greatest Fiction*. Colònia, The Rebel Publishing House, 1989.

Segona part

MORIR DIGNAMENT

IX

La importància de saber passar pàgina

He sentit explicar la història d'un fabricant de Sabadell, un home ja gran i molt ric, que just en el moment de la seva mort, ben clar de cap, encara patia per unes peces de roba que s'havien endarrerit. No ens ha d'estanyar aquest comportament. Quan s'ha estat tota la vida bolcat a la feina i a res més que no sigui la feina, sense delegar cap funció, pendent de tot i creient-se l'arbre mestre del negoci, no és fàcil de canviar de xip en uns moments. Quan la mort arriba troba que el moribund continua navegant amb el pilot automàtic.

L'actitud del fabricant en relació amb la mort continuava sent tan inconscient com havia estat tot al llarg de la seva vida. No va poder entendre que havia de passar pàgina, que ja feia temps que havia d'haver-se desenganxat de l'empresa. La seva mort va ser molt significativa: va morir amb les peces de roba ficades al cap, com havia viscut.

Bastant sovint, i per gent diferent, he sentit a dir: «Si jo faltés, no sé pas com s'ho farien sense mi». La resposta és que els que quedessin haurien d'aprendre a espavilar-se pel seu compte, cosa que, potser sense proposar-s'ho, aquells o aquelles que es creuen tan imprescindibles, els han impedit de fer.

Conec el cas d'una vídua que mentre va viure el seu marit pràcticament mai no va tocar el cotxe. Si alguna vegada s'havia atrevit a agafar el volant, el marit l'havia marejada tant dient-li què havia de fer i què no havia de fer que, finalment, la dona va optar per ocupar sempre la plaça del copilot i fer muts i a la gàbia. Després de la mort del marit, la vídua va haver de tornar a conduir i no solament això: va haver d'aprendre a moure's pels carrers de Barcelona, a comprovar el nivell de l'oli del motor, a passar la ITV, a buscar algú que li canviés una roda... No sé si el marit abans de morir-se va pensar: «Com s'ho farà la meva dona sense mi?». Si ho va pensar i es va amoïnar, van ser energies perdudes: la vídua va tenir l'ocasió d'aprendre moltes coses que, amb el seu marit viu, no hauria après.

Passar pàgina sol ser dolorós, ho avançàvem en el capítol II: no solament es tracta de deixar el negoci, la casa, els diners, les propietats... Es tracta de deixar, també, els amics i les persones que més estimem. Si ens aferrem a aquests sentiments de pèrdua, si no deixem anar la vida lliurement, si morim ofegats pel dolor que ens suposa separar-nos dels amics i familiars o d'aquelles coses que tant ens agraden, com podem aspirar a tenir una mort serena?

Arriba un moment en què hem de saber posar punt i final, un moment en que cal dir: «Ha estat molt bé mentre ha durat, però ara s'ha acabat. Ara toca desenganxar-me d'aquests sentiments tan dolorosos, que tant m'entrismeixen i començar de mirar-me'ls d'un tros lluny. Ara és hora de passar pàgina, dir adéu a la vida i preparar-me per acceptar la mort».

Dit així sembla fàcil. La veritat és que si poguéssim saber què pensen i senten el milió d'éssers humans que moren cada setmana al nostre planeta, probablement

quedaríem parats de veure com costa de no enganxar-se a aquests sentiments.¹

Trobaríem la dona que mor sentint una pena indescriptible per haver de deixar l'home que tant estima. O el marit que mor creient que la seva dona es malgastarà tots els estalvis que tant han costat de guanyar. O el pagès que mor sofrint, veient que els seus fills no volen continuar el seu ofici. O la mare que ha de deixar els seus fills petits, ara que tant la necessiten. O aquell que ha de deixar un amic de tota la vida. O aquella que mor amb una gran tristesa veient el desconsol que la seva mort origina a la seva família...

Si no sabem distanciar-nos d'aquesta sobrecàrrega emocional, no podrem morir pacíficament.

Habitualment rebem la mort amb molta ràbia. La nostra primera reacció és de rebuig frontal: «Quina mala sort! Per què m'ha hagut de tocar a mi? Per què ara? Per què tan jove?». Sentim irritació, enuig, angoixa, ressentiment... No parem fins a trobar un cap de turc, algú ha de ser culpable de la nostra desgràcia: «Els metges que són uns ineptes i no van saber diagnosticar bé el que tenia. L'hospital que no tenia els mitjans adequats. Les llistes d'espera. El fill que no ens va fer cap cas quan li vam dir que no ens trobàvem bé». Déu tampoc no s'escapa de la càlera: «Com ho ha pogut permetre? Per què ha d'existir la mort? Per què a mi? Jo no m'ho mereixo!». I si no n'hi ha prou amb els altres o amb Déu, sempre podem carregar-nos les culpes a nosaltres mateixos: «Per què no vaig anar a fer-me una revisió anual? Com és que vaig fer cas d'aquell metge?».

Sembla que en el procés de morir s'alternen moments foscos, de rebuig violent, amb altres de més o menys acceptació.² Que uns o altres acabin imposant-se depèndrà, segons anem dient, de la consciència

amb què hagim viscut la nostra vida i del suport que ens puguin oferir els qui ens accompanyin en aquells moments.

Ja hem dit que per morir pacíficament és bàsic acceptar la mort i per acceptar-la hem de fer el pas de deixar anar totes les nostres dependències. Hem de saber desenganxar-nos de tots els sentiments, de totes les emocions, hem de deixar anar tots els aferraments, fins i tot l'aferrament a la vida, passar pàgina i preparar-nos per morir sense recances.

No morirem serenament si ens deixem abatre preveient les pitjors desgràcies per als qui es queden o per allò que deixem. Tenim a l'abast la possibilitat de canviar els nostres pensaments. Podem morir reconfortats dient-nos que la vida continua, que no s'acaba amb nosaltres, que tot anirà bé, que els qui deixem sabran tirar endavant sense nosaltres, que tenen tot el dret a fer les coses com vulguin, que no tenim perquè imposar-los els nostres criteris. Com que podem elegir, sempre serà millor morir pensant positivament i confiant, que no pas morir carregats de negativitat.

Què passa quan la mort és instantània, deguda, per exemple, a un atac de cor o a un accident? Què passa quan no hi ha temps de fer el procés conscient de deixar anar la vida i acceptar la mort? És per això que en capítols anteriors hem insistit a dir que cal tenir la mort sempre present perquè: qui sap quan i com vindrà? «No sabem on ens espera la mort, esperem-la a tot arreu —deia Montaigne».³

Els creients tenen el consol de poder encomanar-se a Déu abans d'emprendre un viatge o sortir de casa seva. Saben que poden confiar en una força superior que vetllarà els seus passos i que, si arribés la mort o un accident, aquesta força no els abandonaria.

1. Cada setmana moren a la terra un milió de personnes aproximadament. De l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.

2. La doctora Elisabeth Kübler-Ross diu que hi ha cinc etapes psicològiques en el procés de morir: 1a) Negació i aïllament. 2a) Ira o ràbia, enveja, ressentiment. 3a) Regateig. 4a) Depressió. 5a) Acceptació.

Vegeu l'obra de KÜBLER-ROSS, E.: *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona, Grijalbo, 1975. La doctora Kübler-Ross ha estat pionera en la defensa del dret de les personnes a morir dignament. És autora de nombrosos llibres i articles.

Edwin S. Shneidman, referint-se a les etapes de la doctora Kübler-Ross, diu: «(No crec) que aquestes siguin forçosament les etapes del procés de morir ni que hagin de produir-se en aquest ordre ni en cap altre ordre universal. La meva experiència em diu... que en les etapes emocionals que es travessen en el moment de la mort no s'hi troba un moviment unidireccional a través d'etapes progressives, sinó un alternar entre acceptació i negació».

SHNEIDMAN, E. S.: «Muertes del hombre»,
dins l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.

3. «Per prendre l'avantatge que ens té la mort —deia Montaigne, *op. cit.*— prenguem el camí contrari al comú de la gent. Alliberem-la d'allò d'estrany que té, apropem-nos-la, acostumem-nos a ella, que la mort sigui allò que més sovint tinguem al cap. Imaginem-nos-la en tot moment i amb totes les seves carens... M'he acostumat a tenir la mort no solament en la imaginació sinó contínuament a la boca, i no hi ha res que m'agradi tant com informar-me de la mort dels homes. Tinc un particular afecte per aquest tema. Si pogués faria un registre comentant les morts de personnes diverses. Aquell que ensenya els homes a morir, els ensenya a viure».

X

Deixar-ho tot *ben arreglat*

El moribund que vol acabar els seus dies en pau ha de tenir el convenciment íntim que ha repartit els seus béns equànimement. L'equanimitat és pròpia d'una persona que no fa diferències, equilibrada, justa i serena, que dóna a cadascú allò que li correspon.

Les herències bastant sovint són un vesper. Darrere dels diners i les propietats els hereus hi perceben l'amor o el desamor del qui ha fet el testament: «A ell l'han estimat més que no pas a mi»; «Sempre m'han tingut per un zero a l'esquerra»; «La mimada és ella, la més consentida, la reina de la casa».

Les herències poden fer aparèixer tot d'històries fosques, reprimides, mal resoltes, soterrades pel pas del temps. Velles enveges, gelosies o ressentiments entre germans o entre pares i fills, que, de cop, exploten catàrticament com un volcà. L'ona expansiva esquitxa tot-hom i produeix ferides greus, a vegades irreparables, en les relacions familiars: fills desheretats, germans que no es parlen, pares i fills enemistats...

La persona que s'està morint tampoc no s'escapa dels efectes de l'explosió i, sovint sense voler-ho, ha de veure i aguantar les baralles de la família al voltant del seu llit. En aquesta situació el més habitual és que se

senti angoixat i culpable. Angoixat perquè veu venir que la seva família acabarà renyida per sempre més. I culpable perquè intueix que ell és el responsable de tot el que està passant o perquè veu el dit acusador d'un fill que se sent discriminat.

Sempre que fos possible, seria bo que els fills no haguessin d'assabentar-se del que els ha correspost com herència a cal notari o, a l'últim moment, quan la mare o el pare ja són en el llit de mort. Seria millor evitar que es fessin vanes il·lusions i que, de cop, tot se'ls ensorrés i que, com a conseqüència, s'originés un pregon ressentiment envers el moribund o un trencament de les relacions familiars.

Deixar les coses *ben arreglades* demana, a més a més de l'equanimitat, que siguem magnànims. La magnanimitat és la capacitat de perdonar les ofenses rebudes, de no castigar-les o venjar-se d'elles. Ser magnànim és tenir grandesa d'esperit, sentiments elevats i generositat. Desfavorir un fill o una filla a l'hora de testar, per més malament que s'hagin comportat, és una forma cruel de ressentiment que, com un bumerang, acaba girant-se contra el qui l'ha llançat.

Si el moribund ha sabut ser equànim i magnànim serà el primer beneficiat de la seva acció: podrà morir tranquil sabent que ha fet el que havia de fer. A vegades els fills i filles necessiten temps per entendre les decisions dels seus pares, fins i tot aquelles que s'han pres amb prudència i molt de seny. És d'esperar que a la llarga acabaran entenent-les i acceptant-les però, si no és així, serà el seu problema.

No tot s'acaba amb les herències i els testaments. Just aquests dies estic comprovant a la pràctica quina és la dimensió real de *deixar les coses ben arreglades*. D'aquí a cinc dies, si tot va bé, la meva dona i jo pren-

drem l'avió per anar a l'Índia. Ja hi hem estat altres vegades, però en aquesta ocasió el viatge té un significat peculiar. Suposo que el fet d'escriure cada dia sobre la mort, des de fa mesos, m'ha sensibilitzat d'una manera especial. Ben mirat, cada viatge pot ser el nostre últim viatge i cada dia que comença, l'últim que vivim. Ningú no pot garantir-nos la vida.

Tenir tot això present, tan present com mai no ho havia tingut, m'ha fet sentir la necessitat d'incloure en els preparatius del viatge una trobada amb aquelles persones que més estimo i que no tinc l'oportunitat de veure cada dia, per poder-los expressar clarament i sincerament la meva estimació.¹

Em sabria molt de greu morir-me sense haver pogut dir adéu als familiars i amics més propers. Per tant, em curo en salut, els vaig a veure i els dic com són d'importants en la meva vida. Preparo aquest viatge com si fos l'últim viatge. Prendre-m'ho d'aquesta manera m'ajuda a ser més conscient de tota una sèrie de petites qüestions, diguem-ne més prosaïques, que també formen part d'aquest *deixar-ho tot ben arreglat* del qual estem parlant. Per exemple: algú o altre ha de tenir unes claus de la casa, saber on són o com trobar les escriptures, el talonari de xecs, les assegurances o les factures pendents de pagar que pugui haver-hi. No es tracta de marejar ningú, potser n'hi ha prou deixant-ho tot ben indicat i ordenat.

El que convé és morir en pau i per això hem de tenir el convenciment que no hem deixat assumptes pendents i que hem pres les decisions que calia. El que es tracta d'evitar és que en els últims moments de la nostra vida ens intranquil·litzi allò que hem fet o deixat de fer.

Sempre hauríem de tenir les maletes a punt per al nostre darrer viatge. No hauríem d'esperar a demà per

dir als nostres pares, fills, esposa, marit o amigues i amics que els estimem sincerament. Tampoc no hauríem d'esperar a demà per deixar *ben arreglades* les qüestions pràctiques de què hem parlat.

Conec una senyora de gairebé noranta anys que aquests últims mesos s'ha dedicat a distribuir pràcticament totes les fotos que tenia entre amics i familiars. D'aquesta distribució n'ha fet un mitjà per dir que se'n va, que ja sap que la seva hora s'acosta. Repartint les fotos, ha repartit afecte. Desprenenent-se d'aquests records, que tant deu haver estimat, està passant pàgina i deixant anar la vida. Està fent el procés de dir adéu i acceptar la mort, podríem dir que està deixant-ho tot *ben arreglat*.

«En la mesura en què sigui possible —deia Montaigne—, hem d'estar sempre calçats i llestos per sortir i sobretot evitar de tenir alguna cosa pendent com no sigui un mateix».

1. Sembla que no ens és gens fàcil d'expressar els nostres sentiments a aquelles persones que estimem. En un article que duia per títol «It's so Hard to Say...» («És tan difícil de dir...») publicat per *Reader's Digest* el novembre del 2000 i signat per Keith Pottage, deia: «Una de les parts més difícils en un seminari de creixement personal, al qual vaig assistir fa poc, va ser quan ens van preguntar cada quan dèiem als nostres pares que els estimàvem. I no solament un rutinari “t'estimo” dit a corre-cuita al final d'una visita llampec. Ens van demanar si dèiem “t'estimo, mama” d'una manera regular i sincera. Vaig quedar avergonyida en haver d'admetre que, als meus quaranta-quatre anys, mai no ho havia dit, almenys des de la meva pubertat, ni als meus pares ni a la meva germana. D'aquesta mateixa manera que jo havien actuat el 60% del grup».

XI

El dret a morir dignament

Una mort pacífica és un dret humà essencial, més essencial potser que el dret a votar o el dret a la justícia... No existeix cap do de caritat tan gran com ajudar una persona a morir bé.

SOGYAL RIMPOCHÉ, op.cit.

Suposo que tots alguna vegada ens hem preguntat quan i de què morirem. M'imagino que també ens hem demanat on morirem. Sembla que la resposta a aquestes preguntes, en les societats que tenen un cert grau de desenvolupament com ara la nostra, és que tenim moltes probabilitats de morir vells, com a conseqüència de malalties associades a la vellesa, i en un hospital atesos per personal mèdic especialitzat.¹

A principis i durant una bona part del segle XX la majoria de persones encara moria a casa seva reconfortades per la família, el metge i el suport espiritual d'un capellà. Ara, tot això ha canviat: la mort ha passat de casa a l'hospital mentre que l'Església ha perdut protagonisme en favor de la ciència, en aquest cas representada per la professió mèdica i el centre hospitalari.²

En aquest mateix període de temps s'ha produït un altre canvi important pel que fa referència a com viuen i amb qui es relacionen els vells. Sembla que cada vegada són més els vells que viuen fora i sovint lluny del que abans s'entenia que era la seva família. La vida moderna ha imposat la família atomitzada, reduïda a pares i fills, en la qual els vells no hi tenen cabuda.

La generalització de les pensions per jubilació i l'assistència a la tercera edat han permès que els vells puguin viure una vida independent dels fills. La responsabilitat de mantenir i tenir cura de les persones grans, sobretot d'aquelles que ja no es poden valer per elles mateixes, té tendència a passar de la família a les administracions públiques. Tot plegat fa que molts vells visquin en residències o sols i que les relacions que tenen siguin bàsicament amb persones de la seva edat.

Si el nostre propòsit és morir dignament, i serenament hem de tenir molt en compte tots aquests canvis perquè, vulguem o no, ens afectaran directament. D'entrada hem de tenir present que molts vells que han de morir estan, de fet des de fa temps, fora de la seva família. Això vol dir que hauran d'encarar bastant sols una mort que, com ja hem dit, probablement es produirà com a conseqüència d'una malaltia relacionada amb la vellesa, en una institució i rebent les atencions d'un personal sanitari, infermeres i metges, que molt sovint estan sobrecarregats de feina.

Hem de tenir ben clar que l'hospital intenta organitzar i programar la mort del pacient d'acord amb uns criteris propis que sovint no tenen prou en compte el malalt. Els interessos de l'hospital freqüentment no coincideixen amb les necessitats del moribund. Per a l'hospital la mort es considera moltes vegades com un inconvenient i una complicació. Per exemple: a última

hora es trasllada un malalt d'habitació perquè a l'organització de l'hospital no li convé que es mori en aquella planta. «No quedaría bien» o «no sería recomanable» que el cos d'un difunt hagués de sortir de segons quins llocs de l'hospital, o que la reacció emocional de la família es produís en un espai molt freqüentat pel públic. També pot ser que es vulgui evitar que un pacient es mori en una habitació compartida amb un o dos malalts més.

El problema no és que l'hospital s'organitzi racionalment. Programar i organitzar-se és essencial si es vol que un centre hospitalari funcioni. El problema ve quan no tenim prou en compte que el moribund és una persona que està vivint un dels moments més vulnerables de la seva vida.³

Un altre exemple d'aquesta divergència d'interessos entre pacient i hospital pot ser l'administració de narcòtics al moribund per apaivagar els aspectes crítics de la mort. S'administren sempre en benefici del moribund? Hi ha casos en els quals pot ser beneficis administrar-los, però, a vegades, fa l'efecte que el personal mèdic el que busca és treure's problemes de sobre. A vegades fa l'efecte que narcotitzar o permetre que es narcotitzin segons quins pacients és una projecció sobre el moribund de les nostres pròpies pors a la mort. No serà que tots plegats ens estem perdent l'oportunitat de fer de la mort una experiència enaltidora, una oportunitat per acomiadarnos i manifestar-nos tot l'amor que ens tenim?⁴

A part d'aquesta divergència d'interessos que acabem d'exposar, hi ha el problema de fins a quin punt convé allargar la vida del moribund. Segons Eric J. Cassell: «Quan morim, mor un cos i una persona. La mort del cos és un fenomen físic que pertany al terreny dels metges. La mort de la persona és un procés a través del qual el moribund i les persones que l'estimen s'acomia-

den mútuament. La mort de la persona pertany, sobretot, al terreny de la família i dels amics. Molt sovint la mort del cos i de la persona es confonen i això fa que sovint els metges i les seves institucions parin més atenció a les malalties que a les persones que les pateixen.⁵

Tot plegat ens ha portat a una gran contradicció: per una banda, l'evolució de la medicina ha salvat moltes vides i ha estalviat molts sofriments i, per l'altra, aquesta mateixa evolució ens ha fet caure en una sobrevaloració de la tecnologia mèdica i ens ha portat a perllongar el procés de morir més enllà del que seria racional i recomanable.

Com diu Roger J. Woolger, «Avui salvar la vida sembla ser molt més important que respectar el dret a morir tranquil». ⁶ Són molts a qui els fa més por el procés de morir en aquestes condicions que la mateixa mort.

Fa poc, el pare d'un conegut meu que tenia 88 anys va ser ingressat en un hospital en estat greu. Com que l'home ja era gran i estava malalt, el sentit comú ens deia a tots que li havia arribat l'hora de morir. Efectivament, al cap de tres setmanes vaig assabentar-me de la seva mort i, uns quants dies després, vaig tenir l'ocasió d'acompanyar en el sentiment el seu fill. Estava indignadíssim. A l'hospital —deia— havien tractat el seu pare sense cap consideració. Com que al pobre home ja no li passava res per la gola, els metges li havien practicat una obertura a l'esòfag per poder-lo alimentar directament.

D'aquesta manera van aconseguir mantenir-lo viu durant quinze dies més. El seu fill es queixava. «Quin sentit tenia —deia— marejar d'aquesta manera un home tan gran i tan malalt? No hauria estat millor deixar-lo morir tranquil?» El més greu era l'estat d'indignació,

d'impotència i el sentiment de culpabilitat que havia quedat al fill i a tota la família. Se sentien culpables d'haver-lo ingressat a l'hospital: «Tant de bo —deien— que l'haguéssim deixat morir a casa!».

La visió que en general té la professió mèdica en relació amb els moribunds sembla estar dominada per l'esforç tenaç de vèncer la mort i retardar, per tots els mitjans possibles, la seva arribada. Cada mort sol ser vista com un fracàs individual del metge o de la medicina en general i la guarició del pacient, com un triomf. Fa l'efecte com si l'envelliment, les malalties fatales i el procés de morir no fossin vistos com a part de la vida, sinó com una derrota final.⁷

Com diu Robert Blauner: «En la nostra societat, el control sobre la pròpia mort sembla ser més difícil d'aconseguir que el control sobre la pròpia vida...».

El més fàcil és carregar la responsabilitat d'aquesta situació a la professió mèdica acusant-la de deixar-se portar per la por o la rutina en el tracte amb els moribunds. La veritat és que darrere les actuacions del personal mèdic hi ha els valors i les prioritats de la societat. És evident que si els professionals de la medicina no tinguessin el consens social a favor seu, es veurien forçats a canviar. Dit d'una altra manera, si la professió mèdica fa el que fa és perquè, d'una manera o altra, la societat ho consent.

Hauríem de recordar que als hospitals, com a tot arreu, hi ha professionals molt responsables: metges, infermeres, auxiliars d'infermera que fan el que poden i més per ajudar els moribunds a tenir una bona mort. Fa poc vaig parlar d'aquest capítol amb un professor d'una escola d'infermeria. Comentant la feina que fan les infermeres en els hospitals, em deia que sovint els toca assistir a més malalts dels que poden i, depèn de

la planta on treballin, pot ser que un o dos dels seus pacients s'estiguin morint. La infermera ha d'atendre els moribunds i els altres pacients que també la necessiten.

Quan això és així un dia i un altre dia, acaba afectant-les.⁸ Aquesta és una feina —em deia el professor— que hauria d'estar incentivada tant a nivell econòmic, com reduint la durada de la jornada de treball i el nombre de malalts que corresponen a cada infermera.

En aquest capítol hem parlat dels interessos de l'hospital contraposant-los a les necessitats dels moribunds, però, quines són aquestes necessitats?

Segons C. F. Ryder i D. M. Ross, totes les necessitats del moribund estan interrelacionades i en conjunt signifiquen essencialment alleugerir el dolor. Encara que el dolor físic ha de ser el primer a rebre les nostres atencions, no podem limitar el dolor a l'aspecte somàtic.⁹ El moribund pot sofrir psicològicament. Pot sentir una gran angoixa en veure's en un hospital, sol i percut en un medi estrany i a vegades hostil, sense ningú que tingui prou temps, paciència o ganes d'escoltar-lo, comprendre'l, informar-lo sincerament i ajudar-lo a passar del rebuig a l'acceptació de la mort. Pot sentir-se abandonat, percebre's com una nosa i tenir la sensació desesperant d'haver perdut el poder per participar en aquelles decisions que es prenen i que l'affecten directament.¹⁰

El pensament racional i científic, tan de moda i tan útil en molts aspectes, no sembla aportar cap consol per alleugerir el sofriment psicològic del moribund. Podríem dir que, a l'hora de la mort, el materialisme filosòfic dels nostres dies ni reconforça ni dóna cap esperança.¹¹

El panorama és bastant depriment. Sembla que morir serenament en aquesta societat no és gaire fàcil.

D'entrada fa tota la impressió que morir dignament és més una qüestió de sort que no pas de voluntat. Una cosa és voler morir dignament i l'altra, aconseguir-ho.

No ens hem de deixar arroseggar pel desànim. Sembla que s'estan produint signes evidents que alguna cosa està canviant. Dedicarem els propers capítols a parlar d'aquests canvis i a veure quines alternatives tenim per poder morir serenament en el context que acabem de descriure.

1. El 1900, l'esperança de vida a l'Estat espanyol era de 34'8 anys. El 1999 havia pujat a 78'5 anys. La mortalitat infantil, en el mateix període de temps, va passar de 185'9 morts a 4'9 morts per mil nascuts. *Diari Avui*, 18/2/2000.

Robert Fulton diu que «Cal tenir present que la major part dels qui moren en la societat nord-americana contemporània són vells. La majoria de les persones de mitjana edat estan, en certa manera, aïllats de la mort. Avui dia... les probabilitats que els menors de vint-i-un anys entrin en contacte amb la mort d'un membre de la seva família directa són d'un sobre vint.

A principis del segle XX [...] només un 4% de la població dels Estats Units tenia més de 65 anys i representava un 17% de totes les morts. Avui, les persones de més de 65 anys representen un 11% de la població i un 70% de les morts (any 1980).

Les causes de la mort han canviat des de 1900. Els vells d'ara es moren de malalties del cor, embòlies, càncer i altres malalties degeneratives associades al procés d'envelliment... La mort d'avui és diferent de la mort experimentada per societats anteriors. Ens trobem davant d'un fenomen que no té paral·lel: avui, homes i dones es moren en ales separades d'hospitals, rebent les atencions d'un personal mèdic altament especialitzat».

FULTON, R., *op. cit.*

2. Eric J. Cassell diu que les raons d'aquests canvis radiquen en l'èxit de la medicina moderna en combatre la mort i Robert Blauner hi afegeix que són fruit de la perspectiva secular i racional que tenim de la vida.

Per la seva banda, Stanislav Grof diu que «La religió, que pot ser una gran ajuda per als moribunds, ha perdut gran part del seu significat per al terme mig dels habitants d'occident. L'orientació pragmàtica vers la vida i el materialisme filosòfic han substituït el fervor religiós. Amb algunes excepcions, les religions occidentals han perdut la seva funció de forces vitals de l'existència. Han quedat reduïdes a formes rituals i cerimònies desproveïdes dels seus significats originals».

Per als tres autors, vegeu l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.

3. Hi ha molta bibliografia en relació amb aquest tema. Vegeu especialment les obres de Cicely Sanders, Eric J. Cassell, Claire F. Ryder, Diane M. Ross, Stanislav Grof, Robert Blauner, Elisabeth Kübler-Ross, entre d'altres.

4. KLERMAN, G. L.: «Las drogas y el paciente moribundo», dins l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.

5. CASSELL, E. J., *op. cit.*

6. WOOLGER, R. J. i R. FULTON, *op. cit.*

7. A propòsit d'aquesta qüestió Melvin Morse descriu què pot passar en un hospital en el moment de la mort d'un pacient: «De sobte, a l'hospital s'inicia una activitat frenètica. Dotzenes de persones es precipiten al capçal del moribund en un últim intent de reanimar-lo. Al malalt, pràcticament mort, el farceixen de medicaments, se li claven dotzenes d'agulles i se'l sacseja amb descàrregues elèctriques. Els nostres darrers moments es registren amb precisió, controlant el ritme cardíac, els nivells d'oxigen de la sang, l'activitat cerebral, etc. Finalment, quan l'últim metge present està satisfet, aquesta histèria tecnològica s'acaba».

MORSE, M.: *Closer to the Light: Learning from Children's Near-Death Experiences*. Nova York, Villard, 1990.

Per la seva part Stanislav Grof diu que «Per a molts moribunds, els seus companys són les bosses i tubs de sèrum, les bombones d'oxigen, els marcapassos elèctrics, els ronyons artificials i els equips que registren les funcions vitals».

I Robert Blauner conclou que «L'hospital modern, dedicat a mantenir la vida i a reduir el dolor, tendeix a convertir-se en un sistema de "reducció massiva" que mina la integritat dels seus pacients moribunds». BLAUNER, R. i S. GROF, *op. cit.*

8. «S'ha comprovat que el nivell de tensió entre les infermeres que tenen cura de pacients en estat crític sovint és tan alt com el dels mateixos pacients».

FULTON, R., *op. cit.*

9. RYDER, C. F. i D. M. Ross, dins l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.

10. «El moribund pot ser que senti que ningú no l'informa de com va la seva malaltia o de quin serà el seu destí immediat. Pateix aillament psicològic perquè tampoc no està en condicions d'entendre les rutines mèdiques que es practiquen».

BLAUNER, R., *op. cit.*

11. «La nostra estructura social contemporània, la filosofia, la religió i la ciència mèdica tenen poc a oferir en aquests moments per alleugerir el sofriment psicològic dels moribunds. La visió científica del món, basada en el materialisme filosòfic, confirma encara més la situació tan trista a la qual s'han d'encarar els que moren. Segons aquesta perspectiva, no hi ha cap altra realitat fora de la d'aquest món material.

En moltes societats preliteràries... el moribund es troba integrat en una comunitat humana..., el sentit de clan o tribu... és més important que l'individu. Aquest fet permet que la pèrdua d'individualitat que experimentem en morir sigui menys dolorosa que en aquelles cultures on l'afferrament al jo és més gran».

GROF, S., *op. cit.*

XII

Morir a l'hospital. El testament vital

*És millor estar malalt que ser guardià
de malalts! Allò és molt senzill; l'altre,
dur i pesat: pena per a la ment; treball
per a les mans*

EURÍPIDES, Hipòlit, (428 aC)

Si podem escollir i és possible, és millor morir a casa. On estarem més bé que a casa nostra? Què pot ser millor que acabar els nostres dies en el nostre ambient, tenint a prop la gent que estimem, a prop de les nostres coses?

No obstant això, tal com s'ha vist en el capítol anterior, és molt probable que hagim d'ingressar en un hospital perquè serem vells i, de fet, ja no tindrem família i, si la tenim, pot molt ben ser que no hi hagi cap membre disponible per tenir cura de nosaltres com convindria. També pot passar que, arribats a un cert punt, necessitem una assistència mèdica més directa, sobretot per alleugerir el dolor físic, que no sigui possible de rebre a casa.¹

Per a alguns morir a casa suposa que la família, els amics o el malalt mateix podrà exercir un cert control

de l'assistència mèdica que rebran. Això significa més seguretat en la mesura en què consideren que així tindran unes certes garanties de ser tractats com esperen i desitgen.

Sabem, però, que molts no podran morir a casa seva. Quines són les millors actituds que es poden prendre quan ingresssem en un hospital? Quines recomanacions podem seguir a fi i efecte que la mort a l'hospital sigui tan digna com es pugui? Hem de tenir en compte que, en principi, les dones i els homes que treballen en un centre hospitalari tenen com a objectiu ajudar-nos. Els seus propòsits són contribuir a curar-nos les malalties, acompanyar-nos en aquest procés, evitar-nos incomoditats i sofriments i col·laborar perquè puguem morir dignament quan arribi el moment.

No ens serà de cap utilitat ingressar a l'hospital ensenyant les urpes, amb una actitud defensiva, minats per una pregona desconfiança envers els metges, les infermeres o les auxiliars d'infermera amb qui haurem de tractar. Una actitud negativa acaba sempre generant una realitat negativa. Com que els pensaments s'expandeixen serà millor per a nosaltres pensar positivament i donar un sincer vot de confiança a aquelles o aquells que ens atendran.

Moltes de les dones i homes que treballen als hospitals sovint es desviuen per ajudar els pacients. Fan un treball anònim, freqüentment sacrificat, que a vegades ni mereix les justes recompenses que correspondria ni les gràcies del pacient. Si volem que els que tenen cura de nosaltres comprenguin els nostres sofriments, les nostres aspiracions i ens tractin dignament, bo serà que nosaltres fem el mateix amb elles i ells.

Fet el primer pas de tenir una actitud positiva i comprensiva envers el personal de l'hospital, caldrà expres-

sar ben clarament com volem ser tractats quan ens arribi el moment de la mort. Convé, sobretot, que la família, els metges i les infermeres dels diversos torns sàpiguen quines són les nostres aspiracions. Es tracta, si volem i és possible, d'arribar a acords amb el personal mèdic i aconseguir que ens avisin quan ja no hi hagi possibilitats de recuperació i que ens deixin morir tranquil·ls. Per exemple, tenir garanties que en els últims moments suspendran els procediments mèdics agressius com ara injeccions o altres tractaments de xoc, que ens disconnectaran els monitors i que no intentaran reanimar-nos.²

Resumint podem dir que el que es tracta de comunicar al personal mèdic és que la nostra aspiració és morir en pau, que agraiem els seus esforços i les seves bones intencions però que, per a nosaltres, és més important poder morir serenament que no pas mantenir el cos en vida al preu que sigui. És a dir, que no s'amoïnin, que creiem haver fet el pas d'acceptar la nostra mort i que esperem ser valents fins a l'últim moment.

Hem acabat el capítol anterior dient que sembla que s'estan produint signes evidents que alguna cosa està canviant pel que fa a les possibilitats de morir dignament. Com a exemples en aquest capítol parlarem del testament vital i en el que ve dels hospicis i les cures palliatives.

El testament vital

Aquests darrers anys, l'OMS i altres organitzacions internacionals han anat fent passos per protegir els drets del pacient. L'any 1997 el Consell d'Europa va aprovar un Conveni sobre els drets de l'home i la biomedicina

que és el primer instrument internacional amb caràcter jurídic vinculant per als estats que l'han subscrit (entre els quals hi ha l'Estat espanyol).³ Aquest conveni es refereix, d'una manera expressa, a les necessitats de reconèixer els drets del pacient, entre els quals ressalten: el dret a conèixer tota la informació que faci referència a la seva pròpia salut i el dret a donar el seu consentiment abans de qualsevol actuació mèdica que l'afecti.

La protecció específica d'aquests drets ens porta, inevitablement, a l'anomenat *testament vital* o *voluntats anticipades*. Pot molt ben ser que el pacient hagi perdut la capacitat per rebre informació i no pugui autoritzar una determinada actuació mèdica. Qui dóna l'autorització? Per regular els drets del pacient en aquests casos, el Parlament de Catalunya ha estat un dels primers a Europa a aprovar el que es coneix com a testament vital i que, a partir d'ara, tindrà força de llei.⁴

En el testament vital o les voluntats anticipades, qualsevol persona, major d'edat i amb capacitat suficient, pot expressar per escrit davant d'un notari o de tres testimonis les instruccions que caldrà tenir en compte si un dia es troba incapacitada per manifestar personalment la seva voluntat. Pot renunciar explícitament a la recuperació cardíaca i pot demanar que, quan ja no hi hagi possibilitats de recuperació, no la connectin a aparells de manteniment vital, que li suspenguin l'alimentació intravenosa, que no la sotmetin a tractaments o teràpies agressives, etc.

El que subscriti un testament vital pot designar un representant que en serà l'interlocutor amb el metge o l'equip sanitari quan ell no pugui expressar-se per si mateix. El testament vital haurà de lliurar-se al centre sanitari on la persona sigui atesa i passarà a formar part de la història clínica del pacient.

Per primera vegada es reconeixen els drets a la informació pel que fa a la salut i a l'autonomia del pacient per decidir si vol, o no, ser sotmès a determinades pràctiques mèdiques. També per primera vegada, les persones tenen garanties legals que la seva voluntat serà respectada fins i tot en cas d'incapacitat.⁵

El testament vital no permet incorporar previsions contràries a l'ordenament jurídic o a la bona pràctica mèdica. Diguem-ho clar: el testament vital no legalitza l'eutanàsia.⁶ És un mitjà legal que es pot utilitzar perquè, quan ja s'ha perdut les esperances de recuperació, es puguin retirar els sistemes que mantenen el pacient en vida (per exemple, la respiració assistida) o es pugui renunciar a la reanimació cardíaca, un cop s'ha produït la mort clínica.

Quin sentit té allargar artificialment la vida quan se sap segur que el pacient ha entrat en un procés irreversible? No és més aconsellable permetre que la mort arribi de manera natural?

«Perllongant innecessàriament el procés de morir —diu Sogyal Rimpoche— corre el perill d'excitar la frustració del moribund i causar-li pertorbació, molèstia i distracció en el moment crític de la mort... La qualitat dels últims dies o hores de vida d'un ésser estimat pot ser més important que el fet d'allargar-la».

Pensem que la tecnologia mèdica evoluciona tan de pressa que, com diuen E. Hall i P. Cameron, «Ens ha portat a una situació segons la qual, si tingüéssim prou màquines, podríem mantenir funcionant milers de cosos que, si no fos així, moririen. La perspectiva d'hospitals especials plens de llits i llits ocupats per pacients amb malalties incurables és aterridora, però possible.»⁷

Podríem acabar aquest capítol recordant que tenim al davant tot de reptes que en un futur immediat dema-

naran noves respistes. Ens referim, per exemple, a l'evolució vertiginosa de la tecnologia mèdica i a les aplicacions que en el camp de la salut pot tenir l'enginyeria genètica. Serà més digna la mort com a conseqüència d'aquests canvis? Seran accessibles aquests canvis a totes les persones per igual?

-
1. Les taxes de mortalitat en els hospitals han augmentat considerablement durant les últimes dècades... El 70% dels pacients moribunds són ingressats en un hospital general (1977 i referint-se als Estats Units). RYDER, C. F. i D. M. ROSS, *op. cit.*
 2. RIMPOCHÉ, S., *op. cit.* El mateix autor diu que cal assegurar-se que la manera com volem ser tractats consti a la nostra fitxa personal. Així hi haurà més possibilitats que la nostra voluntat sigui respectada. «Quan una persona està molt pròxima a la mort —continua— li suggerisco que sol·liciti al personal de l'hospital que no la molestin amb tanta freqüència, que deixin de fer-li exàmens i analisis..., que la traslladin a una habitació individual... i que (quan es produexi la mort) no toquin el seu cos tant de temps com sigui possible (al Tibet esperaven tres dies)».
 3. Tota aquesta informació la podeu trobar al *Butlletí Oficial del Parlament de Catalunya* del dia 28/12/2000.
 4. «Llei sobre els drets d'informació concernent a la salut i l'autonomia del pacient i la documentació clínica». *Butlletí Oficial del Parlament de Catalunya* del dia 28/12/2000. Vegeu especialment l'article 8, que tracta de les voluntats anticipades.
 5. Queda per fer el desenvolupament reglamentari del que estableix aquesta llei (gener de 2001).
 6. Vegeu el capítol XVI dedicat a l'eutanàsia. Alguns autors fan la diferència entre eutanàsia activa i passiva.
 7. HALL, E. i P. CAMERON: «Nuestra menguada reverencia por la vida» dins l'analogia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.

XIII

Les cures pal·liatives

Les cures pal·liatives tenen com a propòsit aconseguir el màxim benestar possible per aquells pacients que sofreixen malalties greus sovint irreversibles. Es tracta, en primer lloc, de moderar el dolor físic que pateixen aquestes persones sense oblidar les altres necessitats psicològiques, afectives o espirituals que puguin tenir.

Segons el diccionari, *pal·liar* és mitigar les conseqüències d'un mal, d'un error, etc. sense guarir-lo o resoldre'l. Les cures pal·liatives vetllen, d'una manera especial, perquè els efectes d'una malaltia greu siguin suportables per aquells que les pateixen.

El bressol de les cures pal·liatives fou el Saint Christopher's Hospice de Londres i la seva pionera la infermera i metge Cicely Saunders. A partir dels anys cinquanta del segle xx, aquesta dona fou l'ànima del nou moviment dels *hospices* que tenia com a vocació ajudar els malalts terminals, aquells que la medicina havia sentenciat com a casos irreversibles.¹

La institució dels *hospices* va anar arrelant als països anglosaxons (Anglaterra, els Estats Units, Canadà...) i posteriorment va arribar al continent europeu amb algunes modificacions i reben el nom de *cures pal·liatives*.

«Els *hospices* —deien Ryder i Ross— són a mig camí entre l'hospital i la llar, amb les habilitats de l'un i l'hospitalitat, el caliu humà i el temps disponible de l'altra... La nostra fita és, sobretot, el reconeixement de la importància de l'individu al qual s'ha d'ajudar a viure fins que es mori, aconseguir que la seva mort sigui viscuda serenament amb acceptació i estil propi».²

El tracte afectuós és l'ingredient principal del treball que es fa als *hospices*. Les preocupacions del pacient determinen l'acció del personal que l'atén. «Les nostres necessitats —diuen R. Lyder i J. Finkbiner— poden ser parlar amb el malalt del seu concepte de mort, o assegurar-nos que ha entès que s'està morint. Però el pacient pot estar desitjant que l'afaitin, anar-se'n a casa seva, evacuar l'intestí, que s'acabin les seves nàusees o parlar dels llocs que ha visitat. El tracte afectuós és sensible als desitjos del pacient i respon a les seves demandes».³

Als *hospices* es procura, d'una manera especial, que l'ambient de l'habitació i de l'edifici en general resulti menys institucionalitzat i més agradable per al pacient. Per exemple, es tenen en compte detalls com posar flors a l'habitació, s'anima els pacients a vestir-se amb bates de colors o a mantenir objectes familiars a prop dels seus llits (fotos, records personals, etc.). «Hem descobert —diuen les mateixes autòres— que un canvi en l'ambient eleva la moral dels pacients».

Obviament el tracte afectuós del pacient suposa, també, tenir en compte les seves necessitats espirituals. El suport del personal dels *hospices* en aquest camp parteix, com en els altres, d'allò que el malalt necessita i no d'algun desig d'imposar-li una creença determinada.

El treball d'aquestes institucions ha servit perquè moltes persones s'adonessin que morir dignament és un

dret essencial i ha obert noves perspectives com ara el tracte afectuós del moribund.

Pel que fa a les cures pal·liatives de casa nostra hem de dir que segueixen molt de prop el model dels *hospice*. Així doncs, el malalt també serà el centre d'atencions, en aquest cas d'un equip format bàsicament pel metge, la infermera, personal auxiliar i l'assistant social.⁴

Aquest equip bàsic també anima i prepara els familiars i amics del pacient a fi i efecte que ells també puguin tenir un paper actiu d'ajuda al malalt. Es tracta, primer, d'ajudar-los a prendre consciència de quin és l'estat de salut real del pacient, després se'ls orienta i encoratja perquè aprofitin l'ocasió que tenen per fer companyia al pacient i, si és possible, polir la relació (escoltar-se, comprendre's, perdonar-se, expressar-se l'estimació que es tenen...) i acomiadar-se. Tots plegats, familiars, amics i equip mèdic, formen un cercle de comprensió i de suport mutu que té un propòsit ben definit: acompanyar el pacient en el seu camí vers la mort.

Un altre dels propòsits de la cura pal·liativa és que el malalt pugui morir dignament i serenament, i per això convé que ell i tot el cercle que l'acompanya vegi la seva mort, no com un fracàs, sinó que l'accepti com el que és: una etapa més de la vida per a la qual tots hauríem de passar sense excepcions.⁵

Així doncs, a part de controlar els símptomes (per exemple, evitar el dolor), les cures pal·liatives afavoreixen la comunicació de la família i els amics amb el malalt.⁶ Aquesta comunicació acaba essent un bé per a tots: per al pacient que rebrà consol, solidaritat i companyia i per a la família i els amics que se sentiran útils i reconfortats havent pogut trobar l'ocasió d'acomiadar-

se del malalt expressant-li l'estimació que li tenen. Aquesta és una relació doblement terapèutica perquè, com diu Núria Gorchs: «La família emmalalteix amb el pacient»,⁷ la qual cosa significa que també necessita atencions. Si s'aconsegueix que la família i el malalt es comuniquin sincerament, la seva relació tendirà a millorar i a enfortir-se, la qual cosa comportarà que, després, quan la mort es produueixi, el dol dels familiars i dels amics serà menys feixuc.

Acompanyar un ésser estimat en el seu procés de morir, havent rebut les orientacions, l'estímul i l'experiència d'un equip de cures pal·liatives, pot ser una ocasió d'aprenentatge i d'enriquiment per a la família i els amics.

No hem d'oblidar, però, que una cosa són els ideals i l'altra la possibilitat d'assolir-los al cent per cent. Hi ha famílies que tenen uns hàbits relacionals de tota la vida en els quals la comunicació és molt pobra o nul·la i també n'hi ha que viuen en un estat de tensió permanent. En aquests casos, esperar canvis substancials, dos o tres mesos abans de la mort d'un d'ells, és demanar molt.⁸

Les cures pal·liatives impliquen un seguit de canvis organitzatius. D'entrada, suposa el treball en equip del metge, la infermera, el personal auxiliar i l'assistant social (i, a vegades, com hem vist, d'un psicòleg, un sacerdot i voluntariat). Aconseguir la integració i el bon funcionament d'un equip humà demana temps, voluntat i recursos. No és estrany que alguns considerin que el bon funcionament dels equips és una de les dificultats més grans que tenen les cures pal·liatives. A part, hauríem de considerar el desgast d'energia física, emocional i espiritual que suposa treballar en aquestes unitats. El personal de cures pal·liatives necessita un sòlid

sistema de suport afectiu, tant per part dels companys de treball, com per part de la família i amics, si vol mantenir una vida saludable.

Un segon canvi organitzatiu és en l'ambient de les unitats de cures pal·liatives dels hospitals. Es tracta d'aconseguir que el lloc i les habitacions siguin acollidores i que el pacient s'hi senti bé. En aquest sentit, i en tants d'altres, les cures pal·liatives segueixen de prop les propostes i l'experiència dels *hospices*.⁹

El tercer canvi organitzatiu és que el malalt ha de tenir projectes i, per poc que siguin possibles, els ha de poder dur a terme. El personal de cures pal·liatives no vol deixar el pacient a l'habitació, sense cap més objectiu que esperar la visita del metge cada vint-i-quatre hores. És per això que l'anima a fer projectes, a programar-se les activitats que vol fer cada dia.

El malalt pot voler llegir el diari, una revista o un capítol d'un llibre o potser necessita algú que li llegeixi. Potser té ganes de sortir al jardí a prendre el sol o anar al bar de la cantonada a prendre's un refresc; en aquest cas caldrà buscar una cadira de rodes i algú que l'acompanyi. Potser desitja fer una partida de cartes o tenir una estona de conversa amb altres pacients o familiars al bar de la unitat, a la terrassa o a la sala d'estar a prop de la llar de foc. Sap, també, que pot anar als tallers a fer l'activitat manual que més li agradi, escoltar la ràdio, veure la televisió o participar en alguna de les festes que s'organitzen a la unitat. Segur que entre l'equip que l'atén i la seva família i amics faran el que podran per satisfer els seus desitjos.

A l'Estat espanyol les cures pal·liatives han deixat de ser un projecte i s'estan implantant a tot arreu. L'any 1995, a Catalunya hi havia més de cinquanta equips treballant-hi.¹⁰ Així doncs, podem dir que pot-

ser no tot és tan negre com semblava a finals del capítol XIII. El servei de cures pal·liatives és encara molt lluny d'estar a la disposició de la majoria de la població; no obstant això, són un motiu d'esperança: sembla que cada dia hi ha més i més professionals disposats a ajudar-nos a morir dignament. Convé saber que les cures pal·liatives són una garantia que hem de tenir molt en compte aquelles i aquells que volem acabar els nostres dies serenament.

1. El nom *hospici*, de l'anglès *hospice*, es va escollir perquè significava 'lloc de descans per a viatgers o peregrins'. C. SAUNDERS, citat per C. F. RYDER i D. M. ROSS, *op. cit.*

2. RYDER, C. F. i M. D. ROSS, *op. cit.*

3. LYDER PAIGE, R. i J. FINKBINER LOONEY: «El cuidado en el hospicio para adultos» dins l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.

4. Aquest equip bàsic té, obviament, les funcions repartides. Es reuneix, com a mínim, un cop a la setmana per estudiar l'evolució de cada malalt, per coordinar-se, fer previsions i prendre decisions. L'equip bàsic pot completar-se amb un psicòleg, un sacerdot i voluntariat.

Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Estàndards de cures pal·liatives. Barcelona, 1995.

5. El dia 15 de gener del 2001 el diari *La Vanguardia* va publicar una carta signada per Josep Colomer Berga i família que deia: «La nostra família ha hagut de preparar-se, en menys de quatre mesos, per a la mort de la nostra mare. Un equip de professionals... d'atenció domiciliària (una doctora, una infermera i una assistent social), ens han proporcionat una assistència sanitària pal·liativa de primer ordre. Però també informació i suport per viure la mort de forma conscient i sense desesperació. Si hem de morir o veure morir els nostres éssers estimats, almenys que sigui així. El nostre agraiament més sincer».

6. Per facilitar aquesta comunicació es fomenta activament la presència permanent de familiars a prop del malalt. No hi ha cap altra limitació si no és que el seu estat de salut ho impedeixi o les necessitats d'organització i convivència bàsica de la unitat. Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut, *op. cit.*

7. La Núria Gorchs és responsable del Centre de Cures Pal·liatives a l'Hospital de la Santa Creu de Vic.

8. LYDER, R. i J. FINKBINER, *op. cit.* Aquestes autors consideren que esperar segons quins canvis és poc realista.

9. Les cures pal·liatives s'inspiren directament en els hospicis, és per això que tenen pràcticament els mateixos objectius. Els hospicis, en general, són institu-

cions autònoms que treballen en paral·lel amb la sanitat pública. Es finançen a base de subvencions de les diverses administracions i de donacions diverses. Les unitats de cures paliatives solen tenir una relació molt més integrada en la sanitat pública. Fan el seu treball des dels hospitals per a interns, en unitats especials, o a fora, a casa del pacient.

10. Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut, *op. cit.*

XIV

L'eutanàsia

En Manel tenia gairebé noranta anys quan va posar-se greument malalt. Una afecció pulmonar, complicada amb altres problemes propis de l'edat, l'obligà a estar-se al llit. Ell, que sempre havia estat un home actiu, ple de salut i vitalitat i que havia treballat pràcticament fins a l'últim moment, ara es veia, de cop i volta, a les portes de la mort, sense forces per poder sortir al carrer i amb dificultats per poder respirar.

No per això havia perdut el seu bon humor ni la seva aguda intel·ligència. Amb la ràdio i el diari estava al corrent de tot el que passava al món. És cert que el seu cos ja no responia, però ell continuava tenint el seu dinamisme intel·lectual característic. En Manel es declarava ateu i militava, des de feia anys, en un partit polític d'esquerra.

A mesura que passaven els dies i les incomoditats que li ocasionava la malaltia augmentaven, es feia evident que no se'n sortiria. Quan es va adonar de quina era la seva situació, va decidir que ja no volia viure més. Ho tenia ben clar i decidit: volia morir-se. S'ho havia rumiat i no trobava cap raó per continuar en aquell estat, que ell considerava llastimós, fins que la mort arribés. Tan decidit estava que va demanar diver-

ses vegades al metge de capçalera i, després, als de l'hospital que li donessin *alguna cosa* per morir-se.

Malgrat que les seves raons eren serioses i ben argumentades, els metges s'hi van negar. No ho podien fer, no estava permès. No hi havia cap més raó que aquesta i, com que en Manel no era un home fàcil de conformar, va decidir suïcidar-se. El primer intent va fracassar perquè, abans de tirar-se per la finestra, va voler escriure una nota de comiat. Això va entretenir-lo i, just quan ja estava abocat al buit, la seva dona va tornar de comprar i evità el suïcidi.

La nota que va escriure deia:

Maria,

He esperat que te n'anessis a comprar. Vull aprofitar l'ocasió per acabar d'una vegada amb la meva malaltia. Jo ja no la puc aguantar, sé que no té cura perquè ja sóc massa vell. Per tant, he pres la decisió d'acabar de viure.

Espero que em perdonaràs. Et demano que no et desesperis, jo ja sóc vell i també he de morir. Cuida't bé i que tinguis molta salut. Adéu!

T'estimo,

Manel

El *t'estimo* de l'original està escrit amb lletres grosses i tremoloses. En Manel era, a més a més d'intel·ligent, sensible i bona persona.

Així és com va arribar el segon intent de suïcidi: aquest cop va haver de tirar-se escales avall perquè la família havia fet tancar les finestres per un fuster de tal manera que no poguessin obrir-se. Si hagués estat una escala àmplia segur que en Manel s'hauria matat tirant-

se daltabaix, però aquella era una escala d'aquestes d'ara, sense forat al mig per aprofitar més l'espai. Va baixar rodolant una bona colla d'esglaons fins que el va parar un replà. Van haver-lo de pujar a pes de braços i ficar-lo al llit ple de blaus i contusions per tot arreu. Estava baldat i li feien mal tots els ossos.

Un parell de dies després, quan ja semblava que començava a refer-se, va demanar un got d'aigua. Quan, al cap d'una estona, la seva dona li va portar, el trobà plàcidament adormit. Va desvetllar-lo per donar-li l'aigua, en Manel va obrir els ulls, se la mirà i li digué:

—Ara sí que m'has ben fotut, tant bé que estava!

Aquestes foren les seves últimes paraules. Uns instants després moria pacíficament.

En Manel considerava que la vida només té sentit quan hi ha unes possibilitats mínimes de viure-la dignament. Era, obviament, un decidit defensor de legalitzar el dret a l'eutanàsia.

Ara farem un parèntesi per veure què entenem per eutanàsia, després, tornarem al cas d'en Manel.

La paraula *eutanàsia* deriva del grec. El prefix *eu* vol dir 'bé' o 'bona' i *thánatos* 'mort'. Així doncs, *eutanàsia* significa 'bona mort', una mort sense sofriments físics.

Se solen distingir dos tipus d'eutanàsia: la passiva i l'activa. «L'eutanàsia passiva —diu el diccionari— és la mort que s'esdevé quan, per tal d'evitar sofriments inútils, hom no aplica o deixa d'aplicar els mitjans per perllongar la vida d'una persona en fase terminal d'una malaltia». ¹ L'eutanàsia passiva és permetre que la mort arribi de manera natural retirant, o no aplicant, els sistemes de manteniment vital. Aquestes són, com hem vist, les possibilitats que preveu el testament vital o les voluntats anticipades.

També es considera eutanàsia passiva no tractar una malaltia, per exemple una pneumònia en un pacient que té un càncer d'ossos. Si no es tracta la pneumònia morirà, però sofrirà molt menys que si mor del càncer.²

L'eutanàsia activa és accelerar el procés de la mort, en malalts terminals, subministrant-los fàrmacs o amb altres mitjans. El que hom pretén és que la mort provocada sigui sense sofriments físics o amb tan pocs com sigui possible. Aquesta pràctica es considera delicte en gairebé totes les legislacions, amb algunes excepcions com ara el cas d'Holanda.

Legalitzar l'eutanàsia (ens referim, evidentment, a l'eutanàsia activa) no vol pas dir que qualsevol persona pugui anar a l'hospital a demanar que la matin. La llei preveu que s'han de complir unes condicions mínimes indispensables abans d'autoritzar-la. Per exemple: tenir una malaltia greu irreversible, que es pugui demostrar que el malalt demana que se li apliqui l'eutanàsia o que el metge hagi consultat el cas amb algun altre company de professió.³

Tornant al cas d'en Manel recordem que els arguments per acabar amb la seva vida eren:

- Tinc una malaltia que ja no puc aguantar.
- Vull acabar d'una vegada amb aquest sofriment.
- No tinc esperances de recuperació. Sé que la meva malaltia no té cura a causa de la meva edat.
- Sóc vell, comprenc que no viuré gaire temps més.

Resumint, en Manel deia que ja no volia continuar vivint i sofrint perquè no tenia cap esperança. A ell li hauria agradat poder reunir els amics i familiars al voltant del seu llit, acomiadar-se de tothom i escoltar la seva música preferida mentre el metge li injectava un

líquid a la vena que l'adormiria plàcidament per no despertar-se més.

Hi ha, però, un seguit de qüestions de les quals en Manel no parla i que hauríem de tenir en compte si volem fer una reflexió més completa de la qüestió de l'eutanàsia. Em referiré per començar a la seva por de la mort. Ell, com tants de nosaltres, havia viscut fent de la mort un tema tabú. En arribar el moment de la veritat l'agafà desprevingut, sense cap preparació i amb molta por. Por a sofrir, por a desaparèixer, por a ser un pes per a la família, por al que podia passar, al que podia venir... De fet, estava ideològicament indefens. Totes les teories filosòfiques que havia anat assimilant i fent seves al llarg de la vida, ara, no li eren de cap utilitat. No tenia cap motiu ni cap esperança per tirar endavant, ni tan sols pensar que podia donar exemple als seus familiars i amics encarant la mort amb dignitat i valentia.

En Manel havia llançat la tovallola. Volia acabar quan més aviat millor perquè se sentia sol i desesperat. El seu fracàs era el dels seus familiars i amics, era el fracàs de tota la societat que no va saber-lo ajudar amb una cura palliativa, que no va saber-li donar la mà per animar-lo a viure, per acompañar-lo, per ajudar-lo a superar els moments d'angoixa i depressió que acompanyen el procés de morir; que no va poder ni saber crear un clima de serenor, d'amor i de confiança al seu entorn. Una societat que el va deixar sol i sofrint, sense suport, sense nord i sense cap esperança.

Abans d'arribar a l'eutanàsia hi havia moltes coses que podíem haver intentat. Si haguéssim fet l'esforç de posar-nos al seu lloc, hauríem compres el que diu Núria Gorchs: «Una demanda d'eutanàsia és una demanda d'ajuda». En Manel demanava l'eutanàsia perquè sofría, es trobava sol i no sabia com tirar endavant. El pro-

blema va venir quan li vam negar l'eutanàsia i ens vam quedar amb els braços plegats sense comprendre'l. Aleshores no va saber trobar cap altra sortida que la de tirar-se escales avall.

El doctor Antonio Pascual López diu: «Hem de procurar veure per què una persona demana l'eutanàsia... Quan el malalt està mal atès, quan hem anat deixant el seu suport emocional o el seu confort, la conseqüència lògica és demanar-la. La nostra experiència ens demosta que, si aquests àmbits estan coberts, aquestes situacions es redueixen al mínim».⁴

Parlant a nivell més general el doctor Marcos Gómez Sánchez diu: «És una frivolitat i una irresponsabilitat que un estat, que no atén de forma òptima els pacients candidats a sol·licitar l'eutanàsia, posi en marxa mecanismes perquè puguin morir».⁵

«La qüestió —diu el doctor Xavier Gómez-Batiste— no és regular l'eutanàsia, sinó desenvolupar les cures pal·liatives» i, referint-se al cas d'Holanda, diu que els metges d'aquell país consideren que, una tercera part de les tres mil persones que moren per eutanàsia cada any, seria susceptible de canviar d'opinió si se'ls atengués amb cures pal·liatives adequades.⁶

Els estats poden sentir-se temptats a legalitzar l'eutanàsia perquè sembla la solució més humanitària i econòmica. És fàcil comprendre que crear i mantenir un servei de cures pal·liatives a l'abast de tots els ciutadans ha de ser molt car. Si en lloc d'això, es limitessin només a legalitzar l'eutanàsia, s'estalviarien, almenys a curt termini, molts diners i, de passada, es traurien uns quants problemes de sobre, la qual cosa sempre és ben vista pels buròcrates neoliberals entestats com estan a reduir la despesa social. A més a més, podrien adoptar l'actitud paternalista i fingidament humanitària, que tan

bé els va, de dir: «L'eutanàsia s'ha de legalitzar per evitar el sofriment dels pobres moribunds». La solució magistral: no gastar-se ni un euro en cures pal·liatives i quedar davant l'opinió pública com els grans defensors de la llibertat individual.

«Legalitzar l'eutanàsia —diu Cicely Saunders— seria un acte irresponsable que posaria traves a l'assistència dels malalts terminals, pressionaria els més vulnerables i aboliria el nostre veritable respecte i la nostra responsabilitat envers els més fràgils i els vells, els incapacitats i els moribunds».

Per la seva part Elisabeth Kübler-Ross diu que hauríem d'utilitzar el seny i afrontar la nostra por a la mort. Aleshores podríem escoltar els pacients i respectar les seves necessitats i no tindríem el problema de si s'ha de legalitzar o no l'eutanàsia.

De tota manera, tal com dèiem als últims paràgrafs del capítol XIV, és molt probable que en un futur no gaire llunyà la nostra mort depengui d'algú que tindrà poder i capacitat per decidir si es disconnecten o no els mitjans mecànics que ens mantindran biològicament vius. Moltes coses hauran de canviar i, entre elles, la legislació, perquè, com diu Sonya Rudikoff: «Quan la mort depengui completament de la tecnologia mèdica serà sempre un acte d'eutanàsia».⁷

Per altra part, és obvi i evident que els metges ja fa temps que prenen decisions pel seu compte. Quasi el 80% dels membres de l'Associació Americana de Professors de Medicina, que varen contestar un qüestionari, varen admetre haver «discontinuat tractaments atenent els desitjos de llurs clients».⁸

Tenim al davant el repte de desenvolupar les cures pal·liatives. Probablement no són la panacea que ho solucionarà tot, però són un primer pas ineludible. No

podem començar la casa per la teulada. Com podem legalitzar l'eutanàsia si no hem fet l'esforç d'ofrir als ciutadans i ciutadanes un bon servei de cures paliatives?

A un altre nivell és el mateix que podria dir-se en el cas d'en Manel. Si entre tots haguéssim sabut oferir-li el suport afectiu que demanava, si l'haguéssim ajudat de tal manera que el dolor físic hagués estat més supotable, probablement no hauria demanat l'eutanàsia. Potser té raó Cicely Saunders quan diu que «si un pacient ens demana l'eutanàsia, significa que no estem fent bé el nostre treball».⁹

1. *Diccionari de la Llengua Catalana*. Enciclopèdia Catalana, Barcelona, 1994.

2. RIMPOCHÉ, S., *op. cit.*

3. És interessant de veure l'evolució de l'opinió pública dels Estats Units pel que fa a la legalització de l'eutanàsia activa. La pregunta de l'empresa Gallup era si s'hauria d'autoritzar l'eutanàsia a un pacient que sofria una malaltia irreversible i dolorosa, en el supòsit que ell l'hagués demanada i la seva família hi estigués d'acord.

Sí, s'ha de permetre l'eutanàsia

1947 el 36% dels enquestats (*).

1950 el 36% dels enquestats (*).

1973 el 53% dels enquestats (*).

1990 el 66% dels enquestats (**).

(*) E. HALL i P. CAMERON, *op. cit.*

(**) S. RIMPOCHÉ, *op. cit.*

Encara que les enquestes s'han de relativitzar perquè són fàcilment manipulables (els resultats poden ser molt diferents depenent, per exemple, del context o de com es faci la pregunta), sembla evident que s'està produint un canvi d'opinió. Segons E. Hall i P. Cameron, *op. cit.*, l'any 1975, un 72% dels nord-americans enquestats per la cadena de televisió NBC eren partidaris de l'eutanàsia passiva.

4. *Diario Médico*, 12/12/2000. Antonio Pascual López és president de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos.

5. *Diario Médico*, 12/12/2000. Marcos Gómez Sánchez és president del Col·legi de Metges de Las Palmas i expert en cures paliatives.
6. *Diario Médico*, 12/12/2000. El doctor Xavier Gómez-Batiste és director del Servei de Cures Paliatives de l'Institut Català d'Oncologia. En la mateixa entrevista considera que els tres mil casos anuals d'eutanàsia d'Holanda és, de fet, una demanda reduïda.
7. RUDIKOFF, S.: «Los problemas de la eutanasia» dins l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.
8. HALL, E. i P. CAMERON, *op. cit.*
9. SAUNDERS, C., *op. cit.*

Tercera part

COMPLETAR LES RELACIONS

Completar les relacions

Si fins ara hem parlat de preparar-nos per morir conscientment i dignament, en aquesta tercera part canviarem de perspectiva i dedicarem quatre dels sis capítols de què consta a ajudar els altres a morir, al dol i a completar les relacions. Podem dir que deixarem d'estar centrats en el moribund i ens ocuparem dels qui l'acompanyen i el sobreviuran.

Els qui es queden han de fer, també, el seu procés. Han de deixar partir l'ésser estimat, han de perdonar-lo, completar la relació i travessar un procés de dol. En alguns aspectes ells també moren amb aquell o aquella que se'n va. El moribund ha de saber acomiadar-se dels que es queden i ells han de saber fer el mateix amb ell. El procés d'un i dels altres té moltes semblances. Així doncs, no us estranyi trobar algunes repeticions. Si abans dèiem que el moribund ha de saber desenganxarse i deixar-se anar, ara direm que els qui l'estimen i es queden han de deixar-lo partir.

XV

Ajudar a morir

Feia dos o tres dies que el sogre d'una meva amiga, a qui anomenaré Carme, estava en estat de coma. La respiració ronca i fatigosa del malalt indicava que l'agonia ja no podia durar gaire més. Però, com que la mort no es produïa, la família va decidir de fer torns per atendre el malalt. Així és com la Carme va quedar-se una tarda tota sola陪伴 el seu sogre moribund.

Com que tota la vida havia estat un fervent catòlic, la meva amiga va tenir la intuïció que allò que més agradaria al seu sogre seria que li llegís un article d'una revista de temàtica religiosa a la qual estava subscrit. Va obrir un número de la revista a l'atzar i començà a llegir en veu alta. El text no podia ser més adient: parlava de la glòria eterna, dels àngels que esperaven els justos a dalt del cel, de pau i de felicitat.

La Carme no tenia cap dubte, estava convençuda que el seu sogre l'estava escoltant. Però, a mesura que la lectura avançava, dintre d'ella va créixer una certa inquietud: «No t'estaràs passant? Sembla com si, llegint-li aquest text, li estiguessis demanant que es morís. Potser no li hauries d'haver llegit això?». En acabar la lectura, va veure amb sorpresa que la respiració del malalt s'havia fet molt més suau i tranquil·la. «La lectu-

ra el deu haver relaxat», va pensar, i se'n va alegrar. Al cap d'un minut o dos es va adonar que el seu sogre, sense exterioritzar cap mena de sofriment, s'havia mort.

Va ser una casualitat? És possible que una persona en estat de coma pugui sentir-hi? «Les infermeres —diuen R. Lyder i J. Finkbiner— poden indicar als familiars que l'audició continua encara que el pacient pugui trobar-se en estat de semicomà. Saber-ho pot permetre a un familiar proper compartir sentiments mai no expressats o dir al pacient les seves últimes paraules significatives». Són molts els qui opinen el mateix. Hi ha centenars de casos documentats de persones clínicament mortes que, en ser reanimades, expliquen tot el que ha passat, s'ha dit i, fins i tot, allò que han pensat les persones, mentre ha durat la seva *absència*.¹

La Carme va tenir una doble intuïció: la primera fou confiar que el malalt la sentiria i, la segona, la d'encoratjar-lo llegint-li un passatge de les seves lectures predilectes. La resposta del seu sogre, que per a mi no fou cap casualitat, va ser deixar-se anar i acabar pacíficament la seva llarga agonia.

Si volem ajudar algú a morir, el primer que ens cal recordar és que els moribunds poden sentir i entendre tot el que diem, encara que estiguin en estat de coma. Hem de ser molt conscients d'aquesta possibilitat. Imaginem-nos com l'afectaria si li arribessin, posem per cas, comentaris poc afortunats envers la seva persona, els ressons d'una discussió per motius d'herències, o queixes per les despeses econòmiques que comportarà el seu enterrament, etc.

Els tibetans diuen que si el que diem i pensem en relació amb el moribund és negatiu pot provocar-li que mori ple d'ira, la qual cosa li ocasionaria una mala reencarnació en la vida següent.²

Un altre aspecte positiu de l'actuació de la Carme fou partir dels interessos del seu sogre. Tendim a actuar suposant que allò que considerem bo o interessant per a nosaltres ho és també per als altres. Pot ser que alguna vegada sigui així, però el cert és que les persones som diferents i diferents solem ser els nostres interessos. Per tant, si volem ajudar un moribund, hem de començar posant-nos dins la seva pell i demanar-nos què necessitaríem si fóssim aquella persona vivint aquelles circumstàncies concretes.

Moltes vegades he pensat que en aquestes circumstàncies, si no ho tenim molt clar, és millor callar i no dir gran cosa. Probablement comunicarem millor i ajudarem molt més el moribund donant-li la mà o fent-li un petó que no pas amb discursos, o fent esforços d'última hora per mirar de convèncer-lo d'alguna veritat transcendental.

He començat aquest capítol referint-me a les dificultats respiratòries que patia el sogre de la Carme. El procés natural de morir sol anar acompanyat d'uns canvis físics perceptibles, com ara: pèrdua de força física (per exemple, les mans del qui s'està morint cauen i el cap penja sense força per mantenir-se dret); la cara es torna pàl·lida; les galtes s'enfonsen; el cos del moribund pot desprendre una olor característica (olor de la mort); pot rajar-li el nas, els ulls o patir incontinència; poden afectar-lo dificultats respiratòries (coneudes amb el nom de *ranera de la mort*, que consisteix en una respiració fatigosa i ronca causada pels líquids o secrecions que dificulten el pas de l'aire per les vies baixes) i, per últim, el cos perd calor, la respiració i el cor es paren.³

Que en general aquests siguin els signes físics que precedeixen la mort, no significa que sempre sigui així ni que hagin de produir-se en l'ordre ni forçosament en

la forma que hem descrit. Quan hagim d'assistir a un moribund, i potser fins i tot el dia que ens morim, ens pot anar bé saber que aquests canvis solen formar part del procés natural de morir. Sabent-ho, ens estalviarem sorpreses i estarem més preparats pel que anuncien.

Per ajudar a morir és important recordar el que dèiem al capítol XI: el moribund, a part de les molèsties físiques que pugui sentir, experimenta també una alternaça que sembla anar de l'acceptació de la mort al rebuig i la depressió que provoca el fet de morir. Podríem dir que passa cíclicament per uns moments d'acceptació i clarividència i per uns altres en els quals predomina la ràbia i la frustració.

Els moments d'ira i desesperació del malalt es poden comprendre si ens posem en el seu lloc. Veure com el cos es va deteriorant dia a dia i saber que no hi ha solució és un pes molt feixuc per a les emocions. «Aquest mal humor del moribund —diu E. Kübler-Ross— pot projectar-se en totes direccions», en contra del personal mèdic, de l'horrible menjar que li donen o dels familiars i amics que l'acompanyen. Ser conscients d'aquest mal humor i saber-ne les causes, és a dir, saber que, de fet, no està dirigit contra ningú en concret, pot ser una gran ajuda tant per al pacient com per als qui l'atenen, els quals podran relativitzar la situació i conservar, d'aquesta manera, els canals de comunicació i comprensió oberts.⁴

El doctor Brian Weiss explica com una pacient, sotmesa a regressió hipnòtica, li va dir: «Quan vulguis consolar algú, no escoltis les seves paraules; les paraules et poden confondre o ser errònies. Vés directament al cor, directament al dolor. Les paraules poden estar rebutjant-te, però la persona continua necessitant el teu consol».⁵

El pitjor que podem fer, si volem ajudar un moribund, és enganxar-nos i reaccionar contra els retrets o els atacs que ens pugui fer en un moment donat. Les persones, a vegades, demanem o exigim l'afecte dels altres de la pitjor manera. Potser és així com hem d'entendre el mal humor del malalt: com una demanda d'afecte feta de la pitjor manera en un moment de màxima desesperació.

En capitols anteriors m'he referit a la importància que té morir conscientment. També he explicat que, des de la perspectiva de l'espiritualitat oriental, la mort és vista com una gran ocasió per il·luminar-se o per afavorir una bona reencarnació en la vida següent. Es mira des de la perspectiva que es vulgui, el moment de la mort és, probablement, un dels més significatius de la vida d'una persona, un moment que, si no són conscients aquells que acompanyen el moribund, poden desaprofitar i, fins i tot, espatllar amb la seva conducta.

«La Mort —diu B. S. Rajneesh— és el moment més important de la vida de l'home. Fins i tot si ha viscut cent anys, aquest és el moment més valuós. Però la gent, enllloc d'ajudar el moribund, destrueixen aquest preciós moment començant a plorar i sanglotar».⁶ Aquests plors i sanglots poden arribar a aquell o aquella que s'està morint i provocar-li tristesa, desesperació o altres reaccions emotives, just en el moment de morir que és quan més falta li faria que hi hagués serenitat en l'ambient que l'envolta i pau a dintre seu.

El *Llibre tibetà dels morts* diu que el moribund percep els plors dels qui l'acompanyen com trons i calamarsa, per això els mestres tibetans aconsellen als parents i amics que se senten molt afligits que no s'estiguin a prop del llit on és el qui s'està morint, per evitar que els plors puguin provocar-li emocions perturbadores.⁷

No es tracta de fer el cor fort ni de dissimular o aguantar-se els plors davant del malalt. Es tracta de comprendre la importància del moment, de fer-se càrrec que som allí bàsicament per ajudar una persona a posar punt i final a la seva vida. Hem d'entendre que aquell moment té una màgia especial i que, per afavorir-la, hem d'anar, si podem, més enllà de les emocions que sentim (tal com hem explicat al capítol VII).

Ajudarà el moribund sentir els plors i els planys dels qui l'estimen sabent-se, molt probablement, impotent per consolar-los? Si som capaços de desenganxar-nos de les emocions i aconseguir una certa serenitat, tindrem moltes més possibilitats de contribuir a fer que el malalt visqui la seva mort com un acte enaltidor, un acte de pacífica acceptació del fet natural de morir i, si voleu, un acte de comiat o de celebració espiritual, ple d'esperança en el retrobament en alguna forma de vida futura.

Tots sabem com és de dolorosa la mort d'una persona a qui estimem. També sabem que les ontes de tristesa vénen com vénen i que no sempre estem a punt de respirar conscientment per distanciar-nos dels sentiments que les provoquen. Potser anirà bé recalcar que és comprensible que les llàgrimes vinguin en el moment de la mort d'algú que estimem i no per això ens hem de sentir culpables. Aquestes llàgrimes són l'expressió de la nostra tristesa, de la nostra vulnerabilitat i, en aquest sentit, són profundament humanes. El que hauríem de ser capaços de moderar, en el moment de la mort d'algú que estimem, són els plors i els sanglots sorollosos, els crits o les expressions desesperades o histèriques, que, això sí, no ajuda gens el moribund.

1. Vegeu les *op. cit.* de R. A. MOODY. De B. WEISS. *A través del tiempo*. Barcelona, Ediciones B, 1997, i *Muchas vidas, muchos maestros*. Barcelona, Ediciones B, Barcelona, 1999.
2. RIMPOCHÉ, S., *op. cit.*
3. Segons Sogyal Rimpoché (*op. cit.*), el procés natural de morir pot passar per cinc fases:
 - a) *Els sentits perden capacitat*. El malalt, per exemple, perd la capacitat de respondre amb paraules. Perd també visibilitat; sembla que l'única cosa que pot veure són els contorns, no els detalls.
 - b) *El cos perd força*. Les mans ja no poden aguantar res. El cap cau i les galtes s'enfonsen. La cara perd color i es torna pàl·lida. El cos es queda sense energia. (Els tibetans diuen que la sensació física que el moribund experimenta en aquests moment és com la d'ésser aixafat per un pes, com si s'enfonsés a terra).
 - c) *Es perd el control dels líquids corporals*. El moribund baveja, li ploren els ulls, li raja el nas i perd la continència. La ment es torna bromosa, irritable, frustrada i nerviosa.
 - d) *El cos perd calor*. Des dels peus en direcció al cap.
 - e) *Dificultats respiratòries*. L'aire sembla escapar-se pel coll. Esbufecs. Inhalacions curtes i forçades, superficials. Exhalacions més llargues. Ulls en blanc, immòbils. Tres llargues exhalacions finals i la respiració s'interromp. El cor es para. Queda una lleugera escalfor a la zona del cor. (Segons els tibetans, aquesta escalfor és deguda a la «respiració interna» que dura aproximadament uns 20 minuts).
4. LYDER, R. i J. FINKBINER, *op. cit.*
5. WEISS, B., *op. cit.*
6. RAJNEESH, B. S.: *Death, the greatest Fiction*. Colònia, The Rebel Publishing House, 1989.
7. RIMPOCHÉ, S., *op. cit.*

XVI

L'adéu

En una entrevista que van fer a la doctora Kübler-Ross deia que, a vegades, carregats de bones intencions, volem ajudar un moribund però el que acabem fent és el contrari. «Sempre dic a la gent que no han d'atropellar les altres persones, només ajudar-les».

Ajudar és escoltar, respectar, tractar amb delicadesa, partir de les necessitats del qui s'està morint, oferir-li la nostra solidaritat i el nostre amor. Podríem dir que ajudar és comprendre. Atropellar és imposar, alliçonar, voler convèncer el moribund perquè accepti com a veritat els nostres punts de vista i aconseguir, finalment, que les coses es facin com a nosaltres ens sembli millor.

A l'hora d'acomiadarnos d'una persona estimada que s'està morint hem de ser especialment sensibles si realment volem ajudar-la. Si esperem un comiat amb grans declaracions i manifestacions d'amor i resulta que el malalt, pel que sigui, no està en condicions de fer-les o, senzillament, no en té ganes, correm el risc de sentir-nos frustrats.

Ben mirat, no hi ha d'haver cap objectiu extraordinari, tan sòls expressar clarament el que sentim i deixar espai al moribund perquè digui o faci el que vulgui, o el que pugui, sense gaires o cap expectativa per la nostra part.

Brian Weiss explica com el seu germà, que treballava de metge a St. Louis, als Estats Units, va ajudar una família irlandesa a fer el procés d'acceptar la mort d'un d'ells: «Era un grup molt unit de disset personnes que estaven indignades i espantades. Vaig parlar amb tots ells sobre la mort, els vaig ensenyar a separar-se amb amor, a acomiadar-se i a acceptar el que estava passant. La família va experimentar una transformació i una guarició sorprenents. Varen començar a dialogar, a abraçar-se, a estimar-se. Em van commoure profundament».²

Aquest és un de tants exemples de com es pot transformar l'experiència de la mort. Es pot aconseguir convertir-la en una gran ocasió per compartir; una ocasió per perdonar-se, expressar-se estimació o per recordar els moments més significatius que s'han passat plegats; una oportunitat per fer el procés d'acceptar la mort amb més serenitat; una ocasió, en definitiva, per dir-se adéu o a reveure.

El diari *El País* del 15 de maig de 2001 publicava una magnífica entrevista a la senyora Aurora Bau, de l'Associació Dret a Morir Dignament, en la qual explicava que els familiars que acompanyen el malalt que està a punt de morir-se sovint s'ensorren i li diuen coses com ara: «No volem que te'n vagis». Sense adonar-se que afegeixen dolor sobre el dolor. Hi ha altres maneres de fer les coses. Aurora Bau explica com va poder consolar una mare jove, a la qual li acabaven d'anunciar que estava en situació terminal, dient-li el següent: «Quan anaves de part, et vas sentir descansada quan vas tenir la maleta a punt. Ara, també has de fer les maletes i descansar. Confia amb els qui t'estimen i no tinguïs cap por: t'acompanyarem... Deixa que la barca se'n vagi anant. No lluitis contra corrent. Deslliga les amarres i deixa't portar».

Tots sabem que la mort implica separació. Deixarem partir la persona que estimem sense acomiadar-nos d'ella?

Acomiadar-se implica dir al malalt, d'una manera o altra, que l'hora de la seva mort s'acosta. Com que dir la veritat espanta, moltes famílies van trampejant la situació com poden, a vegades donant falses esperances al moribund. Per sort, el malalt sol estar al cas de tot el que passa i calla i fa veure com si es cregués tot el que li diuen per no crear més problemes a la família.

Tenim l'opció d'acomiadar-nos dient la veritat i fent pinya amb el moribund, com va fer la família irlandesa, o podem amagar i amagar-nos la veritat. Només és qüestió de valorar les opcions i decidir-nos.

La dona del psicòleg Carl Rogers feia dies que estava ingressada en un hospital. La seva malaltia era irreversible, la parella ho sabia, n'havia parlat i s'havien preparat per acceptar la mort quan arribés. Un dia, quan Carl Rogers l'anava a visitar, ella li va explicar que havia tingut una experiència extraordinària: una llum blanca, molt reconfortant, havia envaït la seva habitació i tot el seu ésser. Tenia la sensació que si s'hagués deixat anar s'hauria fos en aquella llum tan agradable i ja no hauria tornat més. Quan el seu marit li va demanar per què no ho havia fet, ella li va venir a dir que patia per ell, que li sabia greu deixar-lo.

Carl Rogers li va recordar com l'estimava i el feliç que havia estat podent passar tants anys al seu costat, com se sentia satisfet de la vida i dels fills que havien pujat plegats. Però ara, havia arribat el moment de pensar només en ella i no patir per ell. Per què allargar més la malaltia que la feia sofrir si podia fonde's pacíficament en aquella llum? Després, li va demanar que la propera vegada es deixés anar i que recordés que ell trobava molt bé el que estava fent.

L'endemà van telefonar-lo de l'hospital, la seva esposa s'havia adormit pacíficament i no s'havia despertat.³

El seu marit va ajudar-la a fer el pas de morir, li va facilitar que es deixés anar i morís en pau. No va afe rrar-se a ella, no la va retenir, li va demanar que es deixés fondre en aquella llum.

Ajudar a morir és, també, obrir la mà perquè aquella persona que estimem pugui volar lliurement, perquè com diu Ken Wilber: «L'amor no consisteix en retenir sinó, tot al contrari, en alliberar, en deixar ser».

I, a propòsit de Ken Wilber, vull referir-me ara a l'extraordinària experiència que va viure en el procés de morir de la seva dona Treya i que tan bé s'explica en el llibre *Gracia y coraje*.⁴

«Durant hores —diu Ken Wilber— vaig tenir la mà de Treya entre les meves, mentre li anava dient, baixet a l'orella: “Trey, ja pots anar-te'n. Aquí tot està fet. Deixa't anar bonica, estem tots amb tu. N'hi ha prou deixant que passi”».

Pocs moments abans de la mort de Treya va ser tota la família la que va acomiadar-se d'ella. Així és com ho descriu el seu marit: «Crec que tothom es va adonar com era d'important que renunciessin a continuar afer rats a Treya. Així és que, cadascú a la seva manera, van començar a acomiadar-se... Tothom feia una carícia a Treya i li deia coses en veu baixa a l'orella, amb una gran dignitat. El seu pare, que estava afectadíssim, li va tocar suavament el front i li va dir: “Ets la millor filla que podia desitjar”».

Uns minuts després d'aquest adéu, «Treya obrí els ulls —continua explicant Ken Wilber— mirà dolçament tots els presents, em mirà a mi, aclucà els ulls i deixà de respirar».

* * *

No cal esperar l'últim moment per acomiadar-nos. Si esperem, correm el risc que el malalt hagi perdut la consciència i amb ella la capacitat, o part de la capacitat, de dir-nos el que sent. Per això diem que és preferible fer-ho abans.

Només em queda recordar una vegada més el que he anat repetint al llarg d'aquesta obra: la mort pot agafar-nos per sorpresa quan menys l'esperem; procurem, per tant, que les persones que estimem sàpiguen que estem contents de la seva amistat i que sempre, passi el que passi, seran presents a dintre nostre.

1. Entrevista a Elisabeth Kübler-Ross publicada a la revista *New Age*, novembre de 1977.

2. Vegeu les *op. cit.* de R. A. MOODY. De Brian WEISS.

3. Carl R. Rogers era psicòleg i pedagog. Fou un dels fundadors de la psicologia humanista i autor d'obres tan importants com *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona, Paidós, 1981. L'experiència que narrem l'explica en un dels seus últims llibres.

4. WILBER, K. i W. KILLAM: *Treya Gracia y coraje*. Madrid, Gaia, 1995.

XVII

El dol

És probable que alguns lectors joves no sàpiguen exactament què és el dol. Potser han sentit a la ràdio o a la televisió allò de: «S'han decretat tres dies de dol nacional...» i poca cosa més. Si els preguntéssim què vol dir *estar de dol*, *portar dol* o *anar de dol*, potser ja no sabrien què respondre.

Comencem per dir que el dol és «L'aflicció causada per la mort d'una persona estimada o, en general, per una gran desgràcia».¹ «Portar, anar o estar de dol» era un costum que es va perdre durant els anys seixanta i setanta del segle XX, que durava dotze mesos i que, en el seu aspecte més extern, consistia, per a les dones, en dur vestits negres o foscos i, per als homes, una corbata negra o un braçal de dol del mateix color. (El braçal era una tira de tela d'uns quatre o cinc centímetres d'ample, es cosia donant la volta a la part superior de la màniga dels abrics i americanes).²

Les persones que estaven de dol s'havien d'abstenir de contraure noves núpcies, de participar en actes d'esbarjo i espectacles públics. L'any de dol se suposava que havia de ser una època de recolliment interior en record i homenatge del difunt.

Quan una persona portava dol, els altres se sentien, almenys en principi, cridats a tractar-la amb més miraments i respecte. Sempre era, o acabava sent, un motiu de conversa, una ocasió per escoltar-la i mostrar-li solidaritat i comprensió.

Si aquests costums han passat a la història deu ser perquè han anat perdent el seu sentit original. En una societat en la qual la major part de la població viu en zones urbanes i les persones són més i més individus anònims, no té cap sentit anar pel carrer amb senyals de dol.

Avui en dia el dol no es mostra. L'aflicció que sentim quan se'ns mor un ésser estimat s'ha convertit en un assumpte estrictament individual i privat, un assumpte que cadascú s'ha de passar com pot o com sap. És més, la nostra societat ens exigeix un cert capteniment: *no queda bé* expressar l'aflicció que sentim fets un mar de llàgrimes, amb crits o queixant-nos cada dos per tres de com trobem a faltar aquell o aquella que se'ns ha mort.³

A nivell social sembla com si, sense dir-ho i sense ser-ne del tot conscients, volguéssim amagar l'existència del dol, com si l'aflicció que sentim per la mort d'un ésser estimat no existís.⁴ Si hem fet de la mort un tema tabú, ben lògic és que vulguem negar o evitar tot allò que ens la recordi. El resultat d'aquesta repressió és que les persones que travessen el dol es troben completament soles, abandonades a la seva sort enmig d'un desert.

La veritat és que, vulguem o no, l'aflicció existeix. El dol sol ser una càrrega pesadíssima. Per a molts és la pena més gran de la seva vida, l'època de més desconsol, desesperança i solitud.

Les persones en dol soLEN sentir que no tenen entusiasme per a res. Els costa de fer, fins i tot, allò que abans era habitual en la seva vida. Res no té sentit o en

té molt poc. Senten una intensa pena subjectiva amb plors freqüents i una sensació de buidor a l'estòmac. Poden perdre la força muscular, sentir tibantors al coll, patir insomni o una sensació de sufocació i necessitat de sospirar sovint.⁵

Maria Torres, del Servei de Suport al Dol de Girona, diu que el sofriment i l'angoixa fan que la caixa toràcica es tanqui, és a dir, provoquen un bloqueig respiratori. La manca d'oxigen a la sang que se'n deriva és a la base dels símptomes físics que acabem de descriure.⁶

També diu que el problema, després de la mort d'un ésser estimat, és poder expressar l'aflicció, la ràbia i els sentiments de culpa que ens han quedat a dintre. La societat se'n renta les mans. La societat no vol saber res d'aquest paquet de negativitat i dolor individual. Ayui, els valors són els diners, la joventut i tot allò que és fàcil i agradable.

En aquest ambient, la persona que està de dol rep sovint la pressió de familiars i amics que li exigeixen que torni de seguida a ser tal com era. Se sent incompresa, com si estigués ficada en un pou negre molt profund i no sabés com sortir-ne, té la sensació que li estan fent el buit.

També pot molt ben ser que la mateixa persona que està de dol contribueixi a crear i mantenir aquest aïllament. Quan s'adona que les visites d'amics i familiars li activen la tristesa o les onades de molèsties físiques que abans hem descrit, reacciona tancant-se en ella mateixa. No vol ser molestada, respon amb irritabilitat o amb una hostilitat no habitual en ella. La conseqüència d'aquesta actitud farà que s'alterin significativament les relacions que abans tenia. Aquests comportaments hostils, no habituals, la sorprenen a ella mateixa. És aleshores que sovint es pregunta: «No m'estaré tornant boja?».⁷

Altres reaccions —sempre segons E. Lindemann— poden ser la depressió o un intent desesperat de reprimir el record mantenint fora del pensament qualsevol referència al difunt. Per intentar treure's del davant aquest record, el que està de dol pot entrar en un estat d'hiperactivitat física o verbal, mostrant una gran necessitat de mantenir-se ocupat contínuament o parlant sense parar de qualsevol tema intranscendent. Aquests intents no serviran de gran cosa perquè, quan més reprimim, més gran es fa el problema. A la llarga, tampoc no serviran les pastilles per dormir, l'alcohol o qualsevol altra droga.

La persona que ha perdut un ésser estimat se sent com si, tot d'una, sense haver-ho volgut ni demanat, un huracà li hagués aixafat la casa; com si de cop hagués de deixar el lloc segur i confortable on havia viscut fins aleshores i traslladar-se per força a un altre que encara no sap on és ni com serà. És un canvi inquietant. Es veu obligada a reorientar la seva vida, tirar endavant i encai-xar en el món sense la companyia del qui s'ha mort. És com un pelegrinatge que l'ha de portar a una nova realitat mentre va deixant enrere i acceptant d'alguna manera tot el que ha passat.

Arribats en aquest punt, la pregunta que queda pendent és: com es pot superar l'aflicció causada per la mort d'un ésser estimat?

Els qui estan de dol solen topar amb l'obstacle que representa l'immens dolor que porten dintre, un sofriment intensíssim que s'ha d'encarar i això espanta perquè les emocions que s'experimenten poden ser tan intenses que fa por que es puguin descontrolar.

La millor manera d'ajudar una persona en dol és escoltar-la, permetre-li que expressi els sentiments de ràbia, de culpa, d'impotència o de frustració que no la

deixen viure tranquil·la. Escoltar-la amb un esperit obert, sense jutjar-la, és el primer pas per comprendre-la. Escoltant-la en silenci podrem comprendre la seva irritabilitat, les seves pors a tornar-se boig o boja, el menyspreu que sent per ella mateixa o els pensaments suïcides que potser l'assalten de tant en tant.

La persona en estat de dol no necessita sermons; el que necessita és algú per poder compartir les seves penes, sentir que té persones a prop que es fan càrrec dels seus patiments, sentir, en definitiva, que no està sola, que hi ha algú que l'escolta, algú que l'estima.

No sempre és fàcil trobar una persona que mereixi prou confiança per expressar-li l'aflicció que s'està passant. Aquesta és la tasca que fan, bàsicament, els grups de dol: permetre que cadascun dels seus membres pugui anar expressant les emocions doloroses que té a dintre, mentre els altres l'escolten, procurant de no jutjar, amb un respectuós silenci. En aquests grups hi ha sempre un psicòleg o una persona amb experiència que, a part de coordinar el grup, ensenya a fer un seguit de moviments i respiracions que ajuden a obrir la caixa toràcica, amb la qual cosa es facilita poder respirar amb més amplitud i deixar anar les emocions.

Durant un cert temps, després de la mort d'un ésser estimat, és comprensible que la persona que està en dol pugui presentar-se com a víctima davant dels altres. El problema podria venir si la persona s'acostumés a anar per la vida fent llàstima, és a dir, volent inspirar llàstima als altres a fi i efecte d'obtenir la seva compàsio. Aquest comportament es podria anomenar *síndrome del pobret de mi*. Anar de víctima, de *pobret o pobreta de mi*, és una actitud bàsicament negativa que, a la llarga, no aporta res de positiu a aquells o aquelles que la practiquen sistemàticament.

Arriba un moment que cal un petit esforç interior per sobreposar-se, un moment en què el procés de dol ja està prou madur per acceptar el que ha passat i dir-se que la vida continua, que ha arribat l'hora de posar punt i final a tanta aflicció.

S'ha de saber reconèixer que, bastant sovint, l'absència de l'altre pot obrir noves possibilitats i ser una ocasió d'aprendre, aprendre a penjar-se els quadres que abans sempre penjava el marit o a planxar-se els pantalons que abans planxava sempre l'esposa. Potser ara ha arribat l'ocasió de fer aquell viatge que tota la vida s'havia somiat. Potser és el moment de fer nous amics i amigues. Probablement res no omplirà el buit deixat, però no es pot negar que la vida continua i, com sempre, ofereix mil i una possibilitats.

En tot cas, la mort d'un ésser estimat ens pot ensenyar una gran lliçó: a ser més conscents, a comprendre que tenim la mort permanentment al nostre costat, a comprendre la importància d'expressar en vida l'amor que sentim als nostres pares, a la parella, als fills, als germans, als amics i amigues... La mort, com hem dit en un capítol anterior, ens pot ensenyar a estimar més i a prendre'ns la vida més tranquil·lament. La mort d'un ésser estimat pot ser l'oportunitat d'aprendre a viure.

1. *Diccionari de la Llengua Catalana*. Enciclopèdia Catalana, Barcelona, 1994.

2. Els braçals de dol es cosien en general a la màniga esquerra; potser es feia així per la proximitat d'aquesta màniga amb el cor. El braçal es portava sempre a la peça de roba de sobre: a l'abric, si era l'hivern, i a l'americana quan ja feia bon temps. La qüestió era que el signe de dol fos ben visible per tothom.

3. Philippe Ariès diu que «La societat (actual) prohibeix als vius afectar-se per la mort dels altres; no els permet plorar o trobar a faltar els seus morts». Los

cambios de actitudes hacia la muerte en las sociedades occidentales. De l'antología *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.

4. En altres èpoques els crits i els plors, que ara consideraríem propis de persones històriques, eren habituals.

A la *Crònica* de Bernat Desclot (finals del segle XIII) se'n diu que en ocasió de la mort del comte de Barcelona Pere II, es produí, en la cambra on era exposat el seu cos, una consternació tan gran que «seria dur i difícil d'explicar el dol i els plors dels bisbes, comtes, barons, rics-homes, cavallers i monjos». DESCLOT, B.: *Crònica*. Barcelona, Edicions 62, 1982.

Avui se'n fa difícil d'imaginar-nos totes aquestes autoritats plorant amargament la mort del comte-rei en públic. Tampoc no ens és gens fàcil d'entendre la necessitat de contractar ploramorts (plorarneres) professionals, per expressar la pena que tenien els familiars de difunts rics d'aquella època i d'èpoques posteriors.

Per la seva part, la *Crònica* de Ramon Muntaner (finals del segle XIV), en descriure la mort del comte-rei Jaume I el Conqueridor, diu: «Els dols i els plors, els planys i els crits començaren per tota la ciutat (València), que no hi quedà ningú que no anés darrere la senyera i l'escut seu, i de deu cavalls a qui hom havia llevat la cua. I així anaven tots plorant i cridant i aquest dol durà a la ciutat quatre dies». MUNTANER, R.: *Crònica*. Barcelona, Selecta, 1977.

A part dels plors i dels crits, m'ha sorprès llegir que els cavalls fossin escuats. Suposo que deu ser perquè quan un cavall està tip i fresc mou la cua en senyal de contentament, tal com fan els gossos en idèntiques circumstàncies. Un dol sever no devia permetre cap mostra d'alegria encara que vingués de la cua del cavall.

5. LINDEMANN, E.: «Sintomatología y manejo de la aflicción aguda» dins l'antología *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.

6. Maria Torres és membre del Servei de Suport al Dol de Girona. Aquests grups, que s'inspiren en el treball d'Elisabeth Kübler-Ross, tenen com a propòsit acollir i ajudar aquelles persones que travesssen una situació de dol. Podeu rebre informació d'aquests grups als telèfons: 972 24 44 41 i 932 171 150.

7. LINDEMANN, E., *op. cit.*

XVIII

Completar les relacions

Fa uns anys vaig assistir a un seminari de creixement personal el tema principal del qual eren les relacions humanes i, d'una manera especial, les relacions que teníem o havíem tingut amb els nostres pares.¹ El treball consistia, entre altres coses, a posar-se en el seu lloc, comprendre el context en el qual havien nascut i s'havien criat, entendre els aspectes més importants de la seva vida i els patrons de conducta que havien heretat dels seus pares.

Feta aquesta part, era relativament fàcil d'entendre les seves reaccions i la seva particular manera de ser. Eren el resultat lògic d'un temps i unes circumstàncies concretes i d'una sèrie de patrons que s'anaven transmetent de generació en generació des de temps immemorial. Era gratificant descobrir que els nostres pares eren completament innocents, que havien fet les coses tan bé com havien pogut i sabut.

Després, es feia un perdó a base d'affirmacions i es deixava partir qualsevol forma de ressentiment en contra d'ells que pogués quedar a dintre nostre.

El seminari dedicava una de les seves últimes sessions a completar la relació, la qual cosa es feia escriptint una carta a la nostra mare i una al nostre pare.

L'objectiu era expressar sincerament tot el que sentíem i el que havíem sentit envers ells. Es tractava de no deixar res per dir, però, en dir-ho, no buscàvem la revenja de tirar-los a la cara tot el mal que ens haguessin pogut fer, conscientment o no, al llarg de la nostra vida. No. El que els dèiem era que podíem comprendre'ls, que sabíem que per a ell o ella tampoc no havia estat fàcil, que ho havien fet tot amb la més bona intenció del món. Resumint: ho perdonàvem tot perquè, ben mirat, no hi havia res per perdonar.

Les cartes s'acabaven recordant-los la importància que havien tingut en les nostres vides, els donàvem les gràcies per les coses positives que havíem rebut d'ells i els dèiem com els respectàvem, admiràvem i estimàvem.

Així es completava la relació. De les cartes que havíem escrit, cadascú en feia el que li semblava millor. Uns eren partidaris d'enviar-les, d'altres preferien servir-se'n com a guió del que pensaven dir de paraula als seus pares i uns altres s'estimaven més canviar d'actitud sense remoure històries passades. Qualsevol de les tres opcions era igualment efectiva. Ja he dit en un altre capítol que el canvi d'unes actituds negatives per unes de positives fa millorar ràpidament la relació que tenim amb una persona sense necessitat d'expressar-ho verbalment.

Recordo que a l'hora d'escriure les cartes algú va dir que els seus pares eren morts. No hi feia res, la relació es podia completar igualment i pel mateix procediment. Arribaria el contingut de la carta als seus destinatarios? Això depenia de si es creia o no en una altra vida. En tot cas, tant si es creia com si no, el benefici personal de completar la relació, encara que els pares fossin morts, era considerable. Si completàvem la relació no era tan sols per fer un bé als nostres pares, era també en interès nostre.

Completar la relació és especialment important per aquells que han perdut un familiar o un amic de mort sobtada. Quan un atac de cor inesperat o un accident de tràfic s'enduu una persona estimada, l'aflicció es fa més viva. Els familiars i amics que sobreviuen el difunt es queixen, sobretot, de la rapidesa amb què han passat les coses. Se senten com si haguessin estat veient una pel·lícula i, de cop i volta, sense previ avís, algú els l'hagués tallada en sec. No han tingut temps per anar-se mentalitzant ni ocasió per acomiadar-se.

Si la víctima de la mort sobtada ha estat una persona gran, tendim a conformar-nos pensant que ha tingut una mort ràpida, sense gaires patiments. En canvi, si la víctima és una persona jove o un infant, el dolor es multiplica per mil i se sol manifestar en forma d'una intensa ràbia, indignació i desesperació. Sigui com sigui, completar la relació amb un difunt de mort sobtada sol ser una necessitat dels familiars i amics que l'han sobreviscut. A vegades, aquesta mateixa necessitat la poden tenir amics i familiars de difunts que han tingut una mort prevista i anunciada, tot depèn de com s'hagi portat el procés de morir.

Com es pot completar la relació amb un ésser estimat que s'ha mort?

Es pot fer per escrit, tal com hem explicat en aquest capítol. Podria ser una carta que tingués en compte el següent:

—Es pot dir el que se senti i es vulgui sense culpabilitzar el difunt ni culpabilitzar-se un mateix, fent l'esforç de posar-se sempre en el lloc de l'altre, tenint present que tots som innocents. Tots.

—És important alliberar tot el ressentiment i tota la culpabilitat que puguin quedar a dintre sense deixar res per dir.

—Pot anar bé recordar els moments més bonics i gratificant que es varen viure amb l'ésser estimat que ara s'ha mort, sense oblidar d'expressar tot l'amor que se li té.

—No cal retreure-li que se'n vagi de cop, sense avisar; només cal recordar que ell va fer el que va poder.

—Es pot acabar dient-li adéu i deixant-lo lliure per fer el seu camí.

Sogyal Rimpoché proposa de completar la relació en presència del cos del difunt: «És molt important —diu— que vagin a veure el cos, això els ajudarà a comprendre que la mort s'ha produït realment. Seguin silenciosament a prop del mort, diguin-li tot el que hagin de dir-li, expressin el seu amor i comencin a acomiadar-se». També es pot fer el mateix davant d'una foto del difunt, en un lloc tranquil i agradable.

Els budistes tibetans diuen que les tres primeres setmanes després de la mort són molt importants. És un temps ideal per ajudar el difunt amb oracions o per completar la relació. Segons ells, la persona que ha mort continua tenint durant vint-i-un dies la poderosa sensació de tenir un cos i de ser l'home o la dona que havia estat mentre vivia. Sembla ser que molts no s'adonen que han mort, tornen a casa seva, intenten parlar amb els éssers vius que estimaven i estimen i es desesperen veient que no acaben d'aconseguir-ho. Finalment, quan comprenen que estan realment morts, poden continuar el seu trànsit vers una nova reencarnació, però, segons sembla, alguns poden tardar bastant a aconseguir-ho.²

Els qui creuen en Déu saben que poden ajudar l'ésser estimat que s'ha mort sense haver pogut completar la relació, amb les seves pregàries i bones accions. Tenen, també, l'esperança del retrobament. Per

a aquells que creuen, la mort és la porta d'entrada en una altra vida.

1. El seminari, dirigit per Sondra Ray, duia per títol: «Love Relationship Training» («Aprendre a viure les nostres relacions amb amor»). Sondra Ray és autora, entre altres, del llibre *Relaciones con amor*, Madrid, Neoperson.

2. RIMPOCHÉ, S., *op. cit.*

XIX

El suïcidi

Aquells que pateixen el suïcidi d'un fill, del pare, de l'esposa, d'una amiga o de qualsevol altra persona estimada, han de fer front a tres grans problemes:

- 1.^r Passar el procés de dol, és a dir, l'aflicció que normalment comporta la mort d'un ésser estimat.
- 2.ⁿ Superar l'intens sentiment de culpabilitat que se sent per no haver evitat el suïcidi. El familiar o amic que sobreviu el suïcida tendeix a creure's que té la responsabilitat del que ha passat.
- 3.^r Superar la vergonya i l'estigma social que provoca el suïcidi d'un familiar. El suïcidi sempre és un fet impactant, la gent en parla: es fan comentaris, crítiques i judicis poc objectius. La gent busca un culpable a qui responsabilitzar de tot el que ha succeït. Passa el temps i la marca, l'estigma social, continua existint anys i anys. Les persones solen tenir una memòria prodigiosa per recordar que en aquella casa algú s'hi va penjar o que el fill d'aquella dona va tirar-se al metro o daltabaix d'un pont.

El procés de dol, el sentiment de culpabilitat i l'estigma social que han de suportar els familiars que es

queden, soLEN anar acompanyats de la ràbia i el ressentiment que se sent envers el difunt per haver escollit el camí del suïcidi. Tristesa, frustració, vergonya, ràbia, ressentiment... una llosa immensa de dolor, de tortura i d'obsessió que han de carregar a les seves espatlles. A vegades, sofreixen tant o més els qui sobreviuen que el mateix suïcida.

Els qui han patit el suïcidi d'un ésser estimat necessiten ajuda urgentment. L'aflicció és tan intensa que sovint no saben com sortir-se'n. Els grups de dol són, segurament, molt aconsellables en aquests casos. També pot ser efectiva l'ajuda d'un psicòleg o d'un amic de confiança, o d'un sacerdot per aquells i aquelles que són creients. En tot cas, el que no ajuda és quedar-s'ho tot a dintre. Convé saber que el consol i la força per tirar endavant vindran, sobretot, gràcies al suport que els donaran els altres.¹

La nostra societat ha revestit el suïcidi de supersticions i mites que no tenen res a veure amb fets objectius. Es pot dir i creure, per exemple, que el suïcidi és hereditari i després fer estudis, com s'han fet,² que demostren que els gens no hi tenen res a veure. O es pot creure que el suïcida devia patir una depressió o una esquizofrènia i, després, saber que la majoria de suïcides no són casos de depressió i que els esquizofrènics no se suïciden pràcticament mai en la etapa aguda de la seva malaltia.

Fa l'efecte com si la societat necessités rentar-se'n les mans, com si volgués desentendre's de l'assumpte. El suïcidi, per a la majoria de la gent, sempre és una conseqüència lògica d'una causa concreta: un daltabaix econòmic, un drama amorós, uns pares autoritaris, mala salut, una frustració o una humiliació. Però, quan s'estudien a fons els casos individuals, es descobreix que

darrere la causa apparent hi ha una llarga i complexa cadena de causes en la qual hi ha molts motius foscos i difícils d'establir.

El suïcida ens està dient a tots que el nostre món no li agradava i nosaltres tendim a tornar-li la pilota dient o creient que no estava bé del cap, que tenia una personalitat molt feble i que la culpa era tota seva. No hauríem d'oblidar que el suïcidi es produeix sempre en un context social. Quan un membre d'aquesta societat decideix autodestruir-se, les causes de la seva decisió han de buscar-se en l'esfera individual i en el context social.

Si un alumne de setze anys se suïcida el mateix dia que ha de presentar el butlletí de notes a casa seva, és fàcil de caure en el parany de dir o creure que era un noi molt especial, introvertit i mal estudiant, o que els seus pares eren molt autoritaris i el devien tenir atemorit. Tot això pot ser veritat però hi ha moltes més qüestions que queden pendents.

Hauríem de preguntar-nos, per exemple, si l'escola i l'ensenyament que se li va oferir eren els més adequats. Si va rebre estímuls positius per part dels professors per aprendre, créixer i arribar a ser un membre actiu i positiu per a la societat. O si, en canvi, va viure els estudis i el seu futur laboral com una carrera d'obstacles, un mur altíssim que mai no podria superar.

Si entenem que el suïcida es troba immers en una situació angoixant en què tot es veu de color negre, una situació de total desesperança, hem de ser capaços de demanar-nos què hem fet tots plegats per donar-li la mà i restablir la seva il·lusió i esperança en la vida.

«Quan s'examina un cas de suïcidi —diu A. D. Polkorn, *op. cit.*—, es fa evident que es varen acumular tants factors i tan de pressa que la persona no estava preparada per assimilar-los... Sovint, en examinar a

posteriori aquestes situacions, es fa dolorosament evident que un petit canvi en el tracte, dedicant una mica més de temps, d'interès o de consideració haurien pogut inclinar favorablement la balança...»

Quan es produeix un cas de suïcidi hauríem de ser extremadament prudents i abstener-nos d'emetre judicis. Si ho analitzem bé, ens adonarem que tots tenim alguna o altra responsabilitat en el que ha passat.

1. A les persones que es troben en aquesta situació els recomano de llegir el capítols IV, VII, XIX i XX d'aquest llibre.

2. POKORNY, A. D.: «Mitos que rodean al suicidio» dins l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*. «És cert —diu aquest autor— que hi ha famílies amb una història de molts suïcidis... En un període de cinquanta anys, una família de Connecticut va viure vint-i-tres suïcidis en quatre generacions. Els membres de famílies com aquesta poden desenvolupar la creença que se suïcidaran i, per tant, això els facilita que ho facin, però el mecanisme és psicològic, no hereditari... Els individus no neixen amb una tendència compulsiva envers el suïcidi».

XX

Els infants i la mort

*A tots ens agrada que ens diguin
que ens estimen*

Fa poc, una mestra va explicar-me que al pare d'un alumne de deu anys li havien diagnosticat un càncer bastant avançat. La vida d'aquest nen, a qui anomenaré Andreu, ha sofert un gran canvi des de fa un parell de setmanes. Com que el pare de l'Andreu està ingressat a l'hospital, ell i la seva germana de cinc anys han hagut d'anar a viure a casa dels avis en una ciutat a vint-i-cinc quilòmetres del poble on viuen i on van a escola.

La mare de l'Andreu va i ve atabalada de l'hospital al treball passant per casa dels avis a veure els seus fills. A l'Andreu li han dit que al seu pare li faran un tractament que li farà caure tot els cabells però que després li tornaran a créixer. L'Andreu no és conscient que la vida del seu pare penja d'un fil. La família ha optat per no dir-li tota la veritat. Se suposa que, fent-ho així, han volgut estalviar-li l'angoixa i la pena que comportaria dir-li que el seu pare té un càncer que pot comportar-li la mort a curt termini. L'Andreu ha fet dels cabells del

seu pare una metàfora: cauran però tornaran a néixer. El pare està malalt però es curarà.

Que l'actitud de la família sigui comprensible no vol pas dir que sigui l'única possible ni la millor. Potser estaria bé que algú digués tota la veritat a l'Andreu, té dret a saber què està passant. Té dret a poder acomiadar-se del seu pare, a viure plenament tot el procés de la malaltia d'una persona tan important en la seva vida. Si la quimioteràpia no funciona, la veritat acabarà sortint de totes maneres. Serà millor que surti tumultuosament, tota de cop, a última hora quan ja no hi hagi res a fer? I aleshores l'Andreu no se sentirà enganyat i ressentit? No seria millor anar preparant el camí?

Aquesta història va deixar-me una viva impressió a dintre meu. Vaig sentir la necessitat d'intervenir, d'ajudar l'Andreu, de fer alguna cosa. Se'm va ocórrer d'escriure-li una carta. No coneix aquest nen ni el seu pare ni la seva família, no sé si aquesta carta acabarà arribant a les seves mans, només sé que l'he escrita obeint un impuls interior i pensant que pot ser-nos útil a tots plegats.

Abans de començar la carta us he de dir que sé que l'Andreu és un alumne intel·ligent, equilibrat i bon nen.

Hola Andreu,

No et coneix. No sé si ets alt o baix, si ets ros o tens pigues a la cara. Només sé que el teu pare està malalt i que l'han hagut d'ingressar a l'hospital.

Quan jo era petit el meu pare estava molt malalt, recordo que a vegades pensava: què puc fer pel papa? I no se m'acudia res. Com que no sabia què podia fer, no feia res. Només l'anava a veure de tant en tant, seia al costat del seu llit una estoneta i quan em cansava d'estar allí me n'anava a jugar al carrer. Això que t'explico va passar fa molts anys, ara jo ja sóc gran i el

meu pare ja fa temps que es va morir. En tots aquests anys que han passat he après moltes coses. Si ara tornés a ser petit sé que podria ajudar molt el meu pare. Com? T'ho explicaré perquè no m'agradaria que et passés el mateix que a mi, que no vaig fer res pel meu pare perquè ningú no em va explicar què podia fer.

Què pots fer per ajudar al teu pare?

Andreu, imagina't que tu estàs malalt. Imagina't que estàs avorrit d'estar al llit. T'agradaria que el teu pare et vingués a veure? T'agradaria que et posés la roba del llit bé, que t'omplís la cara de petons i que et digués què t'estima molt? T'agradaria que t'acariciés els cabells i que t'expliqués un conte o una història de quan ell era petit? T'agradaria que et digués que està molt content de tenir un fill tan maco, tan eixerit i tan bon nen com tu?

Andreu, oi que t'agrada que et diguin que t'estimen? A tots ens agrada que ens ho diguin. Al teu pare també. I ell, com que està malalt, ho necessita més que ningú.

Et proposo una cosa: la propera vegada que el vagis a veure a l'hospital li dius ben clar que l'estimes molt, que estàs orgullós de ser el seu fill, que sempre el portes en un raconet molt bonic a dins del teu cor i que quan siguis gran t'agradaria ser tan valent i tan bona persona com ell. No tinguis por de dir-li tot el que et surti. Ell estarà molt content i t'ho agrairà.

Ah! M'havia oblidat d'una cosa molt important: quan li diguis que l'estimes, agafa-li la mà, fes-li un petó o una carícia ben dolça. Suposo que ja t'hauràs adonat que als pares i a les mares els agrada que els seus fills i les seves filles els facin petons i carícies.

Andreu, a vegades dir tot això costa. Si no hi estàs acostumat potser et farà vergonya de dir-ho o potser

t'empiparà que a l'habitació de l'hospital hi hagi la teva germana, la teva mare o els teus avis. Dir això davant de tothom és difícil. Li ho pots dir a cau d'orella. I si no et va bé de dir-ho de paraula ho pots fer per escrit. Fes-li una carteta i la hi dones en mà. El que més importa és que el teu pare sàpiga de paraula o per escrit que l'Andreu, el seu fill, l'estima molt. Això l'anirà i li donarà forces en aquests moments que tant les necessita.

Què més pots fer per al teu pare?

Pots fer moltes coses més. Ara vius a casa dels teus avis, ells s'encarreguen de tu i de la teva germana. Els teus avis fan això perquè us estimen. T'estimen a tu, a la teva germana, al teu pare i a la teva mare. Si no us estimessin, no us voldrien a casa seva. Els has d'estar agraiit i procurar ajudar-los tant com puguis. Ajudar-los a parar taula, a passar l'escombra, a fer el teu llit i el de la teva germana... Pensa que ara, des que viviu a casa seva, ells tenen molta més feina que abans.

Com que ets un nen espavilat sé que seràs amable amb els teus avis. A ells també els agradarà que els facis petons i que els diguis que els estimes. I, sobretot, no siguis llepafils: «Ai, d'això no en vull!», «Ai, el tel de la llet em fa fàstic!», «Ai, la truita crua no em passa pel coll!». Has de ser valent i menjar-te tot el que et posin al plat. Pensa que la teva germana t'està mirant tota l'estona i farà el mateix que tu faràs. Ja sé que les germanes petites a vegades són unes pesades. Aquests dies has de tenir paciència i procurar de no barallart'hi. Pensa que ella també necessita que l'estimin. Et proposo que cada vespre abans de ficar-te al llit vagis a fer dos petons a la teva germana i, a cau d'orella, ben baixet, li pots dir: ets una pesada, però t'estimo molt perquè ets molt maca.

A casa dels teus avis has d'actuar com un nen gran, has de mirar d'ajudar-los, procurar no contestar-los malament i comprendre'ls. Si comprens tot el que estan fent per a tu i per a vosaltres, els estimaràs. Si fas tot això els teus avis estaràtan contents que el dia que aniran a veure el teu pare a l'hospital li diran: «Saps, l'Andreu cada vespre eixuga els plats, cada dia ajuda la seva germana a dutxar-se, sempre fa els deures de l'escola i es porta molt bé». El teu pare, quan sentirà tot això, estarà content i s'animarà perquè sabrà que té un fill que és com un sol.

Encara pots fer més coses

No podem oblidar-nos de la teva mare. D'ençà que el teu pare és a l'hospital, no para. De casa al treball, del treball a l'hospital, de l'hospital a casa. Deu estar ben cansada. Ella també necessita que l'ajudis, ella també necessita que li diguis que l'estimes. Com? Pots fer-ho de paraula o per escrit. Si et costa dir-li-ho de paraula, pots posar-li de tant en tant una nota escrita a la butxaca dels pantalons. Pot ser una nota molt curta, que digui, per exemple alguna d'aquestes coses:

- Ànims, mama! T'estimo molt. Andreu.
- T'estimo, mama. Andreu.
- Ets una mare fantàstica! Andreu.
- Estic content de tenir una mare com tu. T'estimo molt. Andreu.
- Si algun dia t'he fet enfadar, et demano disculpes. Ets una bona mare i t'estimo molt. Andreu.

Quan la teva mare es fiqui la mà a la butxaca i trobi una d'aquestes notes, o qualsevol altra que tu vulguis, estarà contenta de tenir un fill com tu. Estarà contenta

de saber que l'estimes i això li donarà més forces per ajudar el teu pare.

I per acabar una última cosa

Andreu, si reses cada nit abans d'adormir-te pots demanar ajuda per al teu pare i per a tots vosaltres. Si no reses, pots tancar els ulls i imaginar-te una fada molt bonica o un angelet ben espavilat. Si vols, li pots dir a la fada o a l'angelet tot això o el que tu vulguis:

- Angelet (o fada) vull que vagis ara mateix a l'hospital a veure el papa.
- Vull que l'ajudis a estar tranquil i a ser valent.
- Vull que li diguis que tots l'estimem i que no s'amoïni que nosaltres estem molt bé i no ens falta de res.
- Vull que li diguis que espero que passi bé la nit.
- Vull que li facis un petó de part meva.

No sé si creus en fades o en àngels. Diuen que quan pensem o sentim una cosa amb molta força, als nostres pensaments els surten ales i van volant cap a les persones que estimem encara que siguin molt lluny. Procura que l'últim pensament que tinguis cada nit abans d'adormir-te sigui per al teu pare. Després, pots adormir-te ben tranquil, els teus pensaments ja tenen ales i van volant cap a l'hospital.

Els infants i la mort

En aquesta carta he procurat mantenir-me dins dels límits que ha fixat la família de l'Andreu. Per tant, no he parlat de càncer, de malaltia greu ni de la probabili-

tat de la mort del seu pare. M'he limitat a proposar a l'Andreu que fes l'esforç de comprendre quina situació viuen els familiars que l'envolten, perquè, com ja hem dit abans, estimar és comprendre les aspiracions i sofriments dels altres. Després, l'he invitat a expressar l'amor que sent per aquestes persones i a ser feliç fent feliços els altres.

Si l'Andreu hagués estat el meu fill, li hauria dit tota la veritat tan aviat com hauria pogut. Dient només una part de la veritat el que fem és recloure l'infant en un paradís fictici de desinformació. L'estem marginant i deixant sol perquè considerem que no és prou madur per suportar el dolor que comporta la veritat. Actuant d'aquesta manera el que en el fons estem fent és projectar la nostra por a la mort sobre els infants. Com que hem viscut considerant que la mort era un tema tabú, quan la mort arriba ens deixa desorientats i desarmats; en aquestes condicions, qui s'atreveix a posar-se davant d'un infant per dir-li la veritat? Com podem dir unes veritats que tota la vida ens hem estat amagant nosaltres mateixos?¹ És molt més fàcil treure'ns el problema de sobre deixant l'infant ben tancadet, envoltat de cotó fluix, dins l'armari del seu món màgic. Ens consolem dient-nos que més val no atabalar-lo, que ja ho aprendrà quan es farà gran.

Però per més que no vulguem, l'infant acabarà adonant-se que alguna cosa greu està passant. Veurà llàgrimes mal dissimulades, les cares tristes d'alguns familiars, converses en veu baixa que s'acaben en sec quan s'acosta als adults que estan parlant. Si en aquestes condicions s'atreveix a fer preguntes, les hi respondran amb evasives, mitges veritats o silencis. De seguida comprendrà que és millor callar i comportar-se com els adults esperen i volen: sense fer preguntes impertinentes

i deixant els grans tranquil·ls. Se sentirà sol i marginat. Probablement pensarà que si no li expliquen què passa és per culpa seva, perquè no està a l'altura de les circumstàncies.

Dir la veritat és integrar l'infant en el grup familiar que és conscient del que està passant i que ho està sofrint. És obrir el cercle per incloure-hi tothom. A l'Andreu se li podria dir, amb tot l'amor que fos possible, que el seu pare es pot morir aviat, que el seu dolor i la seva tristesa són comprensibles perquè són el mateix dolor i tristesa que senten els altres membres de la família, que no el deixaran sol, que estaran al seu costat passi el que passi.

Potser en un altre moment convindria que l'Andreu comprengués que tota la família té al davant un objectiu comú: ajudar el seu pare a fer el procés d'acceptar la malaltia i, si arriba el cas, la seva mort. Un procés del que tots hauran d'aprendre i en el qual tots hauran de contribuir.

Quan els membres d'un grup humà encaren plegats un problema comú, se sol generar un poderós sentiment d'unitat entre ells. A l'Andreu se'l podria animar a seguir les pautes de comportament que proposàvem en la carta que li hem escrit. El fet de saber la veritat i la possibilitat de poder aportar el seu esforç a la causa comuna d'ajudar el seu pare, farien que se sentís integrat i estimat per la família.

La gran lliçó que tots hem d'aprendre és que la mort és un fet natural que ens pot afectar a qualsevol moment i que, si volem morir serenament, hem de saber acceptar-la quan i com es presenti.² Per què privar els infants de la possibilitat d'aprendre aquestes veritats i de madurar en aquest procés? Podem transformar la mort d'un ésser estimat en una gran ocasió per expressar-nos l'amor i enfortir les relacions del grup familiar.

Entre mantenir un infant desinformat i aïllat perquè ens fa por crear-li problemes o que ens els pugui crear, o córrer el risc d'integrar-lo en un cercle d'amor i comprensió mútua, jo prefereixo l'última opció. Tant en el cas al qual acabem de referir-nos, com en el supòsit que el moribund fos el propi infant, considero que és millor dir la veritat, amb el ben entès que aquesta veritat ha d'anar sempre acompanyada del suport afectiu del grup familiar. La veritat no té perquè dir-se tota de cop. És pot anar preparant el camí i fins i tot esperar que sigui el nen o la nena que prengui la iniciativa de saber-la amb les seves preguntes.³

1. «Una societat com la nostra —diu Robert Kastenbaum—, que ha treballat per treure's la mort de la vista i de la ment, fa que els pares se sentin incòmodes quan els seus fills els fan qualsevol pregunta sobre la mort. Sovint, els adults pensen que no hi ha una resposta apropiada a fi i efecte que els infants no s'alarmin ni se sentin amenaçats. Aleshores el tema de la mort s'evadeix o es converteix en una fantasia».

KASTENBAUM, R.: «El reino donde nadie muere»
dins l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio*.

2. «Els infants —diu Robert Kastenbaum— han de desenvolupar dos conceptes diferents, si bé relacionats, de la mort: primer, la consciència que els altres es moren i, segon, acceptar el fet que ells també s'hauran de morir».

KASTENBAUM, R., *op. cit.*

3. En relació a dir la veritat als pacients d'una malaltia mortal hi ha diversitat d'opinions i, d'una manera especial, quan aquest pacient és menor d'edat. Elisabeth Kübler-Ross ha treballat i escrit molt sobre la mort i els infants. En una entrevista a una pacient de disset anys, a qui la doctora Kübler-Ross estava ajudant en el seu procés de morir, li van preguntar:

«—Si tornessis a passar pel mateix, t'agradaria que els teus pares s'haguessin esperat abans de dir-te la veritat del que tens?

—No, —respongué la jove entrevistada—, m'alegra haver sabut la veritat des del principi. Vull dir que prefereixo saber des del principi que em moriré».

KUBLER-ROSS, E., *op. cit.*

Stewart Alsop, que morí víctima d'un càncer l'any 1974, deia: «La meva opinió és que al pacient se li ha de dir la veritat i res més que la veritat, però no tota la veritat... Un home que ha de morir morirà més fàcilment si se li permet una petita espurna d'esperança... La meva regla seria: no dir tota la veritat a un pacient

d'un càncer incurable. Diguin-li que es pot morir o, fins i tot, que probablement morirà, però no li diguin que de fet morirà.»

ALSOP, S. «Aplazamiento de la sentencia»
dins l'antologia *La muerte y el morir. Desafío y cambio.*

EPÍLEG

Aprendre a viure

Diuen que Santo Domingo de la Calzada cada dia cavava la seva tomba. Era una manera de tenir la mort present. Me l'imagino a primera hora del matí, tot sol, allí enmig d'un gran pati, clavant uns quants cops de pic i traient la terra amb la pala. Una miqueta cada dia, just el temps suficient per dir-se que no paga la pena d'enfadar-se ni enorgullir-se per a res, que no cal córrer ni ser ambiciosos, que la mort és aquí a la cantonada i que allò que més compta en aquesta vida és estimar.

La vida hauria de ser una celebració però, molt sovint, en fem un infern. Si fóssim conscients de la mort, com devia ser-ho Santo Domingo, segur que ens pren-dríem la vida més tranquil·lament i seríem més feliços. Saber que d'aquí una estona podem morir-nos ens pot fer viure l'ara amb més consciència, centrats en allò que és important i no en coses supèrflues com poden ser els diners, l'amor propi, l'èxit o la fama.

En acabar aquest llibre estic més convençut que mai que sent conscients de la mort podem aprendre a viure.

Sant Martí de Llémena, 25 de febrer de 2001