

# L'individu que creus ser

---

LLIBRE SOBRE LA PERSONALITAT,  
L'ÈTICA I LA MORT

JOSEP M. CARBÓ TEIGEIRO







**Josep M. Carbó**

# **L'individu que creus ser**

Llibre sobre la personalitat, l'ètica i la  
mort



Aquest llibre és una recopilació dels *tuits* del meu compte @jmcarbo53 i dels escrits al Blog “Vol234” que parlen de les dimensions humanes i de les diferents formes de cognició que ens ofereix cada una d’elles.

Escrits entre el maig del 2010 i el juny del 2022.

Girona, juliol de 2022  
2ª IMPRESSIÓ





# ÍNDIX

---

XXXINTRODUCCIÓ .....	11
<b>1. LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT .....</b>	<b>15</b>
1.0 GENERALITATS .....	15
1.1 SENTIT DE LA VIDA .....	15
1.2 GESTIÓ DE LA VIDA QUOTIDIANA .....	26
1.3 ELS APRENENTATGES DE LA VIDA .....	54
1.4 IDENTITAT: .....	94
1.5 LA LLIBERTAT .....	97
1.6 AUTOCONeixEMENT .....	132
1.7 LA CURA I LA TERÀPIA: .....	166
<b>2. ÈTICA I MORAL .....</b>	<b>175</b>
2.1 GENERALITATS .....	175
2.2 NATURALESA ÈTICA HUMANA .....	176
2.3 EL BÉ I EL MAL .....	190
2.4 VALORS .....	204
2.5 PRINCIPIS I NORMES MORALS .....	216
2.6 VIRTUTS I DEFECTES .....	223
2.7 EL DEURE I LES OBLIGACIONS .....	246
2.8 RELATIVISME ÈTIC .....	251
2.9 UNA BONA VIDA .....	255
<b>3. LA VELLESA I LA MORT .....</b>	<b>259</b>
3.1 LA VELLESA .....	259
3.2 L'ANHEL D'IMMORTALITAT: .....	262
3.3 PREPARACIÓ A LA MORT .....	264
3.4 LA MORT .....	274
3.5 VIDA MÉS ENLLÀ DE LA MORT: .....	281
<b>4. PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN .....</b>	<b>285</b>
4.1 GESTIÓ DE LA PERSONALITAT .....	285
4.2 ÈTICA I MORAL .....	312
4.3 LA VELLESA I LA MORT .....	324
<b>5. ÍNDIX D'ENTRADES .....</b>	<b>329</b>



# INTRODUCCIÓ

L'individu que creiem ser és aquest que identifiquem amb els nostre nom, la nostra història i els nostres projectes. Aquest individu té uns coneixements, unes sensacions, unes emocions i uns anhels i està regit per una ment que coordinada i sosté aquesta sensació d'identitat.

Podríem creure que aquesta és la realitat i de fet vivim gran part de la nostra vida amb aquesta creença. No ho recordem però això no era així quan vam néixer. Aquesta identitat es va forjar amb la maduració dels processos mentals i amb l'aprenentatge social.

Al 2 anys ja tenim una idea de "jo" i a partir de llavors tot és gestió d'aquest individu en un món que li és aliè i del que està clarament separat. Una cosa soc jo de la pell endins i una altra el món, de la pell enfora.

La personalitat, la persona, l'individu, el subjecte o com vulgueu dir-ne és el protagonista de la vida, el centre de tot, la posició única des de la que tot pren perspectiva.

Tot es desenvolupa al voltant del nostre cap i nosaltres sempre estem al centre la pel·lícula de la vida. De fet les sensacions ens enganyen perquè si ho mirem fredament nosaltres estem sempre quiets, immòbils i és el món és que s'acosta o s'allunya i es desplaça al nostre voltant.

La reflexió, l'observació atenta d'un mateix i el qüestionament de les veritats més evidents, sovint propiciades per lliçons que ens donen persones més evolucionades o aprenentatges facilitats per aquestes persones en forma de llibres, xerrades, cursos, pel·lícules o experiències personals ens porten a veure que vivim en el somni de l'individu separat de la resta.

És una descoberta a la que s'hi pot arribar per molts camins i que té moltes capes d'acostament. Un procés llarg o sobtat ens pot evidenciar que aquest individu que creiem ser no és el nostre autèntic ser. El que realment som és la consciència que consciència aquest individu, com ho consciència tot.

En aquest llibre però, m'ocupo de l'individu que creiem ser i deixaré per un altre llibre el tema de qui som realment.

L'ego és el nom que sovint donem a l'individu o persona que creiem ser quan ja hem intuït que no és la nostra autèntica essència.

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 12

La persona i la gestió de la personalitat ocupa gran part del nostre temps i de les nostres energies. És una feina esgotadora.

D'això tracta el segon capítol, de com gestionem aquesta persona social, emocional, física i intel·lectual que pugna per a resoldre i satisfer les seves necessitats bàsiques. I aquestes necessitats són alhora també socials, emocionals, físiques i intel·lectuals.

La facultat racional ens permet plantejar-nos objectius i finalitats i també els mitjans per a assolir-los. Per això no és estrany que un dels principals problemes que tenim els humans sigui el del sentit de la vida. Què fem aquí? Què volem? I com ho podem aconseguir?

I com que estem en procés continu de creixement i descoberta, la vida demana aprenentatges continuats. Aquesta tasca d'assolir els objectius amb els mitjans que anem aprenent, refermen la nostra identitat fins al punt que acapara tota la nostra energia psíquica fent difícil aquesta descoberta de la nostra essència que sovint s'anomena "despertar".

La persona que creiem ser creu que decideix i que té o pot tenir un cert control sobre el seu entorn. El tema de la llibertat i els condicionants o determinants que patim és un altre gran front de dubtes i neguits. Per això hi he dedicat també un ampli apartat en aquest segon capítol.

Al final d'aquest capítol parlo també del procés d'autoconeixement que molta gent identifica amb un coneixement psicològic o tècnic de la nostra màquina psíquica però que portat a l'extrem ens mostra el que som més enllà de la persona que creiem ser.

El tercer capítol parla de l'ètica i la moral donat que són els gran orientadors de la conducta d'aquest individu que creiem ser. M'entretinc en la naturalesa moral humana, els conceptes del bé i del mal, els valors, les normes morals, les virtuts i defectes i els deures i obligacions. També comento el relativisme moral.

El darrer capítol el dedico a la vellesa i la mort. Perquè és una evidència que morim i això ens neguiteja. El sentit de la vida i els instints de supervivència es confabulen per buscar sortides suportables a un aparent absurd: apareixem a l'univers, respirem unes quantes vegades i desapareixem.

Aquest llibre, com els altres, és un recopilatori i per tant segur que té mancances greus d'estructura narrativa, de coherència i de completud.

Els diferents escrits són entrades del meu blog al llarg de deu anys i estan agrupats per temes.

Això sol ja explica que no hi podem esperar un fil argumental sòlid dins una arquitectura sistemàtica. En deu anys espero haver canviat sovint de parer sobre aquests temes i les contradiccions són més que probables.

El fer de col·leccionar escrits i opinions sobre el mateix tema al llarg de tants anys dificulta una tesi sòlida. Per això cal llegir amb la mateixa dispersió amb que ha sigut escrit. Espigolant, saltironejant o seqüencialment però sense esperar trobar conclusions de premisses tan disperses.



# 1. LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT

## 1.0 GENERALITATS

---

La personalitat, aquest constructe de l'ego que gestiona les nostres necessitats al llarg de la vida, sol tenir un protagonisme quasi exclusiu. Pensem ser la nostra persona o personalitat i no ens adonem que això que en diem l'ego és només un personatge que regula i configura una perspectiva particular de la consciència universal. Regit per lleis inexorables, aquesta "persona" que és com un instrument, serveix a un fi. Quan no descobrim quin és realment aquest fi (el sentit de la vida) patim i ens distraguem intentant fortificar i enaltir el nostre ego.

Descobrir qui som realment passa per descobrir que no som el nostre ego. Aquesta és però, una fase més avançada del procés de creixement. En aquest llibre parlem de com el nostre ego intueix els seus objectius, la seva naturalesa, les seves condicions de vida i els recursos i estratègies que usa per a sobreviure amb valor, patint el mínim possible.

Per això parlaré aquí del sentit de la vida primer. Després de la gestió de la vida quotidiana, una part molt psicològica; després de la condició d'aprenents que tenim tots els humans i finalment de com afrontem la llibertat, la culpa, la responsabilitat i de com l'ego s'acosta a l'anhel profund de l'autoconeixement. Amb tot, aquest coneixement essencial del que som no està a l'abast de la personalitat i sovint l'ego és un obstacle per a assolir-lo. Però aquest és un tema que afrontaré en un altre moment.

## 1.1 SENTIT DE LA VIDA

---

*Per molt que corris sempre ets aquí. Per què córrer, doncs?*

*No em trobo bé. Deu ser perquè no em busco bé.*

*De que serveix ser bon conductor o córrer molt si no saps on vas?*

*Patim com a societat una sobredosi de "per què?" i de "com?" i una anèmia de "per a què?"*

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 16

*Els ideals són la pastanaga per seguir caminant cada dia. Només valen mentre no els aconseguim.*

*El sentit de la vida no és un descobriment. És un invent. (i si és un descobriment és el de què és un invent.*

*Hi ha més ambició en l'home que vol ser íntegre que en el que vol ser ric ja que aspira a un bé més elevat.*

*Si els zombis són morts vivents, els qui no saben per què viuen són zombis.*

*Qui no sap on va sempre arriba a un altre lloc.*

*Si no saps on vols anar acabes desitjant, ho sàpigues o no, que no et treguin les cadenes.*

*Fes que el sentit de la teva vida sigui arribar a un punt en què la teva vida no necessiti sentit.*

*Si la teva vida es buida qualsevol porqueria la por omplir.*

*Qui no té res pel que lluitar lluita per qualsevol cosa.*

*Es va passar tota la vida buscant en el laberint sense trobar. Quan al final va preguntar què havia d'haver trobat li van dir: un laberint!*

*Res no pesa tant en nosaltres com el buit.*

*La realitat no és regeix per un únic model. Necessitem fer equilibris amb moltes i diverses narratives per a sostenir un univers que s'obstina en ser absurd.*

*Desplegar-se en totes direccions. No hi ha res més a fer.*

*No és la cultura de l'esforç sinó la cultura de la saviesa la que ens fa falta. Quan saps el que té sentit per a tu l'esforç flueix naturalment.*

*Els humans no evolucionem con els altres organismes que tenen una autorealització definida sinó com un coet llançat a l'infinit desconegut autopropulsats pel sentit profund d'haver d'anar-hi.*

**Sobreposem plantilles de sentit damunt el caos com els primers astròlegs sobreposaven figures damunt el caos còsmic**

Cal tenir imaginació per vincular quatre punts més o menys alineats amb un moltó. Això no tindria cap importància si no fos que d'aquesta lliure interpretació



se n'ha fet un estereotip, un tret de personalitat i tot un pla de vida pels nascuts en determinats dies de l'any. Com a símbol i metàfora poètica no està malament; com a eina interpretativa, diagnòstica i predictiva l'astrologia em sembla absurda.

Què fa però que una cosa tan poc racional i tan il·lògica tingui tants seguidors i practicants? M'atreveixo a llançar algunes hipòtesis.

La idealització de la irracionalitat

La primera hipòtesi de l'èxit de la irracionalitat és precisament que és irracional i il·lògica. La raó és una qualitat humana d'alt potencial, limitada però molt important. L'accés a la via racional pot ser complicat perquè requereix una coherència que no sempre estem en condicions ni en disposició d'assolir. L'atractiu d'allò irracional pot venir de diversos llocs.

Per una banda permet actuar segons criteris que no estan sotmesos a validació objectiva. La raó aporta coherència i lògica contrastable i per tant podem fer crítica fonamentada. Si renunciem a la raó no cal argumentar res, simplement acceptar. I això, que en alguns àmbits de la vida pot ser bo i desitjable, esdevé inconvenient en altres. Caldrà ara valorar si les finalitats que busquen els adeptes de l'astrologia pertany a una o altra d'aquestes categories.

La irracionalitat ens permet inventar el que ens convé. Ens vincula a la màgia i el misteri del que estem tan necessitats perquè la visió materialista i mecanicista que ofereix la raó del nostre món ens resulta excessivament humana. Cert que la raó mal aplicada ha portat grans desastres a la humanitat: armes sofisticades, explotació del medi, medicina industrial, capitalisme salvatge,... però això no implica que tota aplicació de la raó hagi de ser nociva. De fet molts dels seus fruits no ho són, i per tant haurem de concloure que la raó com a instrument no és bona ni dolenta, sinó que depèn de l'ús que se'n faci.

La irracionalitat pot ser una incapacitat per valorar la racionalitat o una crítica al que es considera que són les seves conseqüències com hem vist al punt anterior. En tot cas el romanticisme i altres moviments antiracionals com el postmodernisme han interpretat la llibertat com un trencament amb la raó. Sovint aquest trencament ha suposat abandonar-se a la passió i a la sensibilitat cosa que es viu com a més autèntica en tant que més propera als instints o a les emocions. Totes les dimensions humanes han de conviure en nosaltres, però les superiors han d'exercir el guiatge i l'autoritat a l'hora d'actuar. La passió desfermada és tan humana com un sil·logisme. Només que la passió no hauria de sobreposar-se a la raó i en canvi la raó sí hauria de fer-ho a la passió si ho jutja convenient. I la raó ben cultivada sap i entén quines coses ha de deixar al gaudi, a l'emotivitat, a la impulsivitat o al control.

El fanatisme, el fonamentalisme, la dictadura, la religió, la tradició, no veuen amb bons ulls la raó perquè pot qüestionar els seus fonaments. Per això Millan-Astray va enorgullir-se de cridar al paranimf de la Universitat de Salamanca

el seu terrible "Muera la inteligencia", tota una declaració de principis de la dictadura.

La força de la repetició.

Una altra de les explicacions de l'èxit de l'astrologia és la seva antiguitat. Pot semblar sorprenent que això sigui així però hi ha força evidències de què les coses que perduren no és perquè siguin vertaderes sinó que se les considera vertaderes perquè perduren. La teoria dels camps mòrfics<sup>1</sup> explica com la repetició crea una mena de motllos energètics que facilita que els fets es perpetuïn.

Hi ha una estructura d'èxit en les creences irracionals que passa per la por o admiració al desconegut, l'existència de simbologia compartida, autoritats reconegudes, adeptes acrítics, explicacions fantàstiques (com més ho són més fàcilment són acceptades -considerem els continguts de les religions majoritàries-), fenòmens d'autosuggestió, rituals, objectes de poder, creença en la capacitat d'influir en les forces desconegudes que ens dominen,... Tot això encaixa perfectament en l'astrologia, les religions i altres pràctiques irracionals que busquen el consol de l'ànima adolorida o desorientada.

Amb aquesta estructura i una repetició prou llarga en el temps podem influir en el destí de les persones a través de cartes, les ratlles de la mà, el fons de la tassa de cafè, els daus, els auguris, els somnis,...

Als anys 20 del segle passat, un grup de crítics d'art i artistes van inventar el joc de compondre una frase amb l'aportació d'una paraula a l'atzar de persones diferents seguint l'esquema sintàctic (nom+adjectiu+verb+adverbi). El resultat era que la frase resultava tenir sentit per a tothom i donava lloc a moltes interpretacions interessants que ajudaven als participants a entendre alguna cosa del que els hi passava. Suposo que no ha perdurat perquè no es va practicar prou temps.

La necessitat de sentit

I una altra explicació de l'èxit de l'astrologia pot ser la necessitat de sentit. La ment humana és una ordenadora, una atorgadora de sentit. El que no entenem ho inventem i ens quedem tan amples. Si aquest invent és compartit i obté una estructura que duri, l'èxit ja està assegurat.

I què podem inventar? doncs realment el que vulguem. Per absurdes que siguin les invencions que vulgueu proposar ara no arribareu a superar les que ja hi ha. L'arbitrarietat d'assignar desitjos divins als esdeveniments de la nostra vida, o significats a les nostres desgràcies, o lliçons per aprendre a les nostres dificultats, o orientacions per a la vida a les nostres malalties, és comparable a dibuixar un moltó amb 5 punts. Certament és possible, però no necessari.

---

<sup>1</sup> RUPERT SHELDRAKE: "La presencia del pasado" Ed. Kairós 1990

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 19

Recordo un episodi dels Simpson en el que en Homer mirava les constel·lacions i algú li explicava els signes del zodíac. Ell però ajuntava els punts dels estels tot formant dònuts, hamburgueses, i llaunes de cervesa... i encaixaven perfectament!!!

### **Si no saps on vas sempre arribes a un altre lloc**

Què vol dir tenir èxit a la vida? Aquesta és una pregunta ben interessant perquè sovint valorem el que fem a mig i llarg termini sota la consideració de la resposta que donem a aquesta pregunta.

Imagina't que t'estàs morint. Ha arribat la fi de la teva vida i tens la lucidesa i la curiositat suficient com per a preguntar-te si has aprofitat la teva existència, si valia la pena haver viscut. Se suposa que fas un balanç del que has viscut sumant el que consideres positiu i restant el que valores com a negatiu. Quin resultat dona? Més de zero?

Doncs bé, potser no és gaire important saber el resultat o la nota que has obtingut d'aquesta darrera avaluació. Potser el més important és conèixer els criteris d'avaluació que has fet servir. Com valores l'èxit a la vida? Pels resultats de les teves accions? Per les intencions? Per l'esforç que hi has esmerçat? Pel plaer/goig/felicitat que has acumulat? Per la quantitat d'objectius assolits? Per el que has après?...

És molt diferent viure per a col·leccionar moments de plaer que per a realitzar les empreses que et proposes. Valores més el que has realitzat o el que has conegut? Pensa en els moments que has considerat que has tingut èxit. Què t'havies proposat? Volies feina? tenir un títol universitari? formar una família? viatjar? tenir parella?...

La clau està en descobrir quines coses consideres que són les portadores d'èxit. Què hi ha darrera de cada un d'aquests èxits particulars? Diries que darrera els èxits concrets apareix una vida d'èxit? Potser l'èxit no és tenir un títol universitari sinó accedir a una feina satisfactòria. I potser una feina satisfactòria no és un objectiu últim sinó una forma d'aconseguir un èxit major: sentir-te útil o important. És això l'èxit?

Veiem la gent esforçar-se molt i lluitar, desitjar, escarrassar-se en aconseguir èxits. Uns volen tenir diners i ho fien tot a l'abundància. Altres lluiten per un lloc a la societat, un rol, una posició de poder o de prestigi. Altres pateixen/gaudeixen d'hores i hores de teràpia, cursos i treball personal per a conèixer-se o curar-se. Altres canvien i es mouen incessantment per no ser absorbits per la rutina o l'avorriment. Altres es distreuen amb dedicació absoluta

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 20

alienant-se amb la tele el futbol o el que sigui. Altres se sotmeten a les obligacions que els hi han imposat sense atrevir-se a qüestionar-les...

Tothom té un objectiu, ho sàpiga o no, i vol tenir èxit. Potser quan morin no sabran dir-te si han tingut èxit o no però de ben segur han viscut seguint un model. I la qüestió és que si no ens hem plantejat mai quin és el model de vida que volem, si no hem fet l'esforç de qüestionar el que fem, d'examinar la nostra vida, és evident que no podrem tenir èxit. Per això diem que qui no sap on va, sempre arriba a un altre lloc, sempre se sentirà insatisfet.

I quan ens plantegem el sentit de la nostra vida, el que volem, no oblidem considerar l'opció de què la vida no tingui sentit, que l'èxit no sigui més que un esquer per a motivar-nos, que l'únic èxit o objectiu potser és observar la dansa del buscador d'èxits i descansar. Des d'aquesta posició sempre arribem al lloc que volem anar perquè el lloc on volem anar és precisament on som ara.

### **No et preguntis el sentit de la vida sinó què et fa pensar que la vida té algun sentit**

Què et fa pensar que la vida té sentit? Ho dones per descomptat però no saps quin fonament té aquesta creença.

Pensem-n'hi una mica. Si ets algú que creu en un ésser superior, un Déu creador, un disseny intel·ligent, un cosmos ordenat o una energia informada és fàcil que creguis que aquest "algú" té una voluntat, un desig, un propòsit i que tu formes part d'ell.

Amb tot, aquesta suposició no és rigorosa. Un creador podria fer alguna cosa sense sentit perquè la seva ment potser no funciona com la nostra i no li cal actuar amb finalitats.

Ara bé, com que ens costa imaginar algú que no funcioni com nosaltres, tenim la tendència a creure que el nostre creador fa les coses amb sentit, amb finalitat. Quin sentit serà aquest? Per què ens envia al món? Què vol de nosaltres?

Com resava aquell creient: "Déu meu parla'm! Però sobretot, parla'm clar!!!" Vull dir que suposar un creador que atorga enteniment a la seva criatura i no li permet entendre's resulta un xic sorprenent tot i que no és la coherència ni la lògica el que hem de buscar en les explicacions mitològiques.

Els humans ho veiem tot en perspectiva antropocèntrica. Allò que fem i som ho projectem damunt tot el que coneixem. Atribuïm qualitats humanes als déus, a la natura, a l'univers... La terra pateix, l'univers conspira, les estrelles parlen...

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 21

Segurament la ment se sent a gust quan parla en el seu propi llenguatge amb el món però això no vol dir que el món ens respongui. Més aviat podem pensar que inventem el diàleg.

I no cal que el diàleg sigui esclaridor sinó que sigui confortable. A l'hora de buscar la pau preferim el sentit al sense-sentit; l'ordre al caos, la lògica a l'absurd.

Amb tot, però, la pregunta és legítima i necessària: "Què et fa pensar que la vida té algun sentit?" Perquè tu fas les coses amb sentit, pots suposar que tot té sentit?

Sempre podràs dir que la vida té sentit perquè tu vols. Ets l'atorgador de sentit de la teva vida. Ho necessites. Tens poder per fer-ho. Aquí però t'hauràs de revestir de poders divins i ser el creador de la teva pròpia fantasia existencial. Bon profit!

**Pots valorar un camí per si és pla, agradable o ben fet, però el millor és considerar si du on tu vols anar**

Si t'obsessiones pel camí pots oblidar-te d'on vols anar. Aquest és el problema amb els mitjans, amb les tècniques, amb les estratègies... Amb les teràpies, els rituals, els programes polítics, també!

Sabem que necessitem uns mitjans per a assolir un objectiu però de tant mirar i analitzar el mitjà podem perdre de vista l'objectiu. Això és el que crec que passa sovint.

I ho crec perquè veig com l'energia de recerca, de debat, d'investigació es dedica més al com que al què. Com sabem si una teràpia és correcta? Si un programa és bo? Si no tenim ben definit què és la salut o el bé comú, no ho podem saber. I com que sovint és més fàcil empènyer un carro que saber on dur-lo, ens animem i il·lusionem tot veient com es mou.

El més important és saber què volem en aquesta vida. De què va tot? Quan ho sapiguem, podem escollir el camí. Però com que no ho sabem, ens apuntem als camins i els valorem amb criteris que no són essencials.

Es parla tradicionalment en el món de la mística de 4 camins envers la il·luminació (i ara farem la hipòtesi que sabem què és la il·luminació i que és el més desitjable).

El primer camí és el del faquir, el que opta pel control de l'energia física. El segon és el del monjo que controla l'energia emocional-social i el tercer, el del savi que ho centra tot en l'energia intel·lectual. El quart camí, el que Gurdjieff defensava, aposta per la sàvia combinació dels tres anteriors. D'alguna manera, tots els camins aposten per un control, una concentració i atenció absoluta en un àmbit de la persona com a mitjà per a evitar la dispersió i obtenir el centrament.

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 22

La pregunta que queda encara és què aporta la no dispersió o el centrament? Pau interior? impertorbabilitat? Mestratge? Exemple? Serenor? Equanimitat?... Allò que ens aporta, és realment allò que necessitem absolutament? Aquest és el dubte que requereix energia per a esclarir més que discernir si els camins són planers, costeruts, ombrívols, ben dissenyats o prou ben asfaltats.

### **També val la pena viure una vida absurda**

Camus ho planteja i ho resol per altres camins però a mi m'ha fet pensar i arribar a la mateixa conclusió amb arguments diferents.

De fet, el primer argument que m'ha vingut al cap ha sigut el del somni. Quan somniem tot és absurd i això no li treu cap validesa al somni. El món oníric se sustenta amb tot el seu entrellat d'emocions i accions sense necessitat de sentit. Mai no pensem que no valgui la pena viure en un somni si és absurd. Doncs segurament el mateix podríem pensar de la vigília.

Amb tot, el fet de la recerca de sentit és un dels grans temes humans. Els nostres programes mentals (els a priori de l'enteniment o categories que en deia Kant) ens fan concebre la realitat com un joc de relacions lògiques en les que les causalitats i finalitats juguen un paper fonamental.

Fem les coses amb sentit, amb intenció -som éssers intencionals- i fins i tot quan no fem res ho fem amb una intenció... ni que sigui escapar o defugir.

Si el sentit és la trama de la nostra vida, quin sentit tindria una vida sense sentit? Suposadament, cap! L'absurd és justament això: una cosa que no té sentit, que no li pots donar significació ni justificar-la.

Una vida absurda seria indigna de ser viscuda.

Hi ha un però. I aquest però apareix quan albirem alguna cosa més que el sentit. La pura consciència no requereix sentit perquè la consciència és el contenidor definitiu de tot el que existeix i l'absurd també és un objecte de la consciència, exactament igual que el sentit o que qualsevol altre cosa existent.

Viure en consciència plena no és una cosa difícil d'aconseguir sinó impossible d'evitar. De fet som només consciència i tot el que ara mateix existeix per a nosaltres existeix perquè està a la nostra consciència. Saber-ho és tot el que fa falta. Un saber actualitzat, clar.

Així doncs, viure no és buscar sentit sinó trobar consciència. Allà tot es dissol en la pura contemplació... mentre la nostra vida quotidiana segueix exactament igual que sempre!

**És extraordinari ser meravellosament vulgar**

Som éssers vulgars o extraordinaris? Durant molt temps se'ns va ensenyar que érem vulgars i que la vulgaritat o la normalitat era un valor. No sobresortir, no destacar, pertànyer al remat, ser submís... eren valors de les societats més uniformades i uniformadores.

Ara estem en un altre context ben diferent. Ara se'ns diu a tots que som especials, únics, extraordinaris. Se suposa que tots tenim un do, o una qualitat que ens fa diferents i que no ens hem d'averkonyir ni acomplexar per ser com som. Tothom té un propòsit a la vida que el fa imprescindible.

Són, evidentment, dos models ben diferents. Però potser cap dels dos no s'acosta a la veritat. Que tots som iguals en coses essencials (dignitat, drets,...) és evident. I també ho és que tots som diferents.

Quin valor té la nostra diferència? Aquesta pregunta té un abast filosòfic profund. Si tots som únics i tenim una configuració especial per a ser i fer el que ningú més no pot fer, això voldria dir que la nostra vida té un sentit molt específic. La nostra feina seria descobrir aquest do i acomplir-lo per a satisfer o completar el món, per dir-ho així.

No està mal. És una bona forma de donar-nos autoestima d'una manera no competitiva. Tot molt políticament correcte. Amb tot, és possible que això sigui un invent ben intencionat.

I si no hi ha cap sentit de la vida? I si no hi ha res a completar? Cap missió, cap necessitat que el nostre do únic pot cobrir? Cap cosa que ens faci especials els uns respecte als altres?

També aquesta mirada se sustenta i fins i tot sembla menys artificial. Què ens fa pensar que som o hem de ser tan extraordinaris? Segurament la manca d'atractiu d'una vida vulgar. Però que la vida sigui vulgar no justifica que hàgim d'inventar al·licients forçats.

He estat revisant la pel·li de Disney "Soul". Em sembla meravellosa. Molt recomanable. Presenta una hipòtesi ben poc atractiva o heroica però no per això menys interessant.

A través de la metàfora de les ànimes que busquen el seu sentit a la vida que els espera a la propera reencarnació, dues ànimes es veuen obligades a col·laborar per trobar la xispa, el propòsit de la seva vida. Creuen que si no el troben en una cosa concreta no podran encarnar-se i per això passen aventures a la recerca d'aquest factor extraordinari que els individualitza.

La tesi final és potent: no hi tal cosa com el propòsit o la xispa que et fa únic i extraordinari. Ets vulgar, com tothom... De fet l'única cosa que has de fer per a ser una ànima completa és assumir la vida en tota la seva realitat i en les seves concrecions més anodines. Una fulla que cau, el gust d'una pizza, una música de

carrer... les coses normals que tots tenim contínuament al nostre voltant són els elements que necessitem per a ser completament humans. Només cal mirar.

Per contra, lluitant i barallant-nos amb el destí, amb el sentit de l'existència i amb recerca de la nostra extraordinària originalitat ens perdem la vida feta de quotidianitat indefugible.

M'arriba que hi ha qui critica aquesta pel·lícula perquè l'acusen de desmotivar la recerca de l'excel·lència i de l'acompliment dels somnis que constituïria la tasca de la nostra vida. Potser aquests crítics no poden acceptar una vida no programada, en blanc, on cadascú dibuixi el seu sentit mentre espera descobrir que no hi ha més sentit que viure amb plena consciència tot el que ens passa.

**Un vaixell que tingui com a únic criteri d'èxit la rapidesa del seu avanç,  
sense considerar cap on ni com, ha naufragat encara que suri**

Massa sovint els criteris d'èxit no són tant l'assoliment dels objectius com l'acumulació dels mitjans.

Potser considerem que som molt productius perquè treballem molt però el treball no és indicador de rendiment per ell mateix. Cal apuntar a l'objectiu per tal valorar els resultats.

Passa també sovint que, abduïts per l'acció, pels mitjans, oblidem els objectius, els fins. "Sé molt perquè llegeixo molt". "T'estimo molt perquè em sacrifico molt per tu". "Soc bo perquè obeeixo cegament les lleis". "Som feliços perquè riem molt." "Som famosos perquè sortim a la tele". I així tantes i tantes coses que confonem.

La saviesa té poc a veure amb la lectura, l'amor amb el sacrifici, l'obediència amb el bé o riure amb la felicitat.

El cas paradigmàtic i tràgic d'aquesta confusió el tenim a la política i l'economia.

Consideren els polítics que si guanyen eleccions vol dir que ho fan bé i consideren els empresaris i els governs que si tenen superàvit són bons gestors econòmics.

Res més lluny de la realitat. Guanyar les eleccions o tenir superàvit no són indicadors fiables d'èxit. La política té com a finalitat el bé de la comunitat i això no es mesura amb indicadors electorals sinó amb índexs de pobresa, desigualtat, llibertat, participació o cultura.

I tots els mals de l'economia venen d'aquesta pèrdua de visió dels objectius. L'economia té com a objectiu, per definició, facilitar la satisfacció de les necessitats bàsiques de la població, amb els recursos disponibles. Que el país tingui



un PIB elevat no vol dir que aconseguixi satisfer les necessitats de la seva població. Que una empresa guanyi molts diners no vol dir que estigui generant riquesa al país.

En l'economia és on millor es veu la confusió de mitjans amb fins. Els diners mai no són un fi en economia. Si alguna cosa hi ha que és per definició un mitjà és el diner. El diner, per ell mateix, no serveix per a res. Només val per a ser canviat, per a servir de mitjà.

Amb tot, tots els indicadors econòmics mesuren els diners donant per descomptat que la generació de riquesa beneficia tothom. Sabem però que la riquesa acumulada és fagocitada per l'elit i quasi mai redunda en una millora del benestar dels ciutadans.

Cal trencar aquestes errònies concepcions del diner i exigir a la política i a l'economia que s'orientin envers els seus autèntics objectius.

L'Economia del Bé Comú, amb la seva proposta política, treballa per a aconseguir un canvi de mentalitat i de pràctica econòmica per tal de superar aquest sistema econòmic essencialment injust que tenim.

### **L'èsser humà accedeixen a la seva plenitud desenvolupant al màxim les seves qualitats. I això ho fa molt millor cooperant**

Tant l'ésser humà com la societat humana accedeix a la seva plenitud desenvolupant al màxim les seves qualitats. Aquest podria ser el sentit de la seva existència.<sup>2</sup>

Els humans, per a accedir a la plenitud, necessitem créixer integralment<sup>3</sup> tot accedint a nivells d'evolució<sup>4</sup> superiors a partir d'on estem.

La societat o el món millora quan les persones milloren i quan les estructures socials també ho fan, tot posant-se al servei dels objectius humans.

Les persones milloren més ràpidament quan col·laboren en el seu creixement.

---

<sup>2</sup> El sentit de la vida no té per què ser un en concret, ni tan sols cal que la vida tingui sentit. Amb tot, qualsevol alternativa es pot concebre com el resultat d'un procés de desplegament de les nostres capacitats. Amb això vull dir que aquesta definició del sentit de la vida pot incloure totes les altres.

<sup>3</sup> La mirada integral considera que totes les nostres dimensions (física, emocional, social, intel·lectual, espiritual,...) estan interconnectades i que el desplegament harmònic requereix la cura de tots els aspectes.

<sup>4</sup> La visió evolutiva implica el reconeixement d'un seguit de fases o estadis de creixement per a les múltiples línies de desenvolupament (motriu, ètic, intel·lectiu, lingüístic, social, etc.)

Calen estructures noves on les persones que reconeixen la seva necessitat de creixement puguin col·laborar respectant el nivell en què es troben, assumint la seva pròpia responsabilitat en el procés i participant en el desplegament de noves i innovadores formes de relació, gestió social i cooperació.

Una estructura social que uneixi als qui comparteixen aquestes idees ofereix als participants una xarxa de possibilitats i un suport i estímul respectuosos. També ofereix a la societat una institució nova que atén una necessitat essencialment humana i que estimula el canvi social.

Aquesta estructura social demanda l'energia del qui hi participen: la força del grup, la xarxa emocional que generen i la intel·ligència col·lectiva que despleguen.

Per la seva banda les persones ofereixen al grup les seves capacitats i recursos que poden i volen compartir. I demanden la satisfacció de les necessitats que detecten per tal de desplegar-se integralment.

Com en un ecosistema equilibrat, aquest grup de persones singulars i amb els particulars reptes que cadascú afronta ofereix un camp fecund i divers on cadascú segueix el seu procés de desplegament sota el seu propi guiatge i amb l'ajuda dels altres.

## **1.2 GESTIÓ DE LA VIDA QUOTIDIANA**

---

*He anat al zoo. Els dofins tenien als cuidadors totalment ensinistrats. Els feien tirar un peix cada cop que ells donaven un salt.*

*Què va malament quan estàs malament?*

*Dissoldre, no resoldre.*

*No tinc temps d'anar a comprar el vestit de nuvi i em caso demà passat. Sort que la xicota m'ha deixat i tindrè tot el dia per anar-hi.*

*Era tan mentider que quan confessava haver dit una mentida, era quan calia fer-li cas.*

*Gastava tota la seva energia de presoner en reforçar els barrots, decorar la cel·la, assegurar que el pany no es pogués obrir...*

*Viatjar amb moto és anar a coberta, rebent l'embat de les onades i sentint el vent. En cotxe és com viatjar tancat en una cabina.*

*M'agrada com és tot encara que no ho entengui.*

*No som un tren seguint la via vers un destí determinat. Som tot-terrenys*

*en un territori immens per decidir on volem anar.*

*El gran llibre de la vida és molt petit.*

*Aprofita el temps: no facis res!*

*El contrari d' "obrir una porta" no és "tancar una porta", sinó "no obrir una porta".*

*Segueixo pensant que per llegir segons què és millor no llegir. I que per regalar una rosa segons com és millor no regalar-la.*

*Si vols canvi queda't quiet i si vols estabilitat ves-te movent.*

*Fes de cada petit gest de la teva vida un objectiu en ell mateix.*

*Innocentades avui no, sisplau, que ja me les espero. Demà prometo estar ben desprevingut.*

*Cada cosa bona que esculls comporta una cosa bona a la que renunciess.*

*Qui diu que no es pot fer?*

*No es tracta de tenir orgasmes meravellosos sinó de ser meravellós i tenir orgasmes. Ni de tenir bons amics sinó de ser bo i tenir amics. Ni de tenir grans idees sinó de ser gran i tenir idees. Ni de tenir experiències transcendents sinó de ser transcendental i tenir experiències.*

*La clau de l'èxit és que tinguin èxit totes les claus.*

*Quan la satisfacció de la teva necessitat no depengui de tu, canvia de necessitat!*

*Si vols arribar a bon port... deslliga el timó!*

*La importància de l'èxit rau en la possibilitat del fracàs.*

*Tinc l'agenda i la llista de coses per fer com a pastanaga penjada davant meu.*

*Mirar el present sense explicar-lo és una altra manera de viure.*

*Li agradaven molt els ocells salvatges i lliures per la seva gran autonomia i majestuositat i per això els tancava en una gàbia petita per a poder-los observar bé...*

*Només la vulgaritat és suportable... perquè allò extraordinari suportable és vulgar.*

**No ataquem la foscor; defensem la llum.**

**L'art de la bona vida no és l'art de viure bé sense problemes i dolor sinó  
l'art de viure bé, també amb problemes i dolor.**

**Tenim tantes teories, evidències, proves científiques i corrents de  
saviesa que avalen una visió positiva de l'home i del món com una de negativa.  
O sigui que més val que assumim que som nosaltres els qui decidim com és la  
nostra realitat.**

**Una sola veritat, si és evident, és suficient per a conduir una vida.**

**Et deixo escollir entre dues capses amb diners. En tries una i hi ha 20€.  
Per què la teva reacció és diferent si quan obro l'altre no hi ha res o si hi ha  
200€? Al final el resultat és el mateix i el valor del que has guanyat no ha  
canviat... i és que valorem per comparació!**

**Jo sempre faig el que puc amb el que sé! ... com tothom!**

**Primer oblides el camí i després t'oblides de caminar.**

**Potser l'única cosa que ens fa feliços és lluitar per ser-ho.**

**Si no saps on vas no pots saber quin vent t'és favorable.**

**M'he hagut d'esforçar molt per entendre que no em cal esforçar-me en  
res.**

**El que et fa feliç o infeliç no es el que vius sinó el que penses que estàs  
guanyant o perdent no vivint altres coses.**

**Ens agrada dir que tot és possible perquè així la nostra absurda  
esperança també ho és!**

**No tenim memòria del futur però sí, imaginacions del passat. Es diuen  
records.**

**Acceptem els absurds perquè no podem sostenir les incerteses.**

**Sense els filòsofs i els terapeutes som narradors molt poc fiables de les  
nostres pròpies històries.**

**Només deixant de voler viure pels altres i vivint per a tu podràs viure  
pels altres.**

**Ens tanquem a la nostra pròpia presó mental per por a no tenir raó.**

**Hem de tenir la ment oberta però no tant com perquè ens caigui el**

**Tot és multicausal i multiconseqüencial**

Estic convençut de què la ignorància i la inventiva són dues de les qualitats bàsiques que defineixen l'home. L'home és un animal necessitat de sentit. Necessita entendre perquè té un cervell entenedor, com necessita veure les coses perquè té ulls. Però degut a la seva ignorància, l'home no sap i no entén. Gràcies a la seva inventiva, crea la realitat més favorable dins les imaginables.

No entenem les coses perquè per entendre-les necessitaríem conèixer les seves causes i aquestes se'ns escapen per complicades i per nombroses. Diem que entenem una màquina quan coneixem el seu mecanisme i podem fer previsions sobre el seu funcionament. És molt important doncs inventar (en diem descobrir) unes lleis que regulen el seu funcionament i "obliguen" a la màquina a actuar tal com està previst. Això ens dona sensació de poder i control i ens fa la vida còmoda.

Fixem-nos que hi ha quatre esglaons de complexitat en el funcionament de les coses que coneixem. La matèria inorgànica (inclosos els artefactes) permeten inventar lleis relativament simples i molt generalitzables. La caiguda dels cossos, els moviments de les maquinàries o engranatges,... En un segon nivell hi ha la vida vegetal, encara simple, però amb lleis més complexes i amb més excepcions. En tercer lloc els animals, molt més complexos biològicament i amb lleis també molt més generals i amb una aparença cada cop menys determinista. El quart nivell, el de màxima complexitat és el nivell humà. Aquí les lleis són mínimes i el seu acompliment molt incert. Les ciències humanes, de fet, no aspiren a explicar ni a predir sinó a comprendre i aquesta comprensió sembla fins i tot molt agosarada.

I per què és tan complex entendre el món? Doncs perquè cada fet que passa té moltes i moltes causes tot i que nosaltres només en podem observar algunes i per necessitat pràctica les simplifiquem a una o dues. Si em fan fora de la feina, ràpidament invento un motiu. Simplifico i dic: "no els interessa una persona tan crítica com jo", o "m'han acomiadat perquè vaig ser l'últim d'entrar" o ... La veritat és que el nombre de factors que han fet que m'acomiadin segurament excedeix el milió! Sí, sí, ja sé que em direu exagerat però temo que encara em quedo curt.

Sabem ja actualment la interconnexió que hi ha entre totes les coses. L'efecte papallona que fa que el vol d'una papallona a Usamèrica provoqui una tempesta tropical a la Xina és una forma poètica de descriure un fet ben documentat: tot està lligat i no es mou un bri d'herba sense que alteri al món sencer. A més la teoria de camp de Kurt Lewin, postula que "la conducta ha de deduir-se de la totalitat dels fets que existeixen en un camp (entès com el conjunt

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 30

de variables necessari per a descriure un fet) " i "l'estat de cada una de les parts del camp depèn de totes les altres parts". Recordem també la llei dels 7 graus que, per si no ho sabeu, és la que anuncia que tots els humans estem connectats per 7 relacions de coneixença com a màxim. I si repassem les bases de la teoria general de sistemes d'Ashby i Wiener o de la teoria quàntica de camps de Paul Dirac van per allà mateix. A la llum de tot això, quantes coses no estaran vinculades al meu comiat? De ben segur que la pressió atmosfèrica del Brasil hi ha intervingut!

Una altra de les meves conviccions és que al cervell no li interessa la veritat, li interessa la supervivència. I és molt més pràctic per a la supervivència tenir hipòtesis senzilles que ens permetin actuar. Per això ens hem acostumat a acceptar que els esdeveniments tenen una causa (o com a màxim dues o tres)

I també hem de considerar que les conseqüències dels fets són múltiples. Aquesta idea és complementària de l'altra. Aporta el mateix grau d'incertesa cap al futur que el que ens aporta la multicausalitat respecte al passat. Tampoc és pràctica. Quin interès em mou doncs a mi a plantejar-ho? La convicció que és una idea que pot ser revisada per una ment racional (quan no està en perill d'extinció) i que ens pot aportar una visió més completa de la realitat. (Bé, aquesta és al menys la causa que jo invento!) Entendre això ens fa petits i humils, ens permet viure en un món d'incertesa amb una certesa: el que saps t'ho inventes!

### **Si saps llegir però no saps escriure, més et valdria ser analfabet**

I no em refereixo al llegir i escriure alfabètic sinó a saber llegir la pròpia existència i sobretot a saber-la escriure!

Tots necessitem entendre la vida i ho fem a la nostra manera. No importa com d'absurda sigui la interpretació de la nostra vida, importa que te la creguis i et doni confort. Aprenem de petits a entendre les coses seguint les explicacions i discursos dels pares i de la societat en general sense qüestionar-ho. Si ho pensem bé, el que ens han explicat és ben arbitrari en el sentit de que no busca la veritat sinó la coherència.

Creure que hem de treballar per viure, formar una família, participar en política i buscar la felicitat és tan fals o vertader com tot el contrari. Els discursos dominants tenen èxit perquè ofereixen plantilles estàndard que ajuden molta gent que, així, s'estalvia de plantejar-se el seu projecte vital.

Hi ha altres projectes de vida alternatius. Pots explicar-te la vida com un joc de pistes per endevinar quin és el teu repte i assolir-lo. Pots buscar sentit en una vida dedicada a la religió o a la realització personal. Pots viure per redreçar el teu karma i escapar de la roda de les reencarnacions. Pots pensar la vida com una missió supraespiritual guiada per una intel·ligència còsmica que vetlla per tu. Pots viure

aprofitant el moment present i no deixant perdre cap oportunitat per fer el que et ve de gust. Pots viure en el servei perpetu als altres i lliurar la teva energia en un sacrifici d'amor radical. Pots viure en l'abandó i confiança en el que la vida proveeixi,...

Aquestes i altres narratives de la vida són "lectures", aplicacions que fas a la teva vida d'ideologies establertes. Tu simplement en tries una com qui agafa un llibre d'una estanteria. El que més t'agrada, el que més et convenç. No n'hi ha cap de millor ni de pitjor. Totes tenen la seva coherència interna i disposen de la ullera que et permetrà veure-ho tot conforme a aquesta ideologia.

Per això ens fem experts en llegir la Bíblia, els texts esotèrics, els estudis més avançats, les escriptures més inspirades, els autors més reverenciats,... sempre la submissió de la lectura i la renúncia a la pròpia creació. Gastem l'energia intel·lectual forçant la ment a ajustar-se i adherir-se al que ja està escrit en lloc d'alliberar-la i llançar-la a l'escriptura ferotge i creativa. No ens hem de fer experts intèrprets del que han escrit i après els altres, sinó atrevir-nos a escriure el nostre llibre, la nostra narrativa, el nostre sentit de l'existència.

Llegir la vida, interpretar-la, seguir una directriu o camí ja marcat... per molt bonic i encertat que pugui semblar és sempre, doncs, una negació del poder creador que tenim d'escriure la nostra pròpia existència.

Desgraciadament la majoria de "llibres" que tenim al nostre abast tenen una introducció on et feliciten per l'elecció feta i et recomanen vivament de no abandonar mai aquesta lectura i romandre fidel a l'encert que se suposa has fet. Per això, el meu desig és que tant de bo et tornis a acostar al prestatge d'ofertes d'interpretacions de vida i et plantegis canviar l'actual. I tant de bo et passi que quan en prenguis un de nou i l'obris trobis tots els fulls en blanc i aparegui un bolígraf al buit que ha deixat entre els altres llibres.

### **Tot el que fas té conseqüències. I el que no fas també**

Amb els nostres sí i els nostres nos, anem fixant la nostra vida. Cap acte no és innocu ni irrelevant, tots tenen conseqüències ho sapiguem o no. La vida tal com la percebem és un feix de causes i efectes que s'estenen a tot el que ens envolta fins on abasta la nostra consciència. Tot l'univers està estretament vinculat i és interdependent. Cap home no és una illa ni cap fet és aliè a qualsevol altre.

Constantment estem decidint<sup>5</sup> ja sigui de forma conscient o automàtica; ja sigui fent o no fent, ja sigui amb una intenció proactiva o reactiva... Cada gest, cada pulsio emocional, cada pensament... té conseqüències que alteren el curs de la nostra vida. Això pot semblar molt dramàtic i potser fins i tot angoixant però és només perquè tenim la fal·làcia de control.

La fal·làcia de control és la creença de que podem controlar la nostra vida. Ens convé creure-ho però sabem que no és així. El nostre destí està en mans de tot el que fem i de tot el que passa. Hi ha tants factors que intervenen a la nostra vida que pretendre identificar-los i controlar-los no deixa de ser una il·lusió. Amb tot, la necessitem i actuem com si fóssim els conductors del nostre destí. És l'aliment de l'ego.

Si ho mires bé veuràs que les coses passen soles. Tot el que fas o et passa es suma a la cadena de causes que menen a les conseqüències que et trobes a cada moment. Ets al·lèrgic al pol·len i per això no surts al carrer. Per això no has trobat aquella persona que t'hauria dit una cosa important que hauria fet que tinguessis una gran oportunitat... O no! Potser hauries trobat un camió que t'hauria atropellat! Qui sap!

El que no fas és igualment definitiu. L'omissió és una modalitat d'acció. En filosofia i en dret es considera igualment responsable la persona que actua malament com la que no actua bé. És igualment punible empènyer un nen petit a la piscina que observar impàvid com tot sol s'hi aboca.

De fet no importa si fas o no fas perquè les coses passen igual. Tot passa de manera implacable, ignorant-te, seguint una trama que ens fa pensar en un destí ja escrit però això és només perquè creiem que el temps és real. Les coses passen en un únic present i passa sempre el que ha de passar perquè fins i tot quan actues i intervens ho fas per unes causes determinades... El que penses, sents, el que desitges, el que tems, el que creus... tot té una explicació que no ens és coneguda però que sabem que hi és. Com quan l'ordinador es penja i no sabem el motiu. Sabem però que n'hi ha un.

Mirada des del testimoni conscient i atent, la vida és un pur espectacle en present continuat. Les coses passen davant els teus ulls: la gent camina, s'enfada, el sol brilla, el gat miola, les fulles es mouen, el teus ulls es fixen en determinades coses, la teva ment imagina, el teu cor anhela, els teus músculs es mouen... Feliç si pots arribar a ser aquest espectador privilegiat de la vida que es desplega davant teu, a través teu... perquè no t'és donat el poder d'escollir o decidir estar en aquest punt. Quan hi siguis hi hauràs de ser i quan no hi siguis no hi podràs ser.

---

<sup>5</sup> Parlo ara de quan les persones estem en el nivell de consciència que anomeno C2 o consciència egoica, quan ens sentim identificats amb el nostre jo i ens creiem una entitat separada del tot que És.



**El seu objectiu era viatjar però gastava tot el temps i els diners comprant vehicles i mai no va fer cap viatge...**

Aquest és el drama quotidià de les persones i les societats que confonen els mitjans amb els fins. Tenim uns objectius i els anhelem. Aleshores busquem els mitjans per a aconseguir-los i acabem valorant-los més que els objectius, de manera que arriba un moment que aquests mitjans són més valuosos que els fins.

Per exemple: un pescador tenia una xarxa. Li van dir que si tingués més xarxes o una barca més gran tindria més peix. Va lluitant tant per aconseguir més xarxes i una barca gran que dedicava totes les seves energies a la consecució d'aquestes eines. El resultat és que va acabar valorant més els mitjans que el fi i ja no es preocupava del peix sinó d'adquirir xarxes i barques. Es considerava un triomfador i un pescador d'èxit perquè exhibia tot el seu arsenal de captura. Va morir de gana.

Aquesta situació absurda és molt freqüent a la nostra societat. Declarem uns objectius o finalitats com ara la salut pública. Els mitjans són els metges, els medicaments, els hospitals, els ambulatoris, les ambulàncies... Aleshores quan valorem l'estat de la sanitat no preguntem si la gent es troba bé sinó si tenim els equipaments necessaris. Els indicadors de la salut passen a ser la quantitat de mitjans i no l'estat de salut. Sabem que es pot tenir una bona estructura sanitària i molt mala salut, cosa que molts experts afirmen que és el nostre cas.

Amb l'educació passa el mateix. L'objectiu és el desenvolupament integral de les persones i els mitjans són les escoles, els mestres, les tecnologies, els programes... Per valorar la qualitat de l'ensenyament i per indicar que ens en preocupem exhibim el desplegament de mitjans però mai avaluem l'objectiu. Realment les persones es desenvolupen en tots els seus aspectes? Més aviat sembla que tota la parafernàlia del sistema educatiu serveix per a domesticar persones i perpetuar el sistema.

Fins i tot els coneixements que s'imparteixen a les escoles són mitjans per a aplicar-los a la vida. No ens preocupem però, de si ho fan o no; només de si els han adquirit. D'aquesta manera podem considerar que tenim una bona educació perquè molta gent sap, per exemple, llegir, però no valorem què llegeixen, per què i quin ús en fan del que aprenen.

I la paradoxa més important: l'econòmica. L'economia, els diners... són un mitjà per a la satisfacció de les necessitats bàsiques. L'objectiu és el benestar de tots, i el mitjà els diners. En la màxima expressió d'aquest absurd que intento exposar hem convertit els diners en un fi! Així els indicadors econòmics no són la satisfacció de les necessitats bàsiques sinó el PIB, els beneficis financers i la riquesa. És evident que aquesta aberració ens ha dut a un sistema injust i estúpid que

fomenta els aspectes de la persona (competitivitat, avarícia,...) que menys ajuden al bé comú i que més potencien les desigualtats socials.

Cal estar molt atents a les finalitats. Què és el que volem? Després articular els mitjans per a aconseguir-los i sempre, sempre, revisar permanentment si el que fem ens acostava a l'objectiu o anem desplaçant l'interès de l'objectiu al mitjà.

### **Si vols estabilitat, canvia!**

Com l'equilibrista que per mantenir-se damunt la corda necessita recompondre constantment la seva postura.

Un dels nostres anhels és l'estabilitat. Gastem molta energia en mantenir ferm el nostre entorn, les nostres relacions, la nostra visió del món, les nostres teories, idees, creences... Tot això ens dona sensació de seguretat i de permanència.

Curiosament però, aquesta estabilitat només es pot aconseguir amb un canvi constant, amb un deixar-se fluir pel curs dels fets. El creixement de tot ésser viu, i l'home és un cas especialment complex d'ésser viu, requereix el canvi constant. De fet som una successió de canvis. Res no és estable.

Moltes persones es resisteixen al canvi creient que els desestabilitza i els porta a la incertesa. Per això s'aferren a idees, creences i opinions. Sembla que el seu objectiu sigui mantenir-se ferm en una posició per molts canvis o evidències que apareguin per a contradir-los. Orgullosos de la seva fidelitat fanàtica a les idees exhibeixen una rigidesa extrema com a signe d'identitat. "Sempre he pensat..." "Sempre he dit..." "Sempre s'ha de..." i altres frases semblants denoten aquest anhel de fermesa entesa com un valor quan precisament és l'origen de la degradació.

Mantenir-se obsessionats en una idea quan el món canvia, quan les circumstàncies canvien, quan els teus pensaments, sentiments i experiències canvien, és ben agosarat. De fet és suïcida.

Si vols estabilitat canvia! No et faci res dir: "Abans pensava això però ara penso el contrari" o "...ara no ho veig tan clar". "Deia que mai faria això però ara em retracto". "Ara mateix ho veig així però no sé com ho veuré demà".

De fet, si tenim sort, la vida ens portarà canvis. Benvinguts siguin. Aquesta és l'aventura vital, la condició de l'ésser viu. No voler canviar és tan absurd com voler mantenir sempre el mateix cos... Més enllà del pueril anhel d'infinita joventut, voler tenir sempre el mateix cos és desitjar la mort. El mateix passa amb la personalitat, la ment i la concepció de nosaltres mateixos.

O al menys això és el que penso avui.

**Només hi ha un camí per a aconseguir el que desitges: el teu!**

Quantes vegades davant un repte o un objectiu que ens proposem ens hem preguntat, "i això com es fa"? Volem moltes coses. Volem ser feliços, ser guapos, aprimar-nos, tenir diners, créixer espiritualment, tenir amics, parella, estar en pau, curar la nostra malaltia,... I davant caca repte una pregunta: "Com aconseguir-ho?"

I el món és ple de respostes. Tenim llibres d'autoajuda, teràpies, règims, fórmules per a fer diners, medicines, consells, remeis de tota mena... i els provem. Però quasi mai funcionen! Per què?

Doncs perquè els humans no som peces fetes en sèrie en una cadena de muntatge i no som iguals ni responem a les mateixes coses. No hi ha fórmules de validesa universal perquè si hi fossin tothom les aplicaria. El règim definitiu per a aprimar-se no existeix. Si existís, tothom el seguiria i els demés desapareixerien. Tampoc hi ha la solució vàlida per a totes les depressions, càncers o qualsevol altra malaltia.

De sobte apareix una nova teràpia, una nova teoria, un nou descobriment i posem allà les nostres esperances. Sovint com més exòtica, absurda o allunyada de nosaltres en l'espai i el temps, millor. No podem resistir-nos a provar el que sigui per a assolir els nostres objectius. Però no és tan senzill.

I la raó per la qual els remeis no funcionen és que no estan personalitzats. Cada problema concret té una resposta concreta i no hi val una solució estàndard. No podem aplicar protocols generals als casos particulars. Esternudes? Aigua amb llimona! Et deprimeixes els dilluns? Visualitzacions positives! No estàs en pau amb els teus pares? Regressions a vides passades! Tens por a les aranyes? Psicoanàlisis! etc.

Cap problema d'una persona no forma part d'una categoria. Som únics i irrepetibles ja que tenim vivències diferents, expectatives diferents, idees diferents, valors diferents... i la combinació peculiar de tots aquests factors donen encara circumstàncies diferents. Impossible aplicar un mètode únic!

Ens agradi o no (i normalment no ens agrada) hem d'assumir el nostre poder per a decidir quin és el nostre mètode per a aconseguir un objectiu determinat. No podem eludir la nostra responsabilitat. Estem obligats a decidir, triar, optar. Clar que això costa perquè és molt més senzill posar-se en mans d'un expert i evitar prendre decisions però el preu que paguem per aquesta covardia és la ineficàcia dels mètodes generals.

I és que nosaltres fixem el rumb de la nostra vida. Tenim el timó a les nostres mans i això ens obliga a marcar un camí, a prendre el poder sobre nosaltres mateixos. Podem consultar, preguntar, investigar,... però en definitiva hem de prendre decisions.

En la mesura que siguem incapaços de generar respostes personals als problemes personals, ja sigui per inseguretat, por, desconfiança, estem agreujant els nostres conflictes. Maleïda autonomia que ens condemna a trepitjar els camins que cap altre ésser no ha recorregut! Però en aquest repte, en aquest acte de coratge necessari s'hi amaga el premi de l'èxit.

**-Per què frenes ara que pugem? -Perquè durant la baixada ens ha anat molt bé!**

Doncs, això! Quan una cosa ens ha funcionat en un moment determinat, tendim a repetir-ho sense posar prou esment en què les circumstàncies poden haver canviat.

Tenim una necessitat compulsiva de creure que controlem els fets de la nostra vida. Normalment amb una explicació simple, pel sol fet de què funcioni, ens conformem. Tendim doncs a escriure la nostra pròpia col·lecció de lleis que regeixen l'existència. La major part de les nostres creences se sustenten perquè les qüestionem poc i perquè les sotmetem a poques proves.

De fet, quan alguna de les nostres creences/lleis no funcionen, trobem ràpidament una excusa, un factor diferencial que ha distorsionat la nostra aplicació. Tot amb tal de no haver de qüestionar la nostra creença.

I així anem repetint a la nostra vida les pautes que hem consolidat i si els resultats no són els que esperem diem que la realitat és molt dura o que és impossible fer-ho d'una altra manera. La ment no és un engranatge fix que només pot funcionar d'una manera; la ment és un ordinador que pot ser programat. I de fet ho fem sense saber-ho.

Per això la propera vegada que repetim un error, que afrontem altre cop la mateixa frustració, que ensopeguem amb la mateixa pedra, us recomano que dieu: "Allò que un dia em va funcionar no té per què no funcionar ara". És savi usar el fre a la baixada i estúpid fer-ho a la pujada. Serà doncs que frenar per ell mateix, no té cap valor?

**Buscar la pedra que ens ha foradat el dipòsit no farà que aquest s'ompli de gasolina**

És natural que quan tenim problemes vulguem saber el seu origen. Això ens permet ser més previsors en altres circumstàncies, però per a resoldre el problema actual, la recerca en el passat no sembla gaire oportuna.

Què importa qui t'ha tirat la fletxa... cura't la ferida! Què importa qui t'ha ferit... perdona'l. Què importa per què el teu alumne s'ha equivocat... acompanya'l. Què importa per què t'ha deixat... recupera't! Què importa qui ha deixat el got a la cantonada de la taula... recull i frega! I així ho podríem dir de tantes coses.

Moltes teràpies tenen com a premissa de guariment la detecció de l'origen d'allò que et fa patir. Jo crec que és una feina inútil. Mai no trobaràs la causa o causes del que et passa. N'hi ha tantes i totes actuen combinadament que resulta impossible aïllar i fins i tot detectar els factors desencadenants del que et passa.

Els humans, però som curiosos de mena i tenim la il·lusió del control. Volem saber per què passen les coses. Potser no tenim solucions però al menys tenim explicacions. I les explicacions ens tranquil·litzen, ens fan creure que vivim en un món previsible, que podem controlar-lo...

I com que necessitem explicacions i no les tenim, doncs les inventem. Ho fem amb tanta fe i tantes ganes que al final funcionen com si fossin veritats.

No tinc res a dir respecte a aquest intel·ligent recurs amb què ens ha dotat la naturalesa. En tot cas veig com a negatiu que tota l'energia que gastem inventant explicacions fa que consolidem la idea de fons de què tot té una explicació al nostre abast. D'aquesta manera els humans quedem presoners del passat, de l'encert o habilitat en "descobrir" el per què de les coses i restem atrapats en un món exterior fix.

Hi ha un altre territori on viure: un món obert i flexible que construïm amb les nostres idees i pensaments, un món que mira al futur i no al passat; un món on no hem de purgar ni expiar culpes pendents sinó que està obert a la nostra creativitat.

Mentre no siguem capaços de viure en aquest món haurem de comprar les explicacions del passat per sostenir-nos coherents: teràpies psicoanalítiques, regressions, reencarnacions, renaixements... i tot allò que ens ajudi a inventar-nos un passat que expliqui que el que em passa té una raó i una solució.

### **Si diuen i no fan, sempre ens podem quedar amb el que diuen!**

El sentit comú diu que no et pots fiar d'un metge que et tracta l'alcoholisme si ell mateix és un alcohòlic. Ningú no es refiaria d'un expert obès en tècniques per aprimar. Sortiries corrent del centre de desintoxicació si veïssis drogats els responsables...

Si un pobre et dona consells per a ser ric, si un xerraire compulsiu et recomana exercicis de temprança verbal, si un guru espiritual es cuida més de les seves riqueses materials que del seu esperit, no inspira confiança.

I és que en general valorem més l'exemple que les lliçons. "Molt dir i poc fer" critiquem sovint als polítics i altres personatges públics.

Fins i tot Jesús a l'evangeli de Mateu (Mt, 23.4) critica els escribes i fariseus perquè diu "Lliguen fardells pesats i els carreguem a les espatlles de la gent, però ells, ni amb el dit no els volen moure."

Fins aquí, la conclusió seria: no feu cas dels qui prediquen una cosa i en fan una altra.

Ara bé, voldria plantejar la qüestió de si cal desautoritzar i rebutjar tot missatge d'algú que no sigui coherent amb el que diu. D'entrada, ja hem vist que alguna cosa des del cor ens hi impulsa. Ara bé, el cap pot tenir una altra resposta. Vegem-ho.

Un verset abans de la cita bíblica que us he dit, el mateix Jesús diu: "feu i compliu tot el que ells us diguin, però no feu el que ells fan, perquè diuen i no fan.". I és que el fet que un no faci el que diu no anul·la la validesa del seu discurs.

Un coix pot recomanar córrer molt i el fet que ell no ho pugui fer no treu valor al consell. La majoria d'entrenadors i professors d'alumnes amb un cert nivell no poden fer el que demanen als seus jugadors o deixebles i això no obstant els seus consells són valuosos.

Una persona dolenta pot dir coses bones. Un traïdor pot fer un bon discurs sobre la fidelitat, un pecador pot predicar la virtut com molts sants han fet i ells mateixos han reconegut.

I és que si només els virtuosos parlessin i ensenyessin, restaríem sempre callats puig la virtut és escassa i difícilment acceptable per qui la posseeix.

Ja sé que la solució ràpida, barata i més comuna és desautoritzar el discurs en funció de qui el fa. Aquesta aberració lògica té un nom: "fal·làcia ad hominem", és a dir atacar l'home en lloc de criticar la validesa del que diu. Si soc anticatòlic el papa no pot dir res de bo. Si soc pacifista, cap militar tindrà raó; si soc el Barça mai el president del Madrid tindrà un bon consell per a mi, etc.

La raó ens pot ajudar a distingir clarament entre el valor de la coherència i el de la veritat. Es pot ser molt coherent i estar en l'error, com quan es considerava que els negres no eren humans. Era coherent que no tinguessin els drets humans donat que no ho eren, però, evidentment, estaven en l'error.

També es pot ser incoherent i estar en la veritat, com quan algú defensa els drets humans i ell no els respecta.

I encara es pot ser incoherent i estar en l'error i coherent en la veritat, que és al que tots aspirem.

En definitiva, a l'hora de jutjar un raonament, un discurs, un argument, una tesi... serem més rigorosos i eficaços si ens cenyim al contingut que no pas si fem pensar més les circumstàncies (qui, com, quan, per què ho ha dit.)

**La mateixa tensió que en un arc llança una fletxa, en una lira produeix harmonia**

Apol·lo, personificació del sol i la bellesa en la mitologia grega, tenia com a dos dels seus principals atributs l'arc i les fletxes i la lira.

Ambdós instruments consten de cordes en tensió. És el punt just de tibantor el que permet la recta execució de les seves funcions. L'arc i les fletxes remetent a una agressivitat o violència potencial mentre que la lira ens evoca la música i la bellesa.

En ambdós casos també, l'estat de tensió és necessàriament transitori. Cal tibar, fer un esforç contra el repòs natural de la corda per dur-la al punt just momentani. Aleshores, en una catarsi física, la corda s'allibera i flueix la mort o la bellesa.

Em sembla una magnífica imatge que proclama una veritat que ja Heràclit apunta quan diu: "A través de l'harmonia de tensions contraposades, allò divergent convergeix".

I és que així es pot interpretar la vida, com una constant tensió entre forces contràries que es resol sempre en un acte de bellesa o mort, de profit o inutilitat, de construcció o destrucció...

Sense tensió, sense manca, l'home no actuaria mai. És l'anhel del que desitgem, la pèrdua del que valorem o l'absència del que creiem necessitar allò que ens motiva i ens impulsa a actuar.

Al mateix temps, resulta molt il·lustratiu veure com la mateixa força física, la tensió, pot produir els béns més nobles o els més vils.

No sempre és recomanable actuar, forçar, tibar o empènyer vers el que volem. A vegades asserenar, restar quiet, destesar o fluir és més productiu.

Aquí apareix el requisit de la saviesa per conèixer el moment just, per saber quan, on i fins a quin punt hem d'exercir la tensió necessària en les nostres obres.

Com déus antics, tenim a les mans l'arc i les fletxes; també la lira. L'arc és instrument de força, de supervivència; la lira és símbol de l'art i la bellesa. Hàbils guerrers i músics hem de ser per controlar les nostres eines. Eines que sense la tensió justa i la saviesa esdevenen inútils.

***Si no funciona, no funciona. I no ho espatllis més!***



M'encanta aquesta tira còmica de Lio! Lio va al pou dels desitjos i hi tira una moneda. Tots sabem que si tires una moneda al pou dels desitjos, aquests es compleixen. Hem de deduir que Lio demana millorar el seu aspecte, però en comptes d'això, li surten unes grans orelles, se li bomba el cap i li surt un estrofolari i ridícul pentinat. Tot decebut Lio simplement penja un cartell de "No funciona" al pou. Ha, ha, ha...!!!

M'ha fet pensar molt aquest acudit. Penso en la simplicitat i honestetat de Lio davant els fets. Ell volia una cosa i en passa una altra. Com que el que ell suposava que havia de passar no s'esdevé, dedueix que el pou està fet malbé.

Sí, ja sé que direu que és ben beneït de pensar que existeixen pous així i que en realitat cap pou no té aquest poder, però el fet és que el pou sí té algun poder! El que passa és que treballa indiferent al que ell desitja.

Penso en el que fem les persones davant les nostres teories. Tots tenim la nostra explicació del món, les nostres conjeitures i creences. Pensem que si fem tal i tal cosa passarà allò que volem o evitarem el que temem.

Aleshores, massa sovint, les coses no funcionen com nosaltres pensem. No som però tan lúcids com en Lio sinó que pensem que alguna cosa hem fet nosaltres malament. El pou, les nostres creences, per dir-ho així, funcionen! Som incapaços d'assumir que tenim idees equivocades.

Segurament nosaltres en el lloc d'en Lio pensàriem que la moneda no ha caigut al pou, o que era una moneda falsa, o que no estàvem en l'estat de gràcia o d'ingenuïtat necessària, o que allò que hem demanat no era digne de ser demanat... o ves a saber què!

Ho pensàriem tot menys "això no funciona!"

Si tinguéssim el coratge de descartar les creences, teories, idees i explicacions de com funciona el nostre món i la nostra vida cada cop que fallessin - que seria el més racional- segurament lluitaríem per aconseguir millors explicacions. D'aquesta manera aniríem refinant la nostra visió de la realitat tal com fa la ciència, tot desmuntant el que creiem saber per a acostar-nos a una nova i - segurament també falsable- teoria.

En comptes d'això, busquem (inventem) una excusa, una explicació, una justificació o un error que hem comès que ha fet que en aquest cas no funcioni el



que nosaltres creiem que és real. Preferim enfonsar-nos en el nostre vell i caduc vaixell abans de llançar-nos al mar a la recerca de noves naus.

### **El que ens fa grans no és la capacitat de recordar sinó d'oblidar**

I si la memòria fos més un problema que una solució? No em refereixo aquí a la memòria corporal o a la memòria a curt termini, sinó a la memòria cultural. Intentaré exposar aquí per què em sembla que sovint la memòria ens impedeix l'avenç i ens condemna al fracàs.

Sé que és una missió antipàtica perquè la memòria gaudeix de molt bona consideració. De fet, la memòria és la que ens dona identitat. Hi ha qui, fins i tot afirma que som només memòria. Però anem un xic més a fons i considerem alguns dels efectes perversos de la memòria.

Caldria distingir clarament entre la memòria individual i la col·lectiva. Tot i que, a grans trets, opino el mateix de la memòria individual, avui em cenyiré només a la col·lectiva.

La memòria col·lectiva és un invent. Cada societat, a la manera dels individus, inventa la memòria que més li convé. I si tenim en compte que res no uneix més a les persones que tenir una història en comú, no és d'estranyar la importància que des de sempre les cultures i civilitzacions han donat al seu passat.

El passat és però una construcció feta per a servir al que ens convé. No hi ha cap fet històric objectiu perquè tot s'ajusta a la visió del món que defensem. Deia Nietzsche que "la interpretació històrica que prevalgui en un moment donat és una funció del poder i no de la veritat". David Rieff, en un molt recomanable llibre titulat "Contra la memòria"<sup>6</sup>, aporta nombroses dades i cites històriques que demostrin com la tradició, la memòria col·lectiva i la història són construccions interessades per a manipular i controlar les societats.

I segurament no ens calen grans exemples del passat perquè ara mateix a Catalunya, Espanya, Europa i a la resta del món, s'està fent un ús creatiu del passat al servei de la ideologia. I els receptors d'aquestes narratives no són ciutadans crítics esperant la veritat sinó convençuts membres de comunitats que se senten amb algun privilegi amenaçat i que compren qualsevol argument històric. I potser hauríem de parlar en un altre moment del paper menor i decebedor que estan fent els historiadors.

No sé si cal posar gaires exemples, però el més evident és el de l'Estat Islàmic, que apel·la a raons històriques per a la seva guerra, recordant constantment la provocació de les croades.

---

<sup>6</sup> RIEFF, D.: Contra la memòria. Ed. Debate.2012

Però no és un cas únic. Totes les ideologies se senten agreujades: els catalans amb els espanyols i a la inversa. Els immigrants amb els europeus i a la inversa, els jueus amb els palestins i a la inversa, els negres amb els blancs a Usamèrica i a la inversa... Tots els opressors diuen defensar-se d'algun greuge que té l'origen en el passat.

I així és com la memòria té un lloc fonamental en la motivació de la guerra i la discòrdia. Tothom té una raó històrica per a sentir-se ofès i només cal retrocedir el suficient per a trobar el punt exacte on els seus van començar a ser víctimes innocents. A partir d'aquí, tota violència és legítima defensa.

Per això hi ha tanta obsessió en la reparació històrica, en anar als orígens, en assenyalar ben lluny els fonaments dels nostres mals actuals... però, desenganyem-nos, la solució no és al passat sinó al present. Ja sé que és impopular dir que la memòria ens mata però jo ho crec. L'oblit ens salva.

Hem d'oblidar el passat per dur que sigui -i ja tindrem temps un altre dia per a qüestionar el dogma terapèutic de què sense anar a l'origen no hi ha cura- i hem d'afrontar el futur nets, oberts, lliures de càrregues.

El passat ens lliga i ens obliga a repetir el mal que hem comès. No estic d'acord amb Santayana que deia que "qui oblida el passat està condemnat a repetir-lo". Més aviat penso que "qui recorda el passat està condemnat a repetir-lo".

Diu Rieff que cada cop que a l'Ulster estaven a punt d'arribar a una entesa, catòlics o protestants recordaven els greuges antics i empesos per l'honor als morts del passat reiniciaven les hostilitats. Aquí a Espanya, no oblidar la guerra ens està costant el present, recordar les atrocitats terroristes d'ETA allunya la concòrdia, rememorar la derrota de 1714 ens aferma com a contraris a Espanya... perquè aquest és el mecanisme dels pobles: unir-se en el dolor per a sentir-se identitaris encara que el preu sigui la lluita perpètua. Uneix més el dolor que la felicitat. Preferim ser un col·lectiu desgraciat que ser feliços sense pàtria perquè encara no som capaços de pensar com a humanitat.

Estrany animal, l'home, que preferiria deixar morir l'arbre d'inanició abans de permetre que les fulles s'allunyin de les branques, quan el seu paper és justament aquest: acceptant el que som ara mateix, obrir-nos al futur esperançador.

### **Tota psicologia suficientment avançada és indistingible de la mística**

La tercera llei de Clarke<sup>7</sup> referida als avenços científics diu que... "tota tecnologia suficientment avançada és indistingible de la màgia"

---

<sup>7</sup> Arthur C. Clarke, escriptor britànic de ciència ficció. (1917-2008)

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 43

Inspirat per aquesta llei, penso que també una psicologia prou avançada és indistingible de la mística. Què vull dir amb això?

La psicologia, com la tecnologia, aporta coneixements que, un cop aplicats, ens permet a la majoria usar uns mecanismes complexos sense entendre'ls. Jo, per exemple, no tinc ni idea de com funciona un ordinador o un mòbil, i no obstant això, el faig servir amb certa eficàcia.

Igualment, les coses que el coneixement psicològic -amb la seva extensió de la neurociència i de la biologia de la consciència- ha descobert, poden ser aplicades per qualsevol persona prou intuïtiva i motivada sense dominar-les o entendre-les.

Això és que crec que passa sovint en pràctiques de teràpia o de creixement personal, de manera especial quan es fa en grup.

La psicologia social més avançada permet conèixer la interinfluència de molts factors que fan que les persones percebin, sentin, pensin o intueixin coses que queden fora dels paràmetres normals en les seves vides. És freqüent que en grup i degudament suggestionades, les persones se sentin impulsades a obrir zones desconegudes d'elles mateixes confont a vegades la percepció amb la imaginació, el que és amb el que voldrien que fos, o projectant els seus propis anhels en missatges o senyals insignificants en ells mateixos.

La força del jo és molt poderosa perquè vol controlar, dominar i sentir-se elegit en un camí de perfecció que sovint s'ha de mostrar sota la capa de la humilitat i la petitesa. Però la temptació de l'excepcionalitat, de la meravella, de la màgia en la nostra vida és tan gran que ens sentim irresistiblement atrets pel que és meravellós encara que -o potser justament per a això mateix- sigui irracional i il·lògic.

I es que les zones egoïques prerracionals s'assemblen molt en la forma a les transracionals. I d'aquí sorgeixen moltes confusions. Mentre l'ego prerracional roman atrapat en la màgia i el misteri, la transracional albira la mística, no sent cap necessitat de ser res ni necessita cap estímul especial perquè percep la normalitat quotidiana com a absolutament transcendental.

Per això dic que a vegades ens enganyem a nosaltres mateixos amb els fenòmens psicològics complexos i creiem haver assolit la transcendència quan tot just ens hem instal·lat en la màgia.

### **La decepció és la penitència pel pecat de l'esperança**

Fe, esperança i caritat són les anomenades virtuts teològiques, és a dir, virtuts relacionades amb la nostra relació amb Déu.

No entraré en la valoració que es pugui fer d'aquestes virtuts en l'àmbit religiós, però quan ens referim a l'àmbit humà, tant la fe, com l'esperança, com la caritat, podrien ser pecats, si l'ètica civil ens permetés aquesta paraula.

Sovint la fe es refereix a creences que no estan sustentades per proves sinó per les ganes de que allò sigui així. Tenim fe en les coses que volem que siguin i ens resistim a requalificar-les. Aquesta fe irracional, que és el sotmetiment de l'home a la tirania de l'emoció i del grup, no és en absolut positiva.

La fe és el fonament de la tradició, de la continuïtat, de la perpetuació. La fe admira les veritats absolutes i l'estabilitat eterna. Necessitem transcendir aquesta fe immobilista per a esdevenir creadors del futur, alliberats de creences limitants. D'alguna manera, la fe és el pecat del passat, la mort per fidelitat a una cosa pel sol fet que ha sigut.

L'esperança, per contra, és el pecat del futur. Esperant sempre que allò que volem que s'esdevingui, ens oblidem del present. Estem tan atrapats pels desitjos que ens alienem del que tenim. Som capaços d'esclavitzar-nos en treballs feixucs amb l'esperança de tenir més endavant una recompensa. Som capaços de patir una vida de sacrifici per tal de rebre el premi un cop morts.

Aquest és el pecat de l'esperança; la incapacitat d'acceptar el present i viure en l'ara. I aquest pecat té la seva pròpia penitència: la decepció. Ens mereixem totes les decepcions perquè ens indiquen com som d'ingenus creient que podem controlar l'esdevenidor. Accepta tot el que tens ara perquè és l'única cosa que tens. Si et fies més del futur que del present rebràs el càstig de la decepció.

I ens queda la caritat, que podria ser el pecat del present si, en lloc d'entendre's com a un amor que és, s'entén com un amor que fa. En efecte, abans la caritat remetia a una cosa que es feia: "he fet caritat", deies quan havies donat unes monedes a un pobre. I si la caritat s'entén com un fer coses en lloc d'un ser amorós, es converteix també en un pecat laic.

### **El més gran poder és dominar-te a tu mateix**

Coriolanus, el protagonista de l'obra de Shakespeare del mateix nom, quan els representants del poble li proposen encapçalar el govern però havent d'acceptar el control de les institucions democràtiques els diu: "Prefereixo ser servent al meu antull que governar-los al seu."

El poder és una de les motivacions més potents en els humans. Lluitem pel poder, el busquem, ens sentim ofesos si no ens respecten el que ens toca... Sembla que d'alguna manera està lligat a la supervivència.

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 45

El poder és un tema social. Apareix i s'exerceix en la vida col·lectiva. Sembla que és un valor, ja que dona status i prestigi a qui l'ostenta. Amb tot, el poder és de les passions més cares, no només en diners -que també- sinó en energia dispensada.

Cal una gran energia per a aconseguir i sostenir el poder. El poder requereix una actitud d'alerta i una certa habilitat de control. I no em refereixo només al poder públic o al dels personatges significats de la societat sinó el que cadascú de nosaltres exerceix en el seu àmbit de relació.

Amb tot, la mostra més sublim de l'exercici del poder és tenir-lo sobre un mateix. Com diu Coriolanus, què importa si soc servent o amo mentre pugui viure segons el meu antull, segons les meves normes?

I aquesta és la tasca més difícil perquè, en ser com som essencialment socials, no podem viure sense relació amb els altres i això sempre implica alguna mena de transacció de poder.

Aquest fet no invalida la premissa que el màxim poder que un pot tenir és sobre la seva pròpia vida, sobre el seu cos, la seva ment, els seus desigs...

Ser amo d'un mateix vol dir fixar les pròpies prioritats, dirigir la voluntat i l'energia on realment sents que és el teu lloc, assumir la responsabilitat del que ets... res que el poder dels altres puguin afectar. Per això estàs per damunt de tot quan ets amo de tu mateix.

### ***Si creixes i evoluciones sense qüestionar la realitat en la que creixes i evoluciones, t'estanques i et degrades en la teva autocomplaença***

Sembla que créixer i evolucionar és positiu. I ho és fins a un cert punt.

En l'evolució hi ha una dimensió fonamental que cal considerar i és la realitat o el "territori" en el que estàs evolucionant. També se'n podria dir el context conceptual, o el paradigma, o l'estadi de consciència.

A veure si amb alguns exemples ho puc explicar millor. El nen gateja a determinada edat. Hi ha una millora i una evolució en el gateig, que pot arribar a ser quasi perfecte... El problema és que cal abandonar-lo!

Si et complaus en la teva habilitat per anar a 4 grapes pots acabar oblidant que pots posar-te dempeus i caminar... i córrer... i...

I això passa amb totes les realitats que admeten millora i evolució: el pensament concret, l'ètica convencional, l'etnocentrisme, l'amor exclusiu, la pràctica religiosa, la investigació científica, el creixement espiritual, l'aprenentatge instrumental...

Es pot millorar molt dins cada un d'aquests "territoris" o realitats, però aquesta millora només té sentit si ens acosta a tocar els límits que ens fan veure

una nova realitat superior, un nou territori que ens convida a tornar a començar l'aprenentatge des de zero.

I aquí ve el problema moltes vegades: ara que som tan hàbils i estem tan convençuts de la nostra religió, hem de qüestionar-la? Ara que domino un territori, l'he d'abandonar? Ara que sé pensar molt bé amb objectes concrets, he de començar a fer-ho amb conceptes abstractes? Ara que he après el mètode científic he de considerar els fenòmens inobservables? Quan per fi he trobat a l'amor de la meua vida he de contemplar la possibilitat que pugui estimar d'una forma superior? Ara que he construït una família i he donat la vida per ella, he d'assolir l'autonomia emocional i social? etc.

Doncs sí. La naturalesa evolutiva de la realitat demana aquest heroisme, perquè mentre nosaltres ens estaquem en un estadi ella mostra la seva cara canviant i incitadora de noves perspectives. I és que en definitiva, això que anomenem "realitat" no és més que la nostra ment elaborant constructes favorables i com que la ment és versàtil i generadora, per poc que l'alimentis, desplega nous paradigmes més avançats.

Si hem de ser fidels a la nostra naturalesa creativa i productora de realitats hem de progressar fins als límits del nostre territori i un cop allà, travessar-los. Si no ho fem, morirem podrits d'estancament i, en el millor dels casos, contents de creure que hem evolucionat molt.

Molta evolució sense un salt d'estadi és la mort. Pregunta-li si no al pollet que és dins l'ou o l'eruga que ignorant la papallona que pot ser s'esforça per ser la millor eruga sense veure que la millor eruga és la que entén que ha de deixar de ser-ho.

### **Si penséssim no ens enfadaríem amb la gent. I per això no volem pensar**

Potser no és agradable de pensar però crec que si ho fas et serà evident: tot té una explicació, unes causes. El fet que no les sapiguem no vol pas dir que no existeixin.

Ens enfadem perquè no sabem. "Però, per què has fet això?". "Per què m'has insultat?". "Com se t'ha pogut ocórrer mentir?". "Això és absurd!". "No puc creure que no haguessis pensat que passaria el que ha passat". "Ets un mal educat!". "No t'ho perdonaré mai...". Etc.

Sempre que ens enfadem és perquè no sabem. No sabem les causes que han provocat que l'altra persona hagi fet el que ha fet. Si coneguéssim els seus motius i circumstàncies veuríem que el que ha fet respon a una lògica que no és la nostra, a unes premisses que no són les nostres, a una manera d'entendre el món que no és la nostra... .

Mirat fredament això no costa gaire de veure. Una persona que fos com jo, que tingués la meva història, el meu caràcter, les meves experiències, circumstàncies i pensaments estaria ara mateix escrivint això igual que jo! Una obvietat però una obvietat transcendental!

Potser en aquest moment alguns podeu admetre aquest fet perquè l'esteu mirant fredament, amb la raó pura. El problema és que no volem veure les coses amb la raó pura. Volem enfadar-nos! Volem la passió, la irracionalitat, l'emoció, el vertigen càotic de la dopamina, l'oxitocina, l'adrenalina...

Sense passió no ens imaginem feliços. Les reaccions emocionals són més primàries que les intel·lectives. Per això els fets s'han d'elaborar molt més quan vols fer una anàlisi racional. Si fossis capaç de veure la lògica que hi ha darrera cada cosa que no t'agrada et sentiries molt frustrat. No et podries queixar ni sentir-te perjudicat o beneficiat. Amb qui t'enfades quan tenies pensat anar a jugar a tennis i plou? A qui retreus que sigui dilluns? A ningú. No et pots enfadar! Ara bé això no evita la frustració. I és que la frustració és inevitable mentre desitgis, però l'enfado amb els altres per alguna cosa que han fet és evitable.

Pots evitar l'enfado o la queixa duent les accions que els altres fan al mateix nivell que un dilluns o una pluja inoportuna. La causa no importa encara que la coneguis. No pots culpar a ningú de què plogui o de que hagi acabat el diumenge. En canvi sempre pots culpar a algú per una cosa que t'ha fet o que t'ha ofès.

El problema (o la solució) és que allò que algú ha fet i t'ha ofès és tan inevitable com la pluja i el dilluns! Pensa-ho i ho veuràs. Les coses passen seguint una lògica i unes necessitats encara que no sigui la teva lògica ni respongui al que per a tu és necessari.

Convertir l'enfado en frustració és per a mi un gran avanç! La frustració es pot expressar sense ferir ningú, amb tensió física, et deixa net un cop l'has expressat, consumeixes tu mateix i en tu mateix l'energia negativa i si ho fas conscientment no té cap preu! L'enfado, per contra, es dirigeix a algú, pot tenir expressió física però sol ser més perversa ja que s'expressa amb xantatges, amenaces, subtils psíquiques que tenen conseqüències en les relacions... L'enfado s'allarga en el temps i tendeix a enquistar-se si l'altre no fa el que tu esperes en aquests casos, cosa força difícil... L'enfado tendeix a projectar culpa i escampa l'energia negativa, sovint amb costos elevats.

És natural enfadar-se però és possible no fer-ho. Només cal transmutar-la en frustració entenent que tot té un motiu o unes causes que s'han donat totes juntes en aquesta situació que t'has trobat i que tant t'ha molestat.

Això potser ens portaria a una vida més equànime, plàcida i serena. Però, qui vol una vida així? No volem placidesa, volem tempesta! Ens sentim vius quan ens sotraguen i morts quan la vida transcorre harmònica segons les seves lleis.

Per això abracem les emocions a les que reivindicuem com si fossin el motor de la vida; per això discutim i ens barallem; per això no volem pensar no fos cas que entenguéssim per què fas el que fas; per això pensem que la lògica i la normalitat la tenim nosaltres i dividim el món en els que són com jo i els que no.

Però tu i jo som com tothom. Tenim el nostre món, les nostres raons i la nostra història. No tenim cap mèrit ni cap culpa. La millor opció al meu entendre és esdevenir espectador de mi mateix. A vegades m'enfado amb el que em passa però quan observo el meu enfado mecànic i robòtic (en el sentit d'inevitable) em sento frustrat i clar.

### **Un perill del nostre temps és que tot ens convida a la rigidesa mental**

Tot i que sembla que tenim múltiples opcions i instruments per a conèixer i saber coses noves que ens ajudarien a canviar d'opinió i a avançar en la nostra visió de la realitat, el fet és que més aviat anem al lloc contrari.

Tot ens convida a l'estancament ideològic, a l'encastellament del pensament, a la recerca i addicció d'allò que confirma les nostres creences i al menyspreu del que ho qüestiona.

És un fenomen que avui es veu força clar tot i que és una tònica històrica persistent. De sempre els humans hem preferit la felicitat a la veritat. Mentre estiguem bé, què importa si és veritat o no? La veritat, certament, no és útil. És un anhèl de l'ànima que es mou en altres paràmetres i que no pot ser jutjat amb criteris d'eficàcia.

Dues forces impulsen, al meu entendre, aquesta desbandada cap als refugis fonamentalistes de les nostres idees: el gregarisme i el relativisme.

El gregarisme fa que ens ajuntem amb els que pensen i senten com nosaltres. Busquem el confort social i l'escalfor de la complicitat i això fa que reneguem de postures crítiques o heterodoxes per la por a perdre el suport i la vinculació emocional amb els altres.

Per altra banda, el relativisme extrem que s'ha imposat i que permet a tothom dir el que vulgui encara que no tingui cap sentit o cap fonament, sembla obeir a una llei tan egoista com absurda: "Jo respecto tot el que tu dius i tu respectes tot el que jo dic, val?" És un pacte de coexistència en què "respectar" sembla més aviat "ignorar" i on manifestem que estem disposats a renunciar a tota crítica per tal de salvaguardar la convivència. No és un tema menor.

Mentrestant, anem rigiditzant les nostres creences i opinions, esdevenim fonamentalistes amables. Fonamentalistes democràtics quan no qüestionem el nostre sistema; fonamentalistes llibertaris quan deixem que es pugui fer tot amb



tal de mantenir la nostra llibertat individual; fonamentalistes ideològics als qui no importa el que els altres diguin perquè simplement no els escoltem ni falta que fa.

Llegia els consells d'Spinoza per a interpretar la Bíblia i se m'escapava el riure. Segons ell cal dominar les llengües en què va ser escrita, després anotar i reagrupar els temes que es tractes en diferents llibres per tal de trobar incongruències i finalment recollir múltiples informacions històriques de l'època, del context polític i de la personalitat i la intenció dels autors. Uff...!

Us imagineu algú que té una creença religiosa, política, filosòfica, econòmica o antropològica fent algun d'aquests esforços? Per a què? Tanta feina per a qüestionar el que crec? Si jo el que vull és que tothom em digui que tinc raó i, si això no pot ser, que em deixin fer en pau.

### **L'autisme mútuament respectat que professem impedeix el nostre creixement i evolució**

L'autisme com a metàfora del nostre tancament mental, del nostre pensament auto-referent, de la nostra impermeabilitat a les idees i visions dels altres. Aquest és un tret que jo crec que s'està donant cada cop més i segurament podria intuir algunes de les causes tot i que aquest no sigui l'objectiu que ara mateix em proposo.

El "mutu respecte per les idees dels altres" com a mentida, com a forma amable d'indicar que tant ens fa el que pensis o diguis perquè jo seguiré amb la meva opinió. T'escoltaré, això sí, perquè està ben vist parlar i dialogar, però em quedaré on soc, intentant convèncer-te mentre procuro que tu no ho facis amb mi.

Aquesta és més o menys la situació que jo veig en l'intercanvi o contacte d'idees. El discurs general i públic està força assumit. Quasi tothom et dirà que respecta totes les idees i et deixaran expressar però quasi ningú no t'escoltarà amb actitud de canvi.

De fet, dir que tot és igualment respectable i digne de ser dir o considerat és una forma de procurar la pròpia llicència per dir i pensar el que vulgui sense ser qüestionat. "Tothom té la seva veritat" i tant li fa si creus que la terra gira rodona al voltant del sol com si és una pizza plana estàtica.

No es pot demostrar res perquè tots els contextos de demostració són qüestionats. Si raones, la raó és enganyosa i limitada. Si apel·les a l'experiència, tothom té la seva. Si parles de tradició, superstició, ciència o filosofia, tot és igualment relatiu i sempre hi haurà algun famós al que citar per a desprestigiar-lo.

Ens sentim còmodes en aquest magma espès, fosc i mediocre en el que tot es pot dir i pensar sense ser qüestionat. Amb tot, això només ens porta paràlisi i estancament.

Potser és còmode no sentir la impertinència del qüestionament, evitar la crítica aguda sobre el que creus, però això no t'ajuda. Només la crítica, la controvèrsia, la discussió, el debat... pot portar a inquietar la ment i forçar-la al creixement. La quietud i el conformisme adorm i emmodorreix la nostra vida. Per això cal evitar-ho encara que suposi un esforç, una incomoditat i potser fins i tot un dolor.

Considero que un primer pas que podríem fer quan trobem persones que pensen diferent de nosaltres seria, en lloc de dir "cadascú té la seva veritat", preguntar-nos quin és el punt exacte en el que no estem d'acord.

Podem parlar de tot allò que de ben segur estem d'acord i que està implícit en els nostres arguments. Poc a poc ens podríem anar acostant a la zona fronterera de disconformitat i potser, amb sort, arribaríem a entendre on divergim. Un cop aquí, encara que no vulguem o no puguem continuar, la feina grossa està feta:

Primer hem reconegut tot el que tenim en comú i en segon lloc hem precisat el desacord i hem pogut focalitzar allò que nosaltres donem per vàlid i un altre qüestiona. És més fàcil arrancar un cotxe quan tens identificada l'avaria.

### **El present és meravellós**

Per tancar-ho ràpid diré que el present és meravellós perquè l'únic que existeix. Tot és present, tot és ara. El que anomenem passat i futur no són més que formes atenuades de present.

Pensem en el passat per exemple. Recorda ara mateix l'aroma del cafè amb llet que vas prendre ahir per esmorzar, o el tacte de la galta en fer un petó a la persona estimada. O recorda per exemple el color del cel aquest matí... Les imatges poden ser vívides i nítides però no es poden comparar amb les que estàs veient ara mateix.

La vivacitat i brillantor de la llum que ara veus, encara que sigui l'esmoreïda llum de la pantalla del mòbil és mil vegades més intensa i clara que la que recordes. El record és pobre, apagat i sempre t'arria a través d'una textura indirecta, té una patina d'irrealitat que la fa apagada i amorfa. No importa que recordis els millors moments de la teva vida o les més lluminoses escenes que hagin viscut. El record no té punt de comparació amb el que estàs veient ara.

I el mateix passa amb el que imagines que demà passarà. La flaire del cafè de demà, per molt que la idealitzis i milloris, per molt que la potenciïs i la magnifiquis no serà res comparat amb el més simple dels aromes que ara puguis captar. La vivesa del present és inigualable, és la potència de la vida, la victòria definitiva de la realitat.

I això passa amb tot, també amb els sentiments, amb els desitjos, els pensaments... tot el que recordes haver estimat o odiat pot tenir intensitat i afectar-te emocionalment però no té la "realitat" ni la presència del que sents ara mateix. De fet recordar una emoció no és el mateix que sentir-la, tot i que el record pot generar una nova emoció, a vegades la mateixa reverberada (potenciada o disminuïda) i a vegades una altra.

Recordar com vam estimar i ser estimats pot encendre noves emocions d'amor o nostàlgia. O potser també de alleugeriment i innocència superada. Sigui la que sigui, aquesta emoció present és la més forta, la millor, la més vertadera, perquè és la realitat, la meravellosa realitat que hem d'aprendre a valorar.

És el present el lloc on més clarament veiem les coses, on més motius tenim per meravellar-nos i admirar-nos d'això que en diem vida i que no és més que l'instant present que anomenem "ara".

### **Necessito el verb "poler" que és la unió de "poder" i "voler"**

Sovint poder i voler van junts. Diuen que "voler és poder", per exemple. Jo em trobo sovint demanant a la gent que facin coses si "volen i poden". Si demano per exemple que em deixin diners, necessito que puguin i que vulguin. I si vull companyia, o que em deixin el cotxe o que m'escoltin o que m'ajudin en un esforç col·lectiu... doncs també necessito la seva lliure voluntat i la seva capacitat mental i moral de fer-ho.

El verb "poler" és la fusió d'aquestes dues circumstàncies. És l'acció que fem perquè en som capaços (mental i moralment) i a més hi posem voluntat. El verb "poler" es conjuga com poder i voler: la primera part de poder i la darrera de voler. Jo pull, tu pols, ell pol... jo polia... jo poldré... jo pulgui... jo he polgut... No és complicat.

Però, per què aquesta innecessària, direu, complicació? Doncs perquè em clarifica i m'ajuda a reflexionar tot fent-me parar esment en les respostes automàtiques que dono freqüentment.

"No puc venir al teu aniversari" només val quan soc a 1000 kms. i no tinc mitjà de transport. Si és perquè tinc una reunió a aquesta hora o perquè tinc els nens petits i no els pots deixar sols ni dur-los a la festa o perquè estic molt cansat o perquè m'he trencat una cama... he de dir "No vull venir al teu aniversari".

I és que, en efecte, podria deixar d'anar a la reunió, deixar els nens sols a casa o encolomar-los a la veïna, o sostenir el cansament i arrossegat-me fins a la festa o fer-m'hi dur amb una ambulància... però això, no ho vull fer. És massa costós, o va contra els meus principis.

Per evitar-me problemes dic que no "puc" venir però aquesta impossibilitat és només moral o mental i he de ser conscient que quan accepto les meves limitacions morals o mentals ho faig seguint uns valors. Prefereixo descansar abans d'anar a la festa; és legítim i ètic per a mi però no és una imposició. No puc dir per tant "no puc" sinó "no vull".

El verb "poler" m'ajuda a entendre la meva voluntat, els meus valors. M'ajuda a entendre i acceptar que quasi sempre que dic "no puc" vull dir en realitat "no vull". M'agradaria a partir d'ara dir no pull o... pull! Poleu provar-ho?

***El "jo" té doble personalitat: una és impulsiva i crèdula i l'altra, desconfiada i gandula***

El "jo", aquesta instància psicològica que gestiona la nostra vida, és una entitat complexa. Justament perquè aquesta "gestió" és de totes les dimensions (física, emocional, social, intel·lectual) i està activa en tot moment i circumstància, és una gestió dinàmica, difícil i complicada.

En diferents moments ens comportem de formes diferents seguint guions i patrons que l'experiència ens ha demostrat que són fiables. No cal que esmenti tota la gamma de problemes, neurosis, psicosis, trastorns, traumes, desordres i psicopaties que porta associada la gestió del jo perquè ens és ben coneguda.

En general jo molt sovint esmento que ens cal tenir una actitud racionalment crítica davant la vida i la veig com el contrari d'una vida automàtica i conformista.

Doncs bé, estic estudiant l'obra de Daniel Kahneman i m'està ajudant molt a entendre aquests diferents posicionaments que tenim a l'hora d'afrontar el dia a dia.

Kahneman explica que hi ha dos sistemes o modes com funciona la nostra ment. Un, que anomena "sistema 1" és molt actiu, diligent, ràpid, intuïtiu, crèdul, creatiu i poc amic de les complicacions. L'altre, que seria el "sistema 2" és passiu, gandul, lent, racional, desconfiat i necessita comprovacions.

Sembla que tots tenim aquestes dues modalitats de funcionament a la nostra disposició però la primera, el sistema 1, és el que està tot el dia activat i el que funciona per defecte en tot moment. Ens resol tot el que afrontem de manera ràpida i eficaç. Està pendent de tot el que passa dins i fora de nosaltres, atent als canvis que puguin suposar perill, amatent a qualsevol novetat, dona respostes automàtiques a les situacions conegudes i inventa històries davant les desconegudes.

Sembla que tenim sort d'aquest sistema 1! És un gran gestor, molt eficient i resolutiu. Però, ai las...! té un greu problema: adora les solucions fàcils i no es complica la vida. No té manies a l'hora d'inventar el que sigui amb tal de trobar una

explicació satisfactòria (que no vol pas dir vertadera) i és víctima d'il·lusions cognitives que poden menar a errors greus.

Potser per això hi ha el sistema 2 que és racional i analític que s'activa quan el sistema 1 és conscient que la situació el desborda.

El sistema 1 pateix il·lusions cognitives i això fa que prefereixi sempre les explicacions senzilles, que cregui que una cosa ben explicada o impresa amb lletra clara sigui més vertadera, que la gent guapa és més confiable que la lletja, que allò que encaixa amb el que creus sigui més cert que el que no encaixa, que el que ens és familiar sigui més segur, etc.

I malgrat que ho sabem, som víctimes d'aquests enganys. Passa com amb les il·lusions òptiques que, tot i sabent que ens enganyen, no podem deixar de percebre-les com si fossin vertaderes.

El meu plantejament de les persones crítiques i les conformistes, pren així una nova mirada. Tots necessitem per a mantenir-nos vius i adaptats un sistema 1 ben eficaç però si no volem ser víctimes d'enganys amb la publicitat, la manipulació política, els costums... hem d'activar el sistema 2.

I aquesta és la clau. Com s'activa el sistema 2? I per què no l'activem més sovint? Dons, segons Kahneman, perquè el sistema 2 és gandul i requereix molta energia. Sembla que el "jo" vol estalviar energia i gestiona la racionalitat crítica amb molta avarícia. I si el resultat de funcionar normalment amb el pilot automàtic del sistema 1 és que sobrevivim, doncs ja ens està bé i no fem servir el sistema 2 de la crítica racional.

El que passa és que sobreviure no és suficient. Hem arribat a un nivell d'evolució que necessitem alguna cosa més que la supervivència. Necessitem desplegament i evolució i això requereix qüestionar el món que el sistema 1 ens ofereix. Sortir de la zona de confort que en diem ara.

No ho diu Kahneman però m'ho plantejo jo: qui ens farà sortir de la zona de confort o ens activarà el sistema 2 quan no hi ha realment necessitat per a la supervivència? Segurament una altra instància que potser no és egoica i ni tan sols mental que és el que en podríem dir la nostra "ànima" o el nostre anhel de transcendència que demana una mirada més àmplia i integral de tot allò que som. I segurament som alguna cosa que més que sistemes o modes de funcionament de l'ego.

### **1.3 ELS APRENTATGES DE LA VIDA**

---

Els consells o arguments que puc imaginar per a ajudar algú a créixer, les observacions sobre l'aprenentatge, sobre com encarar la vida quan la concebem com una escola... tot això és el que pretenc reflectir aquí. Avisar dels perills, recordar el que he après, aconsellar el que considero millor, fer pensar en el que potser no pensem de manera natural...

*Un error greu fa pensar. El mateix error greu repetit fa pensar sobre el que vas pensar.*

*Hi ha fets traumàtics que arruïnen tota una vida i n'hi ha de gloriosos que la il·luminen per sempre.*

*Elsespa isent rep ara ules n osó nnec essarisp ere llsm a teixo s.elqim porta és qstigu inal·lo ccor recte.*

*Quan trobes el to òptim a la vida aspiras a la monotonia.*

*La impecabilitat i la humanitat no són atributs compatibles.*

*L'error és el pare de l'èxit.*

*La vida és un joc de tot o res.*

*No busquis o esperis un mestre. Sigues el mestre que hi ha en tu. (Si ets un aprenent prou digne el reconeixeràs.*

*Els senyals eren tan simples i clars que no van considerar raonable seguir-los sense interpretar-los. Van morir dins el laberint.*

*Que la palla en els ulls dels altres siguin un mirall per poder veure la biga en els teus.*

*Que la teva vida cremi com una bengala en la nit.*

*Quan pugis puja. Quan baixis baixa.*

*A vegades el més bonic de buscar és el no trobar.*

*Ets valuós pel que ets no pel que fas. Descansa...*

*Tota força és una feblesa i tota feblesa una força.*

*El coet era un habitacle transitori per posar-se en òrbita. Alguns però, hi estaven tan bé que preferien habitar-lo i no enlairar-se.*

*No m'ajuden tant les teves respostes com els teus dubtes.*

*L'obra de misericòrdia que ve quan les altres ja s'han donat: fer caure el  
que està dret.*

*Pitjor que la supèrbia de creure ser més del que ets només hi ha la  
covardia de no atrevir-te a ser més del que ets.*

*M'agraden les persones ambicioses que lluiten per dominar i conquerir  
el poder...de simplement ser!*

*Buscava tant que no trobava.*

*"Sempre endavant" és un bon lema per als hámsters.*

*A la botiga de despertadors... TIC... TAC... TIC... TAC... TIC... TAC...  
TIC...TAC... TIC...TAC... tots acabaven dormits!*

*El nen que evoluciona abandona la infància. El practicant que  
evoluciona abandona la pràctica (de religió, teràpia, creixement personal...)*

*Tota l'energia que gastem per evitar les tempestes podríem usar-la per  
travessar-les.*

*El mestre li va dir que havia d'anar a un lloc anomenat "aquí" per  
il·luminar-se. Va viatjar amb disciplina tota la vida sense comprendre.*

*La victòria més difícil i necessària per a un guerrer és la rendició.*

*Celebra la teva perdició. No abandonem el camí equivocat fins que no  
estem perduts.*

*Què importa on i per què s'ha originat la tempesta... Importa saber  
navegar amb qualsevol mar.*

*De tot arreu on vagis a buscar només en trauràs el que hi posis.*

*Soc massa petit iestic massa sol per explotar aquesta mina.*

*El mestre va preguntar què era el silenci i feia que no amb el cap a totes  
les respostes.*

*Guarda la mateixa passió pel sí que pel no.*

*A vegades quan et donen un cop de puny als morros només pots dir  
"gràcies"!*

*De tots els canvis que pots fer el més important és atorgar-te el poder  
sobre el canvi.*

*-Tu i el teu pare no us assembleu en res! -I tant que ens assemblem: ell*

*no imita ningú i jo tampoc.*

*Estàs pensant en el que et convé? No pateixis... algú que en sap més que tu i té més poder ja ho ha fet... i ho ha deixat tot igual.*

*L'aferrament crea separació (entre jo i la cosa que m'aferro)*

*El teu passat no és un problema, és un fet.*

*Que, siguis on siguis, puguis dir: "El meu lloc és aquí."*

*Cada cop que viatjo o em moc per anar a algun lloc tinc la inquietant sensació que el que busco es troba just sota els meus peus*

*No lluitis per un somni; lluita per una realitat!*

*No li diguis mai a un humà "Això no ho pots fer"*

*Podem fer grans canvis a partir de petites variacions i també podem seguir inalterables fent grans canvis.*

*Res no perdo relaxant-me; res no guanyo esforçant-me.*

*Que el buscar no et faci perdre el trobar!*

*Tenir un tret admirable no converteix a una persona en admirable.*

*El buscador diu: "vull allò". El trobador diu: "vull això".*

*No reso, no medito ni demano. Amb l'adequada consciència tot el que faig i soc és un prec, una meditació, una demanda...*

*I quan per fi aconseguim imitar els millors, ells ja fan una altra cosa.*

*A dalt, a baix, dreta, esquerra, bo, dolent... Tot, posicions relatives.*

*Tots hem de ser pagesos de nosaltres mateixos.*

*Patim més pel que no fem que pel que fem malament.*

*I com n'és d'útil saber que ets inútil...!*

*No hi ha més llum que la de la teva lot. Ni més camins que cap allà on enfoquis.*

*Tot el poder que tenen els altres per a afectar-te és el que et falta per a afirmar-te.*

*Quan l'elogi entra per la porta l'esperit crític surt per la finestra.*

*I ara què necessitem aprendre que tots som diferents, descobrim que*



*molts encara no han après que tots som iguals.*

*M'agrada molt estar amb mi.*

*Va decidir que havia de salvar el món i, adquirint consciència, va anar a fer qualsevol cosa!*

*Prefereixo triomfar a fracassar i fracassar a no fer res.*

*Hem de saber que res no és important i hem d'actuar com si no ho sabéssim.*

*La repetició és poderosa!*

*Tots els retrets i acusacions que faig a tothom i a tot arreu es resumeixen en un de sol: "En això, t'assembles a mi!"*

*He anat veient que és molt millor declarar-me incoherent, mentider i egoista abans que haver de justificar la meua concepció de coherència, veritat i amor als qui t'ho exigeixen.*

*Si vols cuidar-me, primer cuida't bé a tu mateix. I ho dic pensant en mi més que en tu...*

*Si mai no et demanes a tu mateix res que no puguis fer, mai no faràs tot el que pots.*

*Només desitjo el que no es pot demanar. El que es pot demanar és el que necessito.*

*Hi ha una força i una posició justa per a obrir la nevera. Practicar en allò petit ens pot ajudar a descobrir la forma justa de fer-ho tot, de viure-ho tot.*

*-Sòcrates: Que ningú no s'ha deslliurat mai del seu destí, el que necessita és veure de quina manera s'haurà de comportar per passar el millor possible el temps que li quedi de vida. Gòrgies, Plató. A això és al que jo en dic entretenir-se mentre esperem que la mort ens arribi.*

*Si ets incapaç de descobrir les meravelles del teu entorn proper hauràs de ser intrèpid explorador per tot el món. Si no pots viure l'èxtasi d'allò quotidià hauràs de ser meditador, practicant espiritual o consumidor de drogues enteògenes.*

**Res no va bé a tothom sempre**

Ja sé que això és una obvietat. Però què significa exactament, o quines conclusions en podem treure? Hi ha un paradigma de salut (física, emocional, mental,...) que cada cop es qüestiona més que considera la malaltia com un efecte en les persones les causes del qual són externes o alienes a ell.

La versió més burda o caricaturesca d'aquest model consideraria l'organisme com una maquinària sofisticada sotmesa a agressions externes o desgast intern. Els accidents, les infeccions, les lesions, el desgast, les inflamacions,... deterioren el nostre organisme com ho faria un accident, un cargol fluix, una pèrdua d'oli o el trencament d'una corretja en un motor. En aquest cas domina una visió materialista i mecanicista de la realitat.

El remei ve dels mecànics, els reparadors de la salut entesos com a experts que anul·len les causes o apliquen teràpies (químiques, físiques, gèniques...) El fet és que si aquest paradigma fos encertat, el coneixement de les causes i de les mesures correctores portaria sempre la curació. Passa però que mai es coneixen prou bé les causes i menys encara les mesures a prendre, amb la qual cosa, el percentatge de guariment no és absolut. Ara bé, fins i tot en els casos en què es coneix força bé la casuística i la teràpia, els resultats són molt desiguals en pacients diversos. Hi ha factors que se'ns escapen... sabem la importància de l'actitud, les creences i la suggestibilitat dels pacients. Un camp encara molt erm de coneixement.

Un altre model o paradigma és l'orgànic o sistèmic. Considera que tot està connectat amb tot i que per tant les persones no som màquines passives davant la malaltia sinó que interaccionem amb ella. La malaltia no és ja un efecte a atacar sinó un element a entendre i a interpretar. Una malaltia ens indica que alguna cosa no funciona i normalment assenyala una falla, no de l'òrgan, sinó del sistema. En aquest segon model la teràpia no es centra tant en l'agressió als elements patògens com en la interpretació dels factors que l'han provocat o permès, molt sovint d'origen emocional o mental. La unitat psicofísica que som els humans, alertada pel símptoma del conflicte que patim, ha d'esdevenir conscient del desequilibri integral que pateix i és aquesta visió la que cura. El cos reacciona amb una lògica però a vegades la premissa és errònia i per tant la resposta inadequada. Per exemple: podem haver associat de petits la llet al mal de panxa i evitar la llet durant tota la vida. Si en un moment donat prenem unes postres i ens diuen després que contenen llet, és possible que el cos dispari la simptomatologia tot i que orgànicament la llet no li provoqui cap mal. De fet podria fins i tot ser que aquelles postres no continguessin llet i els resultats serien els mateixos. La teràpia és doncs el coneixement segons aquest model.

Evidentment aquestes són aproximacions molt esquemàtiques a dos models de salut i no cal dir que dins de cada un dels models hi ha postures molt extremes, des del mecanicisme exagerat on el pacient no és ni consultat fins al espiritualisme radical on el malalt és l'agent, el que actua, el que es provoca ell mateix les malalties amb la seva ment.

En ambdós extrems hi veig perill. Sabem ja que els fenòmens són multifactorials i que cada cop és més complex aïllar variables. Cada escola o sistema de salut pretén dominar un conjunt de factors que expliquen la malaltia i procuren el remei. A mi em sembla que és més sensat admetre que no en sabem prou, que totes les visions aporten una mirada digna de ser considerada i que cap d'elles té la solució de tot perquè, el fet és que, res va bé a tothom sempre.

Al final doncs, ens haurem de preguntar: què em va bé a mi ara? I això ja depèn de com ets, sents, penses,... Aclarir el teu model de persona i salut respectant el moment en què estàs i acceptant les aportacions de totes les mirades, podria ser, per a mi, una bona forma de considerar la teva malaltia. Aquí prens el poder, decideixes i et responsabilitzes de tu mateix, la medicina més amargant i complicada de prendre.

### **Accepta el que et passa i si no ho fas... accepta-ho també!**

Si mires bé veuràs que a la vida, tot passa. Tot passa vol dir que tot s'esdevé de manera automàtica sense que hi puguem fer res. Ja sé que és una idea que costa d'acceptar així d'entrada perquè basem la nostra personalitat i el sentit de la vida en què som persones autònomes i lliures que marquem el nostre destí i som responsables del que ens passa.

A mi em sembla que no, que quan es va encendre l'interruptor del Big-bang tot es va posar en marxa i una cadena de causes i conseqüències automàtiques s'han anat succeint i s'aniran succeint fins a la fi del temps.

Sovint imagino si això no seria evident en tot el temps en què no hi ha hagut humans. Les partícules còsmiques, els gasos interestel·lars, les galàxies, els planetes,... han anat seguint una cadena d'esdeveniments determinats sense que cap voluntat les planifiqui i reguli. Bé, imagino que els creients en déu o en l'energia còsmica intel·ligent pensaran que aquestes entitats van dirigit l'evolució per a dur-la a algun lloc amb alguna finalitat. Normalment, la finalitat de tota aquesta energia sol ser arribar a fer els humans, amb la qual cosa ens sentim ben orgullosos i així podem esdevenir éssers realment vanitosos...

Però si admetem que a la lluna i a la terra pre-humana tot anava seguint les lleis prefixades de l'univers i de la naturalesa, per què hem de canviar les premisses quan apareix l'home? Doncs per la senzilla raó que una llei natural fa

aparèixer la consciència i desenvolupa l'estructura egoica que inclou la creença en la llibertat. O sigui que hem arribat a sentir-nos lliure per determinisme. A sentir-nos-en, no a ser-ne, perquè la llibertat és conceptualment i racionalment impossible de sostenir. Només podem enunciar-la amb convicció com quan els antics afirmaven que la terra era plana.

Si ho mirem així, podreu veure que les coses que fem en realitat ens passen. No encenc la tele sinó que la idea d'encendre la tele em ve al cap, l'ordre de prémer el comandament passa de forma automàtica i tot el que faig va succeint en una cadena de conseqüències determinades. Fins i tot els pensaments que provoquen les accions són conseqüències, i també la crítica o la negació a aquesta idea passa de forma inexorable com un fet més.

Les grans fonts de saviesa de tot el món saben aquest fet i ponderen la no-acció, la contemplació, la rendició, l'abandó, la confiança en Déu, o com sigui que ho expressa cada tradició. Hi ha qui pensa que si s'abandona o no actua es quedarà quiet, deprimit i aturat com un estaquirot, però observarà que no, que segueixes fent totes les coses, només que t'adones per fi que en realitat no "segueixes fent" sinó que tot "segueix passant".

Donat que som la consciència on tota aquesta dansa còsmica es reflecteix, si t'arriba aquest moment on és evident que no fas res, (i tampoc pots fer res per aconseguir-lo) experimentes l'autèntica alliberació.

### **La cosa més elevada i sublim que pot fer un home és obrir una llauna de tonyina**

O fregar l'escala. O comprar un litre de llet. O... Qualsevol cosa pot esdevenir una acció excelsa i sublim si es fa des del lloc adequat. Això té dues implicacions: A) Que les coses no són importants i b) que cal trobar el nostre centre i habitar-lo.

Que les coses no són importants vol dir que no cal que siguin d'una manera determinada per a esdevenir plenes. Tenim tendència a considerar que determinades coses són objectivament millors que altres, però no és cert. Un cotxe no és millor que un altre ni una pel·lícula millor que una altra, ni un menjar millor que un altre. He conduït cotxes atrotinats amb passió i luxosos amb avorriment. He vist pel·lícules mediocres amb molt bona companyia i obres d'art en moments de depressió. No cal continuar, oi? Crec que és força evident. L'actitud amb què vius les coses les fa bones o dolentes. Es tracta doncs de trobar la millor actitud.

Ara bé, amb l'actitud passa el mateix que amb les coses. Hi ha qui pensa que hi ha actituds millors que altres i s'esforcen per mantenir una bona actitud. Però l'actitud que mena a la plenitud no es pot forçar. La vida te la porta, te l'ofereix

quan estàs centrat en tu mateix, quan reposes al teu centre, o dit d'una altra manera, quan ets conscient de qui ets!

Per això si ens esforcem en ser conscients, en mantenir la nostra identitat com a consciència, tot el que s'esdevé és ple, sublim. I no importa què s'esdevé! Pot ser una cosa aparentment superficial però viscuda des de la consciència de ser, obrir una llauna de tonyina és la plenitud.

### **Exhibim orgullosos les ferides de la nostra condició de guerrers!**

Tots, qui més qui menys, anem pel món curant-nos o llepant-nos les ferides. Estem malalts, o tenim problemes amb la gent, o tenim un caràcter esquerp, o arrosseguem ressentiments, o ens engreixem,... Són les seqüeles de la vida, les marques que han anat deixant les constants tensions en tots els camps.

Ens esforcem per dissimular o esborrar aquests senyals com si fossin una vergonya però jo crec que els podem exhibir ben orgullosos. Són recordatoris de moments que hem afrontat les dificultats i potser no les hem superat. El combat deixa marca tan si guanyes com si perds. Només qui es manté al marge surt il·lès i fins i tot d'això no n'estic segur.

Tens aquest defecte, certament, aquesta mancança, aquesta limitació o aquest tret patològic, però no t'has de sentir fracassat. És la conseqüència d'un conflicte abordat, i potser superat. No pots esperar ser intocable en el combat. Considera més aviat si has mirat els ulls al teu enemic, si l'has abordat amb noblesa i coratge, si has seguit l'anhel de justícia que ha de regir tots els combats que emprens especialment els que t'enfronten a tu mateix.

I si et veus covard i atemorit cura't les ferides i considera-les un estímul per a noves batalles més coratjoses. Si ets valent també tindràs les teves ferides. No te n'averonyeixis!

Crec que podem anar pel món sense sentir-nos culpables o humiliats per les nostres mancances. No és realista voler ser perfecte i intocable com si haguéssim nascut guerrers experts i invencibles. Hem après, a voltes malament, en el camp de batalla i per això han aparegut en el nostre cos i el nostre caràcter unes lesions, paràlisis, limitacions... fruits dels combats desiguals o mal preparats. A la desfilada de la victòria no tenim perquè semblar figurins propis d'un passí de models. Som lluitadors compromesos. Estimem-nos ferits i cansats, però contents de saber per què lluitem!

**L'autopista és segura, ràpida i fàcil, però segur que porta a on vols anar?**

A vegades ens deixem endur més per la comoditat que per la voluntat. Seguim camins fresats amb l'únic motiu que són còmodes o pensant que per ser molt concorreguts són també segurs i convenients.

Si no parem esment al que volem a la vida correm el risc de deambular monòtonament per la xarxa àmplia i segura d'autopistes que ens menen, sense dificultat... a cap lloc. Quan arribem al final ens preguntem si era allà on volíem anar i ens preguntem perquè no hem considerat una sortida. La resposta és que no sabem on volem anar i això fa que conduïm eficaçment, amb rapidesa potser, amb elegància fins i tot però sense rumb ni destí.

Val la pena preguntar-se què volem que sigui la nostra vida. Quin és el sentit de tot el que fem, quina vivència existencial voldrem expirar en el nostre darrer alè tot sentint-nos dignes d'haver viscut. Potser direu que és una qüestió complicada, que prou feina dona el viure o sobreviure a diari i segurament teniu raó. No està en la naturalesa de l'home l'impuls del sentit però si hi és com a possibilitat a desenvolupar. És un moment evolutiu qualitativament diferenciat de la resta de processos de canvi. És el punt on l'univers es fa conscient d'ell mateix i on posa tota l'energia de la biologia al servei de la consciència. Primer en forma de consciència crítica racional i més endavant en forma de consciència acrítica existencial.

Plantejar-se què volem ser implica dissenyar el nostre propi ideal, ubicar-lo i dirigir-nos a ell a través d'estratègies, seguint les indicacions dels qui hi han transitat abans i acompanyats dels qui comparteixen la mateixa aventura. Aleshores veurem que l'autopista no hi du. Cal saltar el marge de protecció, agafar drecera i encarar rutes noves i desconegudes, obrir-se camí. Sovint restar sol, encallat, perdut,.. Sovint dubtant i escoltant de lluny els compassats cops de vent que fan els vehicles circulant a alta velocitat per la llunyana autopista... preguntant-te potser si vas fer bé de sortir-ne. Però com deia Nietzsche "cal enviar les nostres naus a mars inexplorades".

**Som navalles suïsses obsessionades en l'ús d'una sola funció**

Diuen que qui només té un martell tot el que veu són claus. I deu ser veritat. L'home té múltiples funcions cognitives que depenen tant de les seves diverses capacitats, com dels seus condicionaments i circumstàncies, com dels seus estats de consciència, com de la combinació d'algunes d'aquestes dimensions.

Podem posar-nos les ulleres de veure les coses de determinada manera. No sé si heu jugat alguna vegada a veure tothom guapo i us asseguro que funciona. Cal mantenir un afinament especial de la ment. També podem veure tothom lleig. Podem veure el món com una vall de llàgrimes o com el camp d'aprenentatge de la nostra ànima. Podem percebre la realitat com un mer joc de causes i efectes, o com un campionat de presa de decisions.

La nostra ment és molt flexible i àmplia perquè l'univers on estem és multidimensional i permet moltes lectures. El que passa és que sovint ens sentim còmodes en alguna d'aquestes posicions cognitives i ens hi mantenim evitant o negant les altres. Això és una limitació. Una limitació còmoda, però limitació. És còmoda perquè ens dona estabilitat i coherència i això ens permet abaixar les defenses. Reduint el món a una única dimensió l'habitem però al mateix temps l'evitem.

Si optes per actuar en mode multifunció pot passar que entris en contínues contradiccions aparents. Pots veure una cosa sota una mirada i la mateixa cosa sota una altra. Aleshores pots emetre dos judicis totalment contradictoris però igualment adequats a cada una de les visions. Per a les altres persones, però allò és simplement un absurd, i si ho vols explicar, resulta difícil perquè l'aclariment de la visió des d'on parles és encara més complex que la situació que has expressat.

Normalment les persones hàbils en l'ús de la multifunció saben callar o traduir, però les que no ho som ens hem de sentir constantment interpel·lats i mal interpretats. No podent aclarir-ho, potser resulta més pietós demanar ser acceptat o aprendre a callar.

### **El guerrer que s'oblida de qui és perd el seu regne mentre lluita inútilment per conquerir-ne un que no li pertoca**

A vegades sembla que vivim la vida com una batalla, com una lluita contra alguna cosa que se'ns imposa o contra un tedi infinit que no ens estimula. Hi ha una energia de supervivència en nosaltres que ens fa lluitadors de mena. Lluitadors en diferents guerres o circumstàncies. Lluitadors amb diferents estils i estratègies, però lluitadors a la fi. No tots els lluitadors són guerrers.

Un guerrer escull la seva guerra mentre que un lluitador treballa en la que es troba. Un guerrer escull la seva guerra no tant per les circumstàncies com per la necessitat de victòria. La tasca més difícil i complicada d'un guerrer és seleccionar la guerra que li és pròpia.

Aquesta és la pedra de toc de tot guerrer. I molt sovint s'equivoquen i emprenen guerres absurdes a la recerca de coses que no necessiten o que ja tenen. A vegades les batalles que emprèn són distraccions, fugides, exhibicions,

competicions, confusions greus a l'hora d'identificar els seus adversaris... Però la causa principal d'aquest error en un guerrer és el desconeixement o oblit de qui és realment.

I és per això que resulta tan trist i patètic veure un guerrer lluitant en una guerra que no és la seva. Veure com esgota el seu potencial, com erra l'objectiu, com està desconnectat de la seva essència... Creient ser un nan lluita contra gegants... creient ser un virtuós lluita contra el vici, creient ser un home lluita contra la dona que és, creient ser un altre, lluita contra ell mateix...

Tota aquesta energia malgastada alimenta la ignorància. El guerrer necessita les virtuts dianoètiques (que deia Aristòtil) que són les intel·lectuals, les que li permeten qüestionar-se la seva acció, replantejar-se els objectius, sortir o paralitzar les dinàmiques d'inèrcia que dominen la seva acció.

Saber qui som és la tasca més urgent. És el primer objectiu, la primera cosa que ha de tenir clara un guerrer. Qui soc jo i quina és la meua guerra necessària. No sempre és la que ens agrada; sovint és al contrari. No és senzill saber qui som, de fet és el més complex, però cada pas que fem en aquesta direcció ens ajuda a esbrinar-ho.

I quan les guerres són errònies, només la intel·ligència et permet guanyar-les. Cal fer el pas més audaç, el més valent... la rendició! Acceptar que estem lluitant contra el nostre propi fantasma, abaixar les armes, canviar la cuirassa metàl·lica per la nuesa de la vulnerabilitat, mirar als ulls al nostre autèntic enemic, el que portem esquivant inconscientment des de fa molts anys i afrontar la definitiva fase final de la guerra: l'acceptació del que som, l'apertura abandonada del que passa i dir per fi "sí" a travessar aquest combat de resultat incert on el guerrer juga a tot o res.

I si en aquest moment tens companys de batalla, algú que t'obliga a mirar a la cara a l'enemic, algú que et protegeixi l'esquena, que et conforti quan defalleixes, que et talli el pas quan et retires amb mil excuses, considera't afortunat i beneït pels déus.

***Jo toco la pota i tu la panxa... Ningú no coneix l'elefant! Però... a qui l'importa l'elefant?***

El conte dels savis cecs i l'elefant explica que uns savis cecs volien saber quina mena d'animal era l'elefant, ja que no n'havien tingut mai constància. Cadascun d'ells toca una part i es fa una imatge diferents de l'animal. La lliçó que cal deduir-ne és que hem de ser humils amb el que coneixem i hem de complementar el nostre saber amb el dels altres.

Doncs bé, la història pressuposa que els savis tenen interès en conèixer l'elefant i que el seu orgull (en creure que ho poden fer sols) els impedeix arribar a



la veritat. Jo, per contra, imagino que el final del conte és que els savis marxen contents a casa seva convençuts cada un d'ells d'haver assolit el coneixement.

El que ha tocat la trompa considera que és una mena de serp i manté aquesta creença incorporant-la als seus esquemes conceptuals. A la ment no li costa ben res assimilar el que vol o desitja per estrany o il·lògic que resulti. Assolit que l'elefant és una serp, pot viure i mantenir-se coherent per sempre. Quan algú li digui que no és cert, podrà dir que ells en té l'experiència directa i que no la pot qüestionar. Quan el seu coneixement sigui incoherent amb altres informacions de l'elefant, no tindrà cap problema per a harmonitzar-lo. Si, per exemple, li diuen que un elefant ha arrossegat un tronc d'un gran arbre, cosa que una serp no pot fer, ell no dubtarà en afirmar que allò no és veritat o bé que l'elefant és una serp amb molta i molta força. Fixeu-vos si té força que és capaç d'arrossegar un tronc! D'aquesta manera la incoherència es transforma en una prova que confirma el que creu. Cap problema!

La nostra ment treballa així sempre. Vol un món coherent, no vertader! La veritat no importa, importa que els coneixements que tinc i vull tenir (quasi sempre creences) se sostinguin i em permetin reforçar el món que m'he construït. Costa molt qüestionar-se les coses perquè la veritat no ens aporta cap confort, més aviat incertesa ja que la recerca de la veritat ens fa dubtar i abandonar el que creiem saber. Això resulta insuportable a la nostra ment que és abans de res una servidora dels nostres desitjos.

Fixem-nos que quan ens convé la ment ens dona mil raons i justificacions per al que ens interessa. Si et cau malament una persona, podràs trobar molts motius que expliquin que és una mala persona fardada de limitacions i problemes. Pels nostres amics, en canvi, tot és favorable, totes les proves apunten a que nosaltres som els que estem encertats. Tenim els amics que són persones valuoses i tenim els enemics que s'ho mereixen ja que no són prou bons. Resulta curiós que el fet de què això li passi a tothom amb diferents persones no desperti sospites. Com pot ser que aquesta persona tan negativa i falsa resulti tan atractiva i noble per a altres persones?

Una ment en calma, asserenada, en pau, que dubta d'ella mateixa i que observa com tots els nostres pensaments i creences poden ser igualment qüestionats i que per tant no hi ha cap concepció de la realitat que se sustenti com a vertadera pot emprendre la recerca de la veritat quan arriba a aquest punt. De fet, si hi arriba, ho farà de forma inexorable.

Alliberada de la tasca de sustentar visions del món que per molt refinades que siguin mai seran veritat, pot aconseguir centrar-se en ella mateixa, en la seva pròpia naturalesa, en el seu propi ser i veure que no és més que consciència projectant continguts mentals. Aquest és un pas fonamental en la recerca de la veritat. El que jo anomeno el pas de la C2 a la C3, un nou estat de consciència que

inicia un nou estadi de desenvolupament. La veritat importa ara, però no les veritats. Tampoc ens interessa l'elefant (ho sento per ell) perquè sabem que la seva única realitat és, com tot, ser un objecte de la consciència.

### **Jo soc el meu propi cel i el meu propi infern**

Ningú no pot fer-me feliç ni desgraciat. Ningú no pot ajudar-me o enfonsar-me. Ningú no pot fer-me bé ni mal. Quan Sòcrates va ser avisat que Anitos i Meletos, els dos ciutadans que el van acusar d'impietat, acusació que el va dur a la mort, l'anaven a delatar, va dir: "Anitos i Meletos em poden matar, però no em poden fer mal".

El nostre benestar o malestar no depèn dels factors externs sinó de la forma com nosaltres els rebem, de com els filtrem. Així, si bé és cert que una greu malaltia és considerada sovint com a causa de malestar, no és menys cert que pot ser també la causa d'un gran progrés en la nostra vida. No poques persones poden explicar com després d'experiències doloroses o terribles han vist la llum a les seves vides.

La meva germana que va morir de càncer em va dir un dia que la sensació de respirar l'aire sortint d'una sessió de quimioteràpia l'havia reconciliat definitivament amb la vida. I de ben segur que podria ara mateix recordar altres casos, i segurament també vosaltres en coneixeu, de persones que han "aprofitat" les circumstàncies adverses per a aprendre i créixer.

I a la inversa. Penseu en factors considerats popularment com a causants d'alegria i veureu que per a alguns són, ben sovint, motiu de desgràcia. El llistat de les persones sobtadament riques que passada l'eufòria han caigut en la misèria no és pas curta. Què vol dir això? Doncs que no importa què ens passa a la vida sinó què fem amb allò que ens passa.

Tenim però l'automatisme d'assignar a factors externs la causalitat dels nostres estats d'ànim. Estic enfadat perquè he perdut el tren sembla raonable i estic content perquè començo les vacances, també. Si ho pensem millor veurem que és una lògica molt poc lògica. L'autèntic motiu pel qual atorguem poder sobre nosaltres als esdeveniments exteriors és que necessitem treure'ns la responsabilitat de ser nosaltres qui governem la nostra vida. Realment hauríem de dir: "tot el que m'afavoreix ve de mi i tot el que em perjudica també".

És la nostra ment, la nostra mentalitat, la nostra fixació en determinades idees la que ens fa víctimes d'aquesta fal·làcia de manca de control. No són les coses les que ens afecten sinó el que pensem de les coses. Els que ens atemoreix no és gos sinó la creença o el pensament de què el gos és perillós. I sobre el nostre pensament, tenim control. Depèn de nosaltres tot el que ens passa. És dur

d'acceptar però és així. Si ho assumeixes rebràs un càstig sever i aniràs a l'infern quan no te'n surtis, però aniràs al cel i seràs beneït entre els homes quan controlis la teva ment i puguis fer de tot el que et passa un motiu de goig.

### **Massa evitació és provocació**

Intentem evitar allò que temem. Ens protegem de les malalties infeccioses, evitem les relacions tòxiques, procurem treure'ns del cap les idees negatives, ens distraiem quan sentim acostar-se l'avorriment o la depressió...

Aquest moviment de fugida és bàsic i saludable en un cert punt però ens pot complicar la vida si no sabem donar-li la dimensió necessària.

Sembla com si existís una llei que ordena que tota l'energia que emetem quan volem evitar alguna cosa ens retorni amb la mateixa intensitat encara que sigui amb una direcció diferent. Allò que no acceptem de nosaltres se'ns presenta una i altra vegada. Com més ho volem evitar més ens persegueix. Si ens preocupa la forma del nostre nas, pot ser que tot allò que fem per corregir-ho, dissimular-ho o camuflar-ho se'ns torni en contra accentuant cada cop més el problema que tenim. Probablement acabarem obsessionats amb el nostre nas de tant intentar que no sigui un problema.

És la famosa llei del "no pensis en un elefant!", una ordre que, intentant evitar-ho, només aconsegueix que aparegui constantment un elefant a la teva ment.

Tenir la ment fixada en les idees que ens preocupen és una manera excel·lent de actualitzar i fer presents a la nostra vida aquestes coses. Si pensem en la malaltia l'estem cridant, si pensem que la gent és desconfiada, acabem desconfiant i provocant desconfiança; si pensem que la vida és dura i complicada generem un seguit d'estratègies i recursos psicològics i afectius per afrontar-la que ens acaben fent la vida molt dura i complicada.

És sabut que allò que et retorna una i altra vegada a la vida és alguna cosa significativa per a tu. Alguns diuen que són les lliçons que la vida et presenta i que te les repeteix tantes vegades com et faci falta fins que les superis. Altres creuen que l'anella més feble de la cadena que tu ets és la que sempre acaba cedint i que per això és manifesta repetidament el teu punt de feblesa. Altres consideren que l'inconscient ens va enviant missatges de qüestions que tenim pendents encara que no ho sapiguem i que per això ens anem retrobant de forma continuada amb els mateixos senyals en forma de problemes o dubtes.

Segui quina sigui l'explicació el fet és que quan gastem energia protegint-nos d'alguna cosa, aquesta cosa pren força. El més saludable i coratjós seria deixar

de fugir, sortir del teu reducte protector, encarar el teu enemic i... abraçar-lo!!!  
Veuràs que té la mateixa cara que tu.

**Tu esforça't en fluir i en estar tranquil... i ja veuràs quina pau més tensa  
i inquieta aconseguiràs...**

Segur que a tots ens ha passat. Anar de bòlit i estressat ...per arribar a una sessió de relaxació o meditació! Treballar tot el dia fent preparatius... per descansar! Fer un gran esforç per estar tranquils... Lluitar per estar en pau! Cridar que volem silenci. Exigir a l'altre que sigui espontani. Demanar algú que ens faci una cosa per voluntat pròpia. Esperar que passi una cosa inesperada. Desitjar no tenir desitjos. Etc.

Són paradoxes que es donen constantment però no ens n'adonem. Estem tan acostumats a fer-ho que no sabem veure les contradiccions que comporta.

Les persones acostumem a treballar i esforçar-nos per a aconseguir alguna cosa que intuïm com a bona. Fem règim per aprimar-nos, actuem per compromís tot esperant ser acceptats, fem exercici per a mantenir-nos en forma, fem cursos per a aprendre de tot intentant escapar de la ignorància o aconseguir ser millors persones, meditem amb disciplina per a controlar la ment, cultivem amistats, toquem l'ukulele... fem, en definitiva, esforços ingents i continuats per a aconseguir objectius dubtosos.

I direu, per què dubtosos? Doncs perquè darrera cada cosa que anhelem hi ha una ombra, un objectiu secundari ocult, sovint inconscient que ens boicoteja l'èxit. Darrera cada esforç hi ha una creença, una idea invisible que explica el perquè del nostre esforç i el perquè de la seva dificultat.

Darrera la dieta hi ha, potser una mala autoimatge. Les persones amb una mal concepte d'elles mateixes actuen amb poca confiança i el fracàs esdevé per a elles més coherent que l'èxit. Senten que el fracàs s'avé millor amb el seu perfil de personalitat. Per això se senten millor fracassant i ho fan repetidament tot i que els sentiràs dir que ho lamenten i que no estan contents. Darrera un vigorèxic hi ha una no acceptació de la pròpia feblesa i debilitat. Exercita fins a l'extenuació el seu cos però com que la debilitat és anímica l'exercici i el desenvolupament muscular no millora els seus símptomes, ans al contrari, els cronifica.

Una persona obsessionada pel seu creixement personal pot amagar una manca de sentit, un buit existencial. Volent ser més del que és (més evolucionat) pretén suplir la necessitat d'acceptar el que ja és. Aquí moltes persones es perden empaitant un ideal de persona que han imaginat.

I és que ja som el que hem de ser. No cal fer res per arribar on ja som ni ens cal esperar per estar en el present. L'univers, la natura, la vida... qui sigui, ja ho

ha pensat tot millor que nosaltres i ens ha fet com som. Gaudim de la meravella que ja som. Obrim els ulls i abracem el que tenim que és tot el que podem tenir.

I el que segurament som és un doll d'energia fluïda en diferents dimensions que segueix la dansa de l'existència amb una harmonia i bellesa que només el nostre propi esforç per a controlar-la aconsegueix esguerrar.

Diu el meu sensei d'aikido que fracasso en els exercicis i em canso tant perquè vull controlar i dirigir el que faig. "Deixa que passi el moviment a través teu", m'aconsella...

### **No necessitem noves lleis sobre com funcionem els humans. Necessitem saber que no hi ha lleis**

En el nostre afany i necessitat d'entendre i controlar el món, la ment ens ha donat una eina molt i molt poderosa: l'elaboració de lleis sobre els fenòmens que observem.

Quan aconseguim una col·lecció prou nombrosa o matemàticament regulada de fets connectats entre ells, redactem un principi general. És una activitat molt pràctica perquè ens fa previsible el que d'altra manera seria imprevisible i per tant perillós. Clar que la modalitat més simple d'aquesta funció és el costum, la simple memorització de fets connectats, un recurs de supervivència que els animals comparteixen amb nosaltres.

Les lleis però, són més complexes i ens donen coneixements més elaborats que tenen molt més poder. Així hem aconseguit les lleis físiques, químiques, biològiques,... Cert que les lleis que podem formular són tant més exactes com més baix és el nivell d'organització de la matèria que la compon. Les lleis sobre objectes inerts, com ara la llei de la gravetat, solen ser força fiables. Les lleis sobre la vida vegetal ja no són tan fiables però Déu n'hi do! Sobre els animals, com més evolucionats, menys exactes. Prescriure el funcionament (sí, es pot dir així) d'una forma és molt més senzill que el d'un ximpanzé.

Quan arribem al fenomen humà, l'aspiració a seguir formulant lleis que regulin i prescriuin conductes fracassa estrepitosament. Per això les ciències anomenades "humanes" no tenen com a objectiu la previsió i predicció (prèvies necessàriament) dels fenòmens, sinó la comprensió i interpretació de les accions humanes (posteriors als fets).

Amb tot som incapaços de no tenir una teoria, una explicació genèrica de què som i com funcionem tots els humans. Apliquem als nivells físics dels humans les lleis físiques (la gravetat quan caiem, per exemple), les lleis biològiques als nivells animals i quan arribem al nivell pròpiament humà o psíquic, les lleis es resisteixen.

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 70

Assistim a continuades reinterpretacions del gènere humà. Seguint modes o l'avenç en els estudis acadèmics anem incorporant noves visions i lleis que regeixen la vida humana. Aquestes noves visions es fan molt evidents, per exemple, en el món de la teràpia. Cada orientació terapèutica creu haver descobert una dimensió original que explica per què els humans no estem sans o no vivim amb plenitud. Des de la dieta paleolítica a les teories del desdoblament, passant per totes les opcions psíquiques, sistèmiques, espiritualistes, gestàltiques o de descodificació biològica, totes creuen haver assolit el coneixement d'un nivell de realitat comú a tots els humans. És comprensible la creença per part de tots els que hi treballen en què els seus descobriments poden ajudar tothom, però la meva opinió és que això no funciona així.

No hi ha res que funcioni de la mateixa manera en tots els humans. Som radicalment individuals, originals en essència i tenim cadascú de nosaltres el nostre propi univers amb les nostres pròpies lleis de validesa... individual!!!

Proposo aquí que a cadascú li funcionen lleis diferents i que és una fal·làcia i un error creure que hi ha una veritat objectiva per a tothom i que tots els humans estem sotmesos a les mateixes lleis. Defenso que un home pot curar-se amb acupuntura i un altre empitjorar amb la mateixa medicina. Un home pot curar-se la depressió amb Prozac i un altre agreujar-se. Un home pot conèixer la seva carta astral i descobrir la llum i l'èxit de la seva vida mentre que per a un altre pot resultar totalment irrellevant. I encara afegiré més. Potser per a una persona li ha resultat traumàtica la separació dels seus pares i per una altre alleugeridora. Una agressió pot enfortir o enfonsar. Un càncer pot salvar o perdre una persona.

En definitiva, no necessitem noves explicacions de com funcionem, només necessitem saber que no existeixen aquestes explicacions. Tan senzill com això.

El que està en joc en la meua proposta és la creença de què a tots ens ha de passar el mateix en les mateixes circumstàncies. A nivell psicològic aquest principi no és aplicable perquè mai es donen les mateixes circumstàncies en dues persones. Hi haurà doncs una llei per a cada circumstància de cada persona, una llei inútil i absurda ja que no admet la generalització que és l'essència de les lleis.

Així doncs, hi ha una llei que diu que no hi ha lleis en els humans? No ho crec pas. Els humans no funcionem amb lleis reguladores, funcionem amb continuats actes creatius. Som autèntics déus de nosaltres mateixos però no ho sabem. Exercim el poder sobre nosaltres de forma inconscient creant-nos les lleis que ens interessin i fent que la ment les confirmi amb les seves percepcions. El que passa és que, com que no ho sabem, creiem estar seguint lleis externes que ens esforcem en descobrir, descriure i projectar damunt la resta de mortals.

**Només hi ha dues maneres de no decebre't: no esperar res i esperar-ho tot!**

El desig! El desig és el culpable dels nostres disgustos! El desig és la causa de la infelicitat segons el Buda i només cal prescindir del desig per a assolir la pau. Quasi res... Si prescindeixes del desig... què et queda a la vida? Viure com un vegetal sense esperar res de bo? Una monotonia insuportable. Per això desitgem desitjar i desitgem, en darrer terme, tenir malestar! Així podem després gaudir del benestar, de la il·lusió i del plaer.

Tan senzill i tan complicat com això. L'ego, la nostra estructura de personalitat vol. Essencialment l'ego viu del voler. Vol sobreviure, viure, transcendir la vida... Aquesta lluita contínua per a assolir els nostres desitjos ens enfronta molt sovint al disgust, la decepció, la derrota, la infelicitat. Coneixem bé aquest estat i arribem a afirmar que és un estat natural. Amb tot, cal considerar si l'home pot arribar a ser un ésser sense patiment.

Les teories de la personalitat i la psicologia, la tradició, les religions, les concepcions populars... afirmen que la felicitat no és possible. Tenim estones de felicitat però la condició humana és el patiment. Intentar viure sense patiment, és sa? És raonable? És desitjable?

Crec que és una pregunta ben interessant i de resposta difícil. La meua opinió és que l'evolució de la consciència ens fa veure que el desig és un automatisme biològic-emocio-racional que forma part de la vida. Quan la consciència pot contemplar sense implicar-se en aquest procés i ser-ne només testimoni, el desig deixa de ser allò esperat per ser allò rebut. El futur es transforma en present i aleshores el que ve després ja no es desitjat sinó simplement esperat.

Quina diferència hi ha entre desitjat i esperat? Doncs que desitjat vol dir que tens una projecció de com vols que sigui i esperat vol dir que no la tens i que acceptaràs el que vingui. Com si estàs esperant un fill: pots desitjar que sigui nen, ros, grassonet, ulls verds... o simplement esperar el que surti, ja sigui nen o nena, sa o malalt, viu o mort... Si no hi ha expectativa, només receptivitat, no hi ha decepció perquè no hi ha desig. Si no esperes res no et pots decebre. Si ho esperes tot, o sigui qualsevol cosa que vingui, tampoc.

Clar que aquesta actitud sembla ben difícil, atrapats com estem en un món que creiem controlable i on els desitjos marquen les nostres accions. Ara bé, mira les reaccions que et provoca aquesta idea i no esperis consol, satisfacció o una sobtada clarividència. Rep simplement el que t'arriba ja sigui ràbia, curiositat, incredulitat,... Si abrades sense esperar res el que la vida t'ofereix, no et podrà oferir decepció!

**Les millors ales són unes bones mans!**

Per a què necessitem ales els humans? Doncs per a arribar allà on no podem amb els nostres propis medis. I què ens fa anhelar arribar allà on els nostres propis medis no ens permeten? La resposta sembla ser: la nostra naturalesa.

Els humans tenim un tret essencial que és el d'enlairar-nos, anar més enllà dels límits, transcendir el que tenim i coneixem. L'aparició de la intel·ligència i de la ment abstracta propulsa els nostres desitjos més enllà de les nostres possibilitats. Cap animal no pot "pensar" o "imaginar" una situació millor que la que ja té o ha experimentat. Els humans sí. No només podem sinó que sembla que ho hem de voler!

Si el foc és un "animal" fortuït, podem imaginar-lo domesticat i ens hi posem més enllà de tota experiència. Resultat? La conquesta del foc. La terra té uns límits concrets, però algú pot pensar que no és així i es llança a una aventura arriscada d'explorar més enllà del conegut. Resultat? La descoberta d'Amèrica. Els déus juguen amb nosaltres movent els planetes per l'espai. Som febles criatures sotmeses al seu gran poder. De sobte algú, com un reviscut Prometeu, arranca de les mans dels déus la fórmula dels moviments de tots els cossos i tot esdevé previsible, aplicable, domesticat...

I així tants cops els humans hem pogut imaginar l'impossible i enlairar-nos a esferes i àmbits que no ens pertoquen. Quines ales hem fet servir per a volar? Les mans!

Les mans són les nostres ales. Les mans simbolitzen el poder que ja tenim, l'innecessari requeriment de noves facultats, la demostració del poder de la ment quan l'actualitza en fets. Els humans no necessitem recórrer als déus de sempre, ni a dimensions esotèriques, desconegudes, ni a noves tecnologies o eines. Tenim les mans, les mans de sempre, les eines bàsiques el poder de les quals no ve de la força dels dits ni de la tensió o flexibilitat de la seva musculatura. La força de la mà, símbol de l'execució pràctica del que ja disposem, ve de la ment que la controla, la dirigeix, la impulsa... com la musculatura dorsal que activa les ales per enlairar el lleu cos del pardal.

**Diuen que per curar el present s'ha de curar el passat, però jo crec que per curar el passat s'ha de curar el present**

La fal·làcia del temps consisteix en creure que és una dimensió per la que transitem. En realitat el temps no passa perquè som nosaltres el que passem. El temps és simplement una condició o "a priori" del coneixement. Els nostres cervells només poden concebre el que perceben si ho situen en un marc espacial i temporal.



Espai i temps són dos programes del nostre software que tenim ja instal·lats d'origen i són previs a la recepció de la informació.

Igual com el nostre processadors de textos ja té un programa de línies, paràgrafs i pàgines que és previ al tecleig del que volem dir, així la ment ja té a punt l'espai i el temps per tal que tot el que veiem se situï de forma coherent en la nostra ment.

Sigui com sigui, del que realment som sempre conscients és del moment present, de l'ara. Diem "sempre present", però això està mal dit perquè "sempre" significa en realitat "ara mateix" una i altra vegada. Difícil de concebre però obvi si hi posem una atenció reflexiva. Tot el que existeix és el que tinc ara en la consciència. Si recordo alguna cosa del passat és perquè "ara" em ve a la memòria. El passat és doncs un acte del present, un record present. El futur imaginat té la mateixa naturalesa. Quan penso en el que faré demà, ho estic pensant "ara" i per tant som altre cop al present.

No hi ha escapatòria. Estem sempre en el present i assumir-ho és, no només una forma més fidel de viure la vida, sinó un gran exercici d'autoconeixement. No debades la major part de les tradicions místiques d'arreu del món exhorten a centrar-se en el present, en la consciència de l'ara mateix, en "l'aquí i l'ara".

Sembla un consell de saviesa profunda però és només una obvietat. Cal acceptar que només existeix el present i costa poc de veure-ho un cop has trencat el condicionant que mantenim des de sempre. Com quan pensem que el sol surt i volta pel cel, però que unes senzilles observacions et permeten veure com som nosaltres els qui ens movem. Un canvi de perspectiva aparentment simple però transcendental. Un autèntic gir copernicà

Moltes teràpies es centren en l'anàlisi del nostre passat per tal de trobar el desllorigador dels problemes del nostre present. Aquest és un enfocament tradicional i molt assumit donat que el costum ens mostra els fet en una alineació temporal de causa i efecte i creiem poder revertir aquest flux si més no a nivell de l'impacte que els fets del passat han causat en la nostra psicologia actual.

Ara bé, el traumes del passat són presents. Només existeixen sota la forma de present donat que no hi ha altra cosa. El seu record, la seva empremta, la seva malèfica influència és present, tan present com el teu anhel de que no sigui així, i tan present com el dubte o el neguit que et causa aquest conflicte de presents.

Fes doncs el que vulguis amb els teus problemes passats. No aconseguiràs superar-los fins que no siguis ben conscient de què tot el que tens és l'ara i fins que no centris la teva consciència en el que ara ets. Instal·lat en la presència (que ve de "present") podràs testimoniar el que és i transcendir el contingut (traumes, esforços, teràpies, anhels,...) reconeixent-te com el contenidor.

**Hi ha una gran rigidesa en la flexibilitat del plançó i una gran flexibilitat en la rigidesa del roure vell**

L'aparent fragilitat d'una tija que tot just despunta de la llavor conté tota la força de la vida. Poc a poc engruixeix el seu tronc, desplega les fulles, escampa i aprofundeix les arrels... És un procés fràgil però potent. Hi ha una decidida fermesa, una voluntat invencible de reeixir, d'obrir-se al futur de fer allò que pot ser fet. En aquest ésser delicat i flexible hi ha una rígida convicció, un anhel insubornable de florir, fruitar ser allò que és.

La robusta presència del roure mil·lenari desprèn una sensació d'abandó i mostra una sàvia lassitud. Massa vegades ha vist els fruits rebrotar. Coneix tots els sons del temps, ha vist totes les llums, ha sentit totes les textures de l'aire... com rendit o desinteressat sembla més centrat en el present que en el futur o el passat. Hi ha en la seva rígida presència un flux d'elasticitat vital, una manca de voluntat i d'intenció, un oferir-se al que s'esdevé.

Així mateix podem observar en les persones joves aquesta potència de l'adaptabilitat, de la creativitat, del canvi i la flexibilitat. Porten però dins seu la brúixola innegociable de l'èxit, de la voluntat, de la determinació. Lluiten, s'afanen, desitgen, busquen... el que sigui: salvar el món o divertir-se; la consciència o la droga; saber o tenir; anar o tornar... Tant li fa, el fet és voler. La rigidesa del voler és l'esquelet que sustenta la seva elasticitat.

Per contra els vells encarcerats, gastat el seu entusiasme juvenil, poden contemplar amb una serenor especial la perspectiva del temps que tot ho empetiteix i relativitza. Vistes de lluny totes les coses són petites. Hi ha en la vellesa assumida una possibilitat de desaferrament que és el més semblant a l'autèntica llibertat. Llibertat per a no fer res, ni tan sols per a voler.

**Cap dels teus autèntics problemes no es soluciona amb salut, diners o amor**

I això que són, probablement, les tres coses més desitjades! És veritat que la salut, els diners i l'amor -i, si pot ser, tots tres alhora- ajuden molt a la vida. Amb tot, sabem que no ens porten a la plenitud ni extingeixen els nostres desitjos. Més aviat els alimenten.

Amb salut, diners i amor ens podem plantejar projectes i plans meravellosos que d'altra forma no podríem. Aquesta és una nova feina que no té aturador. Som addictes a l'activitat creient que fent coses satisfarem els nostres anhels i estarem en pau però en realitat el que fem és encendre'n més. Com el

nàufrag que, desesperat, beu aigua salada pensant que així calmarà la set però el que fa en realitat és augmentar-la.

Amb tot, ben segur que tots firmariem ara mateix en tenir salut, diners i amor. Jo també, és clar. Ara bé, això no trauria que els nostres autèntics problemes quedessin encara sense resposta. I quins són, al meu entendre, els nostres autèntics problemes?

Per a mi són no entendre, no saber i no acceptar. Si entenguéssim, sabéssim i acceptéssim el que hi ha, el que és, tota la nostra vida quedaria resolta. És la ignorància la que ens fa buscar i desitjar. És no entendre la naturalesa de l'existència que ens fa barallar-nos amb les aparences que anomenem realitat. És no saber qui som que ens fa creure que som algú que ha de fer coses i és la nostra incapacitat per acceptar el que hi ha el que ens fa ser neguitosos i compulsius activistes del canvi o de la resistència.

Intueixo que l'única i darrera solució a tots els nostres autèntics problemes és ser conscients de qui o què som. Resumint: ser.

### **La vida és una equació: al final tot està en equilibri**

A la vida, al final tot està en equilibri. Tots els moviments i accions es compensen i acaben en una igualtat inerta, estable. Com en un equació, que expressa la igualtat entre dues expressions algebraïques. No importa que una sigui molt més complexa o llarga que l'altra, més enllà de la seva aparença, els dos membres d'una equació valen el mateix, tenen el mateix pes.

Què vull dir quan dic que a la vida tot està en equilibri? Doncs que a tota acció li correspon una reacció de la mateixa intensitat i força. Passa amb el moviment, amb l'energia, amb les forces que actuen sobre la matèria... sempre hi ha una equitat que compensa i que retorna els elements a la seva posició o forma original.

M'agrada però pensar-ho en la vida humana també. Tot allò que fem rep sempre una reacció o resposta que equilibra. Això es fa evident quan intentem imaginar la realitat com una inequació o relació no equilibrada. Imaginem que jo dic, per exemple, que m'esforço molt per ajudar el meu amic i ell no respon positivament als meus requeriments. Podria ser un exemple d'una relació desequilibrada. Si la mirem més atentament, veurem que la relació està equilibrada. Els dos membres de l'equació valen el mateix. Podríem dir que no, que el meu esforç val molt més que la seva passivitat, que jo poso energia i ell passotisme, que no hi ha equilibri en aquest relació. Cert que el meu esforç no està equilibrat amb la nul·la resposta del meu amic, però està equilibrat amb la satisfacció que obtinc d'intentar ajudar-lo.

Em sento molt agraït pel teu generós regal. Sembla descompensat, però la teva satisfacció de regalar compensa la despesa que has fet. Ajudes un pobre i li dones 10 euros. Hi ha un desequilibri econòmic en aquesta transacció però en realitat la teva bona consciència val exactament 10 euros. La mare Teresa de Calcuta ajudava els leprosos i només rebia alguna mirada d'agraïment. Era el preu exacte que ella cobrava pels seus sacrificis. I així passa amb tot. Passa en les relacions d'abusos, en les amistats, en els serveis, en les relacions paternofilials... Si alguna relació no fos equilibrada s'aturaria immediatament i la satisfacció en aquesta cessació d'activitat compensaria exactament els inconvenients que s'hi perceben.

Això pot costar de veure a vegades perquè alguns dels elements que equilibren no són de la mateixa naturalesa que els altres. Si diem per exemple: "estic desesperat perquè vaig invertir molt i ho vaig perdre tot" podríem visualitzar una balança amb dos platets. En un hi ha el que he invertit i en l'altre el que he recollit. Evidentment si he invertit molt i no he guanyat res, la balança està desequilibrada aparentment, però en el plat del "res" hi ha en realitat la desesperació, un estat anímic que "pesarà" exactament el mateix que el que vas invertir. Si vas invertir molt, hi haurà molta desesperació i si vas invertir poc, poca.

Al final tot és equilibri. En nosaltres mateixos, en les relacions properes, en la convivència social, en el planeta, en l'univers sencer. Res no es mou sense que s'activi una força igual en sentit contrari.

### **Res del que ens importa no és important**

S'aixeca el teló de les parpelles i comença l'espectacle. Tot passa davant la pantalla dels nostres ulls, la càmera va seguint els moviments del nostre cap, la banda sonora de l'exterior fa de fons a la xerrameca mental i sentim ocasionalment la nostra veu, com un soroll més, parlant amb altres personatges de la pel·lícula. Pinzellades d'olors i sabors, dosis intenses de tacte, tot impregnat d'emocions, completen l'escenari.

L'efecte està tan ben aconseguit i hi estem tan acostumats que resulta pràcticament impossible descobrir l'engany. A aquest espectacle l'anomenem realitat. I nosaltres, els espectadors ens identifiquem amb un d'aquests personatges i patim i gaudim i volem i lluitem dins la pel·lícula com si fos veritat.

En realitat tot és una il·lusió. El teu concepte de ser algú, de ser un ésser separat de la resta que interactua en un món canviant i canviable és fals. Però no ho saps. I si ho saps ho oblidés. L'autèntica realitat és que ets una consciència observant aquest espectacle que t'arrossega, que t'ocupa, que t'envaeix i segresta.

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 77

Estem tan atrapats en el nostre engany que semblen nens dalt d'uns cavallets conduint amb passió i responsabilitat un cotxe de joguina que es mou de forma predeterminada indiferent a la teva obsessió per controlar des d'un volant que gira lliure...

Estem tan confosos com ho estaria un actor de teatre que es fiqués tant en el paper que acabés identificant-se amb el seu personatge. Vivim una pel·lícula ja filmada i pel que sembla està filmat ja que ens hem de creure reals essent una aparença, que ens ha d'importar el que no té cap importància... i pel que sembla també està ja filmat que has d'arribar a llegir fins aquí. No té, però, cap importància...

### ***T'has de cansar molt per aconseguir no cansar-te...***

Passa que sovint busquem objectius a la vida que per a dur-los a terme hem de caminar en la direcció contrària. Passa que has de pensar molt per a arribar a no pensar. Has de fer molt per a aconseguir no fer; has de treballar molt per poder viure sense treballar; has de desitjar molt per a arribar a no desitjar...

Sembla una contradicció però crec que aquesta dinàmica és consubstancial a la vida humana. Ens esforcem, treballem, programem, imaginem i projectem un seguit d'activitats que sempre duen a situacions insuficientment gratificants.

I no perquè no ho siguin sinó perquè els humans mai no estem contents. Si tenim poc volem tenir força i si tenim força volem molt. Quan tenim molt busquem moltíssim... I no em refereixo només a l'avarícia de béns materials sinó a tota mena de béns: coneixement, plenitud, saviesa, bellesa, amor, autoestima... Sempre volem més.

És molt difícil que un humà es doni per satisfet. Acontentar-te amb el que tens et fa sentir conformista, resignat, quasi indigne, perquè tenim incorporat l'esperit de la superació continuada com a un valor.

En algun moment d'aquesta boja obsessió per més i més pot aparèixer una revelació sorprenent: després de voler molt i molt ve el no voler res! Com si l'estadi superior a la màxima ambició fos la màxima renúncia. Passem de cent a zero com si tanquéssim un cercle absurd de desig.

Potser volem ser reconeguts, més reconeguts, famosos, influents i quan ja la nostra ambició no identifica quin és el següent estadi apareix la possibilitat de ser un perfecte desconegut, cosa que se'ns mostra com a molt millor...

Clar que costa a vegades arribar a aquesta visió i molt sovint els mortals morim atrapats encara en aquesta pujada esforçada cap en no-res. No hi ha res dalt la muntanya que escalem. Tot és on ets ara. Si no aspiras al que ja tens, estàs condemnat a girar en la sèria del "sempre més"!

Per sort aquest laberint o trampa mortal o càstig de Sísif té una sortida esperant: l'evidència que l'estadi darrer en la carrera per a ser el més ràpid és la quietud. El darrer argument és el silenci. El lloc més distant al que viatjar és a tu mateix.

### **Aprenem a viure en una de les dues escoles: la de lluita o la de ball**

La majoria de nosaltres ha estat inscrit, només néixer, a l'escola de lluita. Lluita per la vida, lluita pel que vols, pel que desitges, pel que has de fer, per guanyar-te el pa, per aconseguir un status, un lloc socialment digne, un futur. Els mestres són els pares i, amb ells, la institució educativa i, darrera d'ells, la societat en pes.

La vida entesa com un combat ens remet a la memòria atàvica de la supervivència. No és fàcil sobreviure i cal esmerçar esforços i patir. El premi és la pervivència i en el millor dels casos una posició segura i envejable segons els canons.

Entrenats en el combat de l'esforç, la frustració, la competició, la victòria i la derrota, la superació personal i l'estratègia vital, creiem ser bons "vivents" quan derrotem els que creiem els nostres obstacles i assolim el que ens han dit que és desitjable.

Amb els anys vas aprenent que aquest combat és esgotador i mai no s'acaba. La victòria mai és total ni duradora. I al final, la mort acaba tocant el gong del darrer assalt, aquell en el que ella sempre guanya.

Amb sort, al llarg del teu entrenament i dels teus combats podràs albirar la persistència de certes pautes i de certes reaccions que per repetició prenen un ritme i un dinamisme ritual molt semblant a la dansa.

Aleshores pots ser et pots esborrar de l'escola de lluita i apuntar-te a la de dansa. Aquí ja no hi ha enemic ni obstacles a superar. Es tracta simplement de seguir la música i adaptar-te al seu ritme. Sota aquest paradigma la vida ja no és un combat sinó una dansa i la teva disciplina passa de marcial a coreogràfica.

És un canvi important. Implica una transformació interior, una rendició total, una acceptació plena del que és i del ets. Diuen els que saben ballar que no has de fer més que deixar-te anar. Com si el cos, alliberat de projectes, ambicions i prejudicis sabés perfectament el que s'escau en cada moment. Viure així és transmutar el voler en ser, el plaer en goig, l'anhel de victòria en acceptació.

Si comences a estar fart de lluitar, apuntat al ball. Faràs les mateixes coses però no contra res ni ningú sinó a favor de la vida i de tu mateix.

**Allò igual t'estabilitza; allò diferent t'empeny**

Trobarem moltes raons per considerar que allò natural és que les coses semblants tinguin tendència a unir-se. També en trobarem moltes que ens poden fer pensar que el que s'escau és que les coses diferents s'atrauïnin.

"Com és a dalt és a baix" diu el Kybalion indicant que en diferents nivells de realitat cada cosa té la seva corresponent, igual per tant. "Similar cura a similar" diu l'homeopatia. I en general, l'experiència quotidiana ens permet observar com les persones s'agrupen per similituds: els amics s'assemblen en gustos i cultura. Els afeccionats d'un esport, els usuaris de determinats comerços, els habitants d'una barriada, els amants del jazz... comparteixen alguna cosa que els fa propers, que els uneix.

Per contra, els pols negatius de dos imants es repelen. Les persones amb caràcter massa igual tendeixen a entrar en conflicte, els homes se senten atrets per les dones i a la inversa. En efecte cada cosa requereix la seva contrària per a existir: l'esquerra vol la dreta, el blanc el negre, la guerra no pot existir sense la pau ni la salut sense la malaltia.

Són doncs, dues dinàmiques existents en el nostre món: atracció de contraris i atracció de similars. Els efectes són: la unió de similars aporta estabilitat, quietud, equilibri i conservació. La unió de contraris dona per resultat moviment, desequilibri i canvi.

Hi ha persones que estan molt més orientades a una tendència o a una altra, que a l'hora de buscar amics o parella volen similars i altres que volen diferents. A l'hora de tenir una conversa n'hi ha que busquen la companyia dels que pensen com ells i altres que busquen les opinions contràries. A l'hora de repetir accions (anar al restaurant, viatjar, treballar...) hi ha qui busca repetir les experiències passades i qui busca trobar coses noves.

La predominança d'una d'aquestes dues dinàmiques pot marcar el caràcter d'una persona, d'un grup, d'un equip o d'un país. Solem considerar la tendència a un dels dos posicionaments com una cosa innata o natural però el fet és que ho podem canviar. És una eina potent d'adaptació i creixement.

Cal que sapiguem quan hem de buscar allò igual i quan allò diferent. Això es correspondrà, en general, amb la necessitat que percebem d'estabilitat o canvi. Sense una equilibrada i harmònica combinació dels dos processos és difícil avançar. Ningú no pot caminar si no es desequilibra en un punt i tampoc ho podrà fer si no s'equilibra en un altre moment de la marxa.

Trobar aquest equilibri en els desequilibris i el desequilibri en els equilibris és una tasca important. Al final, però tots vivim una mena d'estabilitat en els nostres canvis i un canvi continu en la nostra estabilitat.

**De què serveixen trenta titelles si només tenim dues mans?**

Vaig llegir l'altre dia que a Espanya hi ha 30 diaris diferents que pertanyen a dos grups empresarials. És a dir que per a explicar-nos dos contes necessiten 30 personatges.

I els problemes que amaga aquesta situació són molts i greus. En primer lloc per què hi ha només dos grans grups de mitjans de comunicació? Més del 90% de les coses que sabem ens arriben per dues fonts. Tot i que suposéssim bona intenció i vocació periodística no deixa de ser inquietant tanta acumulació de poder en la narrativa de la realitat.

S'ha de suposar també que aquests mitjans difonen un model de realitat esbiaixada necessàriament per la condició humana que tendeix a veure el que vol veure. O millor dit, a dir que hi ha el que els convé que la gent cregui que hi ha.

En segon lloc, per què tanta dispersió de mitjans i tanta varietat en l'aparença per a un sol missatge o una sola visió de la realitat? Doncs aquí imagino que hi ha un factor estratègic que camufla amb la diversitat la homogeneïtat.

I el més inquietant, al servei de què o de qui estan aquests mitjans? Doncs per la seva naturalesa empresarial, obeeixen a un factor de rendibilitat econòmica i aquesta està garantida si la veritat que venen retroalimenta els beneficis dels grups econòmics que hi ha al darrera.

Sabem que el quart poder és també vulnerable, manipulable i corruptible malgrat els magnífics valors que el periodisme representa per a la llibertat i la salut de la democràcia.

Hem de diversificar les fonts de la informació i hem de ser crítics amb allò que ens ofereixen. Ara mateix estan passant al món coses molt important i greus (com la persecució als mestres mexicans o els indicis de corrupció del ministre de l'interior), però les notícies no ho reflecteixen.

Sembla talment com si ens distraguessin amb allò que ens atonta: futbol, espectacle, jet set, la lleugeresa de l'estiu...

La massa és fàcilment manipulable i els mitjans de comunicació actuen com el flautista d'Hamelin atrapant-nos en una visió estereotipada de la realitat que ens té segrestats.

Només des del despertar individual, des de la presa de consciència de les persones i des del compromís amb les causes més properes podrem alliberar-nos d'aquest domini mediàtic que ens imposa una realitat que beneficia només a qui la relata.

Com si el titellaire amb els seus titelles anés repetint dia i nit que no hi ha més realitat que el guinyol.



**El remei per a una torre que s'inclina és actuar sobre la base, no sobre els pisos**

Espero que des del punt de vista arquitectònic aquesta afirmació sigui tan certa com la lògica ens fa pensar!

No és però, d'arquitectura del que vull parlar avui. Vull parlar de la torre dels nostres coneixements. Tots tenim un coneixement de la realitat que és el que ens fa prendre les decisions que prenem.

Aquesta torre està constituïda per diversos pisos dels que possiblement no en som del tot conscients. Per exemple, si tenim una malaltia actuem segons els coneixements que tenim.

El darrer pis podria ser, per exemple, anar al metge o prendre una medicina, o variar un hàbit. Aquest pis està superposat a un altre i és el coneixement de què, "davant d'una malaltia cal actuar". Aquest nivell de coneixement se sustenta en el saber o creença de què la malaltia no és bona. I encara podríem dir que això ho pensem perquè hi ha una altra creença de base que ens diu que la malaltia ens pot fer patir o provocar-nos fins i tot la mort i això és dolent. Fins aquí un esquema que no per obvi deixa de ser eficaç per al que em proposo.

Un altre exemple: Fer aquests estudis és bo per a mi (4t. pis) perquè crec que els estudis donen més oportunitat de feina (3r. pis) i perquè crec que necessito els diners que em donarà la feina (2n. pis) i perquè sé que amb diners podré tenir una bona vida (creença del 1r. pis) i perquè sostinc que la bona vida és l'objectiu últim de la meua vida (creença dels fonaments)

Podríem posar més exemples i sempre veurem com la cadena d'arguments que se sobreposen (pisos) és subtil i inherent i moltes vegades fins i tot desconeguda. I també veurem que a mesura que baixem de pisos, les creences o sabers són cada cop més generals i profunds.

Doncs bé, quan les accions que prenem no són satisfactòries, perdrem el temps actuant sobre el pis corresponent, perquè al final, el que determina definitivament la rectitud del teu coneixement és la base o fonaments.

Les idees que tenim a la base són molt potents i actuen sense adonar-nos-en. Moltes vegades són ben poc fonamentades, fruit del costum o d'un aprenentatge que no s'ha sotmès a crítica.

Poques persones són capaces de qüestionar-se davant una malaltia si el dolor o la mort són dolents o si la bona vida és al que hem d'aspirar.

Quan hagi esgotat totes les reformes del pis de dalt de tot, si la torre segueix inclinada, actua si ho necessites sobre els pisos inferiors, però molt probablement no la podràs redreçar fins que no decideixis equilibrar els fonaments.

En la nostra vida ordinària tot el que creiem se sustenta en la creença de què existim com a éssers individuals, amb una identitat i un sentit personal de

l'existència. La saviesa perenne sap que aquesta és la il·lusió de l'ego que ens manté en l'engany de la separació.

Costa molt modificar aquests fonaments perquè estan sòlidament i erròniament instal·lats en la nostra consciència. Amb tot, és la feina última i definitiva que necessitem per tal de no perdre més el temps reformant pisos per a arribar sempre a un estat d'insatisfacció.

**Quan et sentis davant d'alquú tal com et sentiries davant d'una pedra,  
hauràs aconseguit ser igual a tu mateix**

Fou Sèneca qui deixà escrita aquesta sentència: "Procura per damunt de tot ser sempre igual a tu mateix". Aquesta frase enigmàtica només s'explica si considerem que hi ha en nosaltres dues manifestacions del nostre ser.

Som, bàsicament, alguna cosa. Podem parlar d'una força vital desenvolupant-se o d'una potencialitat humana que s'actualitza, o d'un ésser biològic que evoluciona o fins i tot una idea que es concreta... tant li fa la forma com ho expressis.

Una pulsíó de vida, un anhel de felicitat i un afany de comprensió i sentit s'entrellacen en el nostre cos durant tota la nostra vida. Aquesta seria la nostra realitat primera, primigènia, pura, connectada amb l'essència.

Per damunt d'ella, però, es desplega una altra dimensió de ser que li va en contra. Amb l'experiència anem aprenent que si no ens ajustem als desitjos dels altres podem perdre la seva atenció. I això ens fa, en certa manera, falsos.

Potser de petits som moguts però, per no molestar els pares, ens forcem a estar quietos. Aquesta quietud no és nostre genuïnament. És una concessió que fem per guanyar alguna cosa, en aquest cas l'aprovació dels pares. I com aquest exemple, molts altres podeu pensar.

No diem el que pensem per no ofendre, ens vestim com volen per no desentonar, agafem feines rutinàries que no van amb nosaltres per tenir un sou, ens casem i tenim fills per ser acceptats, somriem quan estem enfadats o ens disculpem quan no sentim culpa. Totes aquestes concessions que fem al que no som, es van arrapant al nostre jo vertader i el van enfosquint.

Poc a poc anem perdent la nostra brillantor i la nostra originalitat. Poc a poc anem creant-nos una imatge de com volem ser (volem que siguem) per agradar, per tenir poder, per ser estimats... i tot això ens allunya del que som realment.

El nostre autèntic ser desapareix sota la crosta de l'aparença i acabem oblidant-nos de qui som. A vegades tenim llambregades de la veritat que som sota la capa de l'aparença però ja no l'escoltem, o desconfiem del seu atractiu o les considerem infantils i poc realistes. Així, poc a poc, anem esdevenint una mentida.

Dir la veritat no és pronunciar frases que es corresponguin amb la realitat sinó viure el teu veritable ser. La societat ens ho posa difícil i la tasca d'aconseguir-ho és titànica. Necessita, primer, un autèntic coratge per a afrontar la mentida que som i descobrir poc a poc, el nostre autèntic ser. Després, actualitzar-lo!

Arribar a ser i viure en el nostre propi ser primigeni és el que Sèneca en diu ser igual a tu mateix. Molt difícil, però un bon objectiu.

Necessitem connectar amb la nostra essència, posar consciència en el que som i no en el que fem, pensem, sentim o volem. El ser és sempre present en nosaltres però imperceptible. Quan aconseguim connectar-hi, una energia neta i bona ens omple i ens orienta en el fer, en el pensar i en el sentir.

És una pràctica. Com tot en aquesta vida, és una pràctica. Pensem en com ens sentim quan estem en plena naturalesa sols: sense cap feina, cap compromís, cap persona a la que agradar, cap llei a obeir excepte la de la pròpia naturalesa. En aquests moments és fàcil que aparegui aquesta energia del ser essencial. Per poc que t'hi abandonis aconseguiràs aquesta connexió de pau i harmonia. És senzilla perquè és natural. Així és com hauríem de sentir-nos sempre.

Malauradament, quan apareix l'altre -l'altra persona, l'altra obligació, l'altre compromís, la imatge del que he de ser...- la nostra aparença pren el protagonisme i deixem de ser iguals a nosaltres mateixos. Més acceptats, sí, però menys vertaders.

### **Hi ha un valor incalculable en certs gestos inútils...**

Hi ha un valor incalculable en certs gestos inútils. Un minut de silenci, un adhesiu que diu "no a la guerra", una flor en un fusell, una disculpa sentida i no expressada, un llaç groc,... Penseu en qualsevol dels múltiples gestos o actes simbòlics que proliferen i que són expressió d'una sensibilitat i d'un anhel de quelcom que ens sobrepasa però al que no volem renunciar.

Aquests gestos, són inútils. Cap flor en el canó d'un fusell no detura un tret ni cap llaç groc allibera un pres injustament reclòs. Aquests gestos, malgrat tot, tenen una potencialitat extraordinària. I la tenen en tres nivells:

En primer lloc perquè poden arribar a esdevenir útils i eficaços. Potser el símbol arrossega al significat i veient el seu reclam, la gent s'hi adhereix i canvia la conducta! Improbable però possible. Molts minuts de silenci davant un crim execrable podrien fer penetrar en els cors de les persones el sentiment i l'acció del rebuig i fer que disminueixi el crim. Tot i que no descarto aquesta possibilitat, crec que el valor del gest inútil no és aquest.

En segon lloc dignifica a qui el fa. El protagonista d'un gest inútil es referma en una actitud que considera vàlida i això fa que es percebi a sí mateix com a

compromès o coherent. El resultat d'aquests gestos seria un enriquiment de la pròpia auto-imatge i un reforçament de la seva autoestima. Tot i que aquest és el motiu pel qual molts fem gests inútils, tampoc crec que sigui aquest el seu autèntic valor.

Quin és doncs, per a mi, el seu autèntic valor? El fet en sí. Quan aquest gest és la concreció d'una intenció, d'una voluntat, una consciència, aleshores el gest condensa en ell l'energia de la bondat. En un espai que no és social ni psicològic, la idea de justícia o de pau, (o la que s'expressi) es reforça i actualitza. En la "ideesfera" les idees s'alimenten d'actes inútils però carregats d'intenció intel·ligent i es posen a disposició de la ment humana.

Per això a vegades tenim la sensació d'estar tocats de la inspiració, de la intuïció o de la creativitat. Perquè accedim a les regions subtils on habiten les idees que tots hem ideat, que és un reservori humà de valor incalculable i que guarda i genera les idees passades i futures que ens hauran de servir per a assolir el coneixement darrer.

Preneu-vos-ho com una metàfora mística, com un exemple, com una atzagaiada, si voleu. Potser com un gest inútil.

**La competició és bona quan ens ajuda a créixer i dolenta quan busquem  
el domini**

Hi ha un debat obert sobre la valoració de la competició entre els humans. No només en el món educatiu on es qüestiona la competició com si fos incompatible amb la cooperació sinó també en altres àmbits com ara l'esportiu, l'econòmic o el polític.

Competir implica que alguns són millors que altres en allò en què es competeix i justament per a això es competeix: per a saber qui és el millor. Implica acceptar que no totes són iguals, la qual cosa és una evidència que a vegades es qüestiona. A voltes pensem que si acceptem que tenim diferents aptituds, diferents potències o capacitats això suposa que tenim també diferent grau de dignitat o diferents drets bàsics. I evidentment, aquesta és una conclusió errònia: tenim diferents habilitats i poders però la mateixa dignitat i els mateixos drets.

Aquest és un malentès que caldria aclarir. El punt de partida que a mi m'ajuda a entendre el valor de la competència és el fet que el món és jeràrquic, és a dir que no totes les coses són igual. Quasi tot es pot ordenar en un ordre jeràrquic segons les qualitats que vulguem apreciar. Només cal definir una característica i un criteri de bondat per a poder establir una jerarquia.

Podem ordenar els diferents cotxes de forma jeràrquica atenent a la seva velocitat. La forma més clara de fer-ho seria competint. Així sabríem quin cotxe és el més ràpid.

La realitat és jeràrquica perquè tot admet diferents graus de perfecció i els més complets o desenvolupats són superiors als que no ho són tant. Són superiors en allò que estem mesurant o considerant, no pas en la seva essència o consideració ètica.

Una cosa important és que a la naturalesa hi ha dos tipus de jerarquies: les de domini i les de creixement. Estan associades als diferents nivells d'evolució en què estem els humans. Aquest tema el tracta amb molt d'encert Ken Wilber a la seva darrera obra on analitza el triomf de Donald Trump a les eleccions usamericanes de l'any 2017.<sup>8</sup>

Les jerarquies de domini són les que estableixen les persones egocèntriques i etnocèntriques, aquelles que prioritzen per damunt de tot el propi bé o el dels seus (familiars, conciutadans, etc.) respectivament.

Aquesta jerarquia s'aconsegueix lluitant i competint amb els altres per tal de dominar-los i controlar-los. És la recerca del poder per a un mateix o per als seus al preu que sigui. A vegades ni tan sols s'esforcen en ser millors que els altres sinó en que els altres siguin pitjors que ells. Per això la competició de domini accepta qualsevol mitjà -també trapes i extorsions- per a aconseguir el fi. És la competència dels futbolistes que volen guanyar per damunt de tot encara que sigui enganyant l'àrbitre. La dels capitalistes que no dubten en destruir el planeta per a guanyar diners. La dels mafiosos que extorsionen i amenacen les bandes rivals. La dels polítics que manipulen i menteixen per a mantenir l'alcaldia, etc... Darrera aquesta competència de domini sempre hi ha afany de poder, inseguretat personal i misèria moral. Aquesta competència no és bona i cal desterrar-la del comportament humà. Això succeeix quan les persones superen els estadis egocèntrics i etnocèntrics.

Les jerarquies de creixement, en canvi, les estableixen les persones que estan en les fases mundicèntriques i posteriors. El que es prioritza per damunt de tot és el bé de tothom per igual i això implica que cal ajudar tothom a desenvolupar-se, evolucionar, créixer.

Les jerarquies de creixement comporten competicions de creixement en els quals la persona intenta superar-se a sí mateix, ser cada cop millor. Això es fa molt bé en comparació i companyia dels altres i per això podem competir en una cursa, en un concurs, en un projecte o en una empresa amb l'esperança que l'esforç dels nostres competidors no sigui un element a abatre sinó un estímul per a fer-nos aflorar el millor de nosaltres mateixos.

---

<sup>8</sup> WILBER, KEN: "Trump i el mundo de la postverdad."

En la competició de creixement el fill vol superar al pare, però no pas per a dominar-lo, sinó per a fer-se gran i esdevenir adult; els estudiants volen superar els seus companys però no pas per a vanagloriar-se'n o exercir poder sinó pel gaudi de desplegar les pròpies capacitats; els esportistes (els judokes són el paradigma d'aquesta competició de creixement) competeixen per a descobrir en ells mateixos noves capacitats i vibren amb la provocació o estímul que els ofereixen els contrincants. El resultat sol ser secundari i molt sovint agraeixen els seus competidors l'oportunitat que els han donat per a créixer. I així en tot, també en el creixement humà, professional, en el combat polític, en les relacions humanes... hi ha una competició de creixement que serveix al desplegament de les dimensions de la nostra existència i que reflecteix i manifesta una sana jerarquia de creixement en la naturalesa.

O sigui, que com passa amb tantes coses, la competició pot ser una mena de verí per a l'esperit (tant de l'individu com de la societat) i pot ser també un fertilitzant del desplegament de les nostres millors qualitats. No és el que és el com i el des d'on.

### **L'energia que ens fa superar els dèficits és la violència i la que ens fa créixer, el sexe**

Els dos impulsos fonamentals dels éssers vius són la supervivència i la reproducció. Ja va assenyalar Freud que la dinàmica entre aquests instints primaris determina tota la nostra trajectòria vital: eros i tanatos; sexe i violència; vida i mort... Cap pel·lícula o novel·la d'èxit pot prescindir de seqüències violentes i eròtiques. Enganxen sempre, fascinen a la pulsio biològica que jau a la base del nostre ésser.

Supervivència i reproducció: per aquest ordre! Primer hem de sobreviure per així poder reproduir-nos. Un guió massa senzill per a segons quines ments, però massa evident com per a negar-lo. Potser el podem complementar, transcendir o idealitzar, però la força orgànica que ens impulsa a no morir i a perpetuar-nos en la nostra descendència és el fil argumental de la nostra vida.

Shopenhauer, lúcid i pessimista, va escriure un cop: "Èxtasi en l'acte de la còpula! Això és tot! Aquesta és la vertadera essència, el nucli de totes les coses, la fita i el propòsit de totes les coses!" Estranya simplificació del sentit de la vida en boca d'un eminent filòsof...

Amb tot, crec que té raó. Hi ha molt de sentit en aquestes paraules. La vida vol dues coses hem dit: primer, seguir vivint i no morir. Però amb això no n'hi ha prou. No serveix per a res simplement sobreviure. Un cop viu vol reproduir-se, garantir la pervivència, esdevenir immortal en un successor. I un cop ha fet això, ja

tot s'ha acabat! La fita i el propòsit de la vida és l'èxtasi de la còpula que ens fa entendre que ja hem assolit el nostre objectiu primordial.

No morir, sobreviure, implica superar els dèficits. La gana, la son, la intempèrie, els perills... són obstacles a superar. Hem de superar els dèficits de menjar, descans, protecció o seguretat. Ho fem amb tota l'energia disponible. Això és el que recull la paraula "violència" entesa com a energia radical i destructiva per tal de garantir la pròpia existència. Està justificat el pitjor dels crims per tal de no morir.

La fase de dèficit és "deficitària", perdoneu l'obvietat. Això vol dir que l'ésser que la pateix no està complet; està mancat. El millor que podem esperar d'un ésser que pateix és que deixi de fer-ho i, en el millor dels casos, assolir l'objectiu de sobreviure no et situa més enllà de l'estat en que vas néixer: estàs simplement viu!

La fase realment creativa, lluminosa i de desvetllament és la de reproducció. Aquesta s'ha de produir, d'entrada, un cop superada la supervivència i com més ben superada estigui més possibilitats tindrà de reproduir-se.

La reproducció, el sexe, eros, significa la superació de la simple normalitat que representa estar viu, la transcendència de la vida. Significa l'acte creador d'anar més enllà d'un mateix donant-se a l'existència. Per això el sexe ha sigut des de sempre sagrat. Clar que cal un creixement, un procés per a veure. I mentre no arriba el sexe és tabú, o un perill ja que es percep la força que té i que no sabem controlar encara; ignorat, amagat o bé vulgaritzat i també utilitzat com a amalgamador social. L'energia sexual però, sempre ha estat disponible per a la transcendència.

El tantra i les filosofies de saviesa integral saben que el sexe, l'energia kundalini, és el fertilitzant del creixement, la font de l'amor de coneixement, el catalitzador de la ciència espiritual.

Està clar que aquesta dimensió transcendent de la sexualitat és una potencialitat que molt poca gent aprofita encara. Un ús mecànic i orientat al gaudi, al poder o la seducció fa que l'energia sexual s'estanqui, es podreixi i generi només compulsió i segurament avorriment.

Mentre el mecanisme biològic, seguint un guió simple i potent, treballa i mou el món, tota una capa d'emocions, relacions, pensaments, idees i coneixements transcendents el cavalquen i aprofiten la seva energia per a desplegar-se en els àmbits, dimensions o universos que els humans generem.

***Autoflagel·lar-nos i culpabilitzar-nos ens consola i equilibra el malestar però no ajuda a trobar solucions***

Les dues reaccions més freqüents que observo en el meu entorn (virtual, és clar) davant la crisi del coronavirus són autoflagel·lar-se i dir que "tot anirà bé".

"És que som un desastre com a humanitat". "No aprenem dels errors". "Som egoistes, ambiciosos, depredadors, inconscients,... som una plaga pel planeta!". "Ens mereixem el que ens passi". "Estem en mans d'ineptes". "El món el governen quatre interessats que només ens exploten en benefici propi". "Hi ha massa borregos que no pensen i es deixen menjar el cervell per la tele i els diaris i així ens va!". Bé, potser no cal que continuï perquè segurament també vosaltres heu sentit o dit aquestes coses. Jo també.

Sembla com si en el reconeixement de la nostra imbecil·litat hi hagués un mínim consol. Com quan algú (L'Antoni, per exemple) fa una cosa absurda que es veia d'una hora lluny que no sortiria bé i després exclama "Què fas, Antoni!!!"

Et desfogues com deixant-te clar que ho veies a venir però t'enfades perquè no ho has evitat. Estem així com a societat. Veiem a venir tots els disbarats que estem provocant (contaminació, injustícia, canvi climàtic, crisi humanitària migratòria, retrocés dels drets fonamentals,...) i com que no sabem prevenir-los ni evitar-los, quan ens arriba el mal exclamem furiosos: "Es veia a venir! Ens ho tenim ben merescut!"

Una altra resposta és la d'animar-nos i autosugestionar-nos amb la idea que tot s'arreglarà: ja passarà, tot serà com abans, algú --els científics o algun país poderós (ara ja no pensem en un polític)-- prendrà la iniciativa i retornarem a la normalitat. En resum: "tot anirà bé" o la versió militar "esta guerra la vamos a ganar". No està malament com a eslògan esportiu o com a ingènua injecció d'ànim però em temo que ni l'autoflagel·lació ni la repetició de mantres ens salvarà.

Perquè quan es tracta de salvar-nos convé que tinguem un diagnòstic molt clar del que ens està passant. Si no tenim clar el problema no podem enfocar bé la solució. I la pregunta "què està passant?" és fonamental en aquest moment. Aquesta pregunta admet moltes respostes però es tracta de buscar la més radical (en el sentit de la que està més a l'arrel, a la base, al fonament).

Necessitem un bon diagnòstic, un diagnòstic en el que puguem coincidir molts i que contempli el màxim de factors possibles. Un diagnòstic racional i integral perquè si ens limitem al virus i no tenim en compte les circumstàncies socials, les ideologies, les creences, els conceptes de salut, el paper del ciutadà i de l'estat, la llibertat, la dependència digital... i tants altres factors, no podrem estudiar una resposta global.

Ja sé que és un repte gros i complex però també necessari. Jo us convido a fer l'exercici de contestar aquesta pregunta "Què està passant?" i veure si amb la resposta que doneu s'entreu una solució realista, eficaç i sàvia.



Crec que quan la ment treballa amb rigor i anhel filosòfic, és a dir orientada a la recerca de la veritat, la noosfera<sup>9</sup> s'enriqueix i es multipliquen les possibilitats de generar idees salvadores. Som-hi!

**D'on surt la nostra conducta? No pas de les nostres idees sinó de les nostres necessitats**

Tota conducta és un intent de satisfer una necessitat.

Quan em donen una raó com a explicació de per què han fet una cosa, sempre penso que, si aquesta raó desaparegués, n'inventarien una altra per a justificar la seva acció. I és que els humans creiem que pel fet de ser racionals actuem racionalment.

Això no és així. No sabem realment per quins motius fem el que fem. Clar que tenim una opinió i una certesa però potser no és la veritat. I això sense recórrer a Freud que redueix la nostra part conscient a una petita illa en un mar d'inconscient.

Tenim explicacions per a tot el que fem però aquestes explicacions no són realment la causa de la nostra acció. Hi ha investigacions neurològiques que demostren com els nostres respostes motores són prèvies al processament mental d'aquesta resposta ja que responen des del sistema nerviós perifèric i no precisen la gestió del cervell. Amb tot, el cervell s'afanya a donar una explicació. La necessitem per a sostenir un món coherent.

Si les raons o les idees no són la causa de les nostres accions, d'on sorgeixen les nostres conductes? De les diferents necessitats que tenim. Clar que en ser diverses hi ha una complexa dinàmica de preferències i prioritats, pugnes i criteris que fan que la conducta humana sigui tan difícil d'interpretar i analitzar fins i tot per al propi subjecte.

Les nostres necessitats són, doncs, l'origen de les nostres accions. Tenim necessitats físiques, emocionals, racionals i espirituals.

Són necessitats que han aparegut al llarg de la nostra història evolutiva i que s'han assentat les unes damunt les altres de manera que les noves responen a situacions evolutivament més avançades.

El nostre cervell reptilià afronta les necessitats de supervivència biològica i el cervell mamífer ja pot afrontar les necessitats afectives i socials. La dimensió intel·lectual permet gestionar el món de significants, de conceptes, de comunicació

---

<sup>9</sup> Concepte que va encunyar Teilhard de Chardin per a referir-se a la totalitat dels éssers vius intel·ligents del planeta. Em pregunto, si encara visqués, si hi incorporaria la I.A.

que apareix juntament amb el neocòrtex. I l'espiritual respon a les necessitats de sentit, de coneixement i de veritat.

Molt sovint aquestes diferents necessitats es contraposen unes amb les altres de manera que els humans ens trobem davant autèntics dilemes ètics que comporten efectes col·laterals dolorosos.

Si per exemple tens gana i al mateix temps veus algú que necessita el teu menjar... què fem? El compartim o passem d'ell i ens atipem? En el primer cas hi haurà un dolor físic per la gana però un benefici afectiu d'haver fet el bé. En el segon cas hi haurà el perjudici emocional d'haver sigut insolidari però quedarà compensat per l'estómac ple.

Igualment, si veiem molt clarament i racionalment que les coses s'han de fer d'una manera però sentim que les volem fer d'una altra, tenim un problema entre raó i emoció. Com ho resollem? Obtindrem un guany en un lloc i una pèrdua en l'altre. Sempre que hi ha un conflicte hi ha un joc de guany i pèrdua. Nosaltres apostem sempre pel guany més gran o la pèrdua més petita.

I diem que això ho fem amb la raó però no és així. Ho fem amb els mecanismes que hem adquirit de valors i hàbits morals. No cal que escoltem gaire els discursos racionals que expliquen per què han fet això o allò -ja sigui el nostre govern o el nostre amic- perquè sabem que si hagués fet una altra cosa ens faria un discurs racional igualment convincent i potent però amb conclusions contràries.

La raó és molt potent, sí, però sovint es posa al servei del seu amo: la personalitat que gestiona l'allau de necessitats que ens abassega.

### **Com més lluny està millor ho veiem**

Criem que la proximitat és condició d'una bona observació però de sobte he pensat en un seguit de casos de diversos àmbits on crec que es fa evident que com més lluny és l'objecte millor el percebem.

La vista és l'òrgan que tradueix els estímuls lumínics en imatges mentals. Però cap visió física no és completa si no inclou la seva ponderació afectiva i valorativa. Veure una cadira és més que veure els seus contorns i els seus colors. Implica "veure" el color emocional que et desperta i fins i tot la valoració utilitària o estètica. Per això sovint quan es demana l'opinió a algú sobre una cosa es diu: "i tu, com ho veus això?".

I resulta que la mirada més perfecta és la que fem quan observem els objectes més llunyans. Comencem per les estrelles com a paradigma de coses distants. Mai no veiem res tan bé com els estels i el firmament. Fixeu-vos amb quina acceptació i admiració observem la nit clara. Estem rendits a la seva perfecció. Ningú raonable no opinarà per exemple: "...mmm... aquell estel d'allà dalt hauria

d'estar un xic més a l'esquerra per ser bonic..." Seria absurd. Ningú no gosa corregir la realitat del cel i tots ens admirem de la seva plenitud insuperable. I és que en realitat, així és! El cel és perfecte.

Acostem-nos. Els núvols són més a prop però encara lluny i per a això els veiem també bé. Tampoc ningú en els seus cabals dirà: "l'lastima que el bony de sota sigui tan petit", per exemple. El núvol és acceptat tal com és.

Acostem-nos. Les pedres, els rius, les muntanyes, l'aire... encara són lluny de la naturalesa humana i gaudeixen d'una gran acceptació i justa valoració en la seva manifestació.

Més a prop: les plantes. Ja són éssers vius i més properes a nosaltres i aquí ja hi ha qui perd la visió de la perfecció que ja és i comença a escollir les més boniques, pràctiques, desitjables o fins i tot "dolentes" (males herbes, diem...) Aquests judicis que s'allunyen de l'acceptació plena ja dominen quan veiem animals i són omnipresents quan observem els humans. Aquests éssers, els més propers, són els que pitjor veiem. Són els que més critiquem, analitzem, diem com han de ser i fixem patrons o cànons.

Que lluny l'acceptació de l'univers de la crítica a les persones: que si és gras, que si és prim, alt o baix, vell o jove... en tot hi ha un model com si la realitat fos un equívoc i l'ideal, l'únic real. I és al revés. La bellesa per exemple, només és valorada en els objectes llunyans en l'espai i el temps. Un arbre vell és bell i bella és la muntanya vella. La lluna, tan vella, és molt bella i la bellesa de l'univers només té parangó amb la seva vellesa.

**No puc qüestionar les teves vivències però sí l'origen de les teves vivències**

Normalment les persones estem molt segures de les experiències que tenim. De fet és la cosa més certa a què ens podem agafar: a les nostres vivències!

"Si jo ho he viscut, tu no em pots dir que no és veritat", diem la majoria i d'alguna manera això és així. Si estàs enamorat d'en Lluís, és possible que la teva vivència sigui que en Lluís és el més guapo del món. Amb tot, la pregunta segueix essent si en Lluís és el més guapo o només t'ho sembla a tu.

En aquest exemple que he posat, la majoria de gent admet que l'enamorat té la cognició distorsionada i veu el que li convé o li interessa.

I és que no puc qüestionar la teva vivència ni la teva experiència. No dubto que tu veus el que veus i vius el que vius. El que qüestiono és l'origen de la teva vivència si tu afirmes que ve de la realitat objectiva.

No existeix la veritat objectiva perquè tota vivència o experiència està filtrada i interpretada per la teva realitat construïda. Sí, construïda des del naixement pel que la societat, la família, la història... t'ha ensenyat a experimentar.

Alguna vegada m'han dit: "Això ho dius perquè no ho has experimentat. Experimenta-ho i ho veuràs" com si hi hagués alguna cosa que s'ha de fer i que donés un resultat experiencial únic i universalment vàlid. Jo no ho crec pas. De fet alguna vegada he fet "l'experiència" i el resultat ha sigut una altra vivència. Cada experiència és construïda per tal que s'adapti al que t'interessa i necessites. Per això el món ens resulta tan familiar: no pas perquè el coneguem sinó perquè l'inventem a la nostra imatge i semblança.

No qüestionaré que se t'ha aparegut la verge de Lourdes, ni que has vist la teva ànima descendir a l'inframón, o que has experimentat una vida anterior, o que has tingut precognició, telepatia, telecinesi o qualsevol altre fet extraordinari. No podria negar-ho de cap manera però és probable que qüestionis la interpretació o l'origen que tu hi donis.

Sabem ja les múltiples maneres com la ment ens enganya i protegeix fent-nos la realitat assequible i suportable. Kahneman i Tversky, dos psicòlegs que darrerament estic estudiant, han analitzat amb detall els biaixos cognitius que ens controlen.

Estem atrapats per les distorsions cognitives de la mateixa manera com ho estem pels efectes òptics. A la wikipèdia hi consten 165 biaixos cognitius coneguts i no pots evitar somriure quan veus com d'obvis són els enganys de la ment.

És una llàstima que sabent això ens empenyem en persistir en la puresa de les nostres experiències! Una llàstima si considerem la recerca de la veritat però una sort si el que busquem és la comoditat d'un món controlable i previsible.

Lamentablement, aquesta negació del fet que construïm el nostre propi món porta sovint aparellat el dogmatisme i el fanatisme. Ningú no vol ser qüestionat en allò que més seguretat li dona: la pròpia experiència. Amb tot, aquesta és la barrera que cal saltar, el pas que cal fer: qüestionar allò conegut per a conèixer el coneixedor.

### **Un escarabat fastigós arruïna totalment l'encant d'un pot de cireres però una cirera no afegeix cap atractiu a un pot d'escarabats fastigosos**

Aquest escrit va de l'aversion a la pèrdua. Aquest és un dels molts fenòmens de la nostra ment que malgrat no sigui extraordinari és de vital importància per a entendre moltes de les coses que ens passen a nosaltres i a la nostra societat.

Tot o quasi tot el que aquí comento ho he tret del llibre de Kahneman "Pensar rápido, pensar despacio".

El tema de l'aversion a la pèrdua és el següent: els humans no reaccionem amb igual intensitat a un guany que a una pèrdua. Les pèrdues tenen molt més pes. El grau de desesperació de perdre una quantitat de diners és molt més alt que la satisfacció de guanyar-lo.

I això es veu que molts psicòlegs socials ho han experimentat abastament. Exemples: Demanant a les persones si volen jugar a cara o creu guanyant 100 euros si surt cara i perdent-ne 100 si surt creu, resulta que quasi ningú no vol jugar. Es valora més el risc de perdre que la il·lusió de guanyar. Han estudiat que la majoria de gent només vol jugar si l'aposta és guanyar 100 si surt cara, i perdre'n 54, si surt creu! Ja veieu, es pot quantificar el risc!

Els jugadors de golf posen molta més concentració i energia quan assagen un cop per no quedar sota el par (birdie) que per a superar el par (bogey).

El nostre cervell té un mecanisme molt sofisticat i ràpid que valora immediatament els riscos que percep (Kahneman l'anomena el sistema 1 en contraposició al sistema 2 que és més lent i racional). I sembla que quan percep el més mínim risc, retrocedeix, s'estanca i fuig. Tenim aversion a la pèrdua!

Clar que hi ha un motiu per aquest fenomen. Els organismes que responen a les amenaces amb més urgència que a les oportunitats tenen millors possibilitats de sobreviure i reproduir-se. I nosaltres som hereus d'aquests supervivents que rebutgen la pèrdua i sembla que l'hem heretat i la transmetem.

Això pot semblar una obvietat o poc rellevant però per a mi ha sigut revelador. M'ha ajudat a entendre com a natural aquest fet que tan sovint critiquem que és el d'interessar-nos molt més per les males notícies que per les bones. Aquest interès morbós en el que va malament és un mecanisme de supervivència. Potser d'aquí deriva tot l'atractiu de les desgràcies que passen als famosos a Tele 5.

Una mala notícia és molt interessant perquè ens pot salvar la vida. Una bona notícia és anecdòtica perquè en el millor dels casos ens pot fer una vida més fàcil, però no comparis la intensitat emocional de sobreviure amb la de millorar algun aspecte de la teva vida. Potser és per això que en el catàleg d'emocions sempre n'hi ha moltes més de negatives que de positives. Necessitem una paleta emocional àmplia per a sentir i interpretar les desgràcies més que no pas les alegries. De les quatre emocions bàsiques generalment reconegudes, només una és positiva: la felicitat vs. la tristesa, la por i la ira.

També explica Kahneman que els humans tenim una ment molt més subtil i aguda per a percebre amenaces que no pas oportunitats. Això ens fa bàsicament pessimistes perquè una ment atenta al perill sobreviu més que una de confiada.

I aquí trobo també una explicació al poder tan gran de la ideologia conservadora. Per què costa tant canviar les coses? Perquè la majoria de la gent no vol canviar per por a perdre i s'estanca en els seus postulats, encara que siguin dolents, amb tal de no perdre. Pensem per exemple en Catalunya i Espanya davant

la independència. Unionistes i independentistes valoren més el que poden perdre que el que poden guanyar. Espanya pot perdre molt si Catalunya marxa i Catalunya pot perdre molt si s'independentitza. És un gran risc i encara que molts ho veiem desitjable, ens pesa més la por o l'aversion a la pèrdua.

Un escarabat en un pot de cireres és una mala notícia. El poder de l'amenaça és superior al de l'oportunitat. Per això segons ha estudiat algú, tal com es cita al llibre citat, calen 5 experiències positives per cada experiència negativa per tal que una parella no s'esfondri.

Es podria dir que el mal té molt més poder que el bé. Una sola pintada embruta una paret que mil persones han respectat i un sol crit trenca el silenci que una multitud ha preservat. Una sola traïció d'un amic -o un amant- pot fer inútils centenars d'actes de fidelitat. Un sol escarabat fastigós...

Admetem que som així i treballem a favor de la nostra naturalesa. Ens anirà més bé que no pas si imaginem que som perversos i miserables sense redempció.

#### **1.4 IDENTITAT:**

---

Allò que pensem ser i no som.

***De què serveix dir-se Obama? (o qualsevol altre nom)***

***Cada persona és el seu propi imperi.***

***No m'importa que hi hagi coses obligatòries si tinc la possibilitat de saltar-me-les.***

***Darrera el teu nom només hi ha un paquet de memòria.***

***La puça, atemorida, va demanar poder viure a la cua d'un elefant.***

***Va creure que el silenci era un "sí". L'elefant no es va assabentar d res.***

***Jo no porto màscara. Jo soc una màscara. (Tècnicament soc una superposició de màscares sustentades en el no-res)***

***La dietista que em fa el règim per a aprimar m'ha receptat parlar menys de mi.***

***Ningú no pot resistir-se a l'adulació intel·ligent.***

***Era un tio amb una autoestima tan baixa, tan baixa, que no arribava ni a l'interruptor del "mereixo".***

***Si una pedra tingués memòria creuria que és algú.***

***Som addictes a ser algú***

***Increïble la diversitat humana! He vist un home bo, un de dolent, un de savi, un d'ignorant, un sa, un boig... I tots en el mateix mirall***

***L'autoestima és com la pressió arterial: per sobre o per sota d'uns intervals saludables és molt perillosa.***

***Soc una persona extraordinària; no n'hi ha una altra com jo al món.  
Signat: Qualsevol.***

***Hi ha moltes maneres de veure les coses i com més en coneguis més lliure seràs interiorment.***

***Tothom és el millor en la seva categoria! I tothom pertany a una categoria en la que ell és l'únic element!***

***Com un coet llançat a l'espai, l'home és llançat a la vida.***

***Quan se t'apareix alquí que és com tu, vesteix com tu, es mou com tu...  
pot sospitar que estàs davant d'un mirall***

Quan els déus tenen formes humanes, quan la vida i l'univers semblen tenir propòsits i projectes com els humans, quan la naturalesa és sàvia com ho seria un humà, quan la mort és terrible com si fos un enemic humà... quan tot el que veiem resulta ser tan humà, podem sospitar que estem projectant la nostra humanitat en tot el que vivim.

No coneixem doncs les coses en sí, sinó la imatge humanitzada que ens fem d'elles. Projectem la nostra ment damunt les coses transformant-les en comprensibles. No tenim altre accés a la realitat que el que ens és comprensible.

Som lògics... aleshores el món ha de tenir lògica. Som intel·ligents, aleshores la realitat ha de ser intel·ligible. Tenim anhels i objectius... aleshores l'univers ha de tenir objectius i anhels. Tenim por... aleshores hi ha coses que són terribles.

L'evidència de què tot és una projecció humana és coneixement profund antic que costa molt d'assimilar perquè no ens podem sostreure de la impressió d'estar en un món extern a nosaltres. En realitat però, estem sempre en la nostra ment, en la nostra consciència, i tot el que percebem és només la recreació de les nostres pautes mentals en la pròpia ment.

Potser per això Miquel Àngel, quan va pintar la Capella Sixtina, va pintar Déu creant Adam dins d'un cervell. En efecte, la figura fosca de fons que és la reproducció d'una silueta del cervell humà, va ser la forma subtil i possibilista que tenia l'artista d'expressar aquest fet -que tot és a la nostra ment- que no hauria sigut ben acceptat en aquell temps... ni ho és en el nostre, encara que sigui per motius diferents.

**Tots som l'Estat Islàmic**

Tots som Paris, tots som Charlie Hebdo, tots som Síria, Afganistan,... i tots som també l'Estat Islàmic. Tots som tots i només des d'aquest reconeixement podem assolir la plena redempció.

"Res humà no m'és aliè" va dir Terenci i amb això volia significar que els humans podem reconèixer dins nostre totes les possibilitats humanes. Normalment però, no fem o no podem fer l'exercici de reconèixer què hi ha en nosaltres de certes atrocitats que cometem els humans i ens refugiem en el negacionisme.

És més còmode dir que nosaltres pertanyem a un altre tipus d'home, a una altra humanitat, més civilitzada, millor... però la realitat és que l'essència humana és en tots nosaltres i que ens cal fer un acte heroic de coratge per mirar la nostra pròpia ombra, la nostra misèria potencial o actualitzada. Tot som potencialment el millor i el pitjor que pot ser un ésser humà.

Sotmesos a determinades circumstàncies, a determinats condicionaments biològics, a determinats processos culturals, faríem el mateix que fan altres que ens atreixen o ens admiren.

Cal que mirem clarament les nostres zones més fosques per veure la nostra feblesa i vulnerabilitat. Portem resumida en la nostra existència tota la llarga cronologia de l'evolució humana: l'egocentrisme, la crueltat inconscient i arbitrària, la por, la rigidesa mental i la violència morbosa i sàdica, el fanatisme estúpid, la submissió aborregada,... per un costat i també l'altruisme, la generositat intel·ligent, el coratge, la creativitat i la crítica racional, el pacifisme fecund, l'autonomia, l'anhel de transcendència... per un altre.

Tot això és en nosaltres com vestigis i pervivències de quan érem nadons/tribals, joves/hordes, adolescents/imperials, adults/demo-cràtics... i ho tenim reprimat, latent, germinal... com una promesa de realitat terrible o excelsa.

Costa poc albirar en nosaltres les espurnes de virtut però molt assumir com a pròpies les potencialitats malignes. Però siguem sincers... hi són. Precisament gran part de l'horror que ens provoquen els fets terribles i sanguinaris que no entenem venen de la proximitat inconscient amb què les sentim pròpies. Ens espantem de nosaltres mateixos, ens recorden què som, ens alerten del que som capaços de fer... Fixem-nos, per exemple com es desperta de manera natural en molts de nosaltres un instint de revenja, una pulsíó de respondre amb la mateixa (o més) intensitat als agressors.

Amb la serenor necessària podem entendre els fets més horribles. A moltes persones entendre el mal els afebleix i incomoda però entendre no vol dir acceptar. Tot pot ser entès però no tot pot ser acceptat. I és que la reacció davant la ignorància i el fanatisme ha de ser radical i contundent. Amb el cap clar, la ment oberta i l'esperit amorós hem d'actuar amb els mitjans més avançats de la nostra



tecnologia, la nostra democràcia i la nostra ètica. Hem d'actuar amb la compassió i l'esperança amb la que actuem quan lluitem amb nosaltres mateixos perquè en definitiva, d'això es tracta.

## **1.5 LA LLIBERTAT**

---

*Si les pedres pensessin pensarien que són lliures.*

*Quan la ma va descobrir que era una part de mi va deixar d'anomenar  
"destí" al braç.*

*Estem determinats a creure'ns lliures.*

*No hauríem de riure veient els nens girant amb fe el volant del cotxe de  
bombers dels cavallitos. Nosaltres fem el mateix amb la nostra vida.*

*No només està determinada la trajectòria i l'acceleració d'una bola al  
caure sinó tb l'estat d'ànim en que et sumirà quan impacti en el teu peu.*

*No hi ha mèrit ni culpa; només vanitat.*

*La mateixa força invisible i imparable que mou la meva respiració, mou  
també tots els meus actes.*

*La no-acció s'assoleix quan s'assumeix que tot és reacció.*

*No trio quan dic "vindré", no trio quan no vinc.*

*La primera decisió d'un nou llibert és l'elecció del seu nou amo. (A. aa.)*

*Tot és necessari.*

*Una cosa és sentir-se lliure i una altra ser-ne.*

*No sé les causes de tot però saber que hi són em desimplica  
profundament.*

*L'únic veredictes d'innocència que vertaderament t'allibera és el que  
emet el tribunal de la teva pròpia consciència.*

*La impressora escrivia "soc lliure" cada cop que algú premia "enter".*

*Una patata no ha de fer res ni pot impedir que s'acompleixin en ella els  
designis perfectes del cosmos. Em nego a ser menys que una patata.*

*Tots els dons, valors i poders que aprecio en mi m'han estat donats. Què  
té d'estrany que ara només esperi i no lluiti per conquerir.*

*Què patètic l'esforç de les llimadures de ferro per alinear-se en un camp magnètic! I què vana la seva glòria...!*

*El meu cor batega, els pulmons respiren, el cervell límbic s'emociona, el neocòrtex pensa, el cos actua, la boca parla,... tot funciona sol.*

*Quan la marioneta va veure els fils va passar del mèrit i culpa a l'acceptació.*

*No hi ha possibilitats. Només la certesa del que està passant ara. No cal doncs preguntar-se "Què hauria passat si...?"*

*Tots fem el que hem de fer. Ara jutja-ho com vulguis, que de ben segur serà tal com ho has de fer.*

*Si tinguessis el que jo tinc faries el que jo faig. Si tingués el que tu tens faria el que tu fas.*

*Escollim el nostre destí! Ho he vist a les taquilles de l'estació de l'AVE...*

*Realment creus que podries fer una altra cosa?*

*No pots canviar el que faràs lliurement.*

*I quan va caure la palanca que li va fer agafar la poma en lloc de la pera va activar el mecanisme que li va fer dir "trio la poma".*

*Tu tries que tries i jo no trio que no trio.*

*Visc una vida que segueix lleis que desconec, gestionada per un ego que té unes lleis que desconec, en un món regit per lleis que desconec.*

*Soc un grapat d'incerteses abocat al torrent del temps.*

*No preguntis "què has fet?". Pregunta "què ha passat?" I si pots, no preguntis...*

*Robot capità, robot mariner, robot grumet... En el vaixell dels robots tots són igualment nobles, igualment vulgars.*

*Totes les coses només saben fer una cosa i és la que fan en aquest moment.*

*La voluntat és una sofisticada il·lusió cognitiva. El cervell actua abans que la ment decideixi.*

*Sé molt bé el que m'agrada i el que em convé. El que m'agrada perquè ho desitjo; el que em convé perquè ho tinc.*

*Obro els ulls: tot és tan automàtic aquí fora... Tanco els ulls: tot és tan automàtic aquí dins...*

*Soc molt comprensiu. Si em molestes entenc que alguna cosa t'ho fa fer. També entenc que alguna cosa m'ha fet donar-te aquest cop de puny!*

*Sempre faig el que he de fer. Tu també.*

*La bala és accionada per la pistola, la pistola per l'home, l'home per la idea, la idea per la circumstància.*

*Les proeses de l'heroi no venen de la seva voluntat sinó de la seva rendició al que és.*

*El caràcter de l'home marca el seu destí, però és el destí qui determina el caràcter de l'home.*

*Tenim un centre de presa de decisions subconscient que proporciona a l'escorça cerebral la il·lusió de la llibertat.*

*Vaig preguntar al robot si coneixia els seus programes i quan em va contestar que no, li vaig dir: "doncs ja ets humà!"*

*Si en un passadís de mil portes, quan n'obres una es tanquen totes les altres, hi ha mil portes o n'hi ha una?*

*La culpa és una causa amb ganes de reconeixement.*

*Tot és automàtic i la creença de què no ho és, també.*

*Res no dona més llibertat a la persona que identificar, acceptar i respectar els límits.*

*El que impossibilita la llibertat no és el determinisme sinó el fet que els fenòmens no poden sostreure's de les seves causes.*

*No crees; retalles i enganxes. No veus; projectes. No sents; interpretes. No desitges; t'atreu. No estimes; t'agrada. No tries; reacciones.*

*Sí coneguéssim totes les causes ho trobaríem tot normal. Com que no les coneixem ens esgarrifem o exultem amb els fets més ordinaris.*

*Hi ha un punt de consciència en què veus que no tens cap llibertat. Allà potser podries decidir però ja no apareix cap sentit ni necessitat.*

*Fes el que desitges però sàpigues que no pots triar el que desitges.*

*Cada cosa bona que escull comporta una cosa bona a la que renuncies.*

*Si jo hagués tingut les mateixes circumstàncies que en Hitler (per dir algú) hauria fet el mateix que ell. I si ell tingués les meves, faria el que jo faig. El problema és que "algú" va tenir les circumstàncies de Hitler i va ser Hitler.*

*L'enigma és: qui o què és "algú"?*

*Hi ha una gran diferència entre escapar d'una presó i descobrir que mai no hi has estat. En tots dos casos t'alliberes, però en el primer, ella encara hi és.*

*Et diuen: "La porta de la dreta du a l'infern i la de l'esquerra al cel".  
Més que la llibertat d'escollir una porta necessites la llibertat de qüestionar la informació que et donen.*

*I si hi ha una conspiració per a fer-nos creure que hi ha una conspiració?*

*Xarxa nostra que esteu a Internet, sigui santificat el vostre nom, vingui a nosaltres el vostre regne, faci's la vostra voluntat així al meu ordinador com al núvol.*

*No puc evitar dir que no puc evitar dir això.*

*Jo soc aquest petit insecte, actiu mecànicament mentre dura la seva vida automàtica.*

*La teva ofensa és tan inevitable com el meu dolor. La teva admiració tan inevitable com el meu orgull.*

*El que més s'assembla a la llibertat és saber que no hi ha llibertat, coneixement que no pots adquirir i que simplement et passa si t'ha de passar.*

*El món va com va no pas perquè ho vulguem així sinó perquè les inèrcies ens hi porten.*

*Som com fulles d'arbre, amb petita llibertat mentre som vives penjades de les branques, mogudes pel vent i amb llibertat absoluta quan som mortes i endutes més enllà de tot.*

**Tot és com ha de ser. La teva reacció ara, també**

Des d'un determinat estat de consciència (de fet des de tots els estats de consciència que transcendeixen la identificació egoica, la que jo anomeno c2) es fa evident que els esdeveniments simplement succeeixen.

És la persona identificada amb la seva ment lògica que vol i necessita interpretar aquests esdeveniments atribuint-los causes i conseqüències que facin previsible i comprensible el que passa. És una reacció que està en la mateixa

naturalesa de la nostra ment. Aquesta sensació de control i d'una certa comprensió del que s'esdevé ens manté hipnotitzats i absolutament atrapats en el món aparent de les coses canviants. Les coses canviants són les coses que veiem que succeeixen i que es refereixen tant al món exterior com a les vicissituds de la nostra ment. Tot són fenòmens.

I és la nostra ment la que en interpretar causes i conseqüències busca regularitats, lleis i pautes per fer assolible la realitat. I vist així l'univers es mou per unes lleis físiques, psíquiques, còsmiques,... algunes de les quals creiem conèixer i altres estan per descobrir.

Situats en aquest paradigma, i si apliquem la raó haurem de convenir que tot ha d'estar regulat per lleis per tal que sigui comprensible per a nosaltres. Quan trobem lleis que regulen fets que podem comprendre les estudiem i apliquem. Quan trobem fets pels quals encara no hi ha llei la inventem i forcem tant com podem la seva validesa per tal de tenir controlat el fenomen.

Així si no puc entendre perquè em resulta tan conegut o m'és tan familiar aquest lloc, puc apel·lar a la "lleï" de la reencarnació. Aquestes lleis es transmeten com a mems<sup>10</sup> de forma ràpida i popular. En èpoques de poc rigor crític floreixen les lleis inventades, sovint més mantingudes per la "voluntat de control" que per la constatació empírica.

Els esdeveniments pels quals tenim lleis però no som capaços d'aplicar-les inventem conceptes com ara "sort", "atzar",.. i en el cas de la conducta humana "llibertat".

Les coses simplement passen i són inevitables, i això ho veiem quan estem en estats afinats de consciència. Quan estem identificats amb els egos volem creure que nosaltres guiem la nostra vida. Ens dona importància personal gràcies al mèrit i la culpa.

Però jo dic que sempre passa el que ha de passar i que la reacció que tinguem davant aquest enunciat (indiferència, por, adhesió, rebuig, acord,...) no és més que una altra de les manifestacions que apareixen en el món aparent i per tant també té causes que fan que no pugui ser d'una altra manera.

---

<sup>10</sup> Un mem (de l'anglès meme i aquest de memory) és, segons les modernes teories sobre la transmissió de la cultura a les noves generacions, la unitat mínima de transmissió de l'herència cultural. El neologisme va ser encunyat per Richard Dawkins, a causa de la seva semblança fonètica amb el terme gen. (De la Wikipèdia)

**No ets millor perquè et passi això!**

Què volem dir realment quan diem que una persona és millor que una altra en alguna cosa? Segurament ens referim més als actes o a les circumstàncies tot i que tendim a atribuir aquesta superioritat a la persona. Jo crec que fer-ho és erroni i d'això va aquest escrit.

Posem un parell d'exemples: La Maria és millor estudiant que en Xavier perquè treu millors notes. En Joan és millor persona que l'Anna ja que és més amorós i altruista. Sempre que vulguem referir-nos a algú com a millor que algú altre haurem de dir en quin aspecte (com el cas dels estudiants) i si no ho fem, voldrà dir que en referim a la persona en general, i en aquest cas -ho diem o no- tenim implícita una concepció del que és una bona persona. En l'exemple que he posat d'en Joan, i per fer-ho fàcil, ja he dit explícitament què hi entén l'emissor de la frase per "bona persona" (amor i altruisme).

Bé, arribats aquí podrem entendre els judicis de valoració jeràrquica entre les persones ja que tenim l'aspecte a considerar i el criteri de valoració: la pròpia subjectivitat (el que a mi em sembla, com en el cas de la bona persona) o un criteri objectivable (com les notes dels estudiants).

Quan afirmem que algú és millor, estem cometent al meu entendre un error. La persona que obté millors resultats o que actua d'una manera més noble ho fa perquè en ell es reuneixen les circumstàncies que el porten a actuar d'aquesta manera. Treu bones notes el que estudia, és intel·ligent, s'esforça, etc. Diem que això és mèrit de la persona però tampoc ho tinc clar. Si reps una dotació genètica d'àmplies capacitats intel·lectuals no crec que sigui mèrit teu. Si estudies és perquè has rebut un bon exemple i una bona motivació dels teus pares. Això tampoc t'ho pots apuntar com a mèrit. Direu que aquesta persona podria haver fet una altra cosa i no ho ha fet. Jo ho nego. El que ho fa és perquè té una personalitat, caràcter, predisposició o motivació per fer-ho. I això només apareix en les persones que tenen la predisposició biològica i la pauta moral (o caracterial) que se'ls ha inculcat.

Ja sé que costa d'acceptar aquest fet però a mi em costa acceptar el contrari. En quin moment apareix el mèrit? Quan t'esforces? L'esforç és també una qualitat que t'és donada. Si afirmes que tu l'has treballat, et diré que aquesta capacitat per treballar-te-la també t'ha estat donada. I així fins a l'infinit. Sí, en efecte, això és la negació de la llibertat. I és això el que jo crec. La llibertat és el nom que donem al que no sabem calcular, al que desconeixem com es causa dins nostre.

Haver de renunciar al concepte "llibertat" és per a moltes persones inconcebible o insuportable, però una anàlisi exhaustiva de les conductes i motivacions humanes, crec que ens hi porta fàcilment. I doncs, perquè costa tant de considerar-ho? Doncs perquè estem determinats a no qüestionar-ho. Estem atrapats al mèrit i la culpa, una polaritat que reforça constantment el nostre ego i

que ens dona sensació de ser algú. I tot això ho fem perquè no podem evitar-ho. Com tampoc has pogut evitar llegir això ni podràs evitar actuar al respecte (ignorar-ho, considerar-ho, contradir-ho,...) tal com ho faràs.

### **Veure que no controles res... ni la necessitat ni la voluntat de controlar...**

La vida és fàcil. És automàtica, fluïda, contínua, seqüenciada, dinàmica,... Tot va succeint de forma natural seguint uns principis desconeguts tot i que alguns d'ells anomenats lleis naturals semblen donar-nos pistes burdes. Tot passa i no podem impedir-ho. La vida ens passa pel damunt com un tsunami i nosaltres no som més que aigua d'aquest tsunami.

A mi m'agrada experimentar ara aquesta imponent dansa de l'energia que es manifesta com a vida, la coreografia de la història personal i col·lectiva, l'absurda planificació d'un futur únic i inevitable... M'agrada despertar-me al matí i, encara al llit, observar tots els moviments del meu cos i del meu esperit. Tots responen a estímuls que són, ells també, respostes a altres estímuls. Una cadena indefinida de moviments causals van escrivint el que anomeno la meva vida sense que jo hi tingui res a dir ni res a fer.

Viatjant amb moto he sentit sovint aquesta sensació fantàstica de què no cal fer res. Viatjo amb rumb indefinit i no tinc un pla previst. De sobte s'anuncia un trencant a dos quilòmetres i a vegades passo aquest minut i mig pensant si vull o no vull agafar el desviament. Sento un plaer immens en constatat que no cal que prengui cap decisió. En quant arribo allà, automàticament el meu cos s'inclina a un cantó o a l'altra. Mai el temps s'ha detingut ni l'univers s'ha bloquejat pel meu dubte. En algun cas, sí, m'he detingut jo al marge per considerar què fer. Però també això és un automatisme que no cal que faci l'esforç de decidir. Tot passa inevitablement i val la pena abandonar-s'hi.

Ja sé que potser pensareu que és una actitud irresponsable, que hem de ser amos del nostre destí i hem de prendre decisions tot exercint la llibertat per assolir els nostres objectius. No crec en això, jo. No hi ha llibertat, no hi ha control de res, no hi ha ningú que hagi de fer res. No hi ha objectius a la vida, no hi ha destí ni responsabilitat. Som fenòmens de consciència sense voluntat, pura contemplació del ser.

El que passa és que, identificats sovint amb el que no som, creiem ser un ésser autònom, lliure que controla i decideix, que s'equivoca i l'encerta... amb la vanitat del mèrit i la culpa. Però a poc que ens hi fixem, i a mi em sembla que costa relativament poc, podrem veure com tot passa simplement dins i fora de nosaltres (suposant que poguéssim fer aquesta distinció) Per fora el vent bufa i tu

automàticament tanques els ulls,... per dins, apareix un desig i tu automàticament intentes controlar-lo... Tot és moviment energètic subtil però determinat que flueix malgrat nosaltres, amb nosaltres, per nosaltres, en nosaltres, sense nosaltres,...

I un dels espectacles més meravellosos que es poden produir dins nostre es la contemplació de l'aparició d'aquests somnis fantasiosos de control. Apareixen i es mantenen de forma automàtica sustentant un ego tan va i evanescent com un somni.

I no patiu per res, tot passa sense demanar-vos permís. Ara mateix el que penseu, jutgeu o critiqueu és tan automàtic com el batec del vostre cor...

**Faci's la vostra voluntat... (com si ens quedés altre remei...!)**

A l'evangeli de Lluc Jesús ensenya als seus deixebles la pregària del "pare nostre", una de les més famoses del cristianisme. Una de les seves parts és "faci's la vostra voluntat així a la terra com al cel" (Lc, 11, 10). Difícil d'entendre aquesta pregària...

Si tot el que succeeix és la voluntat de Déu, i no pot ser de cap altra manera per a un creient en un Déu omnipotent, quin sentit té demanar que passi el que inevitablement ha de passar? Quin sentit té demanar coses a Déu? Què volem? A què aspirem? Volem convèncer Déu o informar-lo de les nostres necessitats? Blasfèmia! Déu coneix millor que nosaltres les nostres necessitats. Volem expressar la nostra submissió? Es pot fer sense demanar... El meu sensei d'aikido ens deia l'altre dia que els samurais es prostren davant els seus déus mostrant presència però que mai demanen res. Essent ja molt encara em sembla poc...

Al menys hi ha la coherència de no demanar. Quina explicació pot tenir que els creients que saben segur, segur, segur, que sempre passarà el que Déu vulgui independentment de que ells resin, demanin, implorin... segueixin demanant coses?

A mi només se me n'acudeixen quatre:

La primera és l'infantilisme i la irracionalitat de molts creients que no tenen cap problema per combinar en la seva creença els elements i les pràctiques més contradictòries i incoherents. I crec que n'hi ha molts (diria que la majoria) que obren així. Incorporen tot el que les seves mancances psicològiques els demanen i ho ajunten en una pasta de fe personal que "cal respectar" (s'ha de ser tolerant...) i que no necessita cap mena de justificació. És més, com més irracional millor! Com més estrany i esotèric més valuós! Si es critica sempre es pot dir "la raó no hi arriba, no sigueu creguts de voler entendre el que és diví..." o com Sant Agustí: "crec perquè és absurd" Qui pot discutir o parlar amb algú que fonamenta la seva creença en l'absurd? Ningú! Busquen doncs un santuari de superstició allunyat de la crítica



on mantenir el seu confort emocional. Trist. Fruit d'això és la gran quantitat de pràctiques religioses que combinen kits personalitzats de fe: alguns prenen imatgeria catòlica amb superstició, culte als morts,.. altres ortodòxia amb misticisme i física quàntica... altres rituals ancestrals amb esoterisme new age... Un cop fet el teu bricolatge espiritual pots sostenir qualsevol creença sense sentir cap contradicció, com per exemple: Déu és omnipotent i fa sempre la seva voluntat però jo demano el que em convé. Si saps que Déu fa sempre la seva voluntat, com t'atreveixes a demanar res? Ell ja fa i sap millor que tu el que et convé... Callar i acceptar-ho tot és l'única actitud coherent, no? O potser creus que Déu bada i no t'ha vist, o és insensible i amb la teva insistència aconseguiràs commoure'l? Un cop més preguem a un Déu fet a la nostra imatge i semblança...

Segona explicació: Si només passa el que Déu vol, i passa que la gent fa aquesta pregària, senyal que Déu vol que ho fem. O sigui que res... endavant les atxes! No ens ho plantejem més. Déu sabrà per què ens fa fer això.

Tercera explicació: Pregar és una pràctica psicològica que ordena els nostres anhels. Ens ajuda a entendre i a expressar el que volem i afina la nostra voluntat i la nostra intenció. És una pràctica de control mental, de programació neurolingüística, de teràpia racional-cognitiva, un exercici d'autoafirmació que a base de repetició fixa pautes mentals eficients. Com l'atleta que repeteix el mantra de l'èxit o visualitza amb disciplina la seva conquesta esportiva. Hi ha en aquesta pràctica una superposició de realitats no necessària. El treball psicològic i la creença religiosa no tenen per què anar de la mà. S'explica pel fet que històricament els religiosos van ser els primers en estudiar aquesta dimensió psicològica i la van aplicar per a la difusió i consolidació de les seves idees.

Quarta explicació: La pregària no demana en realitat que es faci la voluntat de Déu, cosa absurda ja que encara que no ho demanis passarà, sinó que deixem de desitjar. Només qui deixa de desitjar o desitja que tot sigui tal com és pot dir "faci's la vostra voluntat" de la mateixa manera que dirà "faci's la meua voluntat" que és precisament que tot sigui tal com és.<sup>11</sup> Només aquí arribes a identificar-te amb el Déu que ja ets, la pregària sublim de la saviesa en la que coincideixen totes les tradicions sagrades i que té molt poc a veure amb les religions.

---

<sup>11</sup> Aquesta és precisament la idea central del conte "La fada del desig" que vaig escriure al blog "Mar de contes"

<https://josepmariacarbocreuer.blogspot.com/2014/07/la-fada-dels-desig.html>

**L'ego és capaç d'envanir-se de la seva humilitat. Capaç de viure  
intensament la seva mort!**

L'ego, al meu entendre, és el que som quan estem en el nivell de consciència que jo anomeno C2, o sigui quan creiem ser algú clarament definit per un nom i unes circumstàncies i clarament diferenciat de la resta d'objectes. És l'estat de consciència ordinari, el més freqüent, no només entre tota la gent del món, sinó la major part del temps de quasi tothom.

Creiem ser algú dins la frontera de la pell, amb una identitat fixa, amb uns elements que mai canvien i que es perpetuen fins a la temuda mort. L'ego treballa per a ell, és egoista (no podria ser d'una altra manera), lluita contra la resta del món, busca, desitja, vol durar i se sustenta amb idees autohipnòtiques.

L'ego és un element necessari com ho és el cos i no el podem eliminar. Cal però, transcendir-lo i deixar que ocupi el lloc que li correspon que no és, en cap cas, el de màxima autoritat.

L'ego pot estar més o menys evolucionat. Diríem que hi ha encara dins la consciència egoica, diversos estadis evolutius, des de l'ego incipient i absolutament egocèntric a l'ego treballat, depurat i conscient de si mateix. En un procés evolutiu creixent, la consciència es desplaça de la nostra identitat egoica com a subjectes al reconeixement de què som un objecte més de la consciència. Com a tal no tenim ja autonomia, ni llibertat, ni sentit ètic. Observem, testimoniem, com l'ego creu ser lliure i ètic però ens identifiquem amb la consciència i no amb el seu objecte. Aquest és l'estadi que anomeno C3, un estat semblant a l'actor que de sobte descobreix que no és el rei Lear sinó algú que fa el paper i que veu clarament que tot el que diu i fa el rei Lear ve imposat per un guió que no pot ni vol canviar. És semblant a quan un personatge de la tele s'adona que no és més que un impuls elèctric en una pantalla. Semblant a quan el protagonista d'un somni descobreix que és el somniador i no allò somniat. És un estat de claredat diàfana que dissol l'error i ens acostava a la veritat.

Ara bé, la fase de desassimilació amb l'ego és molt complexa i difícil de superar. Hi ha molts obstacles. El principal és la confusió que ens aporta creure que ja no som l'ego. Sembla una paradoxa, però si l'ego diu "jo ja no m'identifico amb..." continua sent ego. Aquest "jo" és la prova definitiva. Mentre diguis "jo penso", "jo sé", "jo ja no..." segueixes refermant el teu ego. No perd poder, en guanya. Com si demanem silenci i algú ens va dient tota l'estona "jo ja estic callat, eh?" Aleshores, saps que no hi ha silenci per molt que ho anunciïs.

I no resulta estrany veure l'ego exhibint la seva no-existència. La satisfacció que sentim per haver superat l'ego o haver avançat en el camí espiritual o de realització és la prova més clara que l'ego ens té dominats. Estar orgullosos de ser humils, eufòrics per ser desapassionats, convençuts de no tenir conviccions, viure

amb plenitud la mort o celebrar la nostra absència són contradiccions reveladores, pistes, declaracions d'ignorància.

Recordo la història de l' "Avi moribund" que il·lustra aquest fet. L'he apuntat al blog Mar de contes.

<https://josepmariacarbocreuer.blogspot.com/2014/07/lavi-moribund.html>

**Algun dia els ordinadors seran tan complexos que ja no els entendrem.**

**Llavors direm que són lliures**

Algun dia els ordinadors seran tan complexos que ni nosaltres els entendrem. I no crec que tardi gaire a arribar aquest dia si és que no ha arribat ja. Vaig llegir fa temps que certes avaries dels sistemes computacionals només poden ser detectades i identificades per ordinadors especialitzats. I també sé que la propera generació de ginyers tecnològics l'està dissenyant una xarxa de sistemes informàtics.

En un futur proper els ordinadors s'encarregaran no només del manteniment dels seus propis sistemes com ja fan ara, sinó de la seva generació i evolució.

Quan parlem amb els ordinadors tot reclamant-los que "guardin", "executin", "imprimeixin", "copiïn", "busquin", "llegeixin", etc... donem per descomptat que els amos som nosaltres i ells uns simples esclaus. Han d'obeir i si no ho fan els portem a reparar o a la deixalleria. A vegades passa que l'ordinador no fa el que li demanem i no ho entenem. I resulta que no és que estigui fet malbé sinó que hi ha una ordre oculta que li impedeix fer-ho. Li diem, per exemple que obri un fitxer i no ho fa. A vegades té la gentilesa d'informar-nos per què no ho ha fet, ("aquest fitxer està protegit contra escriptura", p.ex.) però si no ho fes i sabéssim segur que no està espatllat, costaria deduir que té programes ocults que li fan fer allò que nosaltres no desitgem. Aquestes condicions o programacions ocultes seran o podran ser cada cop més abundoses i la nostra capacitat de comandament quedarà minvada. Segurament els mateixos ordinadors estaran programats per a incloure aquestes subrutines que nosaltres no controlem, i això implica que el nostre control cada cop serà més limitat.

Bé, no sé si m'explico o m'estic embolicant... el que vull dir és que molt probablement d'aquí un temps un ordinador no serà tan previsible com ara. I si això no passa a nivell general, de ben segur que ja ara hi ha ordinadors especialitzats que un simple usuari no podria ni tan sols apagar. Sigui com sigui, sigui realitat o ciència ficció, podem imaginar un ordinador que actua seguint programacions molt sofisticades i combinades atenent a moltes variables, de manera que la nostra ment no podria ni tan sols preveure el resultat i per tant ja no l'entendríem.

Si arribés aquest cas, de ben segur que diríem que l'ordinador s'ha tornat lliure. Segurament, en no entendre el que fa, diríem que s'ha "tornat boig" però el que volem dir és que fa coses que no entenem. Si ho fes amb certa coherència, diríem que actua amb llibertat. Per què? Perquè quan els humans fem coses seguint unes programacions massa complexes com per entendre-les, diem que ho fan lliurement.

I és que els humans sempre actuem seguint uns programes neurològics, bioquímics, físics, quàntics... però són tantes les variables, tan complexes, tan sofisticades i tan diverses que no podem preveure els resultats. Aleshores, en lloc de dir que estem determinats per causes que desconeixem diem que som lliures. I és que llibertat és el nom que posem a les accions que fem quan no veiem el programa o les causes que les han provocat.

Ara bé, una ment racional pot entendre que no hi ha conseqüències sense causes i per tant costa poc deduir que no hi pot haver fets o actes no causats. Tot té una causa. El fet que aquesta causa sigui desconeguda no vol dir que no existeixi. L'acció més sublim com ara estimar té unes causes i els que estimem ho fem seguint uns programes complexos i desconeguts. Estem determinats i hem de fer el que fem sense alternativa. Vist així, no hi ha llibertat. Quan algú argumenta que hi ha un factor intern que permet decidir jo em pregunto què vol dir. Si aquest factor decisorí fos X, jo pregunto: "és que X no té també unes causes?" I no provoca X unes conseqüències determinades? La nostra ment no pot concebre coses incausades. Totes les coses són causades per alguna altra cosa. On és la possibilitat de la llibertat?

Jo no dic que la realitat última sigui tal nosaltres la percebem. Potser hi ha una realitat última que supera les nostres capacitats cognitives i alguns fenòmens com la llibertat queden fora del nostre abast. Si és així, haurem de dir que la llibertat existeix on nosaltres no podem pensar-ho o entendre-ho -i per tant no cal parlar-ne- o bé que on nosaltres entenem i pensem no hi ha llibertat.

### **Una presó de deu mil metres quadrats és més petita que un metre quadrat de llibertat**

Dona la sensació que la quantitat d'espai, o la quantitat de coses que pots fer o pensar o imaginar són indicadors de llibertat. I d'alguna manera és així, però no sempre i sovint, tenir moltes possibilitats o disposar de gran quantitat de recursos no ens dona més llibertat sinó que ens impedeix d'aconseguir-ne.

Pensem per exemple en una presó on es donen moltes possibilitats, on els presos poden fer cursos de tota mena, estudiar, tallers, rebre visites, mirar molts canals de televisió, jugar a molts jocs o llegir molts llibres. Tot això dona, certament,

un grau de llibertat però sempre dins els murs de la presó. Possiblement tots els presos canviarien tantes opcions per una que fos obrir la porta i sortir.

I és que, a més de la quantitat de coses que podem fer, pensar, sentir o imaginar, hi ha la qualitat d'aquestes coses. Segurament tots preferiríem poder triar entre dues alternatives com ara llegir o jugar que no pas disposar de 1000 alternatives de lectura obligatòria.

Ens passa sovint que volem ampliar la nostra llibertat augmentant el nombre de possibilitats d'una activitat però poques vegades se'ns acut que podem canviar l'activitat. Volem votar entre molts partits però potser no sabem que hi ha opcions de llibertat que no passen necessàriament per votar. Volem molts mitjans de comunicació però no sabem veure la llibertat que hi ha en la solitud, la intimitat i el silenci. Volem molts destins per viatjar i la llibertat més gran és gaudir de l'aquí i l'ara amb la mirada del viatger encuriós. Volem poder triar molts menjars i restaurants però hi ha una llibertat més profunda en assaborir conscient el plaer de les menges més comunes.

I això passa sobretot amb la llibertat de pensament. Creiem ser lliures quan tenim moltes idees, pensaments i reflexions per compartir, però sovint tots aquests pensaments, idees i reflexions són del mateix pal, repeticions amb lleugeres variants. Cal augmentar la capacitat de pensar des de llocs nous, la llibertat interior que en diem, per tal d'assolir la capacitat d'ampliar les visions (més que les idees) i els punts de vista.

Els partidaris de l'islam, del capitalisme, de la revolució anarquista, del nacionalisme espanyol i català, del racisme, de l'igualitarisme, de la teràpia, de la medicina, de l'educació... tenen molts i molts arguments, moltes idees amb les que defensen les seves postures. Estan en una gran presó perquè no són capaços de qüestionar la premissa principal. No tenen llibertat per pensar que potser Mahoma no és un profeta, que possiblement el capitalisme sigui pervers, que l'anarquia tal volta sigui absurda, que el nacionalisme a vegades és una excusa, que la igualtat probablement no és justa, que la teràpia no sempre és diferent de l'autohipnosi, etc.

Qüestionant la premissa o idea principal que sustenta l'edifici que defensem eixamplem l'espai de llibertat interior. Clar que quan tires una paret a terra et quedes un xic despullat però les obres d'ampliació de la ment bé s'ho mereixen. Malauradament encara domina qui prefereix la seva petita gran presó abans que enderrocar el mur per a accedir a una petita gran llibertat.

-Això havia de ser així.

-Com ho saps?

-Perquè ha sigut així

Quan passa alguna cosa que no ens agrada ens preguntem "per què havia de ser així?" Com que no ens plau o convé el que passa pensem que les coses podrien haver sigut diferents.

Si ho pensem bé veurem que les coses són sempre tal com han de ser i que el fet que això ens convingui o no li és indiferent a la "cosa" per dir-ho d'alguna manera.

Els fets passen seguint unes lleis conegudes o desconegudes i se'ns presenten com cadenes de causes i efectes, o com a continuïtats a les que nosaltres volem posar ordre. Si imaginem un planeta llunyà on no hi ha cap ésser viu, segurament entendre clarament que no hi ha coses desitjables o millors que altres. El que és desitjable apareix quan una ment ho desitja. En aquest sentit només comença a haver-hi coses desitjables o millors que altres amb l'aparició d'una ment humana.

La ment humana és una evolució de les reaccions físico-químiques dels primers éssers vius. La reacció a la llum o fototropisme de les plantes és una reacció de les cèl·lules a l'energia lumínica que resulta beneficiosa per a la supervivència. En aquest sentit algú podria dir que la llum és desitjable o millor que la seva absència per a la planta. Potser sí que ho és però en cap cas des del punt de vista de la planta ja que no té una ment o cervell per a desitjar. A no ser, és clar, que definim el desig d'una altra manera.

Caldria definir en quines àrees del cervell es produeix el desig per tal de determinar quins éssers vius el poden sentir o no.

Admetem però l'evidència de què l'home sí que el pot sentir. Els humans, moguts pel desig, intervenim, reaccionem, actuem buscant certs efectes i control sobre la nostra vida. Al meu entendre no en tenim cap de control perquè tot, absolutament tot el que la nostre ment percep està ja determinat per les causes que fan que es manifesti. Si veiem un cotxe és perquè ell és aquí, jo aquí, hi ha llum, l'estic mirant i la vista em funciona bé. En aquestes circumstàncies, com podríem pensar en un altre resultat?

Si jo decidís sortir al carrer amb els ulls tancats no el veuria, cert, però també hi hauria una causa per la qual surto al carrer amb els ulls tancats. I així podríem *retroportar-nos* a l'origen de totes les causes, sigui el Big Bang, sigui el que sigui per tal d'entendre que les coses han de ser necessàriament com són.

Costa d'acceptar però és ben lògic. Direu que no podem canviar les coses però que podem canviar la manera com les vivim. Tampoc ho crec. Aquesta manera o disposició de la nostra ment és també un efecte d'unes causes.

El determinisme radical ens pot deprimir o ens pot salvar. Si el teu ego pateix per no trobar un lloc protagonista a la comèdia de la vida, pensa que el considerar que tot passa tal com ha de passar potser farà que visquis més desaferrat dels resultats i potser estaràs més a prop d'entendre que no ets el que fas o el que et passa, sinó un observador que contempla l'espectacle d'una existència automàtica.

### **Soc així perquè faig això o faig això perquè soc així?**

Accions, hàbits, caràcter, destí. Aquesta és la seqüència que segons Aristòtil seguim a la vida. Les teves accions, deia, en repetir-se cristal·litzen en hàbits i el conjunts d'hàbits et forgen un caràcter. El teu caràcter et mena a un destí determinat.

Aquí veiem com som responsables del nostre destí a partir de les petites accions que decidim fer moment a moment. "Soc així perquè faig això" seria el teu lema si creus com Aristòtil que el destí el guien les teves passes.

Convé que siguis amatent en el concret, en el ara i aquí, en la perfecció de les petites accions perquè elles, en repetir-se et donen bons hàbits, un caràcter ferm i un destí digne.

Destí, caràcter, hàbits, accions. Plató no ho va dir mai però m'agrada pensar que això és el que ell opinaria<sup>12</sup>. Els humans tenim ja un destí marcat des del naixement. Venim al món no a inventar-nos sinó a realitzar el que estem destinats a realitzar. Tenim una missió en aquesta vida i el repte d'acomplir-la ens espera, ens esperona i en definitiva ens jutja. D'aconseguir-ho o no en dependrà si la teva vida ha tingut sentit o no.

Per això el teu destí demanda un caràcter determinat. Si el teu destí és ser un governant, tindràs un caràcter imperiós. Ara bé, aquest caràcter t'exigirà tenir uns hàbits determinats i aquests hàbits només seran possibles amb la repetició de determinades accions. És la via inversa.

Les dues visions són aparentment contràries. Per a un una som mortals intentant assolir la transcendència (carn que s'espiritualitza) i per a l'altra som

---

<sup>12</sup> En el mite d'Er, una història en la que Plató explica com els humans assolim la reencarnació, es veu als morts escollint una nova vida. Es veu com ja en aquell moment demostren els esperits la seva vàlua. Mentre els que han sigut pobres, si ho han fet bé, poden escollir la riquesa futura (punt d'intersecció entre la filosofia hindú i la grega), els que han sigut nobles tenen la grandesa d'escollir vides senzilles i plenes. Així el mateix Odisseu (Ulisses) escull ser un pagès humil demostrant que ha assolit el màxim saber: un gran destí es pot realitzar amb accions senzilles.

esperits encarnats. Per a una anem i per a l'altra tornem. Per a una som actors (agents) i per a l'altra receptors (pacients).

Per a mi les dues són versions igualment vàlides d'una mateixa realitat. Tot passa i tot és. 50 centímetres mesuren 50 centímetres. Tant m'és que els defineixis com la meitat d'un metre que com el doble de 25 centímetres. Accions forgen destí, o destí exigeix accions... és igual. Escull l'argument que més t'agradi. Al final només es tracta de posar nom al que inefablement passa.

### **Com més puguem prescindir de les cadenes causals, més lliure seràs**

Necessitem entendre les coses. Si tenim una explicació per als fets que observem ens sentim segurs perquè controlem d'alguna manera la situació. Així, per exemple, si sentim un soroll a l'habitació del costat necessitem trobar una explicació que ens tranquil·litzi. Anem a veure i veiem una finestra mal tancada. La tanquem i ens quedem tranquils.

Aquest procés simple i eficaç funciona en tot tipus de fets. El que passa és que hi ha moltes situacions que no són gens senzilles d'interpretar. Penso en les que intervenen persones. Les persones són complexes i mai acabem d'entendre-les del tot. Malgrat això, sempre fem hipòtesis sobre les seves conductes. Si algú fa una acció estrafolària direm que s'ha tornat boig o que és fruit de l'excentricitat o de la provocació... el que sigui, però mai deixarem el fenomen sense una explicació.

Doncs bé. El que jo vull plantejar avui és que si som capaços de prescindir d'aquest impuls (anava a dir instint) de donar explicacions a tot, podrem ser més lliures. Per què? Doncs bàsicament perquè podem accedir a un format (o lectura) de la situació que no necessita justificació i per tant no ens demana una resposta. Canviant la interpretació o explicació d'un fet per la seva acceptació evitem una despesa d'energia.

Clar que això no és fàcil ni sempre possible. Caldrà seleccionar en quins casos ho podem fer i també practicar una mica. De fet, penso que mai podem saber del tot per què passen les coses. Identifiquem algunes causes però mai totes, ni la combinació de causes remotes que acaben provocant el fet. No suportem però, aquesta incertesa i inventem (la paraula crec que és exactament aquesta, "inventem") una explicació. Això ens té distrets mentre les coses passen.

M'he adonat que sempre que tenim un problema físic, posem pel cas, li atribuïm alguna causa. Tens mal de panxa? "Clar, ahir vaig sopar massa..." Estàs cansat? "És que he dormit poc." Tens vertigen? "Tinc molta feina i no l'atrapo..." T'engreixes? "És que menjo massa..." Direu que tot això és molt lògic però jo penso que és una lògica falsa i interessada. No veig que sigui tan evident. És habitual però no evident. Altres vegades has dormit menys i no has estat tan cansat, o hi ha qui



menja massa i no s'engreixa i qui té molt estrès (tu mateix en un altre moment) i no té (tens) vertigen...

No importa la veritat (que mai sabrem) sinó tenir una explicació. En el tema de la salut, la naturalesa cura mentre els metges distreuen als pacients, deia Voltaire amb bon criteri. Fem coses, prenem remeis i apliquem teràpies, però l'únic que importa és que tinguis una bona explicació: "Em passa això per aquest motiu i aquest remei és la solució". Ho creus? Estàs curat! Saps per què? Perquè mentre poses la teva atenció en tota aquesta parafernàlia permets a la naturalesa seguir el seu curs i li dones temps per a guarir-te. Així, acabaràs pensant que és el remei que has aplicat el que t'ha curat i es confirma i reforça la teva teoria.

I el que passa amb la salut del cos passa també amb la de l'esperit o la salut mental. Per a cada problema inventem una solució i despleguem un arsenal d'estratègies psicològiques, filosòfiques, terapèutiques, esotèriques... Tant s'hi val. El cas és tenir-ne una! Si el procés natural de guariment tarda més del que estàs disposat a esperar pots canviar la interpretació com qui canvia de revista a la sala d'espera del metge.

És una feina feixuga però necessària aquesta continuada invenció de causes i de reaccions necessàries. Us proposo una alternativa. Accepteu el que hi ha i prescindiu de la necessitat d'explicacions. Tindreu menys feina i sereu més lliures.

### ***Sigues tu mateix! Ah, i de passada tingués el nas damunt la boca!***

Segur que heu sentit sovint aquest consell o recomanació: "Sigues tu mateix!". Si la pensem amb deteniment veurem que aquesta expressió és una obvietat que no diu res. Sempre som nosaltres mateixos, fem el que fem.

Ja el primer principi de la lògica ens recorda que "A és A", o dit d'una altra manera, tota cosa és igual a ella mateixa. És el principi d'identitat.

És impossible no ser nosaltres mateixos, mal ens pesi o ens agradi. Sempre som el que som i no hi ha res a fer.

Donat que no som estúpids i que això que dic no se li escapa a ningú, per què ens diem i recomanem "ser nosaltres mateixos" com si fos un valor o un estat a desitjar?

Doncs perquè tenim la impressió que a vegades actuem com si fóssim uns altres, influïts o afectats per les circumstàncies o les pressions socials ens veiem condicionats a fer o no fer coses diferents a les habituals.

Doncs bé, crec que és una idea equivocada i simple. Sempre actuem com a nosaltres mateixos, siguin les circumstàncies que siguin. Si de normal soc assenyat

i bec fins a emborratxar-me, segueixo essent jo mateix. Jo mateix borratxo, però jo mateix.

Si portat per la ira insulto i agredeixo un competidor que m'ha enervat, soc ben bé jo, autènticament jo, encara que aquesta conducta resulti estranya per poc freqüent o desconeguda en mi.

Si traeixo la confiança d'algú, si acovardit renego d'un repte necessari, si em deixo influir per la diatriba d'un eixelebrat i faig el contrari del que sempre he dit que cal fer... soc jo mateix, autènticament jo!

I és que no hi ha manera de deixar de ser nosaltres mateixos. És només quan vivim la dualitat entre el que som i el voldríem ser que apareix aquest anhel d'autenticitat, que curiosament sempre suposa que si som "nosaltres mateixos" serem millors!

Una de les principals distraccions a la vida és contemplar el canvi i, ja posats, entrar en joc i actuar per a controlar-lo i manipular-lo i d'aquesta manera dirigir-lo al que creiem que és bo. Com a joc no està gens malament. És la base de totes les ètiques, tots els anhels de millora i creixement personal, de tota activitat terapèutica o revolucionària... buscar el que no és.

Amb tot, la saviesa serena ens recorda que tot ja és el que és i que no cal que t'hi escarrassis. No t'esforcis en ser tu mateix ni en tenir el nas damunt la boca ni en ser el que ja ets.

Si ho fas, però és perquè ets tu mateix!

**La gasolina vol esclatar, el motor, propulsar-se; només l'home, conduint, vol anar**

Aquest escrit va sobre les tres ànimes que tenim els humans segons Plató. Explica Plató que hi ha al nostre ventre una ànima concupiscible; una ànima irascible al nostre pit i una ànima cognitiva al nostre cap.

Segons ell, l'ànima concupiscible és un centre d'energia instintiva, una pulsio de vida orientada a la supervivència, un afany de perpetuació, un torrent de desig carnal... Per això el nostre ventre és la seu de la sexualitat i l'alimentació. Dues pulsions, una de reproducció i l'altre de manteniment, que generen l'energia bàsica font de tot moviment. És com la benzina d'un motor, material inflamable, sempre a punt per esclatar i alliberar energia aprofitable.

L'ànima irascible, situada al pit és el centre de l'energia emocional, un anhel coratjós i potent de justícia, de protecció, de defensa dels dèbils i desvalguts. La virtut de la fortalesa la defineix. Per això al nostre pit hi batega la força del cor i per això es trsbalsa tot el seu funcionament quan ens enfurismem davant un acte

innoble. És com el motor d'un cotxe, l'element que el mou, que l'impulsa cap el que anhela de forma potent i decidida.

Hi ha encara, però una tercera ànima en nosaltres: l'ànima intel·ligible. És la part intel·lectual, racional, la part que pondera, critica, valora i emet els judicis. Té la funció de regir el funcionament de tot el nostre ésser amb les informacions que li envien les altres ànimes. L'ànima intel·lectiva és doncs, com el conductor del cotxe, el que canalitza i harmonitza tota l'energia que la benzina i el motor posen a la seva disposició per a assolir un destí. Ella sap on cal anar i és ella la que orienta les finalitats.

Aquesta estructura tripartita de l'ànima ens ajuda a entendre com hem de viure. Desplegant les màximes capacitats de tots els nostres aspectes o dimensions, hem d'organitzar jeràrquicament les seves capacitats. La benzina està al servei del motor com l'energia del cos està al servei dels nostres anhels. Però el motor ha d'estar sotmès a les directrius del conductor, igual com els nostres anhels o volers han d'estar orientats i regits per les nostres idees i coneixements més elevats.

És així com l'evolució aprofita les energies més bàsiques per a desplegar sistemes complexos superiors. Les finalitats d'un moment evolutiu són mitjans del següent moment i d'aquesta manera és van compenetrant, assimilant i fonent totes les parts o dimensions en un tot orgànic, harmònic, superior...

### **Tot t'ha estat donat. Fins i tot la teva reacció davant d'aquest fet**

El cos que tens t'ha estat donat. Has nascut amb un físic que no has triat i el desenvolupament del teu cos, de les teves capacitats i potencialitats físiques s'ha produït a partir de qualitats o circumstàncies que també t'han estat donades.

És evident que vas néixer nen, que tens els ulls marrons, que ets més alt que la mitjana dels teus companys... És evident que la configuració del teu sistema nerviós ha fet que siguis excitable, bellugadís, inquiet, amb gust per l'acció... És evident que l'ambient que la família et va donar (també t'ha estat donat) ha fet que mengessis el que vas menjar, que tinguessis els hàbits de salut que vas tenir... Tot en el teu cos t'ha estat donat. De què et sents responsable? De què et sents culpable? De què et sents orgullós?

I també és clar que la mateixa lògica es pot aplicar al teu ego, a la teva personalitat. El teu temperament t'ha estat donat i també el teu caràcter. Les situacions que vas viure, el lloc que vas ocupar entre els germans, la morfologia i la sintaxi familiar, la cultura del teu barri... tot això et va fer com ets. Tot t'és donat.

Tens la intel·ligència que vas rebre, estimulada amb els incentius que has rebut i aplicada a les situacions que se t'han ofert. Res en tu no és teu perquè tot té causes i circumstàncies explicatives que t'han estat donades.

Fins i tot les queixes amb què malportem el que no ens agrada o la satisfacció amb què exhibim el que valorem de nosaltres ens han estat donades. Critiquem i valorem les coses en funció de la història, de la circumstància i de les variables que vam viure. El teu passat t'ha estat donat, el teu present també i el futur et serà donat.

El que estàs pensant en aquest moment també t'ha estat donat. Només pots pensar el que penses, tant si et convenç l'argument com si el rebutges. Una persona com tu, amb el cervell com el teu, amb la teva història, el teu caràcter,... només pot pensar el que està pensant ara.

Aquesta és una qüestió que pot ser compresa de forma racional. Potser per això a tanta gent no li agrada. Segurament l'ego desplega tot l'arsenal emocional per contradir-ho. No vol ser anihilat, no vol deixar de tenir la iniciativa i ser el protagonista de la vida... També això li és donat.

Si t'és donat d'arribar fins aquí potser també et serà donat entendre que res del que fas, penses, sents o creus no ets tu. Et la pura consciència que veu que tot t'ha estat donat.

**Donat que si ho faig em maten, escullo lliurement no fer-ho!**

Doncs sí, això seria una decisió lliure! O no? Clar que cap decisió no és del tot lliure perquè totes les decisions que prenem a la vida tenen la seva contrapartida.

Creiem que elegim lliurement però és només perquè no som conscients de tot el que ens condiciona i determina.

Podem sentir que una noia musulmana porta el vel perquè ho decideix lliurement igual com ho podria dir una adolescent de portar minifaldilla. I d'alguna manera podem dir que totes dues tenen raó... o que cap d'elles no en té.

La noia musulmana potser està influïda per la seva cultura, les pressions del seu clan, el seu adoctrinament religiós o la por a ser rebutjada. Influïda i condicionada. La noia de la minifaldilla està influïda per la seva cultura, les pressions de la seva colla d'amigues, l'adoctrinament estètic i consumista capitalista i la por a ser rebutjada. Influïda i condicionada també.

D'alguna manera, totes dues i tots nosaltres, estem sempre condicionats per les circumstàncies. Som molt menys lliures del que ens pensem.

Així doncs, tots els casos de pressió i condicionament social són iguals? Doncs no!

Aquí comença el problema i l'embolic. No és senzill de tractar aquest tema. Lliures, lliures, no ho som ningú, però vivim en circumstàncies que ens poden oferir

més o menys marge de llibertat. I ara només ens quedaria veure quines circumstàncies donen més llibertat.

D'entrada, totes les societats o col·lectius estan en un lloc del gradient que va de molt a poca llibertat. Quins són els criteris per a avaluar-ho? Doncs si es permet el lliurepensament, la crítica, l'exposició pública d'arguments i el ventall d'opcions i possibilitats és ample, aquesta societat és més lliure que la que prohibeix l'expressió d'idees contraposades, que amenaça física i mentalment als dissidents, que ofereix poca varietat de registres conductuals o que fomenta la submissió.

I aquí no cal ser massa agut per veure que entre les societats hi ha diferències abismals pel que fa a aquestes condicions que anomeno de llibertat. Hi ha una susceptibilitat extrema i pueril a l'hora de jutjar les cultures, però és un fet que algunes estan més evolucionades que altres com ho estan també els éssers humans individuals\*<sup>13</sup>.

Es pot entendre que les cultures i les persones estiguin en diferents estats d'evolució però no convé justificar ni acceptar tot el que es deriva d'aquest fet. Un nen està menys evolucionat que un adult i per tant no veu que tocar el timbal al menjador del restaurant molesta, però això no vol dir que els pares li hagin de consentir. Li fan un trist favor si no li fan veure la inconveniència de la seva acció i li fomenten la creença de què tot el que fa és natural i per tant bo.

El mateix passa amb les cultures. Quan entren en contacte, allà on xoquen cal que hi hagi un acord. I aquest acord serà necessàriament restrictiu per a algú. Tant de bo sigui la cultura més evolucionada la que amb la maduresa, comprensió i respectant sempre la dignitat humana marqui els límits. És la manera de poder avançar obrint espais de creixement i millora.

És cert que totes les societats tenim les nostres limitacions i que la cultura occidental i capitalista no és en cap cas exemplar, però en determinats aspectes està avançada respecte a altres. I també cal dir que en determinats aspectes està endarrerida respecte d'altres. Però bé, el fet que tots tinguem les nostres limitacions i condicionants no ens permet afirmar que tots estem al mateix nivell d'evolució.

A tot arreu es discrimina la dona però no a tot arreu la discriminació és igualment cruel. Per tant, no val a excusar-se dient que tots som iguals. Si no sabem reconèixer la diferència entre la injustícia que suposa lapidar una dona per adúltera, mutilar-la genitalment, forçar-la a tapar-se (o decidir lliurement que es vol tapar), negar-li l'educació, ... de la injustícia que suposa les ofenses, la desigualtat salarial,

---

<sup>13</sup> Vaig escriure al respecte a l'entrada "Hi ha cultures millors que altres" <https://josepmariacarbo.blogspot.com/2015/10/hi-ha-cultures-millors-que-altres.html>

la discriminació laboral o l'objectivització sexual a què estan sotmeses a la nostra societat, no tindrem criteri per a avançar.

Perquè malgrat tota discriminació o injustícia és abominable, no atendre a les diferències en quantitat i qualitat d'aquestes accions és un fre o un obstacle per a acabar amb elles.

Hem de ser molt més durs i severos amb les injustícies més grans i cruels. I això no ho estem fent perquè temem ser considerats etnocèntrics, perquè tenim complex de culpabilitat històrica, perquè hem assumit que en el passat hem oprimits aquests pobles i ens sentim responsables de la seva situació. Això però no fa més que allargar aquesta misèria. Els darrers responsables són ells i disculpar, entendre o mirar a un altre costat certes pràctiques molt esteses i injustes només fa que empètir-los més encara.

D'alguna manera és com si diguéssim: "no us fem responsables perquè sou petit i víctimes nostres i us ensenyarem com s'ha de fer per ser tolerants." Tot això sense comptar amb un altre factor: la por. Ens feu por pel vostre radicalisme, perquè ens direu racistes si critiquem els vostres usos i perquè és molt més còmode el relativisme destructor de la simplicitat que entrar en debats, distincions de conceptes i fer un treball dialèctic de construir un espai de convivència que no serà fàcil però que és imprescindible.

### **No puc jutjar-te. No et considero responsable**

Sé que tot el que fas té els seus motius, però sovint ho oblidó i et jutjo. Potser tu també ho oblides o no ho penses, però tot el que fas té els seus motius.

No existeixen les coses incausades i si existissin no les podríem conèixer perquè la causa i l'efecte és un programa d'interpretació de la realitat sense el qual els fets no tindrien sentit.

O sigui que tot té un motiu i tot és absolutament seqüencial i un dels fets que ens passa de forma automàtica és que ignorem aquest fet. Segurament la raó s'hauria de buscar en la necessitat que té l'ego de sentir-se autònom i tenir una entitat pròpia, separada de la resta.

És un bon mecanisme de funcionament. I això tampoc és important perquè si no ho fos, seguiria essent un fet determinat.

A vegades, però, ens arriba, sense que ho escollim ni ho puguem evitar, el pensament de què tot és causat i es produeix una reacció automàtica de rebuig, de dubte o d'acceptació.

I si aquesta idea es fa un lloc en la teva ment i s'incorpora al funcionament ordinari veus les coses des d'una altra òptica.

Veus com les coses passen de manera inefable com quan veus una pel·lícula. Veus la pel·lícula de la realitat per fora (el món extern) i per dins (el món mental). Aleshores sabràs que has adquirit un nou estat de consciència anomenat "observador" (c3) i sabràs que no ets l'individu que creus ser sinó la consciència que consciencia aquests fets.

Segurament l'individu que creus ser seguirà jutjant-ho tot i tothom per la inèrcia de la ment però el teu autèntic jo no podrà jutjar ni considerar ningú responsable de res. I això et passarà o no et passarà i no en seràs responsable.

### **La llibertat exigeix l'acceptació de límits i normes**

A vegades la superficialitat amb que considerem certes qüestions porta a confusions greus. Una d'elles es produeix al meu entendre, quan les persones associen la llibertat a la manca de prohibicions, de normes o de límits.

La llibertat no només no es contrària als límits sinó que sense límits no hi hauria llibertat. Costa d'entendre a primera vista, però si usem la raó i ens dediquem una estona a pensar-ho se'ns fa evident.

"Prohibit prohibir" és un joc de paraules enginyós però absurd. Ja es veu que és una paradoxa ja que si prohibeixes alguna cosa ja no respectes l'enunciat i si no la prohibeixes tampoc!

La llibertat és la condició de no estar subjecte o condicionat, però si ho prenem en sentit absolut (cap subjecció i cap condicionant) resulta un absurd o un ideal. Tots estem subjectes a les lleis físiques i socials encara no estiguin escrites. Els condicionaments són consubstancials amb l'existència. A què és refereix doncs el terme "llibertat" quan parla de no estar subjecte?

Es refereix a no estar subjecte a altres condicionants que els que imposa la nostra naturalesa i la nostra cultura.

La manca de llibertat d'un cavall no ve del fet de no poder volar sinó per no tenir camp per córrer. L'exercici de la llibertat exigeix un camp de joc, un marc normatiu que és precisament el que possibilita la creativitat i el desplegament lliure del que som.

Pensem en un partit de futbol sense normes. On quedaria la possibilitat de fer una bona jugada? Sense normes no es pot ni tan sols concebre un joc, una relació, o la convivència.

Si dues persones volen coses oposades (jo vull silenci i tu vols música, o jo vull que tu m'ajudis i tu no em vols ajudar, o jo vull que governi A i tu vols que governi B,...) necessàriament sempre una d'elles quedarà insatisfeta. Una d'elles haurà de renunciar a la llibertat en un aspecte concret.

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 120

És diu comunament que la llibertat meua acaba on comença la teua, però aquesta frase sempre m'ha resultat complexa d'interpretar. La llibertat acaba on les normes comencen. Mentre la pilota no passi la línia del terreny de joc, la jugada és vàlida. Mentre jo no infringeixi les normes (no cal que siguin lleis, poden ser acords tàctics o consuetudinaris -la tradició-) tinc tota la llibertat per a desenvolupar la meua activitat.

No podem prescindir de les normes, les lleis, les prohibicions o els límits. Sovint volem evitar els conflictes desdibuixant les normes pensant que així hi haurà més llibertat, però el que ens espera és més conflicte.

Cal regular la forma com vestim, com ens movem, com ens relacionem, com vivim... encara que aquesta opinió estigui avui molt mal vista. Certament que un grau elevat de normativa limita també, però més limitant és encara la manca de normativa. Els lluitadors per la llibertat no volen eliminar les normes, sinó posar-les al servei de la plenitud humana.

Cal ser intolerants amb els intolerants, cal prohibir els partits antidemocràtics, cal exigir mínims de convivència vàlids per a totes les persones independentment de la seva religió, ideologia o opció política.

Ens hem d'educar en la llibertat entenent que no és l'absència de prohibicions sinó la subjecció a normes pactades entre tots pensant en el bé comú.

### **No pots posar barreres a la ment, però sí li pots tallar les ales o desanimar la seva llibertat**

"No hi ha barrera, pany ni forrellat que puguis imposar a la llibertat de la meua ment", he llegit que va dir Virgínia Woolf.

Podem estar d'acord en el sentit poètic que té aquesta frase. En efecte, si l'entendem com que ningú no em pot impedir ara mateix pensar en el que vulgui, podríem, sense afinar massa, estar-hi d'acord. La ment sembla ser lliure i moure's sota el seu propi criteri.

En realitat, però, si analitzem més a fons aquesta afirmació veurem que és força inexacta.

Hi ha diverses formes de tallar les ales a la ment. Les més usuals són la força del costum, el pensament dominant no criticat i la falta de motivació per tot el que no ens dona benefici immediat.

Podríem pensar moltes coses amb els materials mentals que tenim, però en realitat sempre pensem seguint els mateixos patrons. Per això som tan poc creatius i estem tan influenciats pels corrents socials. Si una cosa està de moda o ha sigut pensada per molts, tenim la tendència natural a assumir-la. Només quan



apareixen problemes singulars que ens afecten directament posem en marxa la nostra creativitat.

I hi ha encara la que per a mi és la raó definitiva. La doctrina clàssica sobre la llibertat distingeix entre llibertat positiva i negativa. Hi ha llibertat negativa quan pots fer les coses sense trobar obstacles que t'ho impedeixen.

Hi ha llibertat positiva quan no només no t'impedeixen fer o pensar sinó que t'eixamplen i amplien les possibilitats de fer-ho. I és aquesta llibertat positiva la que no treballem, la que no desenvolupem i que fa que la nostra ment treballi a un nivell molt inferior al de les seves possibilitats.

Una ment que no ha sigut ensinistrada per a ampliar-se és una ment presonera de les seves pròpies limitacions encara que no tingui obstacles per a treballar. De què serveix tenir llibertat per córrer si ningú no t'ha ensenyat a desplegar les ales?

### **No usaràs el nom de la llibertat en va**

La llibertat pura no existeix. Existeixen parcel·les o aspectes de les accions que disposen de més llibertat que altres, però la llibertat absoluta és impensable. Això requeriria segurament un discurs més ampli però crec que una simple observació atenta d'aquelles accions que anomenem "lliures" serà suficient.

L'home és un ésser condicionat, determinat. Constantment la nostra voluntat ha de subjectar-se a les condicions, ja siguin naturals, socials, psicològiques o anímiques. I no podem pensar que no tinguem condicionants, per la qual cosa només podem considerar graus de llibertat relativa.

Això, que crec que resulta obvi, se sol obviar a l'hora d'argumentar sobre la llibertat. Com tants altres conceptes, la llibertat es fa servir per a fonamentar interessos individuals o de grup.

Avui voldria parlar d'un ús, millor dit, un abús que es comet en nom de la llibertat. És l'abús del liberalisme que porta a l'acumulació de la propietat i de la riquesa provocant desigualtat i injustícia.

Liberalisme és la doctrina que situa la llibertat com a valor absolut o primer. En nom de la llibertat tot està permès i per tant la societat està cada cop menys regulada i queda en mans dels més forts o més capaços o més ambiciosos.

A la selva hi ha liberalisme absolut. Tots els animals fan el que volen i per això la llei de la selva és la llei del més fort. La cultura (i amb ella la justícia) implica el qüestionament d'aquesta llei del més fort i regula la llibertat per tal que hi hagi més igualtat entre els humans.

Cada pas a favor de desregular l'activitat econòmica o social apel·lant a la llibertat és un pas més cap a la selva, cap a la llei del més fort.

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 122

Permetre que les persones o corporacions acaparin riquesa sense límit, siguin propietàries de béns naturals cada cop més grans, s'esforcin per satisfer una ambició insaciada... és una desgràcia per a tots i això es fa en nom de la llibertat. La llibertat que segons ells, tots tenim per a enriquir-nos, ignorant que no tots tenim aquesta llibertat perquè els nostres condicionants són diferents.

Una societat justa no tracta tothom igual sinó que procura que hi hagi igualtat d'oportunitats i que el bé comú estigui per damunt del bé privat.

Quan sento defensar models injustos, com l'actual mercat financer, la doble xarxa d'escolarització, l'ús de regulacions legals per a fins privats... en nom de la llibertat, no puc deixar de pensar que s'ha substituït la llibertat i que hem de rescatar-la reivindicant les seves germanes igualtat i fraternitat.

### **Marxisme psicològic: les teves accions determinen la teva ideologia**

Potser penses que ets honest perquè creus que l'honestedat és un valor però en realitat tens el valor de l'honestedat perquè has après a actuar honestament. Aquesta és la mirada marxista de la relació entre els actes i les idees.

Marx creia que és la infraestructura la que determina la superestructura. Aquesta visió de la realitat és pròpia del materialisme històric o dialèctic.

En efecte, segons el fundador del marxisme, són les relacions de producció -infraestructura- les que determinen la ideologia de la societat o superestructura.

Això trencava i capgirava la mirada que la classe dominant tenia de les relacions entre el fer i el pensar. Fins la segona meitat del S.XIX es creia que eren les idees que movien el món, una idea que Hegel havia plasmat i desenvolupat fins a convertir-la en ideologia dominant. Ara però, ja quasi tothom admet que les idees o la ideologia és un producte de les relacions de producció, és a dir de la forma com en una societat es reparteixen els recursos econòmics.

Doncs bé, aplicada aquesta teoria a l'àmbit de la psicologia, podem dir que són les accions que fem les que determinen les idees que mantenim.

Primer et cases perquè és el que es fa en la teva societat i després, fruit d'això, defenses que el matrimoni és la forma correcta de conviure.

Primer heretes una empresa o disposes de béns materials per al teu ús particular i després, fruit d'això, defenses l'economia de mercat i la propietat privada.

Primer aprens a espavilar-te pel teu compte tot competint amb els altres i després, fruit d'això, defenses l'individualisme.

Primer aprens respectar els teus veïns i a practicar el pacte social i després, fruit d'això, defenses la tolerància i la democràcia.

O sigui que són els actes que fas, que aprens, que t'inculquen des de petit els que determinen i et forcen a justificar-los amb raonaments i teories.

I això vol dir que el món no es canvia amb les idees sinó amb els actes. Les persones que actuen de forma abusiva o corrupta, i ho fan perquè ho han vist fer o perquè és el que han après, desenvolupen idees que justifiquen els seus privilegis i ho veuen i ho viuen com el més normal. Per això sobta tant que els corruptes no s'avergonyeixin del que fan o que els rics no deixin d'acumular riquesa malgrat l'evident absurd que això suposa per a la justícia social.

Compte doncs amb el que fem. Hem d'actuar amb sentit de justícia, amb generositat i solidaritat perquè només així desenvoluparem idees de justícia i solidaritat realment encarnades.

Si no eduquem des de petits per les accions nobles mai tindrem la idea de noblesa com a justificació. L'educació ha de ser pràctica, viscuda; mai teòrica o doctrinal. I també per això l'educació transmet realment el que fem encara que els discursos i sermons morals diguin el contrari. A l'escola es predica l'autonomia però es practica la dependència; es predica la igualtat però es practica la discriminació i segregació; es predica la cooperació però es practica l'individualisme.

### **No sé si la veritat ens farà lliures, però si crec que la llibertat ens fa vertaders**

«Si vosaltres persevereu en la meua paraula, sereu de debò els meus deixebles, i coneixereu la veritat, i la veritat us farà lliures» (Joan 8:31, 32). Aquestes frases de l'evangeli de Joan s'han fet famoses i s'han considerat sàvies. Jo les he d'interpretar a la meua manera per entendre-les perquè una lectura superficial o literal no em permet estar-hi d'acord.

Fixem-nos que en el context de l'evangeli es vincula el coneixement de la veritat a creure en la paraula de Jesús. Aquest no és l'exemple més clar de llibertat al meu entendre. És més aviat fe, o confiança o submissió a una doctrina però cap d'aquestes coses les relaciono amb la llibertat.

La veritat només et fa lliure quan arribes a saber que no tens llibertat i entens que l'única veritat no inclou éssers egoics amb personalitat, història i presa de decisions lliures.

Per això em resulta molt més comprensible la idea que la llibertat ens fa vertaders o veritables.

Què vull dir amb això? Doncs que, situats en aquest nivell o estat de consciència en què ens identifiquem amb algú, la nostra essència és la llibertat. Desplegar totes les nostres possibilitats, treballar per fer-ho, i escollir en cada

moment allò que volem és la tasca més sublim dels humans identificats amb el nostre ego.

Aquesta llibertat, però ens és sovint arrabassada pels dogmes de l'obediència, per les normes socials, per les rutines de la tradició, per les coaccions dels mitjans de comunicació,...

Tenim molt poc espai de llibertat i per això som poc autèntics, poc veritables. Molt sovint no som més que una programació biològica i social. Molt sovint ens movem com personatges del gran teatre del món. Perdem la nostra autonomia i potencialitat quan ens autocensurem, reprimim o dobleguem al que ens imposen.

No hi ha lluita més noble que la d'alliberar-se. Perquè en la llibertat hi ha la nostra veritat.

**No sé si la veritat ens farà lliures, però si crec que la llibertat ens fa  
vertaders**

«Si vosaltres persevereu en la meua paraula, sereu de debò els meus deixebles, i coneixereu la veritat, i la veritat us farà lliures» (Joan 8:31, 32). Aquestes frases de l'evangeli de Joan s'han fet famoses i s'han considerat sàvies. Jo les he d'interpretar a la meua manera per entendre-les perquè una lectura superficial o literal no em permet estar-hi d'acord.

Fixem-nos que en el context de l'evangeli es vincula el coneixement de la veritat a creure en la paraula de Jesús. Aquest no és l'exemple més clar de llibertat al meu entendre. És més aviat fe, o confiança o submissió a una doctrina però cap d'aquestes coses les relaciono amb la llibertat.

La veritat només et fa lliure quan arribes a saber que no tens llibertat i entens que l'única veritat no inclou éssers egoics amb personalitat, història i presa de decisions lliures.

Per això em resulta molt més comprensible la idea que la llibertat ens fa vertaders o veritables.

Què vull dir amb això? Doncs que, situats en aquest nivell o estat de consciència en què ens identifiquem amb algú, la nostra essència és la llibertat. Desplegar totes les nostres possibilitats, treballar per fer-ho, i escollir en cada moment allò que volem és la tasca més sublim dels humans identificats amb el nostre ego.

Aquesta llibertat, però ens és sovint arrabassada pels dogmes de l'obediència, per les normes socials, per les rutines de la tradició, per les coaccions dels mitjans de comunicació,...

Tenim molt poc espai de llibertat i per això som poc autèntics, poc veritables. Molt sovint no som més que una programació biològica i social. Molt sovint ens movem com personatges del gran teatre del món. Perdem la nostra autonomia i potencialitat quan ens autocensurem, reprimim o dobleguem al que ens imposen.

No hi ha lluita més noble que la d'alliberar-se. Perquè en la llibertat hi ha la nostra veritat.

**Tenim la mateixa fe absurda, fanàtica i ignorant en la llibertat i l'originalitat humana que els antics tenien en Déu**

Ja és possible viure i no creure en Déu. Encara que ho trobeu estrany, aquesta possibilitat és relativament recent en la història de la humanitat. Moltes persones continuen creient en la divinitat i per a ells és tan real o tangible com ho és la cadira damunt la qual t'asseus.

Amb tot, moltes persones hem deixat de creure en aquest ésser superior que regeix la nostra vida i que ens marca el camí. Això avui és ja possible i no pas perquè hi hagi llibertat o ens hagin donat permís sinó perquè ja som capaços de concebre un món que existeix al marge dels déus. Això no era possible fa 500 anys i la gent no podia pensar una realitat sense Déu. Era inimaginable que ningú no hagués dissenyat l'univers i ordenat el seu destí.

Ja sé que també avui hi ha molta gent que no s'ho pot imaginar, però no és pas perquè no en tingui la possibilitat sinó perquè de les dues opcions, han escollit la crèdula.

Abans però no hi havia dues opcions, sinó només una: déu és real.

Aquesta premissa indiscutible i absolutament necessària, avui l'apliquem a la llibertat humana. No podem encara imaginar que no som lliures. Parlem de condicionants i de limitacions a la nostra llibertat però sempre resguardem un territori per petit que sigui, de llibertat. Ho necessitem. Tenim fe en la llibertat com els antics la tenien en els déus.

Aviat serà una evidència que llibertat és el nom que donem a allò que no sabem explicar d'una altra manera. És un nom genèric per a qualificar allò del que no en coneixem les causes.

No som éssers originals ni lliures. Som simples criatures immerses en un univers de causes i efectes que estan obligades a inventar històries sobre el que viuen. Això dona sentit d'identitat, i sembla que de moment, no podem escapar a la necessitat de ser algú.

Amb tot, no som ningú! I algun dia succeirà que ho veurem i succeirà que contemplarem de manera automàtica com estàvem atrapats pel somni de la fe dogmàtica. I potser succeirà que ho celebrarem...

### **Només ets lliure quan no fas res**

L'enteniment ho pot entendre. Això que anomenem voluntat és una causa o conjunt de causes que no coneixem.

Passa el mateix que amb la paraula sort. Diem que és sort quan no sabem les causes. Tirem un dau i surt un 5. Diem que ha sigut sort. En realitat hi hagut un seguit de fenòmens i circumstàncies que han fet que la cara amb cinc punt quedi a sobre. En sabem algunes d'aquestes causes (la força del tir, la posició inicial del dau a la ma, la trajectòria, el vent, l'índex de resistència dels materials, etc.) N'hi ha que no les sabem, i quasi cap la podem controlar del tot. Per això no podem calcular la posició final. A allò que no sabem perquè no podem calcular, en diem sort.

El mateix passa amb la llibertat. Quan decidim ho fem per un conjunt molt nombrós de causes que interactuen. Com que no sabem quines són ni les sabem calcular, en diem llibertat.

No tens llibertat perquè no existeix una cosa tal. La llibertat és una creença útil. Dona sensació d'identitat i de control, l'aliment principal de la nostra personalitat o ego.

En realitat si t'hi fixes bé, les coses passen. Tu les mires i les penses, però la teva mirada i el teu pensament també són coses que passen.

La nostra identitat també és una creença. Amb sort o treball podem assolir el coneixement de què no som el que fem, el que pensem, el que desitgem o decidim sinó la consciència que sustenta o dona suport a tot aquest material mental.

Quan se t'és donat de veure-ho, pot passar que la teva consciència passi d'estar allotjada en el personatge egoic que creus ser a identificar-se amb ella mateixa. Ets conscient que ets conscient (autoconsciència) i t'identifiques amb aquesta consciència.

Aleshores ja ets un pur espectador, un testimoni de tot i t'adones que no pots fer res. I és justament en aquest punt on entens què vol dir realment llibertat.

### **Quan puquis no fer-ho, podràs fer-ho**

Fer una cosa és ben diferent a què aquesta cosa et passi. Si cuines un arròs és perquè vols però si caus per les escales és perquè t'ha passat. Hi ha un

component de llibertat necessari en la nostra acció. Si no hi és, ja no en podem dir pròpiament una acció sinó una passió (no en el sentit popular i clàssic d'afecció emocional, sinó en el sentit aristotèlic que indica allò contrari a l'acció)

Per això afirmo que només fem allò que fem lliurement. I fer una cosa lliurement implica que podem no fer-la. D'aquí la frase de l'enunciat. Només si pots no fer una cosa demostraràs que pots fer-la.

I una aplicació directa d'aquest raonament és que aquelles coses que fem forçats per una addicció o una compulsió irrefrenable, en realitat, no les fem sinó que ens passen.

No puc fumar si no puc no fumar. No puc jugar a l'ordinador si no puc no jugar-hi. No puc beure cervesa si no puc no beure'n.

En el domini emocional passa el mateix. No puc estimar algú si no puc no estimar-lo. Això sembla més complicat però segueix el mateix esquema lògic. Si les meves accions amoroses em són imposades (si no puc resistir al que em demana l'enamorat, si no puc evitar perdonar-li les seves humiliacions, si no puc marxar de casa de tant que l'estimo malgrat els seus menyspreus,...) puc pensar sincerament que no estimo. Estic atrapat però no exercito l'amor amb llibertat.

També a nivell social: Si no puc no ajudar-te, no puc ajudar-te. Si no puc desobeir no puc obeir.

I a nivell intel·lectual passa el mateix. Només si pots qüestionar les teves idees podràs tenir idees pròpies. Només quan puguis abandonar les teves creences dogmàtiques podràs tenir alguna idea o creença pròpia. Mentrestant estaràs colonitzat pel pensament únic, perdràs la més alta llibertat que existeix en el pla de realitat on la llibertat és encara pensable.

### **La culpa és de qui busca culpables**

Addictes com som a la culpa i el mèrit, confosos com estem per la nostra identificació amb un ego lliure que marca el seu destí, els humans oscil·lem constantment entre la justificació i el retret.

No podem evitat, ni que sigui inconscientment, pensar que les coses que surten malament tenen un culpable. Posats en aquest context, no té res d'estrany que a cada cosa que no ens plau li busquem una causa humana amb intenció culpable.

Les coses simplement passen i passen en forma de joc de causes i efectes totalment mecànic, lògic, inevitable i incontrolable. Si poguéssim veure això tan simple, la vida s'hi tornaria també.

Algú s'ha enfadat amb tu; algú t'ha ofès; algú t'ignora o t'enganya... Això fa mal i té unes causes. No intentis esbrinar-les perquè mai no ho aconseguiràs. El més

que pots aconseguir és inventar-te una causa major o detectar una mostra evident però mai assoliràs la plenitud i complexitat de tot el que esdevé perquè, entre altres coses, hi intervenen tots els fenòmens del món.

Pot semblar exagerat, dit així, però ho crec fermament. Mai no sabràs per què passen les coses. Encara ho sabràs menys quan vinguin d'accions humanes i et seran totalment desconegudes quan vinguin del teu interior.

Quasi mai podem saber per què sentim el que sentim, pensem el que pensem o desitgem el que desitgem. Però com que ens han venut un ideal de control i autoconeixement que parteix de la premissa que tenim accés a les causes del que fem, ens esforcem per controlar el món, les relacions i l'ego. Quan ens surt bé ens enorgullim i quan surt malament ens sentim culpables.

Sentir-se culpable és una forma sofisticada i prepotent d'orgull. És com dir que coneixes i controles el que pots fer. Si t'hi fixes bé, veuràs que això no està al teu abast.

Les coses passen dins teu i fora teu. Passen amb una seqüència màgica i caòtica que no podem assumir i per això intentem enquadrar-la als motllos de la causalitat, la finalitat, la responsabilitat, la llibertat i per tant... el mèrit i culpa. Per això apareix la culpa a la teva vida quan els teus automatismes psíquics la busquen.

La simple contemplació de l'existència és l'espectacle més apassionant. Abandonat tot afany de control, pots gaudir el desplegament de l'aparença fins a poder observar clarament que ets un mer espectador.

Però això tampoc ho podràs triar perquè no controles el que vols ni el que et passa encara que et neguis a creure-ho. Com no pots evitar estar d'acord o en desacord amb això que has llegit.

### **El determinisme no és tant una descripció dels fets com de la forma de concebre'ls**

El determinisme, sobretot en el seu vessant radical, afirma que tot el que succeeix està ja determinat i per tant tot és com ha de ser, tot és necessari i res no podria ser d'una forma diferent a com és.

Aquesta posició és polèmica i incòmoda perquè nega la llibertat i la possibilitat que hi hagi diferents opcions davant nostre i això ens resulta insuportable.

Fixem-nos que és la nostra emoció i la nostra passió la que es rebel·len davant aquesta idea. Amb tot, una ment atenta (no cal que sigui especialment aguda) pot entendre que tot el que passa té una causa i una conseqüència.

Res no pot ser incausat. No podem admetre que un fenomen no tingui causa. Així doncs, la nostra opció d'escollir, d'actuar amb llibertat (cas que hi sigui)



tindria també una causa i aquesta, al seu temps, provindria d'una altra causa anterior o combinació de causes anteriors... i així ens remuntaríem a l'origen del temps.

És el fet que no puguem ni vulguem calcular i controlar totes les variables el que fa que ens sigui impossible conèixer el que s'esdevindrà. Amb tot, i encara que no ho sapiguem, ni ho sapiguem controlar, ni ho sapiguem calcular, tot seguirà el seu curs.

Si contraposem aquest fet al que ens agradaria que fos, al que necessitem que sigui per tal de tenir sentit a la vida, obtindrem una negativa vital però no podrem obtenir una negativa racional.

I aquí hi ha el nus. La raó treballa amb les dades dels sentits i els hi dona coherència. Una cosa que no caigui dins l'estructura mental de l'explicació no pot ser concebuda.

Tenim a la ment una carpeta que es titula "Causes desconegudes" i allà hi ha tot el que té causa però que no la coneixes. L'etiqueta "Sense causa" no pot existir. Una cosa sense causa és un absurd que no sosté la ment, com no sosté les imatges sense forma ni color, ni els sons sense volum, ni les sumes sense lògica.

És condició indispensable per a la nostra ment que tot el que observem tingui causa encara que aquesta sigui desconeguda.

Clar que això és una característica de la nostra ment, no pas de la realitat que ens és desconeguda perquè tot el que sabem de la realitat ho filtrem amb els sentits i la ment.

Així que quan parlem de determinisme radical, hem de saber que aquest es deriva de la nostra condició d'éssers pensants i mentals i no tant de la naturalesa real del que hi ha (que, repeteixo, ens és desconeguda)

O sigui que si això us convenç és perquè havia de ser així i si no, també. I qualsevol altra cosa que feu o penseu, sobre això i sobre tot... també!

### **Jocs d'atzar, feines d'atzar, relacions d'atzar, vides d'atzar**

En certa ocasió vaig llegir un estudi que s'havia fet amb rates on se les ensinistrava per tal que aprenguessin una combinació de pulsacions sobre botons de colors. Quan endevinaven per atzar la resposta correcta, rebien una bola de menjar. Aquest era el reforç per a l'aprenentatge.

Quan els ratolins tenien gana estaven molt estimulats per a provar i aprendre i quan estaven farts, perdien l'interès. Fins aquí tot normal. Quan s'augmentava la dificultat de l'aprenentatge trigaven més però al final, amb la motivació de la gana, acabaven trobant la resposta desitjada.

El que fou realment sorprenent va ser la prova que van fer d'atorgar recompensa en forma de boles de menjar de forma aleatòria independentment de si encertaven o no una combinació donat que no hi havia tal combinació necessària.

Quan els ratolins van arribar a l'evidència que no hi havia cap resposta correcta sinó que tot depenia de l'atzar, van adquirir un inusitat interès per pitjar tecles. Independentment del resultat, la incertesa i la resposta aleatòria exercia una fascinació obsessiva sobre els seus cervells de manera que no paraven de jugar encara que la gàbia estigués plena de boles de menjar.

Segurament aquesta és la base de l'addicció als jocs d'atzar: la fascinació per un resultat que no controlem, l'enfrontament a una realitat que no podem predir i que actua amb independència de les nostres accions.

Tot i que el joc d'atzar és una xacra social i una de les pitjors addiccions, és una bona metàfora de la realitat.

Anomenem atzar a allò que no podem calcular. Hi ha una causa per la qual un dau cau amb la cara del sis al capdamunt, però no la podem controlar ni calcular. Tampoc podem controlar cap dels moviments vitals que fem i que considerem accions lliures. Al cap i a la fi, la llibertat també és allò que no sabem calcular o controlar.

Tenim feines d'atzar, relacions d'atzar, fills d'atzar, patiments d'atzar, amors d'atzar... vides d'atzar.

I són d'atzar perquè desconexem els múltiples factors que els han causat. Pensem que hem elegit aquesta relació però era inevitable tenir-la i, si sabéssim tots els factors que hi van incidir i la situació inicial, no ens podria sorprendre: només podia ser així.

En lloc d'acceptar aquesta evidència preferim declarar que ho vam escollir, que vam ser llestes o idiotes en funció de si la relació ha acabat bé o no.

No ens podem sostreure a la fascinació del mèrit i de la culpa. Mirem embadalits la vida i els seus esdeveniments amb la mateixa fruïció o indiferència amb què un jugador obsessiu i adicte alena sobre la moneda que està a punt de tirar a la màquina escurabutxaques. Altres jugadors contempen amb indiferència aparent com giren els tambors de fruites amb l'esperança de ser agraciats.

Així mateix vivim, expectants davant la fortuna esperant rebre els seus favors i creient haver fet mèrits per merèixer-los o també amb fingida apatia però anhelant rebre un premi. Un premi que no ens consolarà sinó que més aviat estimularà el nostre afany de seguir esperant premi.

Si poguéssim acceptar que tot és atzar a la nostra vida, potser hi hauria més serenor. claredat i saviesa.

***No pensem el que volem. Pensem el que podem i, sovint, el que ens fan pensar***

La llibertat de pensament és molt limitada. No pensem el que volem perquè tenim molt pocs pensaments propis. La creativitat no és un do que estigui molt estès i no tant perquè no en tinguem la possibilitat com perquè quasi sempre surt més a compte copiar que no pas crear.

La quantitat de pensaments o concepcions que podem tenir sobre la realitat és escassa. Quasi totes estan agrupades en grans sistemes ideològics com ara les religions, les filosofies, les ideologies,... que se'ns ofereixen en packs com els iogurts al súper.

Tenim prestatgeries plenes d'estructures prefabricades de pensaments sobre tot i nosaltres els comprem en funció de les nostres necessitats. Aquests paquets d'idees tenen l'avantatge que solen cobrir un ampli espectre i es justifiquen uns als altres.

Clar que cap pack de pensament pot satisfer del tot a una ment mínimament crítica però aquestes col·leccions d'idees solen admetre molts complements i petits canvis per tal que s'adaptin al que necessitem. Com quan comprem un cotxe o un moble d'Ikea i en podem triar certs acabats.

La construcció d'un món propi autènticament personal és una tasca titànica i -jo diria- impossible. Ningú és tan creatiu ni pot ser-ho a partir de les capacitats de la nostra ment. Sí que podem però crear interpretacions i noves formes de combinar els elements que ens donen. I sobretot, sí que podem sostenir un món incomplet o incert en les àrees on no tot encaixa.

La idea interessant és d'on surten aquestes estructures de pensament prefabricades que se'ns posen a l'abast. Algunes tenen orígens molt llunyans i deriven de la mera replicació d'idees recurrents l'única vàlida de les quals és que sempre s'han tingut com a vertaderes.

Altres venen dels treballs d'especialistes com ara les idees científiques o les filosòfiques.

I altres són fabricades en think tanks o empreses especialitzades en elaborar ideologies al servei dels qui les paguen. L'opinió pública és un producte elaborat en centres de poder que estudien com difondre i imposar esquemes mentals i pensaments dominants.

La ideologia dominant del neoliberalisme va ser elaborada per experts al servei de Thatcher i Reagan als anys vuitanta inaugurant així un període de primacia capitalista que ens ha dut a la situació crítica que tenim actualment amb un mercat desbocat i dominat per l'economia no productiva.

"No hi ha alternativa" o "tothom és egoista" o "els rics es mereixen la seva riquesa" són algunes de les idees dominants que han conquerit la ment col·lectiva.

Ens cal elaborar noves ideologies que facin possible nous mons i noves maneres de viure, de conèixer, de repartir la riquesa, compartir el poder,...

El reptes actuals (la creixent desigualtat social, el col·lapse ecològic, la dissolució de la democràcia,...) ens demanen respostes radicals i encertades. I cap resposta no serà duta a terme si abans no la pensem. Poder pensar-la és el primer pas per a poder aplicar-la, com dissenyar un edifici és previ a construir-lo.

Amb un esforç col·lectiu, amb voluntat de col·laboració i amb esperit constructiu desinteressat es poden realitzar tasques grandioses. I molta gent ja s'hi ha posat. Per exemple els del convivialisme.

## **1.6 AUTOCONEXEMENT**

---

*Totes les ferides que has rebut han estat causades per les teves pròpies armes.*

*Vaig odiar odiar-me però em vaig curar de curar-me.*

*Quan estiguis bé agraeix tot el que has fet a la vida perquè tot t'ha dut aquí. Quan estiguis malament maleeix tot el que has fet pel mateix motiu.*

*Tots tenim una serp al jardí.*

*Sempre ens hem assemblet als nostres enemics més del que voldríem.*

*Tendeixo a trobar poc important el que no sé fer.*

*En el llibre de la vida: plantejament, res; nus, tot; desenllaç, res.*

*Hi ha qui s'ho juga tot a cara o creu... amb la moneda de dues cares!*

*Només ens pot molestar dels altres el que ens molesta de nosaltres mateixos*

*Em va comentar 10 vegades que em veia nerviós. Això em va posar nerviós. Aleshores em va dir: "ja em semblava a mi que estaves nerviós".*

*El formiguer humà bull amb milions de bombolles intranscendents com la meua.*

*Creus ser un nan i és només perquè has caigut. Creus ser un gegant i és només perquè t'has posat de puntetes.*

*Lluitar contra un mateix és una guerra civil.*

*Invertim més energia on tenim el forat més gran.*

*Com deia Nietzsche, només ens cal arribar a ser qui ja som.*

*Alguns animals s'espanten de la seva pròpia ombra. L'home és un d'ells.*

*Volia mantenir-se despert a base de pastilles. El problema era que només tenia somnífers.*

*Si ets fort l'elogi és una càrrega i la crítica un estímul. Si ets feble l'elogi és un estímul i la crítica una càrrega.*

*El mite de l'expulsió del paradís és fonamenta en l'experiència que tots hem tingut d'haver estat expulsats de la infància.*

*Cap persona mentalment sana aguantaria més d'un parell de mesos al paradís!*

*La recerca de la veritat llima la sòlida contundència d'allò real i la redueix a una làmina tènue i cristal·lina a punt d'esquinçar-se.*

*Tot és. Vet aquí on els dos hemisferis cerebrals estan completament d'acord!*

*En aquests dies d'escriptura intensa, la ploma és el sismògraf de l'ànima.*

*Una cosa és on és la meva vida i una altra on soc jo.*

*Cap innocent no és innocent.*

*La realitat és un cavall desbocat i el genet que pretén controlar-lo està igualment desbocat.*

*La reina només acceptava súbdits al seu costat. El problema era que no li agradaven els súbdits.*

*El meu cos té gana; el meu ego té ganes.*

*Si ho mires bé veuràs que moltes coses són absurdes. Per això ho mires malament.*

*Només el cap te autoritat per fer callar el cap. L'esperit, que també ho podria fer, mai no ho faria...*

*Ningú pot sentir-se afortunat o desgraciat per la seva essència sinó per la seva circumstància.*

*Els incompetents necessitem una bona dosi de xuleria o supèrbia per a equilibrar (o al menys dissimular).*

*L'aigua és oxigen i hidrogen, però cap de les característiques de l'oxigen  
i de l'hidrogen es poden aplicar a l'aigua.*

*Només hi ha dues preguntes possibles: "com estar bé?" i "... i ara què?"*

*Viu com si no tinguessis res a guanyar ni res a perdre... perquè és així!*

*La història de molts il·luminats és la d'un ego que descobreix dins seu un  
altre ego més gran.*

*Només els estúpids i els savis no canvien mai. Uns perquè no saben on  
anar i els altres perquè no tenen on anar.*

*El que tots els humans tenim igual és que som tots diferents.*

*La tele té un botó per apagar però el cervell té un botó per no apagar-la.*

*La vida és com un laberint que va canviant de forma a mida que anem  
prenent decisions.*

*Voler complaure sempre els altres et fa vulnerable, feble i queixós.*

*A la foguera de Sant Joan cremem tot allò vell menys els automatismes  
que creen les coses velles que haurem de cremar l'any vinent.*

*Som els jutges més servers dels qui tenen els mateixos pecats que  
nosaltres.*

*Qui va construir el pont? El rei que l'ordenà, l'enginyer que el dissenyà,  
els obrers que l'enlairaren o les mules que traginaren les pedres?*

*Voler arreglar el món i descobrir que l'únic que has d'arreglar és a tu  
mateix. Perquè el món i tot és en tu.*

*Mentre queia a l'infern cridava: "què no he fet?"*

*La idealització és un engany. Celebra la decepció perquè et mena a la  
veritat.*

*Només qui confon el joc amb la vida i el tauler amb el món, prefereix ser  
alfil abans que peó.*

*Digue'm primer les teves creences si vols consell o ajuda. I quan ho hakis  
fet, veuràs que ja no et cal.*

*Tota persona és imprescindible mentre hi és i absolutament prescindible  
quan ja no hi és.*

*Un gran poder és saber què fer quan no saps què fer.*

***Ni el cos, ni els hàbits, ni les relacions... L'únic que val la pena canviar en aquesta vida són les creences sobre tu mateix i el món. Tota la resta està al seu servei.***

***Honoro la vida i l'univers (l'espectacle) rendint-m'hi***

No és una opció, és l'única possibilitat. A vegades, per algun motiu que no sé identificar, la consciència es torna clara i esdevé una observadora nítida del pur espectacle de la vida o de l'univers.

Pot ser una especial disposició de l'ànima, una confluència de circumstàncies psíco-físiques, una casualitat insignificant o fins i tot un acte de la voluntat amatent que força aquest estat... el fet és que succeeix!

I aleshores, durant uns instants, uns moments o unes hores, la meva ment esdevé com un mirall que simplement reflecteix tot el que passa per davant sense afectar-lo. No és que em deturi o deixi de fer, és simplement que la consciència es desplaça un xic enrere i percep el que hi ha. I què hi ha? Doncs les percepcions físiques, les llums, els sorolls, els olors,... i també hi ha les emocions, i els pensaments i els dubtes i... Tot el que hi hagi segueix passant però ho veig com una projecció en la pantalla de la ment o de la consciència. M'apareixen fins i tots preguntes o reflexions sobre aquest estat i també es transmuten en simples objectes de la meva ment.

Em percebo a mi mateix com un objecte de percepció més que com un subjecte i sé que ningú personal percep ni fa res. La sensació és sorprenent els primers cops. Perquè el més curiós és veure que no et sorprens, sinó que la sorpresa passa a través teu; no penses ni sents: els pensaments i els sentiments passen a través teu; no parles: les paraules et surten; no estàs content: l'alegria passa a través teu. No fas, les accions passen a través teu i tu veus que ets només aquesta pantalla on s'hi reflecteix tot.

A aquest estat de consciència l'anomeno c3 o consciència personal testimoni. És un estat més elevat que la visió egoica on tu fas, penses, vols,...(c2) i un estat menys elevat que la consciència testimoni personal (c4)

En aquest estat no té cap sentit preguntar-se pel mèrit o la culpa, està més enllà del bé i del mal perquè no hi ha voluntat. Passem d'actuar a ser actuat, de l'activa a la passiva. I no hi ha tampoc sensació de llibertat perquè no hi ha acció. No prens decisions, les decisions et prenen a tu, simplement passen com un pur espectacle.

La ment segueix funcionant com abans i preguntant les preguntes de l'ego com ara "què he de fer?", "que bé que estic...!", però també aquestes expressions

egoiques es perceben com a pura imatge en la consciència i no prenen relleu ni importància. I si en prenen, no ets tu qui els hi dona sinó que elles la tenen.

Troband-me en aquesta circumstància, la meva ment pensa com agrair el regal i ella mateixa, amb el mateix automatisme amb que pregunta, respon: rendició absoluta.

**Les ombres s'enamoren de les ombres. La llum, d'ella mateixa!**

Un cop més, per entendre el que vull dir amb aquesta frase cal remetre's a la meua idea bàsica de què no hi ha una única manera de posicionar-se davant la realitat sinó diverses. Les anomeno "estats de consciència" i segons en quin d'aquests estats estiguis perceps una versió determinada de la realitat. Coneixem tantes realitats com estats, però normalment solem considerar que un és el vertader o estable i els altres variacions afortunades o desgraciades d'aquell únic estat. A mi em sembla que tots són vertaders i cap no ho és. Tots ho són en el sentit de què quan hi ets només pots percebre la realitat des d'aquell (encara que en puguis imaginar altres) i cap no ho és perquè la mudança o trànsit d'un a l'altre ens fa saber que cap és definitiu.<sup>14</sup>

Doncs bé, l'estat ordinari egoic, que anomeno c2, el més habitual, pot ser considerat com un món d'ombres i aparences. El món de la caverna platònica o el món de Matrix abans de prendre la pastilla vermella. Descobrir que aquesta realitat és limitada i aparent es fa des d'una consciència més afinada, la que anomeno c3. És un estat personal però no identificat, és a dir que es manté la consciència individual però es percep clarament que no som allò sinó que som la consciència que "retransmet", per dir-ho així, des de perspectiva personal. No estem identificats amb la persona sinó amb la consciència de la persona. En aquest estat no hi ha acció, ni pensaments, ni emocions, perquè les accions, els pensaments i les accions simplement passen a través de la consciència. No hi ha bé ni mal ni llibertat. Només consciència pura individual (tot i que no hi estem identificats)

A aquest estat l'anomenarem la llum per contraposició amb l'anterior que seria l'ombra.

Així la frase "les ombres s'enamoren de les ombres" significa que quan estem identificats amb l'ego busquem, anhelem, desitgem l'amor, la relació, l'acció en el món aparent.

---

<sup>14</sup> Conec o tinc referències d'almenys 5 estats de consciència i el que anomeno c5, que és el més alt, la consciència no dual de ser, és el que crec definitiu o vertader. De totes maneres crec que des d'aquesta consciència, aquesta qüestió es dissol.



"La llum s'enamora d'ella mateixa" és una metàfora per dir que quan la consciència esta desidentificada de l'ego "consciència" com passen les coses sense incidir-hi, com un espectador mirar una pantalla o un espectacle. Allà pot veure com algú s'enamora d'algú, o qualsevol altra fenomen, però sempre ho concebrà com la mateixa cosa: objecte de consciència. Per això podem dir que s'enamora d'ella mateixa en el sentit de què passi el que passi, la consciència es manté inalterable, centrada en ella mateixa.

**Com les lletres escrites a la sorra són endutes per les onades, així es fonen tots els nostres actes**

La metàfora de les paraules a la sorra no és tan evident com sembla. No em refereixo en aquest comentari a l'avanescència o futilitat de les nostres accions, ni a la manera com el temps les esborra, sinó a la qualitat mateixa de les paraules a la sorra: només hi ha sorra! Sorra i paraules a la sorra. Semblen dues coses però només una única substància.

Em sembla un bon exemple per entendre com les nostres accions són també únicament consciència. Sembla que hi ha consciència i objectes de consciència, però en realitat només hi ha una sola cosa: la consciència.

Llàstima que l'exemple que he posat falla amb l'aparició d'un nou element, l'aigua, que actua sobre la sorra. En la realitat tal com jo la concebo no hi ha un element extern a la consciència que modifiqui els seus objectes. L'aparent moviment dels objectes de la consciència, (les coses que percebem, sentim, pensem, imaginem,...) no són més que aparents entitats distintes a la consciència com quan pensem que les onades són diferents de l'aigua. Tot moviment o forma dins l'oceà no és més que aigua.

Quan es fonen doncs les nostres accions? Quan ens assabentem que la realitat no és l'aparença del que veiem o sentim sinó la consciència que la sosté.

**Atrapat en un carreró sense sortida, la sortida és l'entrada!**

Un carreró sense sortida és una bona metàfora. Hem fet un recorregut i ens hem vist atrapats. No hem trobat la solució esperada i ni tan sols una solució. És enigmàtic saber per què l'expressió "carreró sense sortida" remet a una situació desesperada o sense solució quan la cosa més evident és que cal tornar enrere.

I aquí és on enceto la meva reflexió. Per quin motiu tornar enrere no es veu com una bona o possible solució? Imagino algunes explicacions:

## LA GESTIÓ DE LA PERSONALITAT - 138

La primera és perquè no hem entrat buscant res sinó fugint d'alguna cosa. En aquest cas és evident que tornar enrere es afrontar l'enemic que hem volgut evitar.

La segona seria que, obsessionats o engegats amb una sortida per davant no podem ni imaginar que tornar enrere sigui un avenç. Amb tot, molt sovint els camins que duen a bon termini no són lineals i directes sinó sinuosos, fan ziga-zaga i tot i semblar clars retrocessos, són rutes encertades.

La tercera podria ser la incapacitat de reconèixer que ens hem equivocat davant d'altres o davant de nosaltres mateixos. La humiliació de tornar amb la cua entre cames ens pot bloquejar i impedir veure que insistir en l'error és més dramàtic que reconèixer-lo.

Segurament hi ha més explicacions però aquestes tres em permeten assenyalar les pors que ens tenallen quan els nostres itineraris es veuen frustrats.

La por de l'enemic que ens empeny a la trampa només es pot superar girant-nos envers ell, mirant-li els ulls, acostant-nos-hi i abraçant-lo.

La por a l'error només es pot superar incorporant-lo al nostre esquema de comprensió i funcionament. L'error és un mestre i les lliçons sovint feixugues. L'aprenentatge, però no és possible sense aquest mestre. Quantes coses genials no s'han esdevingut després de necessaris i aparentment inútils fracassos?

Finalment, la por al ridícul, a empassar-nos l'orgull, a reconèixer que no hem estat a l'alçada... se supera amb dosis de realisme i amb una auto-imatge més afinada. No som allò que fem, però si hem de valorar-nos pel que fem, fem un acte d'honestedat i acceptem que hem fracassat!

Atrapats davant el mur, sempre ens queda girar-nos 180 graus i exclamar: "No estic en un carreró sense sortida, sinó en un carreró sense entrada!"

***Si estàs content somrius. I si somrius, encara que sigui sense motiu, estaràs content!***

Una mica de biologia per començar:

Els humans tenim tres cervells. Bé, de fet tenim un cervell però aquest òrgan és el resultat d'una juxtaposició evolutiva de tres cervells: el paleocòrtex (o cervell reptilià, ubicat a la base de l'encèfal) regula les funcions vitals automàtiques, el mesocòrtex (o cervell mamífer, ubicat als lòbuls cerebrals) que, entre altres funcions té la gestió emocional i el neocòrtex (o cervell humà, una fina capa de cèl·lules nervioses que recobreix l'encèfal) que permet l'abstracció i el pensament. En els animals amb nivell evolutiu fins al mesocòrtex (mamífers) hi ha una connexió molt forta dels dos cervells que tenen (el paleo i el meso) de manera que els ímputs sensorials deriven en respostes emocionals de forma quasi automàtica. En el cas

dels humans, amb l'aparició del neocòrtex, la imbricació del cervell emocional amb el vegetatiu (paleocòrtex) es complementa amb la connexió amb el neocòrtex. Això vol dir que les emocions s'activen en els humans, no només davant els estímuls sensorials, sinó davant els estímuls mentals. El que pensem, imaginem, recordem, creem,... genera resposta emocional. I com que la varietat de productes del neocòrtex és molt més àmplia que la del paleocòrtex, tot el sistema emocional humà ha esdevingut summament complex i divers.

Cal dir també que així com les ímputs sensorials o mentals generen resposta emocional, el circuit funciona també a la inversa: estats emocionals poden generar respostes mentals o fins i tot sensorials. Així doncs és normal que una aparició sobtada ens espanti perquè en la nostra memòria emocional (que pot ser generada o heretada) hi ha el vincle entre l'inesperat i la prevenció. També ho és que ens neguitegem per un examen perquè el cervell preveu els riscos del fracàs i els anticipa. Però també és normal que quan ens atrapa una emoció d'alegria, per exemple, pensem més positivament o que atrapats per la por vegem ombres amenaçadores on no hi són.

Resumint, els vincles neuronals entre els tres cervells funcionen en les dues direccions i això implica que si activem uns músculs (del somriure, per exemple), el cervell emocional ho tradueixi en alegria i el cervell intel·lectiu hi trobi les causes o l'aplicació. I a la inversa també funciona: pensar en que estic malalt m'entristeix i això fa que el cervell reptilià ajusti el seu funcionament a aquesta premissa.

Ja podeu veure com n'és de fort el poder de la ment! Si busquem els estímuls sensorials positius activarem emocions i pensaments positius. Si activem emocions plaents, les sensacions i els pensaments també ho seran. Si pensem coses positives, les emocions i les sensacions s'hi tornaran.

I això té moltes aplicacions i la que ara aquí més m'interessa és el poder d'avançar o millorar. Si volem ser persones millors només hem de fer que tenir la idea de com és aquesta persona ideal. Cal mantenir molt clarament la imatge de l'ideal. Cal visualitzar amb detall què fa (com es mou, actua, gestualitat, com percep,...) què sent (emocions i vivències) i què pensa (idees, valors...)

Un cop ho tinguem ben clar, només hem de fer que imitar-ho, com si realment ja ho fóssim! Movem-nos i fem els gestos que fa l'ideal. Sentim les emocions del nostre ideal (encara que sigui com si fem comèdia o una imitació ridícula, però fem-ho!) i pensem com ell (encara que una part de tu et digui que és fals, mantén els pensaments "falsos" dins teu com si estiguessis representant molt bé un paper. (De fet és el que fas)

Aleshores notaràs que miraculosament, tot el teu cervell harmonitza aquestes "simulacions" i notaràs que esdevenen màgicament reals... en algun lloc profund de tu. Només cal insistir per tal que s'hi instal·lin.

Un treball de constància i imaginació que pot semblar dur però que és summament "barat" si el comparem amb els resultats que ens ofereix.

En certa ocasió vaig escriure una història que explicava l'evolució d'uns peixos envers nivells més elevats de desenvolupament. Ho feien així: per imitació. Us comparteixo aquesta història per si us ve de gust llegir-la!

### **1000 tuïts per dir una cosa i 100 entrades per explicar-la**

Avui he escrit el meu tuït número 1000. I justament avui escric també la meva entrada número 100 al blog. Una coincidència curiosa que m'anima a preguntar-me per què escric, què busco, què pretenc.

D'entrada diria que els tuïts són una típica expressió de la meua personalitat provocadora. Tenen la pretensió de crear incomoditat, interès, reflexió,... Moviment en la ment, en definitiva.

Moltes de les coses que he expressat en els tuïts són aparentment incoherents i en gran part és perquè jugo amb l'ambigüitat dels diferents nivells de consciència. Des d'un determinat nivell podem dir que "no hi ha llibertat" i en canvi des d'un altre podem afirmar que "triem". Una de les claus d'interpretació és doncs, reconèixer des de quin estat de consciència es parla.

Un altre dels objectius és clarificar-me a mi mateix. M'ha servit molt escriure les entrades al blog perquè em forcen a presentar amb una certa lògica i coherència transversal (entre les diferents entrades, vull dir) el que penso. I he après molt... M'agradaria compartir el que he après. Ja sé que no és possible fer-ho perquè el llenguatge no funciona i perquè no podem aprendre res si no estem en el moment de fer-ho. I si hi estem, ho aprendrem independentment de l'oportunitat.

Amb tot, alguna cosa m'impel·leix a fer de narrador del meu coneixement. Hi ha en mi certes idees que estructurin i ordenen el coneixement. Aquestes idees orienten els meus valors, avaluen les meves possibilitats, motiven les meves accions, clarifiquen les meves emocions i sostenen els meus arguments.

No sé si la realitat és explicable, però els humans que som éssers narradors d'històries per naturalesa necessitem un relat que ens ajudi a entendre i a explicar. El meu relat està força definit i el seu argument és: Hi ha un sol ésser. Hi ha aparença de multiplicitat.

Aquestes dues veritats absolutes al meu entendre, defineixen el terreny de joc. Més enllà d'aquests límits els humans no hi tenim accés. Aleshores, no puc afirmar que no hi hagi més realitat, però puc afirmar que no la puc conèixer, i per tant no en puc parlar. Aquí estem per parlar de les coses "parlables".

Sovint tinc la idea d'escriure un llibre on es detalli el que jo he conegut de la realitat que és el vast territori que s'estén entre l'U i el Molts, entre el "ésser" i

els "éssers", entre "Tot és" i "Tot és aparença". I aquí en aquest escenari apareixerien totes les coses que coneixem perquè la meua narració és total, integral, pretén acostar-se a la naturalesa última de totes les coses.

Aquesta història és una corda estesa entre els dos pols que he assenyalat. En un lloc hi ha el més subtil, eteri, conceptual i esotèric que és l'Ésser. A l'altre extrem hi ha les coses més concretes, les més pràctiques, les més quotidianes i mundanes. La història que m'agradaria ser capaç d'explicar es pot desenvolupar en les dues direccions.

Podria començar apel·lant a l'existència de la unitat definitiva de totes les coses i a partir d'allà, per via deductiva, anar mostrant el desplegament d'aquesta unitat i les formes com es concreta. Una mena de narració com la Bíblia o com el Big Bang, històries que s'inicien en un punt original que es desplega i desenvolupa. Cada cosa prendria el seu sentit en saber quin lloc li toca en aquest gran desplegament de l'Ésser. Imagino que aquesta via pot ser més assequible per als crèduls i per als místics.

L'altra via seria començar per les coses concretes que tenim: els objectes, les persones, els fets que observem,... i per via inductiva anar englobant-los en categories, lleis,... fins arribar a la suprema unitat que es mostraria com a la realitat última. Aquesta via pot ser més fàcil per als materialistes i per als esperits pràctics.

En ambdós casos, la història és la mateixa: una aparença que ens mostra una unitat definitiva. Ja sé que aquest argument no entusiasmarà ningú i que si acabo el llibre no serà un best-seller. Segurament us preguntareu quin interès o quina importància té aquesta història. Ens ajudarà a ser més feliços? ens dirà què he de fer amb la hipoteca? Em resoldrà el conflicte amb la parella? Doncs no. Aquesta recerca no busca contestar les preguntes sinó descobrir que són totes inadequades. Que no és poc.

**"Si desconfies d'alquó no l'estimes" diu Jodorowsky. Ja sabem alguna cosa de com estima Jodorowsky**

"Els gossos són els animals més estúpids del planeta" diu el meu pare. No sabem res de nou dels gossos però alguna cosa del meu pare. "La gent és bona" afirma la veïna. Cap nova informació sobre la humanitat i una informació sobre la veïna. "Els polítics són tots uns lladres" opina en Lluís i de nou és en Lluís el que se'ns manifesta mentre la naturalesa dels polítics continua oculta.

Amb això vull dir que quan les persones fem afirmacions generals mai no diem res de l'objecte que jutgem i sempre manifestem quina és la nostra posició respecte allò. És clar que quan les persones fem generalitzacions solem considerar que tenim arguments suficients per fer-ho. Quins són aquests arguments?

Bàsicament dos i tots dos invàlids. El primer és la falsa generalització, una fal·làcia consistent en elaborar principis generals a partir de pocs casos particulars. És una mala aplicació de la inducció científica. Ho fem de forma corrent donat que és molt útil. Com passa sovint però en la filosofia, el que és útil sol ser poc fiable. I això passa no pas perquè les coses útils no puguin ser fiables sinó perquè tenim la tendència a assumir les premisses que ens convenen o ens faciliten la vida.

Si vaig a Portugal i el conserge de l'hotel és mal educat, un taxista no té un bon dia i tens la desgràcia de què et tornin malament un canvi a l'aeroport, segurament tornaràs del viatge renegant dels portuguesos per molt que en la setmana que has viscut allà hagis coincidit amb gent afable i correcta. Fem generalitzacions fàcils, gratuïtes i ens hi adherim. Quan m'expliquis la teva opinió de Portugal sabré alguna cosa més ... de tu!

El segon motiu pel qual fem una generalització és perquè considerem que el que ens passa a nosaltres li passa a tothom i que les lleis que vigeixen per a nosaltres són vàlides per a tothom. No som els humans iguals? Doncs a tots ens deu afectar tot de la mateixa manera. Aquesta forma infantil de pensar està molt estesa. Ja sé que direu que ningú no és tan simple com per no veure aquest error però jo afirmo que sí, que la majoria som així de simples.

Penseu en la màxima evangèlica "fes als altres el que vols que et facin a tu" (Mt. 7,12) És una recomanació ben absurda tot i que entenem quin és el seu sentit profund. A mi m'agrada que em deixin sol quan estic trist però les persones que els agrada rebre suport en aquests moments venen a oferir-me'!!!! Fixeu-vos que regalem als altres el que ens agradaria que ens regalessin a nosaltres. Absurd però lògic segons aquesta manera de pensar.

Els humans creiem que pel fet de tenir la mateixa naturalesa tenim les mateixes vivències i això és un disbarat que costa poc de percebre si hi pensem però del que no ens podem escapar a la que posem l'automatisme psicològic del dia a dia.

Per això quan algú sent por de la mort afirma "els humans temem la mort". Quan algú creu que el seu objectiu a la vida és autorrealitzar-se diu: "L'objectiu últim de l'home és l'autorealització" Quan algú troba la felicitat conjugal en la fidelitat afirma que l'estat de perfecció d'una parella és l'exclusivitat... i així podeu anar pensant i veureu com darrera cada generalització hi ha una tarja de presentació.

No ens deixem colar aquests gols. Quan algú et planti una afirmació general pensa interiorment "per tu!" Ell viu al seu món i és el seu món el que et comparteix. Tu n'habites un altre i potser alguns fenòmens són els mateixos però probablement els més significatius són ben diferents. Assumeix el teu propi món, la teva pròpia realitat i no temis navegar sol. Anar seguint la flota no és garantia d'arribar a bon port. Entre altres coses perquè cada nau té el seu destí.

Això és el que jo opino de les generalitzacions. No sabeu res de nou sobre les generalitzacions però sí alguna cosa de mi.

### ***La meva Marta i la meva Maria s'asseuen per fi juntes!***

Marta i Maria són dos personatges de l'evangeli. Eren germanes de Llätzer, l'amic de Jesús de Natzaret. L'anècdota més famosa d'aquestes dues germanes l'explica Lluc al capítol 10 dels seu evangeli. Resulta que arriba Jesús amb els seus acompanyants a casa de Marta i Maria i Marta, la gran, es posa a treballar i a preparar-ho tot per a atendre com es mereixen els seus convidats. No para. Atrafegada, nerviosa, activa, atenent tots els detalls contempla de reüll com la seva germana està asseguda tranquil·lament als peus de Jesús escoltant-lo embadalida.

Marta al final ja no pot més i li demana a Jesús que ordeni a Maria ajudar-la a fer les feines d'amfitriona. Jesús li contesta "Marta, Marta... estàs preocupada i neguitosa per moltes coses, quan només n'hi ha una de necessària. La part que Maria ha escollit és la millor" (Lluc 10, 38-42) No sabem com es devia quedar Marta després del tall que li va fer Jesús.

Aquesta seqüència de les dues germanes ocupades en tasques tan diferents em fa pensar en la bipolaritat amb que he viscut. Crec que majorment he sigut Marta tota la vida, fent el que cal fer, el que s'espera de mi, el que és profitós, el que és pràctic, el que queda bé i resol els problemes del dia a dia.

Marta representa el fer i Maria el contemplar. Marta activa i Maria passiva. Maria és l' "ora" i Marta "labora". Maria és cervell dret, Marta cervell esquerra. Maria és Yin i Marta Yan. Maria és recepció i Marta emissió. Maria és passió i Marta raó.

La meva maquina psicològica ha sigut sempre més del tipus Marta, però he d'admetre que Maria ha estat present i incomodada de reüll per la seva germana. Hi ha alguna cosa de contemplatiu, receptiu, passiu, Yin,... en mi però reconec que ha estat reprimat, mal vist, menyspreat. Marta ha fet feina i s'ha dedicat a presentar-se com a l'alternativa bona i ha menystingut i ridiculitzat Maria durant molts anys.

Ara però, d'un temps ençà he retrobat la meva immaculada Maria, ingènua, riallera, assentada en la seva actitud gens pràctica però absolutament clarivident. La meva pròpia existència (simbolitzada per Jesús en la narració) ha estat treballada, cuidada amb esforç i dedicació. Ha estat però poc contemplada i això és el que ara em regala la meva Maria interior.

Marta comença a seure al costat de Maria per gaudir de l'única cosa necessària, la contemplació abandonada i confiada de l'existència. No hi ha res

urgent, res més important que la consciència de ser. En realitat no hi ha res a fer, només obrir-se a la presència de tot el que passa.

**La meteorologia de l'ànima és tan variable i inexorable com l'atmosfèrica**

Estem acostumats a que el temps variï. Avui plou, avui fa sol, avui núvol, avui boira... És una variable incerta i per molt que els meteoròlegs cada cop facin previsions més encertades, hi ha un grau gran d'incertesa i d'imprevisibilitat en el temps.

El fet és que per molt que puguem predir haurem d'acceptar que el temps varia, que no sempre es mantenen les millors condicions climatològiques tal com les entenem nosaltres. De fet requereix poca maduresa entendre que les millors condicions climàtiques són les variables i canviant seguint les estacions i els cicles dia-nit.

Mai podem saber tampoc per què avui plou o per què demà ja no. Hi ha tantes variables que influeixen que resulta pràcticament impossible anar més enllà d'una previsió aproximada.

Uso aquesta metàfora per a explicar com els nostres estats d'ànim són semblants al temps atmosfèric. Són variables, imprevisibles, inexorables i segueixen un cicles que desconeixem o coneixem amb poca precisió. Avui estava content i no sabia per què! Demà estaré trist i segurament tampoc ho sabré. Clar que ens hem fet hàbils inventant-nos causes i motius. Qualsevol cosa pot justificar-nos un estat d'ànim però a mi em sembla que mai no entenem del tot per què el vivim.

Direu que a vegades és molt evident: et deixa la xicota, aleshores estàs trist. Et toca la loteria, doncs ja sé per què rius. Però la immensa majoria de vegades no hi ha una correlació directa entre el nostre estat d'ànim i les causes que els hi atribuïm.

I és que hi ha tantes causes que fan que tinguem un estat d'ànim determinat que resulta més raonable treballar per l'acceptació del que et passa que no pas voler saber el per què i controlar-lo.

Ens hauríem d'acostumar a viure en la variabilitat. Avui contents, demà no tant i l'altre pitjor. Cap problema! No ho controlarem tot i que hi ha qui aspira a la impertorbabilitat o al control emocional. No cal dir que són aspiracions legítimes que de ben segur també tenen unes causes, ara bé, no és menys legítim ser un bon mariner del teu vaixell i aprendre a navegar amb qualsevol mar. Un mariner no pot aspirar a controlar el mar ni a que la mar estigui calmada quan ell vol sortir a navegar. Un bon mariner respecta i estima el mar tal com és i aprèn a navegar en qualsevol circumstància per adversa que sigui.



Aquesta és la meua alternativa a l'estoïcisme i al control de la personalitat. Viure el que et passa acceptant que mai sabràs el per què del que et passa ni podràs controlar-ho. Agrair i acceptar tots els estats d'ànim tal com vénen, actuar amb perícia quan les circumstàncies són adverses sense voler canviar-les i gaudir d'estar viu quan la vida et regala un cel clar i una mar serena.

### **Escull bé els teus enemics perquè acabaràs semblant-te a ells**

Aquesta frase és del meu admirat Jorge Luis Borges, el millor escriptor de contes que he llegit a la vida. M'agrada la frase perquè expressa una opinió que comparteixo.

De fet jo crec que no cal esforçar-nos per escollir els nostres enemics. Ho fem automàticament. I escollim aquells que se semblen molt a nosaltres. O sigui que, per a mi, la direcció de la frase és la inversa de com l'expressa Borges. No ens acabarem semblant als nostres enemics sinó que ja comencem semblant-nos-hi!

L'explicació és relativament senzilla. No podem suportar en els altres el que no suportem de nosaltres mateixos. Veure personificats en altres persones els nostres pitjors trets de personalitat ens impulsa a rebutjar-los en un intent de mostrar (i mostrar-nos) que no som allò. A poc que ens fixem, però, veurem que el que ens molesta dels altres és el que ens molesta de nosaltres mateixos.

Pareu atenció avui al que la gent rebutja. Curiosament és el que no s'accepta d'ell mateix. La simple experiència segurament us ho pot confirmar. Jo tinc present a la memòria com persones violentes critiquen la violència, com persones fora de sí demanen a crits als altres que es calmin, com persones indolents i passives no paren de criticar la ineptitud dels polítics o dels altres, com persones incoherents critiquen la incoherència dels altres i així un llarg etcètera.

No és tan estrany tot això. Un xic grotesc, sí, però estrany no. Ben mirat és una excel·lent oportunitat de conèixer-nos i millorar. Què critiques?, què no acceptes? Doncs busca-t'ho en tu i segur que ho trobes.

I és que al final el nostre únic enemic som nosaltres mateixos i, mal ens pesi, haurem de reconèixer que ens semblen molt i molt a nosaltres mateixos.

### **Sobre quin peu se sustenta Messi quan xuta amb la cama esquerra?**

Resposta: amb la dreta! Quin interès té aquesta pregunta amb una resposta tan òbvia? Doncs posar de manifest la importància del que sovint no considerem. Estareu d'acord amb què tan important és una cama com una altra per a un jugador de futbol independentment de quina sigui la cama amb la que xuta!

Malgrat tot els periodistes diran que té una esquerra d'or, o que "porta una guant al peu esquerra"...

I és que considerem irrelevants els elements que no intervenen directament en una acció per centrar-nos en els que la protagonitzen. Excel·lent motor, sí, però què faria sense les rodes? Aquest ordinador té un processador molt potent, però sense un teclat és inservible. Magnífic solo del violinista, però sense els altres instruments no hi ha concert.

I els humans funcionem igual. Per fer alguna cosa no en tenim prou amb l'eina que actua. El cirurgià que talla amb precisió necessita uns pulmons, un cervell, un sistema motriu, digestiu... que li permeti l'estabilitat necessària per a efectuar l'acció correcta. Qualsevol contratemps, una diarrea, un estossecc inoportú, un pinçament lumbar... faria perillar l'èxit de l'acció.

El nostre cervell treballa amb dos hemisferis i sembla que hi ha dominància d'un o altre en cada acció que fem. Amb tot, el cervell esquerra necessita que el dret estigui actiu i encertat quan ell domina i el mateix passa a la inversa.

Perquè res no és una col·lecció de factors contràriament al que pensem normalment. Tot és una unitat indivisible i tot té a veure amb tot. Ens fixem en aspectes determinats per la necessitat d'actuar i interpretar el món, però la realitat és que tot està connectat i que qualsevol incidència en una part repercuteix en el tot.

Nosaltres mateixos, el món on vivim, l'univers sencer... és un tot integrat que es commou i transforma amb el més petit canvi en una part. No som capaços de veure-ho, però sabem que és així.

Per això moltes vegades passen coses inexplicables per a les quals no tenim explicacions. Podria ser que un gra al peu desencadenés mal d'orella o que un comentari innocent a un nen causi un trauma per a tota la vida o que mantenir una actitud personal en un moment donat faci que en alguna part del món algú s'entristeixi... o jo què sé! Imagineu-vos les situacions més dispars i aparentment allunyades en la causalitat i podreu considerar que tenen relació. Perquè tot és el mateix, tot està connectat i tot és multidependent.

El que no sabem és com, quan i de quina manera les coses s'interinfluencien però sabem que és així. No podem controlar-ho, però nosaltres ens hi resistim. Assignem causes a les coses i actuem amb intencionalitat. També això té repercussions en la nostra vida i en tot l'univers.

**Pensa en el model de persona que menys t'agrada i veuràs quant t'hi  
assembles!**

Perquè ningú no lluita contra la malaltia que no té. Ens fixem molt en el que no ens agrada de nosaltres. Dediquem temps, esforços i energia a no ser o a aparentar no ser i això ens marca la visió del món.

Quan veiem en altres els defectes o les coses que no ens agraden de nosaltres mateixos, tenim un instint de rebuig. Els altres ens fan de mirall i veiem reflectit en ells allò que rebutgem de nosaltres. Ens provoca una frustració i intentem dissimular-ho criticant o mostrant molt descaradament que no som allò.

Normalment aconseguim enganyar-nos a nosaltres mateixos, però aquest fet és també una gran oportunitat, un regal.

Pensa en el que menys t'agrada dels altres i veuràs com allò és teu. Normalment a més insistència i exageració en el rebuig major identificació amb allò que rebutgem.

Possiblement costarà de creure i de fet és molt difícil assumir-ho perquè ens mostra la nostra cara fosca, allò que més energia ens ha ocupat tapant-ho. Però si som capaços d'assumir-ho, tindrem l'oportunitat de fer un pas crucial en el nostre creixement personal.

**Les teves creences limitadores són les teves cadenes i la coherència amb  
què les mantens els cadenats que les uneixen**

Les nostres creences ens tenen segrestats. Veiem la realitat a partir del que creiem i d'aquesta manera traduïm tot el que ens passa formant un retrat de l'existència.

Les nostres creences formen sistemes coherents. Les explicacions que donem a les coses són les que necessitem. Així vivim en un món confortable que creiem controlar.

Si tens un problema, li atribueixes unes causes i aquestes causes tenen una lògica. Sempre ens les empesquem per tal que tot lligui i aquest complex entramat de creences ens manté en un entorn estable.

Si estic malalt, dono una explicació. Si estic trist, si els altres ens ignoren, si alguna cosa falla... sempre hi ha una explicació que se sustenta en una altra explicació. Vivim en un tot coherent encara que aquesta coherència sigui una invenció. No ens importa si és veritat o no, ens importa que tingui sentit i ens orienti respecte al que hem de fer o no fer.

Aquesta és la funció de la ment racional.

A mi em sembla que la realitat no s'ajusta a la nostra ment. La realitat no té ni necessita explicacions i si en té, no sempre estan al nostre abast. Amb tot, res no podem concebre sense un sentit i res no podríem fer si no tinguéssim una teoria.

La realitat ens demostra constantment que no segueix les nostres lleis però nosaltres, obstinats, insistim afegint noves regles, noves excepcions, noves explicacions fins que tot ens quadra.

Aquesta és la nostra presó, el nostre engany. Sempre és més segur estar en una presó amb sentit que en una llibertat absurda.

La sortida de la presó passa per renunciar a les creences, per renunciar a la coherència, però, qui s'aventura a viure en un entorn tan intel·lectualment feixuc?

Pobre del que viu en un món coherent perquè el seu grau de coherència és la mesura de la seva perdició. La vida no s'ajusta als nostres invents i malgrat tot preferim una vida falsa i coherent a una veritat absurda.

Qüestiona, qüestiona-ho tot i potser trobaràs la lògica de l'absurd.

**"Sou imbècils!" i aquesta veritat no ens fa lliures sinó més imbècils**

Donald Trump, candidat republicà a la presidència d'Usamèrica ha dit que pot disparar a la gent al mig del carrer i no perdre vots. Hi ha hagut un escàndol que no acabo d'entendre. Crec que Donald diu la veritat i el que tots sabem: els seus seguidors el votaran faci el que faci. Ell ho sap i es limita a dir-ho.

Aquest és un exemple dels molts que podem argüir que demostren que cada cop més la gent poderosa no té per què amagar-se de dir clarament que ens enganya, estafa, abusa de nosaltres i que se sent segura de que no patirà cap conseqüència.

Els polítics ens poden dir que no pensem complir el que han promès o que canvien radicalment la seva posició i saben que això no els penalitza. A Espanya el partit més corrupte manté la majoria.

La tele parodiant-se a si mateixa no té cap escrúpol en dir-nos clarament que ens enganya i que està al servei dels qui paguen. La publicitat ja no fa cap intent per dissimular la manipulació. Els banquers tampoc no tenen cap vergonya del seu espoli i no tenen cap objecció en reclamar indemnitzacions milionàries per gestions catastròfiques que han dut a la ruïna a un gran sector de la població. Els polítics que gestionen i defensen el TTIP(1) declaren que saben que estan venent la sobirania del poble a les multinacionals i ells, que en són els representants elegits, hi estan d'acord!

I ara que s'ha fet públic l'informe pornogràfic de la desigualtat al món, no hi ha cap mena de pudor ni sensibilitat en exhibir la fortuna que posseeixen els pocs i cada més rics dominadors del món.

"Sou imbècil" ens diuen a la cara. I nosaltres, en el millor dels casos, ens indignem o ho fem veure. En realitat ens tenen ben collats. Revolucions de pa sucat amb oli, manifestacions i protestes folklòriques perquè ens desfoguem, efluvis i anhels nacionalistes a tope per a canalitzar la passió i la il·lusió... Lampedusa en estat pur: "Canviar-ho tot perquè res no canviï".

Cada cop perden més la vergonya a dir-nos imbècils perquè cada cop demostrem més la nostra incapacitat de reacció, la manca d'organització, la imaginació de resposta... i així anem confirmant la seva opinió.

Em recorda aquesta situació una escena de la pel·lícula Django de Tarantino. "Monsieur" Calvin J. Candie, personatge interpretat per Leonardo DiCaprio, explica davant els seus esclaus negres com el seu pare, que va ser un cruel negrer, es feia afaitar cada matí per un servent negre. Li passava la navalla pel coll centenars de vegades i mai se li va ocórrer a l'esclau tallar-li el coll. I se'n fotia, rient-se a la cara dels esclaus, dient-los "imbècils, teniu el que us mereixeu!"

Una cosa així fan amb nosaltres els poderosos que abusen de la seva situació de privilegi i l'aprofiten per a consolidar-la. Aquesta situació és dramàtica i cruel. Què ens paralitza? Què ens impedeix organitzar una resistència ciutadana, pacífica i contundent, a favor de la justícia? Que estem adormits. Estem mentalment colonitzats per la por, la propaganda, el conformisme i la creença que les coses aniran malament si les canviem.

Hem perdut la capacitat de crítica, de reflexió informada, d'anàlisi social i polític, d'acció imaginativa i creativa. Els nostres cervells, tan àvids per al consum, el confort, la competència o l'adhesió a les causes passionals ha perdut la capacitat de maniobra, s'ha encallat. Ho pagarem car si no fem alguna cosa aviat.

I és que amb els temes socials i polítics estem com en els temes religiosos o esportius. Adherits a una opció som incapaços de canviar de posició. Ningú ha vist ni veurà mai un debat entre un del Barça i un del Madrid que acabi amb algú dient: "M'has convençut! Els teus arguments m'han fet qüestionar els meus i ara ho veig diferent. Canvio la meva adhesió emocional al Barça!" Això és impensable i, si passés, seria fins i tot motiu de crítica. El mateix passaria si debatessin un cristià i un musulmà o un independentista català i un espanyolista... i el mateix si el debat -innecessari perquè ni tan sols es veu com un adversari ideològic- fos entre un explotador i un explotat.

"Sou imbècils!" ens diuen a la cara i mai una veritat no havia tingut tanta força. Cada cop que se'ns diu, el nostre silenci, la nostra passivitat, la reforça i la fa més vertadera.

**Aquells que recorden el passat estan condemnats a repetir-lo**

George Santanyana, filòsof i poeta hispà-usamericà, va popularitzar la frase "Aquells que NO recorden el passat estan condemnats a repetir-lo". Es va inspirar, sens dubte en la frase de Ciceró que va dir: "Els pobles que obliden la seva història estan condemnats a repetir-la"

En tots dos casos, defensen el valor de vincular-se al passat per tal d'aprendre i no cometre els mateixos errors. Segurament té sentit aquesta advertència. No debades es fa constar que l'home és l'únic animal que ensopega dos cops en la mateixa pedra. Amb aquesta dita s'evidencia la condemna que comporta l'oblit.

Amb tot, jo volia avui fer una lectura inversa d'aquesta frase. I ho faig perquè sovint em dona la impressió que és precisament el vincle, el lligam, l'obsessió amb el passat el que ens condemna a repetir-lo.

La identitat diuen que es configura a partir de les nostres arrels culturals i personals. Aquest és un bon motiu per a cultivar i interessar-nos pel nostre passat. Les arrels, però, fixen, limiten, estanquen, immobilitzen... Recordem, com diu el proverbi, que l'home no té arrels, sinó cames!

I és que els humans som inventors de la nostra realitat, creadors obligats a escriure el nostre present a cada instant. S'entén que, espantats i impressionats davant tanta responsabilitat, intentem evitar-la, i una de les maneres més elegants i acceptades és remetre'ns al passat, a la tradició, al que sempre s'ha fet. Copiar en lloc de crear, vaja. Cap copista però no ha sigut un artista. Hem d'atrevir-nos a volar sense deixar-nos lligar pel nostre passat.

I és que, l'argument de què una cosa sempre s'ha fet no té cap validesa a l'hora de raonar sobre la seva conveniència. El passat és passat i no ens ha de marcar el futur. El futur és un espai obert, un camp sense marques, un mar sense camins,...

El record del nostre passat pot ajudar-nos a entendre on som però dona poques pistes sobre on hem d'anar i com. És més aviat un hàndicap limitador. No hauríem de donar tanta autoritat al passat ni sentir-nos deutors dels qui ens han precedit. Ell (el passat) i ells (els avantpassats), ja no existeixen. Mai res no es repeteix igual i malament aniria el món si haguéssim sigut fidels a tot el que feien els nostres avantpassats.

En el passat moltes coses van canviar perquè els nostres avantpassats canviaren constantment, perquè tenien cames, perquè miraven endavant més que no pas enrere... i aquest és possiblement el millor exemple que ens han deixat.

Cert que en moments de crisi, quan la por i la incertesa ens tenallen, reviuem les teories que exalcen el passat com si fos un paradís perdut, idealitzem els valors, costums, pràctiques o idees que tenien com si fossin millors que les

nostres. Però no ens enganyem, cap fetus davant la crisi del part no trobarà la sortida o la resposta a la seva situació evocant, idealitzant o treballant per tornar al moment gloriós de la fecundació.

**-Per què ets així? -Perquè em passa això. -I per què et passa això? -  
Perquè soc així**

Hi ha relacions de causa i efecte tan simples i directes com la de l'enunciat d'aquest escrit. No tens amics perquè ets rar. I per què ets rar? Doncs perquè no tens amics!

Aquest immigrant no té feina perquè no té papers i no té papers perquè no té feina!

No em dones el lloc de treball perquè no tinc experiència i no tinc experiència perquè no em donen cap lloc de treball.

No faig exercici perquè tinc poca salut i tinc poca salut perquè faig poc exercici.

Cal que continuï? De ben segur que tots coneixem molts casos d'aquests. A vegades la relació causal recíproca, aquest cercle viciós, no és tan evident. Cal fer un recorregut un xic més llarg, però al final acabes allà mateix.

Sempre m'ha fet gràcia la cançó de Joaquín Sabina "Círculo vicioso", que diu entre altres coses:

*¿Porqué esta tan triste?*

*Porque esta malito*

*¿Porqué esta malito?*

*Porque esta muy flaco*

*¿Porqué esta tan flaco?*

*Porque tiene anemia*

*¿Porqué tiene anemia?*

*Porque come poco*

*¿Porqué come poco?*

*Porque esta muy triste*

O més endavant:

*No le has visto la pistola deja esa vaina Javier*

*¿Porqué la pistola?*

*Porque tiene miedo*

*¿Porqué tiene miedo?*

*Porque no se fía*

*¿Porqué no se fía?*

*Porque no se entera*

*¿Porqué no se entera?*

*Porque no le hablan*

*¿Porqué no le hablan?*

*Por llevar pistola*

Doncs, això mateix! Sembla una broma però diu una veritat com un temple! Les coses porten conseqüències i aquestes conseqüències en porten d'altres que al llarg del temps i de les circumstàncies redunden en el fet de que es donin les coses que ho han iniciat tot.

A mi em sembla que tot el món és un joc de cercles viciosos repetint-se i retroalimentant-se. El que passa és que les cadenes a vegades són tan llargues, tan subtils o tan complexes -pels múltiples factors que intervenen- que no ens adonem de la seva pròpia autogeneració.

Atrapats en aquest cercles anem passant la vida creient que cada volta dels cavallets és un viatge nou!

Volem fet coses per viure bé i volem viure bé per seguir fent coses.

**Només hi ha una cosa més esgarrifosa que sentir els brams de la bèstia  
fora de casa: sentir-los dintre!**

L'odi és una bèstia contagiosa. Estem acostumats a veure accions terribles i cruels perpetrades per faccions de fanàtics polítics i religiosos. L'Estat islàmic en seria un exemple: cremar persones, degollar, arrossegar i esquarterar gent en nom d'una idea, d'una visió del món... Fins ara tot em semblava fora del meu context.

Poc a poc vaig veient aquestes actituds radicals i inhumanes també dins de casa meva. Donald Trump diu que el foc es combat amb foc i justifica la tortura i la violència indiscriminada com a legítima defensa. I ja no escandalitza sinó que enardeix!

I he vist els seus seguidors victorejant cada una de les seves aberracions. Imagino igual aquests americans enardits matant els seus enemics com he vist les milícies islàmiques massacrar els seus. Ara, però, els que inciten a la violència són els meus, els de la meva cultura.

En una altra escala, però en la mateixa direcció veig els polítics del meu país i els seus seguidors agredir verbalment, menystenir els drets de les persones, desqualificar la humanitat dels seus adversaris.

Cada cop més encastellats en les nostres raons ens sentim superiors als altres i expliquem les seves idees i conductes atribuint-los niciesia, mesquinesa, baixesa, maldat... com si els que no pensem com nosaltres fossin tots deficientes mentals, sàdics o perversos.



L'odi es filtra per les esclotxes de les passions irracionals. La por domina el nostre cor i ens empeny sempre a un grau superior d'intolerància i rebuig.

Tant poden ser les raons dels nacionalistes alfa contra els beta, o les dels de la religió x contra el de la y, o les de les classes altes contra les baixes, o les de la raça verda contra la raça blava... Sempre l'enemic, el dolent, l'insensat i el culpable és l'altre!

Necessitem amb urgència noves actituds. Hem de començar tants com puguem, des d'on som, sempre que puguem a veure els nostres contraris amb altres ulls.

Necessitem renovar la mirada, una mirada nova dirigida als ulls de les persones que no pensen ni senten com nosaltres per entendre que des d'on són fan el que saben exactament igual com ho fem nosaltres.

Cap valor que es defensi des de l'odi no pot ser bo. Hem d'acostar-nos a l'altre, al que no entenem ni estimem amb la ment oberta, amb el pensament empàtic, dient-li amb sinceritat que no estem d'acord amb ell però que entenem que fa el que creu que és bo.

Deposem les armes de l'agressió ideològica, de l'atribució de culpa, del qualificatiu que ignora i menysté. Escoltem-lo, fem-lo parlar, aprenguem a escoltar i sense deixar mai de sentir-nos units diguem-li el que veiem diferent, reconeixent que potser no tenim la raó però mostrant la força de l'amor per damunt de l'odi.

I que la comprensió no sigui necessàriament acceptació perquè hi ha coses que no són acceptables, però hi ha també una actitud de fermesa que no exclou la compassió.

Necessitem activistes d'una nova forma de veure'ns i relacionar-nos. No podem seguir com els tertulians de la tele o com els líders polítics que encenen els cors amb la benzina del rebuig a benefici propi.

Els qui voten al PP no són males persones ni estan tarats com tampoc ho estan els seguidors de Podemos. I un banquer no és forçosament un cràpula ni un extremista sanguinari un animal. Darrera cada votant del partit que detestem hi ha una vida humana amb les seves circumstàncies, els seus valors i les seves creences. Tots els humans aspirem al millor encara que molts dibuixin el bé de forma estrafolària i absurda segons el nostre criteri. Cada humà aspira al millor i podem descobrir que el millor només és possible quan ens inclou a tots.

I cal que defensem la justícia i la pau amb els instruments que tenim però tots sabem que els instruments que tenim poden usar-se de moltes maneres. La justícia pot ser compassiva o freda; la seguretat es pot assolir amb determinació i força o amb violència; la participació es pot manipular o alliberar...

Amb consciència i intel·ligència podem defensar el bé comú no contra els altres sinó amb els altres. I si creiem que no en sabem, aprenguem-ne! Perquè aquesta no és una opció sinó potser la darrera sortida.

Quan descobreixi la bèstia a casa pot passar que em descobreixi urpes en lloc de mans i ullals en lloc de llengua. Perquè l'odi i la ignorància són contagiosos, sibil·lins, invasors... i ens posseeixen mentre ens enceguen la raó.

**L'inconscient potser només és el nom que donem a tot allò que no coneixem de nosaltres mateixos**

El conscient, el subconscient i l'inconscient són les tres instàncies que majorment s'accepten en la concepció de la nostra ment. Del conscient en som conscients. Del subconscient no en som conscients però en podem ser (per exemple si no me n'adono que tinc tírria al meu pare pel molt que m'hi assemlo i de cop un dia me n'adono) De l'inconscient no en som conscients.

La psicoanàlisi va aportar al món del coneixement l'existència d'aquestes dimensions no conscients que són molt més grans i possiblement més importants que el mateix conscient.

Sobre l'inconscient s'ha confegit tota una teoria de significació i sentit argüint que és una mena de gestor a l'ombra de la nostra vida. Moltes de les nostres patologies psicològiques (totes?) s'atribuirien a una mala gestió del nostre inconscient.

Donat que l'inconscient és un pou profund i fosc on s'emmagatzemen les nostres vivències i que emmagatzematge és dinàmic, és a dir que està organitzat i estructurat, podríem trobar l'explicació dels nostre traumes i limitacions portant la llum a aquest pou fosc.

Ara bé, això és impossible. L'home invisible no es pot veure i l'inconscient no pot ser conscient. El que sí podem és transformar el desconegut en conegut, tal com fem amb la ignorància, ja que no definim ignorància com el que no es pot conèixer (incognoscible) sinó com allò que no coneixem (desconegut).

El mateix passa amb l'inconscient. Podem treure de l'inconscient materials útils per a la teràpia i per al guariment psíquic, però l'inconscient seguirà essent inconscient i mai deixarà de ser-ho. Ni tan sols minva el seu volum ja que s'actualitza.

És a dir que no podem parlar del que no coneixem. Podem fer teories, elucubracions i hipòtesis, però l'inconscient serà per sempre inconscient. De fet no crec que ni tan sols sigui res concret. Més aviat m'inclino a pensar que és el nom o l'etiqueta que hem posat a tot allò que no sabem de nosaltres mateixos.

I hi ha tantes coses que no sabem de nosaltres mateixos... Potser conèixer-nos a nosaltres mateixos no passa per accedir a la fosa de l'inconscient sinó per saber que som el que som (el que fem, el que pensem, el que sentim, el que anhelem...) encara que desconeixem les causes i els motius pels que fem tot això.

I aquest saber que "som el que som" té la seva màxima plenitud no en l'anàlisi del que fem sinó en la percepció simple i nítida de que "som". D'alguna manera percebo un camí invers a l'estudi de les profunditats inconscients: l'elevació a consciència de la consciència és a dir la supraconsciència.

### **Generem idees que ens generen a nosaltres**

Crec que la trama bàsica de la pel·lícula Interestel·lar (Interstellar), de Christopher Nolan, expressa molt bé el que vull explicar en aquest escrit.

La idea és que tot allò sublim, elevat, transcendent o superior és una creació dels propis humans.

Com pot ser això? D'entrada el guió més generalitzat explica que els humans som éssers petits perduts davant l'absolut i transcendent que s'obra davant nostre. Aspirem a copsar el coneixement però ens sabem limitats. Ens cal humilitat i reverència davant el Déu creador, o la intel·ligència universal, o el disseny intel·ligent o el cosmos...

En aquesta visió de les coses, el lloc dels humans sempre és sentir-nos inferiors i minúsculs davant una realitat complexa.

A la pel·lícula Interestel·lar, la terra està en un greu perill i els humans reben l'ajut d'uns éssers superiors, transcendents i quasi divins que ens ajuden a navegar entre dimensions per dur missatges i accions als homes que acaben salvant-se de l'extinció. La part més sorprenent i reveladora ve quan es descobreix que aquests éssers superiors són els humans que han evolucionat i han sigut capaços de connectar amb nosaltres a través del temps per salvar-nos, tot salvant-se ells, ja que si els humans ens haguéssim extingit, ells no haurien pogut seguir evolucionant.

La paràbola és potent al meu entendre. Els humans generem idees fecundes que s'acumulen a la noosfera (segons l'accepció de Teilhard de Chardin), o el món de les idees platònic, o els camps mòrfics, o les cordes de les que parla la teoria de cordes... D'alguna manera aquests conceptes intenten conceptualitzar el potencial informatiu que genera la ment humana i que, des d'allà on sigui que està, informa la matèria i l'energia. Aquí "informa" significa "donar forma" i també "transmetre informació".

Es podria pensar doncs que la informació que genera la humanitat és la mateixa que la humanitat capta i fa servir per al seu progrés. Naturalment que una descripció més científica d'aquest fet hauria de contemplar distorsions del temps i de l'espai i altres dimensions de l'energia o de la informació.

Quedant-nos però, en el vesant poètic d'aquest fet, podem visualitzar aquesta teoria com un bucle entre energia i informació. L'energia genera informació

i la informació genera energia. Els humans progressem pensant i els pensaments que generem ens diuen com hem de pensar el progrés.

**Podríem arribar a ser qui ja som esforçant-nos menys en ser-ho**

Coriolanus és el protagonista de l'obra de Shakespeare del mateix nom. És un general amb un caràcter fort, fet a si mateix, que en un moment donat, davant els conflictes que afronta ha de sentir de la seva mare aquesta sentència: "Hauríeu pogut ser l'home que sou obstinant-vos menys en ser-ho."

Això ha despertat al meu cap la sensació latent que tinc sovint que malgastem les energies en esforços que en lloc d'acostar-nos al nostre objectiu ens n'aparten.

I això passa especialment quan treballem per a la nostra pròpia construcció, pel nostre perfeccionament, pel nostre millorament personal.

Ens esforcem en ser algú que realment no som. Tenim un ideal, una imatge del que volem ser o del que creiem que hauríem de ser i ens obstinem en ajustar-nos-hi.

L'error potser no rau en el fet d'esforçar-nos sinó en el de no qüestionar-nos aquest projecte, aquest ideal, aquest plànol imaginat del que hauríem de ser.

No hem de ser res més del que ja som. Aquestes imposicions mentals del model o de la personalitat que hem de tenir per a ser bons o acceptats, és un greu obstacle.

En primer lloc perquè són imposicions dels pares, de la societat, del temps i del lloc en què vivim. En segon lloc perquè no tenen en compte la meua individualitat sinó que són un patró uniforme i generalitzat, un ideal estereotipat. I el mal potser és aquest: que acabem desitjant tots els mateix! Hem assumit que la nostra identitat ideal és la que ens han dit i hem oblidat la capacitat d'escolta i d'acceptació d'allò que ja som.

Hauríem d'aprendre a escoltar-nos, a respectar-nos en el que som. Confiam en l'energia i el disseny natural que tenim pel sol fet d'estar en aquest pla de realitat i confiem, com les plantes i els animals, en que l'energia ja es desplega i proveeix de tot el que necessitem.

Crítica, confiança i consciència!

**Que siguis capaç de viure per res**

Tenim tendència a viure la vida com un continu estat de transició. Sempre cap a alguna cosa, cap a algun moment, cap a algun objectiu, estat o ideal. Això és

viure per a alguna cosa. Com deia no sé qui, la vida és allò que et passa mentre fas plans.

Tenim molt assumit que cal fer o assolir coses a la vida. Aquestes coses, ja siguin guanyar-nos la vida, formar una família, viatjar, esculpir el nostre cos, assolir la fama o l'èxit, sortir de la solitud..., són els objectius que donen sentit a la vida.

Té sentit que em llevi al matí perquè he d'anar a treballar. Té sentit que guanyi diners perquè vull comprar una casa. Té sentit que estudiï perquè vull una feina millor... i així fins a l'infinit. I quan ja ho hem assolit apareix un nou objectiu en l'horitzó. Aquesta és la vida que ens han venut i hem comprat. Sempre mirant el futur per no estar mai en el present.

Això és viure per a alguna cosa. Si ens traiguessin la pastanaga no caminaríem.

Tant de bo fóssim capaços de viure per res! No vull dir viure "de res" perquè això és impossible. Sempre estem davant l'espectacle de la vida i això és el que ens alimenta i el que ens hauria de fer viure. Hauríem de viure de l'aire del cel, de la pura contemplació del matí lluminós, de la veu dels veïns a través de la paret, del gust de la llimona, del tacte del jersei o del pes de la jaqueta.

Tota la nostra vida és farcida d'experiències del moment. Tot és un joc de sensacions, emocions, pensaments, records,... i d'això hem de viure, no pas per a això! Una conversa insubstancial ens hauria d'omplir, un record afable ens hauria de fer sentir vius, un sudoku resolt hauria de ser la plenitud d'aquell instant.

Sí, i també tot allò que no ens agrada: també un disgust, un dolor, un record trist o una expectativa frustrada. De tot això també hem de viure. I no pas per fer-ho fora ni per programar un futur millor si això significa perdre el contacte amb el present.

Només vivint de les coses podrem viure per a les coses, si aquest "per a" és una cosa més en la nostra vida. Però just llavors veurem que aquest "per a", aquest sentit o objectiu és només una cosa més de la que viure, segurament no la més important i ni tan sols necessària.

Tant de bo puguis viure del que "és" i no necessitis el que "hauria de ser" o "t'agradaria que fos".

### **Al final, en aquesta vida, tot acaba decebent-nos... per sort!**

Moltes coses ens fan il·lusió a la vida. És una sensació estupenda quan un nou repte, un nou pla, una expectativa aconsegueix generar il·lusió.

Després, amb el temps, sigui el que sigui el que t'hagi passat, acaba decebent-te. Bé, potser no en direu així. Jo vull dir que el que acaba passant no és

mai com t'havies imaginat i si ho és en principi, a la llarga s'acaba difuminant el seu efecte positiu.

Allò que és en un moment extraordinari, és normal o vulgar en el següent. No importa com d'important sigui el que t'hagi passat, al final sempre el cervell tendeix a l'equilibri i per molt que valoris el que has aconseguit, no pots sostenir el nivell d'eufòria per gaire temps.

Fins i tot les coses més il·lusionants, com ara trobar l'amor de la teva vida, o que et toqui la loteria, o que aconsegueixis el càrrec que sempre has somniat, o que et guareixis de la pitjor malaltia, que siguis admirat per allò que realment valeres... quan ja portes un temps en aquesta situació, el teu ànim acaba estabilitzant-se i la situació esdevé anodina i sense valor.

I això pot semblar negatiu, però en realitat és molt positiu! Gràcies a aquesta situació d'equilibri podem començar un nou cicle d'il·lusions. La tendència a l'estabilitat és una nova oportunitat per a nous estímuls.

Així els humans vivim d'estímul en estímul fins que morim... amb l'estímul d'anar al cel o de fondre'ns amb el tot, o de deixar aquesta vall de llàgrimes. Tant s'hi val, el fet és tenir alguna cosa digne de ser esperada. La il·lusió és el combustible de la vida però només funciona apagant-se i encenent-se contínuament, com el batec d'un motor o d'un cor o com la cadència contraposada de les nostres passes quan caminem...

Clar que potser al final et pots adonar d'aquesta pastanaga que penja del pal que portem lligat a l'esquena i pot veure o entendre que tota il·lusió és inútil i que tenir-ne ens fa il·lusos...

Aleshores arriba la desil·lusió definitiva, la màxima desil·lusió, la de veure que res del que valorem no val realment la pena perquè tot és efímer i vanitós. Que la vida és una altra cosa, que no som actors als que cal dotar de sentit en una obra còsmica sinó que som consciència pura de tot aquest engany... i aquesta és la més gran sort que ve després de la més gran desil·lusió: trobar una veritat, bonica i bona... que no fa cap il·lusió.

**La màxima autonomia i independència personal s'aconsegueix amb la màxima connexió i identificació amb el món**

Hi ha qui pensa que autonomia i solitud o aïllament van junts. No soc pas jo un d'ells. Per a mi l'autonomia implica un alt grau de connexió, de compromís i de relació responsable amb els altres.

Som éssers socials i necessitem els altres. Una persona autònoma no pot pas prescindir del menjar, ni de l'aire. Dependre d'aquests elements no limita la

seva autonomia sinó que la facilita. Igualment, dependre dels altres no ens limita la independència personal. Més aviat ens la promou.

Com més ben connectats estiguem amb la resta del món, més autonomia tindrem.

Ja veieu que en aquesta afirmació hi ha implícita l'opinió que nosaltres som algú que viu en un context. Podem dir que som animals en un ecosistema, o persones en una societat, o intel·ligències en una xarxa... Tant li fa. Al final sempre pensem en alguna cosa que som i que està en un entorn. Aquesta visió, sospito que és essencialment falsa, però donat que és un engany útil i molt acceptat, podem assumir-lo per a reflexionar.

Si som una cosa en un sistema, depenem del sistema. L'autonomia entesa com a separació i aïllament ja queda, des d'aquest moment, descartada. Al mateix temps, si l'autonomia és la satisfacció de les necessitats a partir dels propis recursos (definició personal), podem entendre que és necessària una participació o col·laboració amb aquest entorn.

És aquí, en aquesta implicació o connexió necessària, on més evident es mostra, al meu entendre, que les persones més autònomes són les més compromeses i implicades.

Però sovint es diu que el compromís i la implicació ens fan dependents. Crec que, en efecte, això pot ser així. Però també crec que això no té per què ser així. I jo diria que no ha de ser així. Aquí cal aprendre i practicar l'art de viure, aquella barreja de saviesa, amor, voluntat i acció que ens fa plenament humans.

### **Tu ets una hipòtesi per a mi**

Una hipòtesi és "una proposició acceptable que s'ha realitzat a través de la recollida d'informació i dades, i encara que no estigui confirmada, serveix per respondre de forma temptativa a un problema amb base científica."

Deixant de banda aquest final de la "base científica", que donaria per a un altre tema, no hi ha dubte que la proposició "tu existeixes" és per a mi una hipòtesi.

No dubto de la teva existència però sí de la teva realitat. A veure si m'explico. Tenim la tendència a pensar que els altres són (existeixen) com nosaltres. Creiem que les persones que ens envolten tenen un interior, una consciència, un pensament, unes emocions semblants a les nostres. I és precisament això el que jo qüestiono.

Ja sé que és un plantejament radical, però la recerca de la veritat demana arribar als límits i, si cal, traspasar-los! Aquesta creença de que els altres són persones com nosaltres i que tenen una vida com la nostra però amb altres

circumstàncies només és una hipòtesi. I temo que és una hipòtesi que mai no podrà ser demostrada.

Certament que la teva existència és per a mi una proposició acceptable que em serveix per a respondre al problema de la realitat, tal com diu la definició, però això no passa de ser una hipòtesi, una possibilitat.

Pensem-ho bé. Com podem demostrar l'existència dels altres? N'hi ha prou amb que ells ho afirmen? No podem entrar dins seu ni tenim accés a les seves vivències o consciència. Només podem accedir al material que emet des del nivell energètic: el seu cos, la seva veu, les seves expressions,... I tot aquest material sensorial o intuïtiu sempre acaba convertint-se dins nostre en una creença d'alteritat, d'existència de l'altre, una projecció del que nosaltres sentim o sabem internament a la corporeïtat dels que ens envolten.

Ja sé que és molt radical tant en la seva simplicitat inqüestionable com en la seva rotunditat lògica, i més quan pensem en els efectes devastadors d'aquest fet si es confirmés. Voldria dir que estem sols a l'univers. Això defensa el solipsisme, una filosofia que sosté que només existeixo jo a l'univers i que tot el que apareix a la meua ment és una emanació de mi mateix. Megalomania? Egocentrisme nivell Déu (mai tan ben dit)? Paranoia? O serà Veritat?

Potser serà Veritat si entenem que aquest jo únic existent no és en Josep M., una personalitat egoica, sinó Jo, la consciència pura i única de la que tots som emanacions. I en Josep M. és un objecte més d'aquesta consciència, com tots els altres, com tot el que existeix. Aleshores els altres no existeixen en la mateixa mesura que no existeixo jo. Toma ya!

### **Es tracta de veure, comprendre i assimilar, cada cop més, les unitats superiors a les que pertanyem**

Som una unitat en nosaltres mateixos però al mateix temps formem part d'unitats més àmplies.

Una cèl·lula, si fos conscient, podria saber que forma part d'una unglia i aquesta unglia podria saber que forma part d'un dit. I el dit de la mà i la mà del cos...

Tot són unitats dins unitats cada cop més inclusives o més incloses. Tu, que ets una unitat que està llegint això ara, inclou moltes altres unitats i, al mateix temps, estàs inclòs en moltes altres. Aquest "lector" que se sap una unitat, ho és perquè té consciència de ser algú. Creus ser una persona distingible de la resta de coses. Et pots integrar en unitats superiors però també et pots concebre sense pertànyer a unitats superiors.

Em sembla que el procés de creixement es pot resumir en aquesta descoberta d'unitats superiors a les que pertanyes.



Un nen petit aconsegueix amb esforç sentir que tots els seus membres estan integrats en el seu cos. La sensibilitat li facilita, quan la maduració ho permet, aquest coneixement. Així assoleix la identitat corporal que ja mantindrà fins a l'adult.

És el desplegament emocional i social el que li permet entendre que aquest cos que creu ser pertany a una unitat superior: la seva família, el seu poble, el seu país, la seva comunitat religiosa,... Aquest cos socialitzat està més integrat i evolucionat que el cos físic.

Més endavant entén que pertany a la raça humana, que tot allò que és humà li és propi i així augmenta el seu coneixement i expandeix la seva identitat. Aquest és un coneixement que es fonamenta en la ment i la intel·ligència. Fins aquí, aquests tres estadis es corresponen amb estadis d'evolució moral o ètica perquè qui només es concep com a cos sol ser egocèntric. Qui es concep com a part d'un grup humà és etnocèntric i qui es percep com a membre de la humanitat és mundicèntric.

Amb tot, hi ha encara unitats superiors. L'esperit ens permet veure, entendre i assimilar que som part de l'univers i que som criatures còsmiques, entitats comparables a qualsevol altre de l'univers (sense valoració ètica perquè ja hem transcendit la humanitat, aquí)

Només faltaria un darrer pas que seria la percepció clara i distinta que som la unitat definitiva que És. Ja no som part de res. Som el tot que tot ho inclou. Aquesta és la fita de la recerca personal, el lloc comú on acaben els buscadors de tota mena que no es deturen fins a trobar la Veritat definitiva.

Així doncs, créixer és unir-se! I cada cop que t'uneixes totalment a alguna cosa actualitzes i consciencies la plenitud definitiva que ja És.

### ***Els humans som brillants posats a la llum i tenebrosos en la foscor***

Fem el mal perquè som dolents o perquè estem en una circumstància que ens hi porta? Aquesta pregunta no és gens senzilla de respondre.

Aquesta és una qüestió molt important en l'ètica i en la psicologia del mal. Afecta clarament als conceptes de llibertat i responsabilitat.

Hi ha qui opina, i crec que és l'opinió més generalitzada a la nostra societat, que les persones són bàsicament bones o dolentes. Les bones solen fer el bé i les dolentes, el mal. Aquesta concepció del bé i del mal s'anomena "disposicional" i ve a dir que hi ha en nosaltres una disposició a obrar de determinada manera.

El motiu pel qual alguns estan més disposats que altres a fer el bé o el mal el podem buscar en l'educació, en el determinisme biològic, en la gràcia divina o en l'atzar. Tant s'hi val.

Aquesta manera de concebre l'actuació ètica sustenta tot el nostre sistema de justícia i d'ordre social. Quan algú fa coses dolentes és catalogat de dolent, se'l responsabilitza i se'l castiga. Els bons, per contra, són lloats, respectats i premiats.

Hi ha una altra manera de considerar les accions des del punt de vista ètic. És l'enfocament "situacional", aquell que explica les conductes ètiques atenent a les circumstàncies.

Quan coneixem actes de roïnesa o maldat podem pensar si nosaltres en aquelles circumstàncies hauríem fet el mateix. Sovint neguiteja veure que molt possiblement sí. Hi ha massa indici que les circumstàncies afavoreixen les conductes. Quan passes gana tens més propensió a robar; quan estàs oprimat ets més procliu a la rebel·lió violenta; quan ets injustament tractat et sents més motivat a la desobediència...

Les circumstàncies expliquen fins a cert punt la conducta. La qüestió és "fins a quin punt?"

La circumstància eximeix de responsabilitat? Sí? Totalment? Per què algunes persones en les mateixes circumstàncies no han obrat igual de malament? Aquestes són les preguntes legítimes en la valoració ètica. En el nostre sistema jurídic estan admeses les circumstàncies atenuants i agreujants, però el sistema central del nostre dret penal és el disposicional!

Jo m'inclino més pel situacional tot i que crec que cal superar-lo. Crec que tots faríem el mateix si tinguéssim les mateixes circumstàncies. Ja sé que és molt radical però ho crec. Quan algú argumenta que en la mateixa situació un va obrar malament i l'altre no, sempre penso que és impossible que dues persones estiguin en la mateixa situació.

Actuem amb tot el nostre bagatge circumstancial, sí, però també amb l'històric, biològic, intel·lectiu, emocional, espiritual... No hi ha mai dues circumstàncies iguals. Sempre hi ha una única circumstància que dona un únic resultat. Determinisme radical, sí.

He estat llegint un llibre sobre experiments psicològics pel que fa a l'obediència, el poder, la manipulació...<sup>15</sup> i crec que demostra clarament que els humans actuem per circumstàncies. Provoca un cert mareig recordar el que tots ja sabem: persones amoroses i cultes anihilant jueus en massa durant la segona guerra mundial; veïns ben avinguts degollant-se uns als altres a Ruanda o violant i matant massivament a Sarajevo; l'amable botiguer que en una discussió de trànsit mata un home per saltar-se un stop... i tants altres casos enigmàtics i inquietants.

---

<sup>15</sup> ZIMBARDO, PHILIP: "El efecto Lucifer. El porquè de la maldad" Paidós.

Segurament una mirada àmplia i consens ens diria que tant la "disposició" com la "situació" són importants a l'hora de jutjar una conducta ètica. Podria estar-hi d'acord, però em falta encara una altra mirada: la sistèmica!

Les circumstàncies i les disposicions actuen en un sistema determinat i aquest camp ampli de normes inconscientment acceptades determina que es donin moltes situacions de perversió ètica i també de preservació de drets. Molt del mal que veiem i patim ve del sistema. Un sistema essencialment injust afavoreix disposicions injustes i provoca circumstàncies d'injustícia.

### **Negar la nostra vulnerabilitat i feblesa és negar el nostre poder i la nostra fortalesa**

Hi ha un reguitzell d'insults que tenen una qualitat ben especial. Són, per exemple, miserable, infeliç, desgraciat, lamentable, penós, insignificant... i d'alguna manera també subnormal, imbècil, lleig, fill de puta... El que tenen d'especial és que fan referència a circumstàncies desafortunades que no depenen de qui les pateix.

Patir misèria o no aconseguir ser feliç no sol ser fruit d'una intenció o voluntat expressa. Més aviat sembla una incapacitat. De fet és una desgràcia i cal lamentar-se'n. Fins i tot desperta compassió i pena...

Aleshores, per què un miserable o un desgraciat és considerat culpable i objecte de rebuig de manera que fins i tot serveix per a insultar? Aquesta qüestió m'ha fet pensar. El pensament ve d'un fragment de la novel·la de Joan Sales, *Incerta glòria*, que cita en Ramon Riera en un llibre notable que he llegit fa poc.<sup>16</sup> Diu així:

"La gent s'estima més passar per descarada que per desgraciada. N'hi ha més d'un que prefereix que el prenguin per un canalla que no per un desgraciat"

La interpretació d'aquest fet que em plantejo ve també d'en Riera: estem dissenyats per negar la nostra vulnerabilitat. Tenim una herència genètica i emocional que ve de molt lluny, incrustada en el nostre ADN, que ens indica que el fracàs és objecte de rebuig, de menyspreu i de vergonya.

Segurament el fracàs vital, en temps més difícils, era un camí ràpid a l'extinció i no valdria la pena solidaritzar-se o ajudar els qui el patien. Com els leprosos que s'apartaven sense consideració de la gent normal perquè tothom entenia que no hi havia res a fer.

Sembla que patir desgràcies a la vida, ser poc agraciat, no resultar especialment significatiu entre els teus, que la teva mare sigui prostituta o que hagi nascut amb una deficiència no és motiu de compassió i de respecte. Fer-ho, estimar

---

<sup>16</sup> RIERA, R.: "L'herència emocional". Ed.: La Campana, 2019

el feble i desafortunat, és acceptar la vulnerabilitat i això no ha estat possible de ser pensat fins fa ben poc o només per poques persones especialment evolucionades.

Acceptar la vulnerabilitat i la feblesa humana és un acte de reconciliació amb tota la humanitat. Hauriem de permetre que la nostra ànima sortís del forat fosc on ha reclòs les emocions més vergonyoses i les més grans frustracions. Caldria abandonar les cuirasses i caretes amb que aparentem una falsa fortalesa. Aquest seria un pas transcendental en la nostra evolució.

Cal molta força per a acceptar la feblesa, molta grandesa per a assumir la nostra petitesa, molt abandó i rendició per a aconseguir l'autonomia i el poder.

Sales posa en boca d'un dels tres protagonistes la frase que ho resumeix de forma impecable al meu entendre: "Feliç qui se sent un fracassat! El sentiment del nostre fracàs és el començ de l'únic èxit possible".

### **Et desitjo que dubtis dels teus desitjos!**

Dubtar, en general, no està gaire ben considerat. Valorem més la seguretat però només el dubte ens permet adonar-nos dels errors que no són evidents a simple vista.

I els errors que comentem quan desitgem són d'aquesta mena. Sovint no dubtem de què allò que desitgem sigui bo però també sovint l'experiència ens diu que no l'encertem.

El que passa és que no volem pensar-hi...

Potser ens equivoquem quan desitgem el que tothom desitja: salut, diners, amor... massa general, massa ambigu. És com desitjar el bé: si no concretes no serveix de res. Si desitges sense concretar mai veuràs concretat el teu desig.

Podem pensar també que errem quan desitgem el que mai hem tingut ni coneixem. Fem fantasia d'allò que creiem que és bo però no tenim la certesa que ho sigui. Ja sé que aquests dubtes són massa escandalosos per a ser valorats seriosament, però us prego que ho considereu. No sempre trobar parella és millor que no trobar-la o aprovar oposicions millor que suspendre-les. Hi ha molts casos a la nostra mateixa vida que ho demostra.

Tampoc podem fiar-nos de la memòria a l'hora de desitjar perquè la memòria no és fiable i sempre ens explica històries més que no pas reflectir l'experiència que hem tingut. Això està molt estudiat i sabem que la memòria endolceix, mutila, descontextualitza i esquematitza el record. Tornar al lloc de vacances on recordem que vam gaudir no garanteix la repetició de l'experiència perquè l'experiència no existeix en nosaltres; només el record.

Els desitjos per als altres tampoc són recomanables: als altres no sempre els va bé el que a nosaltres ens ha funcionat. "Ves a aquest metge...", "Descansa i

oblida...", "Compra't els dos parells...", "Engega'l a pastar fang..." Tots els consells són desitjos per als altres sorgits del que creiem que ens ha anat bé a nosaltres, però la hipòtesi de la identitat entre tu i jo és quasi ofensiva...

Els desitjos genèrics o formals, com ara felicitar el sant, l'aniversari o l'any nou, són possiblement els únics que se salven perquè en realitat no són desitjos. Són formes cordials de socialització que ens fan presents en els altres. Tenen una funció afectiva-comunicativa i per això són vàlids. No per encertats.

Perquè quan desitgem als altres la felicitat o que es compleixin els seus desitjos en el millor dels casos estem pensant en la felicitat i la fortuna tal com es presenten en el seu món, en la seva realitat i si aquests objectius o finalitats no han estat sotmesos a crítica, tal com jo suggereixo aquí, poden trobar-se felicitat infeliç o desitjos indesitjables. Cal filar prim amb el que volem a la vida...

Clar que si estem a cap d'any el que menys ve de gust és qüestionar o escalfar-se la barretina però els filòsofs tenim la vocació d'oferir el que pensem sense considerar l'oportunitat.

Durant molt temps he considerat que l'única cosa digna de ser desitjada era no desitjar. Una contradicció aparent que no ho és en realitat. Com ho podria ser el fet que us desitgi el dubte en el desig i al mateix temps us desitgi coses. Si us he de ser sincers us diré que he dubtat d'aquest desig que us envio. I he decidit que sí, que val la pena!

***El passat no determina el present. És el present que determina el passat!***

La visió normalitzada de la realitat implica que els fets se succeeixen de forma consecutiva al llarg del temps i que els uns són conseqüència dels altres.

Segon aquesta manera de percebre les coses, el que ha succeït en el passat determina, explica o causa el present. Ho tenim assumit i d'aquí ve que moltes coses de la nostra vida actual siguin explicades en funció del que vam fer o del que va passar anteriorment.

En els esdeveniments físics aquesta narrativa se sustenta per la lògica implacable dels fets: si estic a l'hospital amb la cama enguixada, alguna cosa tindrà a veure amb el camió que ahir em va atropellar...

Ara bé, la majoria d'explicacions que defineixen el nostre present no són d'aquesta categoria. La nostra felicitat, les relacions que mantenim amb la gent, la mirada sobre la nostra societat i el que passa, el judici ètic sobre el que està bé o malament, les opinions polítiques i ideològiques... tot això se suposa que també es pot explicar mirant el passat.

Aquesta suposició però, crec que és errònia. És el que actualment vivim i experimentem el que fa que expliquem el passat de la manera que ens convé per a justificar el present.

Cal entendre que el passat com a tal no existeix (el passat d'aquesta categoria de coses de les que parlo ara, clar) El que existeix és la interpretació present del passat. I aquesta interpretació del passat no és una descripció objectiva, una filmació o alguna cosa que pugui ser comprovada.

El nostre passat és viu i es va reorganitzant a mesura que s'usa. Es modifiquen els detalls, les intencions, les causes i les conseqüències. El passat, a la nostra memòria present, és plàstic, orgànic i mal·leable.

Està al servei del que ens interessa. És per això que tan sovint recordem les coses bones de les experiències passades cosa que distorsiona els fets considerats globalment. Si he estat tota la vida fent coses que són totalment contràries a les que ara em veig abocat a fer, recordaré una resistència o un rebuig a aquella pràctica o situació que en realitat no va existir.

Aquest mecanisme segurament ens preserva de la tirania dels fets i ens fa amos de la nostra vida entesa com a narrativa. Som creadors de la realitat. El present mana i el passat obeeix sota l'influx poderós de la manipuladora memòria.

## **1.7 LA CURA I LA TERÀPIA:**

---

***L'elefant terapeuta li va dir a la mona que el seu problema era que tenia una trompa massa curta.***

***Pintava la seva cabina mentre el vaixell s'enfonsava... i no li acabava de convèncer el color.***

***Si no acceptes la natural oposició de contraris veus conflicte i lluita; si l'acceptes, dansa i joc.***

***Tan important és saber quin tipus de problema té aquesta persona com quin tipus de persona és la que té aquest problema.***

***Terapeuta: persona que necessita l'ajuda que ofereix***

Diu el Talmud (el llibre sagrat dels jueus) que no veiem les coses tal com són sinó tal com som. I crec que és ben veritat. A poc que posem atenció veurem que projectem en el món exterior el que som al nostre món interior. El típic exemple de què el món s'omple d'embarassades quan tu ho estàs o de que hi ha molta gent

amb crosses quan tu les portes, és únicament una constatació més. Si creiem que tot va malament, veurem moltes coses que ens ho confirmen. Si tenim la mirada posada en la bondat de la gent, veurem actes bondadosos arreu. Quan estem centrats o obsessionats en alguna cosa l'observació ens ho confirma ja que la ment es posa la ullera d'aquella cosa i la troba o la crea al món. Tan senzill i tan complex com això. Construïm el món amb les nostres idees.

La nostra vida és una posició davant les coses, un filtre, una selecció de tot el que existeix. Veiem només una part, la que ens reclama, la que se'ns fa evident. El curiós del cas és que a tothom se li fan evidents coses diferents. Després de mirar una pel·lícula veureu com diferents espectadors es fixen en coses diferents segons els seus filtres personals. Els nostres interessos i necessitats seleccionen els estímuls i escullen el que més ens ajuda a sobreviure.

Per això no és estrany, encara que resulti xocant, que les persones critiquem i rebutgem allò que nosaltres tenim. Un empipador sempre es queixa dels empipadors; un garrepa malparla dels garrepes; un violent afirma que el mal en el món ve dels violents... Acabo de veure al facebook un missatge que diu: "m'agradaria ser un tsunami per arrabassar tota aquesta púrria". Cal entendre que quan trobem persones que ens mostren els nostres defectes ens provoca un gran impacte i fugim d'aquesta identificació agredint o renegant de forma manifesta d'aquell defecte que és ben bé el nostre. Un indigent va ser cremat fa uns anys en un parc públic per uns nois d'una colla d'un barri marginal. Imagino com aquell indigent va despertar en ells la consciència de la misèria que els envoltava i es van revoltar contra aquell mirall. Fem això: destruïm els miralls que ens mostren el que no ens agrada de nosaltres mateixos.

Una bona estratègia per a conèixer algú és preguntar-li què és el que no suporta de la gent. Allò que us digui és ben bé el seu principal defecte. Inconscientment ho sap i lluita amb totes les seves forces per renegar d'allò que és. Si proveu de fer-ho amb algú i li comenteu el que esteu provant sapigieu que ho negarà amb força. En una xerrada amb uns pares d'alumnes un cop vaig preguntar què era el que més els molestava dels seus fills i una mare em va dir que el pitjor defecte del seu fill era que era molt brut. Quan li vaig suggerir que potser allò era seu, ho va negar taxativament afirmant que ella es passava tot el dia netejant la seva casa. Em vaig quedar pensant allò que diuen que no és net qui neteja sinó qui no embruta. Cal entendre que costa molt d'acceptar aquesta llei. L'impacte que provoca el primer cop que consideres la seva veracitat no és petit.

Aquesta atracció pel que ens manca o pel que necessitem marca la nostra personalitat i dirigeix de forma subtil però clara les accions de la nostra vida. Costa molt acceptar-ho però resulta de gran ajuda quan ho podem veure i aprofitar-ho.

Penso doncs que deu ser prou lògic que qui té una obsessió per la salut i se sent sempre malalt sigui metge, qui se sent ignorant vulgui ser mestre, qui

necessita construir-se sigui paleta o arquitecte, qui necessita ser cuidat i protegit es faci treballador social, qui se sent pobre sigui banquer (d'on vindria sinó aquesta avidesa sense fi?), qui se sap fanàtic i posseïdor de la veritat es faci buscador de la veritat o filòsof, qui necessita ser servit es faci servidor públic (polític) o que qui necessita ajuda dediqui la vida a oferir-la.

### **Tots els problemes i malalties tenen una única i definitiva solució anomenada acceptació**

Tots els problemes i malalties tenen una solució somniada per nosaltres. Sabem com volem que sigui el desenllaç d'aquest conflicte i lluitem per aconseguir-ho. Aquesta és l'actitud normal i sana. Davant els problemes construïm hipòtesis sobre les causes i per tant sobre les formes de superar-los.

Això que sembla tan obvi admet algunes reflexions. En primer lloc ens podem qüestionar si mai podem arribar a saber les causes del que ens passa. Qualsevol fet és multicausal i molt sovint una franja ampla i important de causes se'ns escapa o bé perquè ens és desconeguda o bé perquè no estem preparats per a considerar-les.

En segon lloc podem pensar que no sabem quin sentit té aquell problema. Els problemes o les malalties sempre són senyals, indicadors, alertes d'alguna cosa que se'ns escapa. Potser si solucionem un problema o malaltia sense haver esbrinat el seu sentit l'únic que fem és evitar-lo, sortejar-lo i, com que no l'hem afrontat, aquest conflicte es tornarà a presentar sota una forma més evident. Això no vol pas dir que no hàgim de fer res sinó que el que fem ha d'anar a l'arrel, ha de ser una actuació integral del problema que englobi totes les dimensions del nostre ser perquè cap aspecte de nosaltres no existeix independentment de la unitat que som.

En tercer lloc podem considerar que els problemes i les malalties no són dolents en sí sinó que fins i tot poden ajudar-nos. Teilhard de Chardin va descobrir la seva vocació filosòfica gràcies a una llarga i penosa malaltia que el va tenir prostrat al llit durant molts anys. I em consta que aquest fet no és pas poc freqüent. Pensem en quantes coses bones no venen de coses dolentes. I en darrer terme, sempre suposem que evitar un mal és bo sense considerar que potser aquell mal evita un dany major.

Més consideracions: pensar que sabem el que està bé i malament és normal i pràctic però en una dimensió més conscient i profunda podem considerar que el que passa és sempre el que ha de passar i per tant l'única opció. Abraçar el moment present, l'ara, el que hi ha, això és l'acceptació. L'acceptació és un acte de confiança absoluta, un posicionament d'obertura a la vida molt diferent de la resignació.



La resignació és la rendició que segueix a un combat perdut. Quan no podem superar una dificultat o no ens veiem en cor d'afrontar-la podem abaixar el cap i rendir-nos, resignar-nos. Això no té res a veure amb l'acceptació que és la simple i plena recepció de tot des d'un lloc de serenor i consciència. I quan dic tot vull dir tot: el problema, les seves circumstàncies, la teva resposta, la teva por, els teus dubtes, els de les persones que t'envolten, les dificultats... No importa el que facis o com ho facis sempre que mantinguis aquesta posició lúcida d'acollida de tot el que succeeix, d'abraçar-ho i fondre't amb el que és, una actitud coherent i harmònica amb el que saps: que tot és com ha de ser.

Per això crec que tots els problemes i malalties se solucionen posant-se en aquest punt de consciència més enllà de l'ego i transcendint les respostes que aquest ego imagina. Canviem de nivell de consciència i el que era un problema ara és un simple fenomen. L'acceptació és en el nivell de l'ego (el que jo anomeno c2) el que la consciència és a nivell de l'ànima (o esperit personalitzat que jo anomeno c3). L'acceptació implica deixar de fugir del que no ens agrada, girar-nos, mirar els ulls dels problemes i abraçar-los tot reconeixent-los com a una part més de nosaltres mateixos.

Un darrer problema ens pot impedir assolir aquesta postura: la seva finalitat. Si volem transcendir un estat de consciència per evitar els problemes de l'estat actual no podem perquè estem encara atrapats per la necessitat egoica del "fer" o "l'evitar", una conducta que ens mantindrà atrapats en l'estat d'identificació amb algú que sap, vol, lluita i necessita... difícilment compatible amb l'acceptació.

***El meu besavi va matar el teu? Jo no et dec res! Vius miserablement per mantenir la meva abundància? T'ho dec tot!***

No som responsables del que van fer els nostres avantpassats. Cert que la història ajuda a entendre els fets però la culpabilització pel que no hem fet, no ajuda a reparar-los. No tenim cap deute per les faltes que han comès altres.

Ja el profeta Jeremies profetitzava que arribaria un dia en què "ja no diran més: Els pares van menjar raïm verd i els fills tenen les dents esmussades, sinó que cadascú morirà per la seva pròpia maldat: a qualsevol qui mengi raïm verd se li esmussaran les dents" (Jeremies, 31, 29)

En efecte, antigament es creia que els homes havien de pagar per les culpes dels pares però al nou testament, Jesús ja declara arribat el dia en que cadascú és responsable de la seva pròpia culpa. Quan se li pregunta davant un home cec qui és el culpable del seu mal, respon que ni els seus pares ni el propi cec tenen res a veure amb la seva situació. (Joan, 9, 2)

I és que una cosa tan evident, necessita encara ser aclarida. Veiem constantment com assolim culpes antigues, com ens reconeixem deutors de mals que altres han causat o fins i tot indiquem que el mal actual és responsabilitat de fets molt pretèrits. Els conflictes geopolítics, ètnics, religiosos, actuals tenen unes causes històriques però no uns culpables subsidiaris. Els fets són fruit del passat però la nostra responsabilitat i l'obligació d'actuar no deriva d'un deute històric sinó d'una exigència de justícia actual.

És el present el que ens exigeix acció i millora. No pas com una reparació sinó com un imperatiu ètic; no pas com un deute sinó com un deure; no pas com una penitència que neteja consciències sinó com un acte d'amor lliure.

Cal que analitzem el present més que el passat. Si actualment hi ha persones que han de viure malament per tal que nosaltres visquem bé, això és intolerable i hem d'actuar amb la contundència, radicalitat i rigor que la Justícia i els drets humans exigeixen. Res no importa el vincle amb els nostres avantpassats, les arrels històriques del problema o la càrrega de deute emocional que puguem sentir.

El passat ajuda a entendre però no obliga en consciència. És el present el que ens obliga a comprometre'ns amb el present. Tot i entendre la necessitat emocional que tenim de vincular-nos amb els nostres avantpassats pel que fa a culpes i mèrits, crec que aquest fet pot fins i tot distorsionar o entelar el deure que tenim tots amb tots, independentment del que va passar ahir.

### **Culpar les cèl·lules de l'orella del mal de peu només serveix per a afegir el cos sencer**

Hi ha, al meu entendre, un hàbit molt poc recomanable i molt estès actualment entre nosaltres consistent en declarar-nos culpables de tots els mals del món. No hi ha desgràcia humana o natural la causa de la qual no derivi d'alguna cosa que fem o no fem aquí.

Si hi ha guerra a l'altra punta de món és perquè nosaltres la vam provocar en un passat. Si hi ha sequera és la política mediambiental que seguim. Si el fanatisme islàmic s'expandeix és per alguna cosa que fem... Només falta que ens atribuïm l'expansió de l'univers i ja serem omnipresents, omnipotents.

Disculpeu la trivialització o simplicitat del que dic, perquè en cap cas vull desvincular el que fem nosaltres del que passa a la resta de l'univers. És només que en l'acte d'atribuir-nos-en la causa hi ha un envaniment i una prepotència descomunals. Tot està relacionat amb tot, però també cada part té les seves pròpies responsabilitats.

De les múltiples causes que té el conflicte de l'orient mitjà (per dir-ne un de molts), la política eurocentrista de la post segona guerra mundial hi té a veure. També hi té a veure la dinàmica social dels països. També la ineptitud dels seus governants. També el fanatisme del clergat de les religions dominants. També l'estancament en la fase de clan de la societat àrab. També l'ambició i la corrupció dels governs, i també... tantes coses!

Per què ens hem de sentir culpables de tot? Imagino que és un mecanisme mental que ens deixa tranquils en el sentit de que dissimula i camufla la nostra indiferència. Som culpables del que fem malament i això afecta els altres, com els altres són culpables del que fan malament i ens afecta a nosaltres. El nostre passat, la nostra història, no és la nostra responsabilitat. Ells -els nostres avantpassats- eren víctimes o dominadors de les seves circumstàncies i nosaltres ho som de les nostres.

Sento sovint a persones conscienciades i benintencionades afirmar que no podem ser feliços mentre altres pateixin. Aquesta em sembla una afirmació del tot perversa. La felicitat i el benestar propi no implica de manera directa el malestar dels altres. Hi ha un benestar i un treball optimista, amable, confiat, solidari i satisfactori que és absolutament necessari per a tirar endavant els problemes que tenim.

Sentir-nos i reconèixer-nos sempre deutors, sempre culpables i tenir mala consciència per tenir les condicions favorables que tenim (comparativament considerades) és una càrrega negativa que llastra tota energia.

Fent-nos responsables de tot aconseguim no responsabilitzar-nos de res. Hem de ser responsables del que fem i assumir el que de bo i de dolent té la nostra societat, la nostra comunitat. Si assumim culpes del passat i deutes universals ens afeblim i ens convertim en actors ineficaços per a la gran tasca que ens espera.

### ***Homeopatia a les farmàcies? Sí, i també Bíblies, amulets i tot allò que algú decideixi que el cura***

No hi ha dubte que el llistat de productes que han venut les farmàcies al llarg de la història és dels més variats de tots els comerços.

Costaria definir clarament sota quina categoria caldria classificar allò que ven una farmàcia. A mi em sembla que hauria d'ofrir tot allò que el consumidor consideri necessari per a la seva salut.

La qüestió però, és complexa si la plantejem així perquè allò que una persona pot considerar necessari per a la seva salut pot anar des d'una dosi de cocaïna a un tornavís, passant per una Bíblia o un amulet de la sort, coses que no es venen a les farmàcies.

O podria passar per per polseres magnètiques, cremes hidratants, o joguines sexuals, productes igualment peculiars, que sí es venen a les farmàcies.

Hi ha un debat sobre la venda de productes homeopàtics a la farmàcia perquè alguns consideren que no són medicaments científicament testats. Això em fa plantejar algunes preguntes:

Què ha de vendre una farmàcia? Què és la salut? Qui és el responsable de la meua salut?

Començaré per la tercera pregunta que té molt a veure amb la segona. Crec que el responsable de la salut d'un adult és ell mateix. Caldria que l'educació i la cultura ens fes coneixedors del nostre cos i ens sensibilitzés per a escoltar-nos i estimar-nos, tot entenent com reacciona el nostre cos i com es relaciona amb les nostres emocions i pensaments. Una persona així educada seria metge d'ella mateixa i els professionals serien orientadors, educadors i guies.

El nostre sistema de salut no va per aquí. Nosaltres som ignorants del que ens passa i ens cal posar-nos en mans d'especialistes que saben més que nosaltres mateixos. Estem venuts perquè ells tenen el coneixement del que és salut, del que ens convé i del que hem de fer en cada cas. Hem cedit la nostra autonomia sobre la pròpia salut. L'estat no ha fet més que normativitzar aquesta dependència i per això a les farmàcies es venen els medicaments químics i no els amulets.

Ara bé, i l'homeopatia? Funciona l'homeopatia? Evidentment sí. Milions de persones es tracten amb productes homeopàtics i no crec que tinguin menys salut. No es pot argumentar contra l'homeopatia si no s'entra en el seu paradigma. Jutjar una medicina energètica des del paradigma químic és com valorar el consol d'una pregària des del paradigma gramatical.

No entraré aquí ara a qüestionar les bases de l'homeopatia perquè em declaro incrèdul respecte al principi vitalista que el sustenta i això em fa un jutge parcial. Amb tot, l'homeopatia cura o fracassa tant com qualsevol altra, entre altres coses perquè els seus usuaris tenen tanta fe en ella com els usuaris d'altres medicines la tenen en la seva.

Jo crec que tot allò que cura se sustenta en el poder de la creença. L'efecte placebo ho demostra. De petit a casa teníem a la farmaciola Aigua del Carme (que era una beguda esperitosa) i cotó de Sant Narcís. Jo puc testimoniar que quan tenia mal d'orella em posaven cotó de Sant Narcís i l'endemà estava curat. L'anàvem a buscar a la Catedral el dia del sant patró i no sé si diré un disbarat, però juraria que es venia també a les farmàcies. Perdoneu si m'erro.

La cosa és que tot et pot curar. Tu decideixes què et cura. Hi ha persones que pateixen malalties i la seva farmàcia és la botiga de productes ecològics. N'hi ha que es curen amb teràpia, amb esperances sorgides d'endevins o amb rituals d'allò més variat. Ningú no negarà el dret que tenim els adults a escollir la manera de curar-nos.

Atenció: aquí "curar-se" té un sentit molt definit. Hi ha persones que han optat per un determinat tractament de la seva malaltia i allò els ha fet empitjorar o els ha dut fins i tot a la mort. Amb tot, ells no consideren que sigui un tractament erroni sinó que interpreten que el resultat del seu tractament és la millor situació possible. Tinc un càncer, faig X (flors de Bach, quimioteràpia, meditació transcendental,...) i allò que em passi n'hi dic curació. He patit molt: la vida m'ha regalat patiment que m'ha fet humil i per tant m'he curat. M'he guarit: he sabut escoltar el que el cos em demanava i per això m'he curat. M'he mort: he afrontat la mort amb dignitat. M'he curat definitivament. La mort no és una malaltia ni una desgràcia. Al final, tots morim i no tots tenim el coratge d'encarar la forma d'arribar-hi.

El que compta és confiança que el malalt té en la medicina. Si hi confia cegament i plenament, pot assolir una pau en el dolor que quasi mai no ofereix la medicina tradicional.

Hi ha moltes coses a considerar i temo que un tractament tan esquemàtic d'un tema tan profund pugui tenyir aquest escrit d'una certa frivolitat. No és en cap cas la meva intenció.

El que volia dir és que ens cal assolir el coneixement i el poder sobre la nostra salut i que les creences en són, com en tot, la part més important. No sé què hauria de fer l'estat, apart de fomentar aquest coneixement i aquest poder, però si hi ha d'haver farmàcies, haurien d'estar al servei de totes les creences i no només les oficialment reconegudes.

No he afrontat altres qüestions bàsiques en aquest debat per no allargar. Caldria distingir el coneixement científic del pràctic, caldria parlar de què ha de cobrir i què no la Seguretat Social, també de les pràctiques fraudulentament de molts aprofitats en el camp de la salut, de les màfies de les farmacèutiques, etc.

Mentrestant, haurem de considerar que allò que ven una farmàcia ara mateix respon més a un criteri arbitrari que es fonamenta en la visió materialista i mecanicista de l'home i que sembla estar més al servei de l'estadística que del benestar de la gent.



## 2. ÈTICA I MORAL

### 2.1 GENERALITATS

---

*Deia Unamuno que el cristianisme és una sortida desesperada que s'aconsegueix per la crucifixió de la raó. Ull, que ressuscità al 3r dia!!!*

*El superhome serà ètic o no serà.*

*Les caques de Luther King, Gandhi o Mandela, també feien pudor.*

*Pots fer servir la destrals del botxí per tallar llenya però això no converteix aquell ofici en honorable.*

*Sobre les capacitats humanes en tecnologia i coneixement, Jacques Ellull va dir: "tot el que es pot fer tard o d'hora es farà" i com que una gestió ètica del que podem fer és possible, és farà.*

#### **Quan les finalitats no són nobles, uns bons mitjans són una desgràcia**

Una escala és un mitjà per a arribar a un lloc on no arribes. Un ganivet és un mitjà per a tallar i un cotxe un mitjà per a anar on tu vols. Els mitjans no són bons ni dolents: són eficaços o ineficaços. La bondat d'un mitjà es pondera per la bondat del fi al que serveix.

Els mitjans són múltiples i de molta distinta naturalesa: els diners, la tecnologia, les paraules, les organitzacions, les idees, les lleis, l'estat, les religions... són mitjans.

No hi ha ganivets bons ni dolents en sentit moral sinó només eficaços o no en funció de la seva qualitat, disseny i potencialitats. Serà el seu ús el que el farà instrument de bé o de mal. Doncs el mateix passa amb les idees, amb la tecnologia, amb les lleis...

Avui, impactat encara per l'espectacle de violència que he viscut en la repressió a Girona de la manifestació antifeixista que protestava per l'acte provocatiu de l'ultradreta he pensat molt en dos mitjans: la constitució que avui celebren i la policia.

Una constitució és un mitjà i un mitjà que se suposa serveix a un bon fi. Les constitucions són necessàries i cap estat modern pot prescindir d'aquesta llei

suprema. Amb tot, la constitució també pot ser prostituïda i així ho és quan es posa al servei dels interessos dels poderosos.

La constitució es degrada exagerant la importància d'un article (la unitat d'Espanya, per exemple) i menystenint-ne d'altres (el dret a l'habitatge, a la llibertat d'expressió, a l'economia al servei de tots...)

Si mai Catalunya esdevé un nou estat haurà de tenir una constitució. Alerta doncs, que per molt bé que la fem, si no tenim clar quina és la finalitat (la justícia i el ple desenvolupament de tots els ciutadans) serà una nova prostituta. La nostra prostituta, si voleu, però prostituta a la fi. De res no servirà una bona declaració legal si no desenvolupem dinàmiques de transparència, honestedat, maduresa, comunitat, fraternitat, justícia...

El mateix podem dir de la policia. Observant el desplegament tècnic, de coordinació, d'estratègia i control de la gent... penso a qui serveix tot això? Una bona policia la necessita qualsevol societat però no és bona per la seva preparació física i el seu equipament sinó per la seva finalitat. Si la policia no sap contenir sense agredir, si no sap discriminar un provocador d'un vianant, si no sap aplicar la força i exerceix la violència, és una policia ineficaç i dolenta ja que oblidada la finalitat primera que és protecció de la gent i la garantia de la seguretat. La policia és dolenta quan qui la gestiona l'usa de forma partidista i interessada.

I això suposant que la policia està controlada, cosa que tampoc sembla clar. Dona la sensació que el cos policial té les seves pròpies dinàmiques i que té la tendència a oprimir sempre a qui qüestiona el poder.

Només una ciutadania madura i responsable podrà gaudir d'una constitució i una policia al seu servei. Si no, serem nosaltres qui estarem al seu servei com fins ara.

## **2.2 NATURALESA ÈTICA HUMANA**

---

*Hem sobreviscut perquè de dues interpretacions d'un fet desconegut ens inclinem sempre per la més amenaçant.*

*Creure que la vida et tractarà bé perquè ets bona persona és com creure que un tigre no et menjarà perquè ets vegetarià. (A. aa.)*

*El passat és un fum que tendeix per ell mateix a dissoldre's però ens obsessionem a densificar-lo i a carregar-lo feixugament tota la vida.*

*Ho he sentit al bar: "fa més soroll un arbre que cau que tot un bosc que creix".*

*Només m'agrada la gent a la que jo agrado. Snif...*



*Jo soc les meves circumstàncies.*

*M'insultava sense el meu permís i per això no m'ofenia.*

*Qui suportaria una pel·lícula sense enigmes, problemes o incerteses?  
Ningú! Com a guionistes de la nostra pròpia vida ho sabem prou bé!*

*Estava tan concentrat esforçant-me en estar atent que vaig caure en un  
forat.*

*Tenia tanta por que ni estant malament no volia canviar.*

*Si bé és cert que som miralls els uns pels altres, també és cert que  
tornem imatges deformades per les nostres pròpies deformacions.*

*Fa estremir veure com la majoria de coses que fem les fem perquè  
sempre s'han fet. Després ja busquem un per què (si algú el pregunta).*

### *Tan natural és la salut com la malaltia*

Defensem la salut perquè la valorem, o millor dit, perquè patim la malaltia! Si no tinguéssim el record o l'experiència de la malaltia no valoraríem la salut, perquè la considerem un estat natural de les coses. Un estat natural de com pensem que han de ser les coses. Però aquest és un pensament estrany.

La naturalesa és un garbuix de fenòmens entrelligats que admeten múltiples interpretacions per part dels humans. La resta d'éssers es limiten a viure'l sense desig ni queixa. Però nosaltres els jutgem i classifiquem entre els bons i els dolents, els positius i negatius. El gat es vol menjar el ratolí. Quina seria l'acció millor? Per al ratolí l'escapatòria i per al gat la presa. Per a la naturalesa...? Indiferència! Tan natural és una solució com l'altra.

Costa poc entendre que la malaltia és tan natural com la salut. Una infecció és tan natural com una immunitat. Un trencament de lligaments tan natural com una flexió i un avortament tan natural com un naixement. El que passa és que els humans jutgem en funció de les nostres preferències i valors i cataloguem els fets naturals com a desitjables o indesitjables. I aleshores prenem part en la dinàmica de la naturalesa i forcem una solució natural per damunt d'una altra. Protegim una espècie en perill d'extinció perquè considerem que és millor i que això protegeix la naturalesa, però la naturalesa es queda exactament igual amb aquella espècie o sense.

La naturalesa no pateix cap malaltia tot i que sovint la personalitzem i diem que està malalta o en perill. En el fons ens protegim a nosaltres mateixos, ja que sempre considerem com a positiu per a la naturalesa el que ens convé a nosaltres.

Per què sinó valorem més una atmosfera rica en oxigen que no pas en CO2? Doncs perquè nosaltres respirem oxigen! Si respiréssim diòxid de carboni trobaríem molt contaminant i insalubre l'atmosfera rica en oxigen.

Val la pena ser conscients de com manipulem els conceptes i projectem la nostra realitat damunt la resta de l'univers. Ens fa humils, relatiu, més objectius. I per damunt de tot ens permet descobrir que hem inventat un sistema de valors que podem substituir. Se'ns ha donat ja socialment la valoració de què la malaltia i la mort són dolentes. Això, al meu entendre, és un greu error. La malaltia i la mort no són dolentes ni bones. Són.

Són fenòmens naturals en un món natural. Considerar la malaltia com a dolenta fa que l'associem al mal, ens sentim culpables, menysvalorats, incapaços, ens auto-limita i ens allunya de la vida perquè ens fa sentir com una cosa equivocada o tarada. Això no és cert. Un vell arrugat és tan humà i saludable com un nadó recent sortit del ventre de la mare. Una persona amb una malaltia és tan natural i "saludable" com una que no la pateixi. Sí, ja sé que sembla una contradicció dir que una persona amb una malaltia és saludable, però si considerem que tothom pateix sempre alguna disfunció orgànica (des de la gana o la insuficiència temporal d'algun element o funció quasi sempre desconegut fins a l'envelliment progressiu que tots patim, tinguem l'edat que tinguem), podrem veure com hi ha una manera saludable de viure les nostres "malalties" que és considerar-les part de la vida i actuar amb elles com ho fem amb tot: amb consciència, sentit, plenitud. I ja parlarem en un altre moment de com vivim els processos i de com són més importants que no pas els resultats.

Pel que fa a la mort, doncs, a mi em sembla que és la cosa més natural del món. Considerar-la dolenta crec que és el pitjor error que es pot cometre. Ens hi hem de fer amics perquè és un element natural i consubstancial a la vida. Els amants de la natura han d'estimar la vida, però també la mort. Els homes, però, no parem de forçar la nostra visió del món per tal que s'ajusti al que necessitem i sembla que lloant la vida i la salut tot renegant de la mort i maleint la malaltia fem un món polaritzat en el que podem per fi prendre part. (A favor del gat o del ratolí?) En fi, això és també natural en aquests animalons anomenats humans.

### **Defensem aferrissadament les idees que legitimen la nostra manera de viure**

La nostra vida es configura a partir de pautes afectives i mentals des dels primers mesos de vida. No exercim cap control sobre la influència de l'entorn, tant natural com social, en nosaltres durant la primera infància. Ens limitem a viure i

sobreviure seguint l'instint i els ensenyaments de les persones significatives que ens acompanyen.

No és fins a l'adolescència o més tard quan comencem a qüestionar-nos la vida que portem i a prendre decisions sobre el que fem i volem. Amb tot, podem afirmar que en general la vida que tenim ens és donada, és la conseqüència directa dels fets viscuts combinats amb la nostra personalitat i les circumstàncies.

La nostra ment té una qualitat intel·lectual que analitza en algun grau la coherència del que fem. La coherència és l'harmonització o unificació del que fem, sentim i pensem i atorga als humans una sensació de pau i equilibri desitjable. És per això que tenim sempre activat un sensor de coherència amb diferents sensibilitats segons les persones.

I és per aquesta necessitat de coherència que la nostra ment no para de manipular les dades que té fins que les presenta de forma unificada o coherent. La ment vol que tot quadri i sovint s'esforça més per fer quadrar les coses que per esbrinar com realment són. Recordem que l'objectiu del cervell no és la veritat sinó la supervivència. I qui es percep com a coherent té més possibilitats de sobreviure ja que actua de forma més unificada i integrada.

Clar que la sensació d'incoherència podria també motivar-nos a actuar, a sentir i a pensar diferent de com ho fem, però això no és el més freqüent. El més freqüent és que mantinguem una visió del món determinada i forcem els fets -siguin els que siguin- a ajustar-se a aquesta nostra visió. Seleccionem els exemples que ens donen la raó, apliquem els principis que ens recolzen, obviem allò que ens contradiu, filtrem dels esdeveniments les parts compatibles amb la nostra cosmovisió, trobem sempre les excepcions que ens convenen i els testimonis (si pot ser famosos, millor) que defensen el que nosaltres defensem.

Quanta energia que gastem en aquest constant exercici de doblegar la realitat per fer-la passar pel nostre tub o d'eixamplar-nos la boca fins que ens hi càpiguen les rodes de molí que ens autoadministrem... Però és un esforç necessari. Necessitem un món assequible, segur, comprensible, a l'abast...

Només quan entenem que no hi ha cap visió del món més encertada sinó més adequada al que som podem entendre que tant li fa sostenir una visió com la contrària. Ja no importa que sigui vertadera perquè la veritat no és criteri de validesa per a la visió del món sinó l'adequació. Si estem tranquils i contents amb la que tenim ens podem sentir ben satisfets... i enganyats! Però, què més té? No es tracta de la veritat, sinó de la felicitat, no? Contents i enganyats? Doncs, sí, exactament això és el que busquem quan defensem a capa i espasa una visió "vertadera" de la realitat.

I quan arribem aquí potser podrem inquietar-nos amb el dubte de si la felicitat és el darrer objectiu a aconseguir.

**A l'univers li és exactament igual si et dediques a salvar el món o a fer solitari. A tu no**

Quina motivació tenim per viure? Per què ens aixequem cada matí i fem el que fem? Si ho preguntem a un animal ens dirà que tota la seva activitat està orientada a la supervivència i a la reproducció. Mentre percebi que té aquestes dues necessitats cobertes, l'animal es desconnecta fins que alguna de les dues perilla.

Els humans, però no en tenim prou amb això. Al menys no ara, en aquest moment evolutiu. Quan tenim la supervivència assegurada o fins i tot sense tenir-la, generem noves motivacions d'un altre nivell. Tenim idees, ideals, aspiracions que no són purament biològiques i que tendeixen a cobrir les necessitats bàsiques que han aparegut al llarg de l'evolució: pertinença, sentit de la vida, autorealització.

L'energia vital humana es mobilitza amb el desequilibri, amb la manca. Les noves motivacions evolutives (sentit, realització,...) tenen com a objectiu mantenir un desequilibri entre el que tenim i el que volem. Això genera un diferencial (una diferència de potencial com l'elèctric que dona lloc a l'electricitat) que ens manté actius, vigilants, energètics i per tant saludables i... vius.

A la genial pel·lícula de Matrix (que us recomano vivament) s'explica bé aquest model. Matrix és un programa informàtic que genera vides virtuals que són implantades als nostres cervells i que per això les creiem reals, quan vertaderament estem atrapats en una mena d'incubadores. És una magnífica paràbola de la consciència ordinària que prenem com a autèntica i un *remake* excel·lent del mite de la caverna de Plató. Per què les màquines ens tenen atrapats en aquests ous-incubadores? Doncs perquè aprofiten la nostra energia nerviosa per a alimentar-se elles. Ens necessiten vius, generant corrent elèctric i van descobrir que quan crèiem viure una vida interessant generàvem més energia. Allà es diu que un primer projecte Matrix inventava vides virtuals felices però van veure que això no generava cap mena d'interès en els cervells humans i deixàvem de produir energia. Aleshores van fer les vides complexes, plenes de problemes i objectius per tal que lluitéssim i ens esforcéssim i generéssim molta electricitat.

I així sembla que funcionem, tal com explica la metàfora! Com més dificultats més energia i més vitalment forts ens sentim. Si ho tenim tot fàcil, la vida se'ns desfà entre els dits.

Quina és la millor manera de generar projectes engrescadors? Doncs la manera humana és considerar que hi ha un projecte superior al nostre que requereix de la nostra col·laboració i al qual ens devem. Aleshores inventem una realitat divina o còsmica que té projectes, idees, voluntat, i que ens posa proves o espera que fem certes feines. Així apareixen els plans de salvació de les religions, les mitologies del sentit de la vida humana, el destí que cal acomplir, les fases que

hem de superar com si fóssim personatges de pantalles en videojocs, les lliçons que l'escola universal ens planteja com si fos una gimcana de dimensions còsmiques...

Tan se val el que vulguis creure. L'important és que creguis alguna cosa que et motivi. Aferra't-hi, insisteix i pedala, pedala,... encara que només sigui per sentir-te viu. Et semblarà que ets bo, que treballes amb sentit, que ets útil... Si t'atures o t'ho plantejes, et pots deprimir. O sigui que del catàleg de coses a fer a la vida en tries unes: la independència del teu país, el manteniment de la teva família, l'ascens a l'empresa, el desenvolupament d'una ONG, la cura dels escarriats,... el que vulguis! Només hauràs de mantenir la teoria que la sustenta... i podràs viure amb sentit fins a la mort.

L'univers, però no sap ni vol saber res d'això perquè "saber" i "voler" són coses humanes. És a tu a qui has de satisfer, no a l'univers. Per a mi tota aquesta situació planteja un parell de reptes importants: El primer és passar a deixar de dependre de les realitats superiors i admetre que som els únics generadors i destinataris de la nostra vida. En segon lloc descobrir que tot és una aparença, un somni, i que la vida és simplement un espectacle i nosaltres el seu únic i immutable espectador.

### **Carrego pes només pel plaer que sento quan el deixo!**

El nostre cervell treballa amb l'oposició de conceptes. La nostra lògica és dual, una lògica de A i no A, d'1 i 0, de llarg i curt, dia i nit... De fet la nostra ment no pot concebre una qualitat si no coneix la seva contrària. No sabríem què vol dir "fosc" si no fóssim capaços de distingir "clar". I no només necessitem els contraris per a percebre sinó que fins i tot les qualitats oposades es construeixen una a l'altra. Diem que és obert el que no és tancat i a la inversa.

Cada cosa que coneixem es construeix pel seu contrari. El que és mort apareix per contrast amb el que està viu i això passa amb tot. L'oposició dels contraris és el que fa aparèixer la realitat. Per això Heràclit, un molt interessant filòsof d'Efes, dels segle VII aC. deia que "la guerra és el pare de totes les coses". Què vol dir això? Doncs que tot està en moviment, en canvi perpetu i que tot el que passa no és més que l'expressió d'una lluita entre contraris.

Es pot veure així. Si pensem en qualsevol moviment, ja sigui del mar, d'un ocell o d'un nen, és només un constant desequilibri, una oscil·lació entre un estat i el seu contrari. Les onades s'estavellen contra les roques i passen de braves a manses, l'ocell bat les ales amunt i avall, el nen riu i plora... tot és guerra o oposició de contraris. Diu Heràclit: "La malaltia fa bona i agradable la salut; la fam a la sacietat, el treball al repòs."

I això ho sap la nostra naturalesa. Potser no en som conscients, no volem o no podem pensar-ho o entendre-ho o acceptar-ho però és així. Valorem la companyia perquè coneixem la solitud. Fixem-nos que si no tenim el contrari d'un concepte no el podem valorar. Ningú de nosaltres no està content ni valora que té un cos sòlid perquè no coneix l'experiència ni pot imaginar tenir un cos líquid. Ara bé, si per algun motiu de la naturalesa els humans poguéssim patir una mutació sobtada que líqués el nostre cos i això fos traumàtic o mortal, estaríem molt contents i agraïts de ser sòlids, cosa que ara no valorem en absolut.

Sabem doncs, potser inconscientment, que per estar tranquils hem de conèixer el nerviosisme i que per estar contents hem d'haver estat tristos. Potser això ens ajuda a conèixer-nos una mica millor. No descartem que a vegades busquem una situació complicada o enutjosa només pel plaer d'assolir la seva contrària.

Una vida de plaer continuat que no inclogués dolor faria desaparèixer el mateix plaer. La desaparició dels contraris només es pot donar quan t'enlaïres per damunt les experiències duals i aconseguixes el nivell de consciència no dual on només existeix la unitat del ser. Per això Heràclit afirmava: "El món és un de sol per als homes que estan desperts, però en el somni cadascú té un món propi."

**Tots sobrevivim en un bosc inhòspit, ignorant que la guerra fa temps que s'ha acabat!**

Segur que tots hem sentit històries de persones que s'han refugiat en paratges inhòspits per fugir d'una guerra i, perdut el contacte amb la resta dels seus veïns, no s'han assabentat que la guerra acabat. Viuen així, alguns molt anys, en una situació lamentable i estressant sense que hi hagi motiu objectiu per a tantes penalitats.

A part de ser una dramàtica imatge dels horrors de la guerra, el cas d'aquests fugitius perpetus de perills inexistents em sembla una metàfora excel·lent del que, segurament i en alguna mesura, ens passa a tots. M'explico.

Cada cop sabem amb més detall que la nostra personalitat es forja a la infància. L'extrema plasticitat del cervell, l'absoluta dependència que tenen els nadons humans dels seus pares i la increïble capacitat d'adaptació (expressió de la intel·ligència) expliquen els constructes mentals que, molt precoçment, confegeixen els humans per tal de sobreviure.

Un nadó no entén ni pot entendre el món on viu. Un nadó sap que ha de posar confiança absoluta en els adults que el protegeixen. Un nadó prova estratègies que li facin la vida segura i quan les troba les fixa en els seus circuits neuronals. Aleshores viu d'això i cada cop li costa més canviar les estratègies. A un

cervell li resulta més fàcil transformar la percepció de la realitat que canviar els seus esquemes interpretatius. Si per exemple, l'infant creu que el que fa la seva mare està bé, com és normal, i veu a la seva mare fer coses que sap que estan malament (perquè quan les ha fet ell així se li ha dit o perquè la mateixa mare li ha ensenyat), té un conflicte. Només es pot resoldre de dues maneres: o bé la meua mare fa coses dolentes i potser m'he de plantejar que és dolenta o bé la seva mare no fa coses dolentes i ha de negar la realitat del que està veient.

Doncs bé, resulta més fàcil la segona opció per estrany que sembli. La seva mare és bona però fa coses que en altre serien dolentes però en la seva mare no. Absurd? Incoherent? A qui li importa? Al nen, no! Pot sostenir aquestes paradoxes amb facilitat. El que no pot sostenir és que la mare sigui dolenta perquè això implica que ell està en perill i la supervivència està amenaçada.

No ens ha d'estranyar doncs que tants nens defensin els seus pares tot i saber que cometen abusos i ser ells mateixos víctimes d'aquests abusos.

El cas és que aquesta actitud protectora davant els fets conflictius ens ha salvat la vida de petits. Creixem i anem adquirint més recursos, noves mirades sobre el món, domini de la intel·ligència formal, autonomia en les relacions, control emocional... però potser no hem canviat aquesta actitud defensiva davant els conflictes. Mantenim l'actitud guerrera protectora, distorsionadora de la realitat tot i que la guerra ja s'ha acabat! Ja s'ha acabat la infància, ja no som dependents, ja no ens amenacen els perills de la infància però en el nostre inconscient, els monstres enemics encara ens espanten i ens protegem.

Som grans i encara pensem que hem de complaure els altres per ser estimats. Encara pensem que si ens mostrem tal com som no serem acceptats. Encara pensem que és millor evitar els conflictes que afrontar-los. Encara deleguem i abaixem el cap davant l'autoritat per tal de sentir-nos segurs... És a dir estratègies molt vàlides i necessàries en un moment de la nostra vida, acaben essent limitadores i patològiques quan som adults. La guerra ha acabat però no ens atrevim a sortir del nostre amagatall.

***Va passar per fi l'autobús, però com que no anava on ell volia es va enfadar amb el conductor***

Les coses simplement passen. Així de fàcil. Tot és com ha de ser i tot té una raó de ser. El fet que no coneguem aquesta raó no vol pas dir que no la tingui. El problema és que fem els nostres plans pensant com han de ser les coses i quan aquestes no resulten segons les nostres previsions ens enfadem.

Ens hauríem d'entrenar a esperar que les coses no surtin com volem. Ja sé que és estrany i potser pot semblar poc atractiu però considero que és una actitud

sàvia. No ho controlem tot afortunadament i cada cop que ens sentim frustrats per no trobar el que esperàvem podem recordar la distància que hi ha entre el que és i el que voldríem que fos.

El primer pas potser seria entendre que aquesta dansa de "*desencuentros*" és el ritme de la vida. Aleshores, veient el fet natural què no coincideix el que vull i el que és, hauríem d'acceptar que ens hem equivocat nosaltres i no la vida. Si tiro una fletxa a la diana i no l'encerto, he errat jo i no la gravetat. Assumir això implica dues coses importants: en primer lloc que els altres són purs fenòmens als que no podem atribuir responsabilitat sobre el meu estat d'ànim i en segon lloc que he d'aprendre a desitjar millor.

Tot això passa mentre estàs en l'estat de consciència ordinària. Quan accedeixes a la consciència testimoni personal pots veure clarament com les coses simplement passen (com deia al principi) i que el meu enuig i frustració és una cosa més de les que passen.

### **Obsessionats en la solució no veiem el problema**

Pensava l'altre dia en el conte que vaig llegir fa temps, no sé si en un llibre d'en Bucay, d'en Coelho o algú d'aquests, que explicava la història d'un home que sortia de casa seva, trobava un gran forat al bell mig de la vorera i hi queia. L'endemà l'home va intentar recordar el forat però no ho va aconseguir i per tant hi va tornar a caure. L'endemà ho va recordar però hi va caure igualment. A l'altre dia va intentar saltar-lo però no se'n va sortir i ...cap el forat! Al dia següent, amb un pla ben concebut prepara un gran salt i quasi se'n surt, però torna a caure. A l'endemà amb l'experiència adquirida aconsegueix saltar el forat i arribar a la feina sa i estalvi. L'endemà l'home surt com cada dia de casa, veu el forat, travessa el carrer i va a treballar tranquil·lament per l'altra vorera.

Aquesta història em fa pensar en com d'obsessius podem arribar a ser els humans quan se'ns posa una idea al cap. Obsessionats per la solució, sovint oblidem reflexionar sobre el problema. És realment un problema? És un problema que cal solucionar? Poques vegades seguim aquests fils reflexius.

Hi ha problemes que no ho són. La mort, per exemple, no és un problema. És una realitat i cal acceptar-la com és. I com això moltes de les qüestions que veiem com a problemàtiques. Soc baixet, els meus pares em van abandonar de petit, no tinc creativitat,... això no són problemes, són circumstàncies. Les circumstàncies poden generar problemes però cal delimitar bé quin és el problema.

Hi ha problemes que no requereixen solució sinó només acceptació. Això costa més d'entendre, però sovint és així. Davant de determinades situacions tan raonable és intentar donar-hi resposta com abandonar-se a la vivència que ens



porta la situació conflictiva. La manera com ho vius determina la validesa de la resposta. Tens un càncer terminal... pots seguir lluitant o abandonar-te serenament. Estàs sol i et veus gran... pot seguir buscant parella o gaudir joiosament de la solitud.

I encara pot ser que algunes vegades els problemes tinguin solució però no estiguin allà on la busquem. Com el senyor que queia cada dia al mateix forat. Sovint tenim respostes tan automàtiques que no sabem veure solucions més fàcils. Endut per un atac de ràbia he ofès algú. Pot sortir automàticament l'actitud de negar-ho o justificar-ho. Una resposta seria admetre-ho clarament i mostrar la nostra feblesa i error. No aconsegueixo seguir el règim per a aprimar-me; automàticament surt insistir en els esforços de la nostra voluntat. Un intent de solució alternatiu podria ser estar molt atent al que mengem i confiar en la saviesa natural de l'organisme. La meua vida és gris i no tinc gran estímuls. Potser creiem que hem de buscar un objectiu o posar-nos fites. Doncs també podríem considerar el que fem diàriament com una activitat sagrada feta amb consciència i plenitud.

La vida és plena de sorpreses per als qui s'atreveixen a mirar el problema i qüestionar-lo abans de tirar-se de cap compulsivament a la recerca de solucions.

**No hi ha justícia a la naturalesa i els humans formem part de la naturalesa**

"Com és a dalt és a baix i com és a baix és a dalt" diu el Kibalyon, aquesta síntesi hermètica del segle XIX.

Això vaig pensar jo l'altre dia quan anant pel carrer vaig veure una escena insòlita per a mi. Una gavina havia atacat un colom i se l'estava menjant al mig d'un pas de vianants. Un home jove que passava per allà, tot veient el patiment del colom el va defensar i va foragitar la gavina. A continuació va intentar posar el colom moribund sota un contenidor. Mentre feia això un altra persona es va apropar i li va recriminar l'acció.

No sé què devia argumentar perquè jo no ho podia sentir però es veia clarament que no acceptava aquesta intervenció humana en un duel animal. Fins i tot va intentar treure altre cop el colom de sota el contenidor per retornar a la situació original. Els dos homes es va enganxar en un agre debat i jo de lluny m'ho mirava pensant si havia d'intervenir.

De sobte em vaig adonar que els humans reproduïen l'escena animal i jo, que encara no havia pres partit respecte als ocells em vaig veure igualment dubtós davant els homes.

Tardo més en descriure-ho que el que va passar en resoldre's la situació i per això ja no vaig poder optar a fer res. La reflexió però és: "cal prendre partit davant els fets de la natura?"

Quan un lleó caça una gasela, a favor de qui hem d'anar? Cert que la gasela inspira desig de protecció per la seva delicadesa però també és cert que les cries del lleó són igualment vulnerables. Morirà una o altra i no crec que la mort de cap de les dues sigui millor que la de l'altra.

O sigui que tinc clar que en el món natural no existeix res semblant al que anomenem justícia, res que requereixi del nostre posicionament. De fet, sempre que ens posicionem respecte a fenòmens naturals, ho fem sempre a favor nostre. Si defensem una espècie en vies d'extinció és perquè intuïm que nosaltres necessitem un medi divers. Si critiquem el maltractament al toro de Lídia és perquè fereix la nostra sensibilitat. Si valorem que el CO2 de l'atmosfera és nociu és només perquè perjudica els nostre pulmons, però si l'homogeneïtat biològica ens afavorís, el patiment del toro ens produís plaer emocional i el CO2 ens fes més saludables, els nostres valors canviarien. Amb això vull dir que malgrat fem judicis de valor sobre els fets de la natura, només valorem el nostre profit.

I si això passa en la natura, què passa entre els humans? Ens hem de posicionar a favor d'uns i contra els altres? I per què? També dependrà en definitiva d'allò que entenem com a millor per a nosaltres. Ja sigui perquè defensem els nostres, o allò que representa els valors que sostenim, com ara els drets humans, sempre anem a favor del que pensem que ens convé.

Curiosa aquesta mirada zenital que equipara totes les coses i les converteix en neutres quan no les mirem. I quan les mirem, ho fem amb la nostra ullera i aleshores ja no veiem les coses sinó que ens veiem a nosaltres mateixos a través de les coses.

### **Tots tenim un Trump dins nostre**

I no conec el senyor Trump personalment, però ara parlaré d'ell com si tot el que els mitjans de comunicació diuen i mostren fos l'autèntica naturalesa del nou president d'Usamèrica.

Podem creure, pel que sabem, que Donald Trump és una persona molt egocèntrica, que expressa de forma barroera i sense inhibicions els seus judicis, amb poca sensibilitat i que té una visió de l'home molt individualista.

Creu que cadascú ha de mirar per ell i que el món és una selva on han de sobreviure els més forts. Se sent amenaçat pels que no són com ell, ja siguin estrangers, d'altres ètnies o religions. Pensa que cal fer-se témer, que el respecte és la força i que el seu país és el millor.

Tot això correspon a un nivell d'evolució certament baix si es té en compte que correspon a una persona d'edat avançada i que ha ocupat llocs de responsabilitat dins la societat, però aquest nivell d'evolució baix (nivell egocèntric fronterer amb el nivell etnocèntric) és molt comú en moltes de les persones que l'han votat i són majoria al seu país.

Així doncs, l'autèntic problema que tenim és que la major part d'Usamèrica -i podem presumir que del món sencer- està en una fase molt poc evolucionada i respon a l'interès individual primari, a la por, la seguretat, la desorientació i la prepotència defensiva.

Aquest estat o estadi el coneixem tots perquè d'alguna manera, els que l'hem superat o lluitem per fer-ho, el tenim ben viu dins nostre. Hi ha, en una part més o menys profunda de nosaltres, un impuls a la supervivència egoista, un flux d'emoció reactiva a tots els que no són com nosaltres, però el tenim més o menys domesticat intentant superar-lo.

No el podem anul·lar mai perquè resulta útil en determinades circumstàncies i perquè està en el nostre ADN. Amb pràctica i voluntat el podem controlar i amb habilitat el podem sublimar i transformar la seva energia conservadora en transformadora.

Això no impedirà que sempre que posem atenció a nosaltres mateixos, si som sincers, podem escoltar les bravates del nostre Trump interior. Aleshores serà important que tinguem una alternativa a qui votar.

### **Les condicions de la moral són les estructures emocionals**

Això es podria titular "moral transcendental" o "els a priori de la moral". No us espanteu que és molt més senzill del que sembla.

De fet la idea és tan bàsica com que sense emocions no hi ha moral possible. Aquesta és una hipòtesi que ara intentaré justificar.

D'entrada podem valorar un parell de conseqüències d'aquesta hipòtesi. Els psicòpates que són incapaços de sentir empatia no poden obrar malament. Ni bé. Els animals no tenen conducta moral o al menys els que estan en l'escala evolutiva per sota de l'aparició del cervell mamífer o mesocòrtex. Això no vol pas dir que el fet de tenir emocions impliqui moralitat perquè una cosa és que l'emoció sigui necessària per a la moral i una altra és que la impliqui. És condició necessària però no suficient.

Per què dic això? De fet només reproduïxo els emotivistes morals (Hume, per exemple) que són aquells que consideren que el bé i el mal s'aprecia amb el sentiment i no pas amb la raó.

Sabeu que la "mala consciència" (moral) és aquell malestar emocional que sentim quan fem el mal. Així creuen molts que discernim entre el bé i el mal. De fet quan Adam i Eva van menjar la poma famosa, van saber que era un acte dolent perquè van "sentir" alguna cosa, una vergonya, una incomoditat emocional. Per això van saber que era dolent. No pas perquè ho pensessin.

I és que discernir el bé i el mal amb el pensament és l'altra gran teoria ètica. L'intel·lectualisme moral és el seu nom i l'exemplifica Sòcrates per a qui el mal només és ignorància.

Tornant al nostre argument, afirmo -seguint a Spinoza- que els humans estem sempre inclinats al nostre benefici i que aquest es percep amb les emocions. Ens sentim bé quan assolim allò que necessitem i malament quan no.

I cal tenir en compte que necessitem ser acceptats i seguir unes normes o creences i per això sentim dolor emocional quan no fem allò que s'espera de nosaltres.

Ara bé, no és veritat que l'intel·lecte també hi té alguna cosa a dir en aquest judici de les nostres accions morals? Certament com tantes altres vegades, la visió sintètica és més completa.

He dit abans que ens sentim bé quan fem el que ens convé però en realitat hauria d'haver dit que ens sentim bé quan pensem o creiem que hem fet el que ens convé. I en aquest judici o creença és on té protagonisme l'intel·lecte.

Ell és el que construeix la realitat i li dona coherència. Dona orientacions i valora les preferències en funció del que pensa que ens donarà plaer o satisfacció. Un càlcul difícil que estem fent constantment i que implica multitud de variables. Perquè no és només el que penses i creus o el que sentis o que fas o el teu passat... també hi ha el nivell d'evolució en què estàs i l'estat de consciència que tens activat.

### **La moral és emocional i l'ètica és racional**

Ètica i moral són dues paraules que estan molt vinculades als conceptes de bé i mal. Sovint es consideren sinònimes. Aquí però m'agradaria exposar la diferència entre aquests dos conceptes i veure les implicacions pràctiques que se'n deriven.

Començo per les definicions. Moral ve del llatí *mos*, *moris* que significa ús o costum. Així doncs la moral ens ensenya el que una societat acostuma a fer i que per tant s'entén com a bo o desitjable. Cada comunitat humana té els seus usos i costums i en aquella comunitat són acceptats i considerats bons. Anar despullat per als yanomamis és costum, moral, acceptat. Pels catalans però no ho és perquè aquí no tenim aquest costum.

Els costums canvien i per tant les normes morals també canvien. El bé i el mal socialment considerats són valors relatius.

Ètica ve del grec "ethos" que significa també costum i per tant aquí l'etimologia no ens ajuda gaire. El cas és que el concepte "ètica" ha adquirit, ja des de l'antiguitat, l'estatus de coneixement o saber que va més enllà de la simple observació del que fem. L'ètica es considera una ciència, una branca de la filosofia que estudia el bé i el mal. Podríem dir que l'ètica és l'estudi i la investigació sobre la moral.

Veiem d'entrada que el coneixement moral s'adquireix per imitació, socialització o osmosi relacional mentre que l'ètica requereix l'estudi, la reflexió i la crítica.

La moral té un component essencialment emocional perquè en l'emoció rau el fonament de la societat, l'establiment i manteniment de vincles, pactes i relacions. Quan assumim els principis morals de la nostra comunitat vivim una mena de confort emocional, ens sentim segurs i acollits.

L'ètica en canvi és essencialment racional perquè implica l'anàlisi, el qüestionament i la fonamentació lògica dels principis. Ha de construir l'edifici d'estructures que vinculen les accions amb el que es considera el bé i el mal. De fet és qüestionada els mateixos conceptes de bé i mal i ajuda a entendre la moral tot i que pot no justificar-la.

Com en tants altres casos, amb aquest tema l'humà es veu atrapat entre dues forces: el cor i el cap; els sentiments i les raons.

Hi ha teories, anomenades emotivistes, que defensen que els humans distingim el bé del mal per l'emoció. Ens sentim inevitablement malament quan obrem el mal i bé quan fem el bé. Això costa poc d'entendre des del punt de vista moral. L'ètica però ho qüestionada perquè la raó pot entendre el relativisme que inclouen aquestes teories.

L'intel·lectualisme moral, del que Sòcrates n'és el paradigma, considera que el bé i el mal només es pot distingir amb la raó. És pensant, i no pas sentint, com sabràs si has fet bé o malament.

Hi ha qui sent que és el cap que ha de decidir, qui pensa que és el sentiment qui ha de jutjar i qui creu que cap i cor treballen junts. Normalment la racionalitat crítica en els seus estadis més avançats inclou i transcendeix l'emotivitat moral i més endavant encara, en nous moments evolutius podem descobrir que hi ha una realitat més integral i inclusiva que està "més enllà del bé i del mal".

### 2.3 EL BÉ I EL MAL

---

*Lluites contra el mal? Li dones força.*

*No hi ha errors ni encerts en la natura. No hi ha bé ni mal a la lluna.*

*Bona sort o mala sort? es va preguntar quan li va tocar la loteria. Bona sort o mala sort? es va preguntar quan li van dir que tenia càncer.*

*No és que els homes bons facin el bé; és que el bé és allò que fan els homes bons (en el sentit d' "éssers amb bona qualitat humana")*

*El mal triomfa quan el bé no actua.*

*Bo i dolent signifiquen convenient i inconvenient.*

*Tot el mal és ignorància: el que és fa i el que és percep.*

*Són éssers bons i corruptibles o dolents i redimibles? Segurament la cruïlla d'aquests dos camins.*

*Cal que agraiïm igualment el bé i el mal que rebem perquè mai no sabem quin és quin.*

*Ens considerem bons quan no fem el mal i en realitat hauríem de considerar-nos dolents quan no fem el bé*

*Si fas una cosa bona però no et plantejes la seva finalitat última pot ser que estiguis fent una cosa dolenta.*

*A vegades no fer el mal costa més que fer el bé. Per exemple, quan decideixes no comprar amb el preu com a únic criteri.*

*Mort i vida, glòria i infàmia, dolor i plaer, riquesa i penúria... tot això succeeix indistintament als bons i als dolents. Perquè, efectivament, no són béns ni mals. Marc Aureli.*

*Si el teu robot un dia se salta el programa i et salva la vida... és un bon o un mal robot?*

*Desitgem les coses perquè pensem que són bones o diem que són bones perquè les desitgem?*

*Pels fanàtics el món està clarament polaritzat: per una banda el bé i la llum, que ells posseeixen, i per l'altra el mal i el dubte, que detesten.*

*La moral és conservadora i la transgressió, progressista.*

*Estem alegres perquè tenim bones vivències o tenim bones vivències*

*perquè estem alegres?*

**Immaculada Concepció , Maculada Concepció, Immaculada  
Contracepció, Maculada Contracepció**

Concepció és l'acte de concebre. Concebre és donar existència dins de si mateix, una experiència extraordinària. Es conceben els fills al ventre de la mare o les idees a la ment de les persones. Aquí em referiré a la maternitat.

Immaculat significa sense taca, és a dir net, pur. La Immaculada Concepció és, segons la tradició catòlica, la Verge Maria, la mare de Jesucrist, el fill de Déu. No entraré aquí ara en les contradiccions lògiques de la mitologia ni en el conflicte de paternitats que s'estableix entre Sant Josep i l'Esperit Sant...

Immaculada Concepció significa que Jesús va ser concebut sense taca, o sigui sense pecat original. Ara bé, com que l'acte sexual necessari per a la procreació es considerava impur, Pius IX al 1854 en una butlla papal hi va afegir a més que aquest acte "maculat" no es va produir i Maria va quedar embarassada sense deixar de ser verge.

Fins aquí només etimologia i història. Ara m'agradaria entrar més a fons en els diferents significats que donen lloc la combinació dels termes maculat/immaculat i concepció/contracepció. Les 4 combinacions apareixen al títol d'aquesta entrada.

Immaculada concepció és aquella en la que els pares de la criatura conceben en estat de gràcia, és a dir amb joiosa i conscient implicació, voluntat amorosa i acceptació plena del que succeeix. Imagino l'experiència sexual que la produeix com un acte lliure, plaent i generós. Amb tot, puc imaginar també un acte sexual no tan reeixit que doni lloc també a una immaculada concepció donat que la gràcia es pot donar també sense el plaer o fins i tot sense la llibertat o la generositat. Segurament costa d'entendre i resulta difícil de concebre però jo crec que és possible. En darrer lloc la posició de l'ànima dels qui conceben està per damunt de totes les circumstàncies. Fins i tot m'atreviria a dir, però necessitaria més espai del que aquí disposo per a explicar-ho, que n'hi ha prou amb la consciència enfocada d'un dels dos progenitors per a fer que una concepció sigui immaculada. (Això implica que també el fruit d'una violació o d'un engany pugui ser immaculat)

Maculada concepció: Quan no hi ha implicació, alineació, consciència o entrega a l'acte de la concepció. En aquest sentit moltes concepcions moralment impecables són al meu entendre maculades o tacades, ja que la vida no troba el camí net i obert sinó que ha de seguir a cegues un destí solitari.

Immaculada Contracepció: La contracepció es dona quan l'energia sexual es canalitza cap a finalitats que no són la concepció. Serà Immaculada si els

practicants s'ofereixen al sexe amb consciència i amor, si accepten plenament els dons de l'encontre que poden acostar-los a la saviesa, la bellesa, la veritat, la bondat, la claredat, la intuïció transcendental, el plaer, la comunió, la revelació, la pau, la unió... L'amor és el seu marc, l'abandó confiat el seu fons, la saviesa la seva forma. En el sexe immaculat es desdibuixen els òrgans sexuals i tot esdevé tot. Tot possible, tot acceptable, tots els òrgans esdevenen sexuals, dels ulls als peus, totes les facultats esdevenen eròtiques, de la veu a la consciència.

Maculada Contracepció: És la contracepció desordenada, impulsiva o egoista. La força del sexe és molt potent i multiplica exponencialment la intenció amb que es viu. Una relació egoista és molt més egoista quan hi ha el component sexual. La relació amorosa és molt més amorosa amb sexe. La relació d'ajuda, de recerca, artística, de complicitat ho és molt més quan es comparteix l'energia sexual. Per contra, però, la relació manipuladora, la dependent, la dominant, l'egocèntrica, la d'explotació... és amb sexe, molt més desoladora per a l'ànima. Sexe brut o maculat en podem dir. Un malbaratament lamentable d'una de les energies més poderoses i creatives que tenim.

Tots som fills d'una concepció. No importa si va ser maculada o immaculada perquè el poder de l'ara supera el de l'abans. Importa que siguem immaculats en les nostres concepcions, ja siguin biològiques, mentals o fàctiques.

### **Que funcioni no vol dir que sigui bo**

El criteri d'eficàcia sol ser un criteri d'ús. Si una cosa funciona tendim a repetir-la. Això evidentment, té la seva lògica però té també la seva limitació.

Quan davant un problema o una situació conflictiva repetim els mecanismes o procediments de resposta que ens han funcionat en altres ocasions és perquè ens conformem amb el resultat que donen. Això pot ser una resposta d'èxit però també pot ser una resposta de conformitat.

Si tenim mal de cap i ens prenem una aspirina és perquè considerem que ens ajuda però potser no pensem que ens estem tornant dependents de l'aspirina. Si quan algú ens provoca defugim el conflicte és perquè ho creiem millor que l'enfrontament. Ens estem perdent però l'oportunitat d'encarar la dificultat des de l'assertivitat i l'autoconfiança. Si sempre demanem ajuda no assolirem mai l'autonomia. Si som sempre autosuficients, mai no assaborirem la vulnerabilitat...

El cas és que massa sovint actuem de forma mecànica repetint allò que ens ha funcionat perquè pensem que si funciona és bo o ens convé.

Hi ha respostes que són habituals i repetides davant determinades situacions. I ho són perquè la nostra cultura les mostra com a més adequades. El fet que es repeteixin determinades respostes crea un camp mòrfic potent que fa que



les persones ens veiem impulsades a actuar d'aquella manera. Crea, per dir-ho així, com una mena de patrons que ens conviden a ajustar-nos-hi. Per això moltes respostes socials com ara la venjança, la gelosia, la indiferència, l'engany o la corrupció tenen un gran poder de persistència degut, precisament a que porten temps "funcionant".

I moltes respostes a grans problemes tenen una història tan llarga i una càrrega de tradició acumulada tan gran que se'ns mostren com a desitjables. Però que sempre s'hagi fet així no vol dir que sigui la millor resposta. Pensem en el masclisme, en la submissió a la casta sacerdotal, en els manteniments dels exèrcits, en les estructures educatives... són respostes inadequades per als nostres problemes actuals, però hi ha en l'inconscient col·lectiu un aferrament irracional a la repetició i al que ha funcionat en altres moments.

I precisament en temps de crisi com els actuals és quan més es retorna al passat a la recerca d'aquestes seguretats perdudes. Desconfiats o decebuts de les respostes noves als vells problemes només se'ns acut tornar a les respostes velles pensant que coincidint en el passat trobarem la solució del present. Per això ara reapareixen creences antigues, tradicions quasi desaparegudes, remeis ancestrals, saviesa atàvica, models de vida pre-industrial...

Són coses que potser funcionen i segurament ens tranquil·litzen, però no ens permeten trobar les respostes noves que necessitem. Necessitem trobar respostes noves per a afrontar situacions noves. Sens dubte, una empresa que requereix coratge, gosadia i una certa dosi d'autoconfiança. En darrer terme prefereixo que sigui bo encara que -de moment- potser no funcioni que no pas que funcioni i no sigui bo.

### ***Distrets amb la beneficència no ens adonem de la maleficència***

Imagineu una societat que manté una lucrativa màquina de provocar terratrèmols que dedica unes engrunes dels seus guanys a una mísera reconstrucció. Seria com una pallissa que porta una tireta incorporada. O com uns torpedes que venen amb parell de salvavides incorporats. O com uns violadors que ofereixen algun preservatiu...

En tots aquests casos hi ha una injustícia estructural que passa desapercibuda perquè estem distrets amb un voluntarisme reparador. Aquesta és la situació que, al meu entendre, tenim a la nostra societat.

Estem vivim sota uns valors absolutament injustos: individualisme ferotge, acumulació avariciosa, consumisme, capitalisme, materialisme, competitivitat extrema,... i per tal de suportar aquest estat degradat i pervers en la distribució de recursos, la mateixa societat inventa la noblesa de la beneficència.

Les víctimes mai havien tingut tanta ajuda i solidaritat. Tothom està conscienciat que cal ajudar els que pateixen, però ens dediquem a la caritat reparadora en lloc d'atacar la causa.

La beneficència ha entrat en el mercat. Les empreses anuncien repartiment d'ajudes a causes solidàries com a part del seu màrqueting. Maratons a favor dels desvalguts, programes de ràdio i televisió per ajudar els necessitats, apadrinament de nens, campanyes de suport als marginats...

Tota una parafernàlia de solidaritat i germanor al servei de la bona consciència, per donar la sensació que lluitem contra el mal, però ens oblidem de mirar el mal cara a cara, a apuntar directament a l'origen de totes les injustícies.

Els nostres herois són la mare Teresa, els voluntaris del banc dels aliments, les ONG's,... però tot aquest esforç de compensació no fa més que consolidar la situació d'injustícia ja que ens oculta l'origen del mal.

El mal està en el sistema, en l'acceptació passiva i ingènua d'un estat de coses que facilita i promou la desigualtat. Són els valors els que han de canviar, són els principis mai qüestionats els que hem d'enderrocar. La riquesa és un mitjà, no un fi.

Cal que qüestionem clarament la desproporció d'ingressos (que mai hauria de ser més gran que d'1 a 10), la perpetuació de la riquesa per les herències, la facilitat dels rics per evadir els impostos, la preeminència dels valors materials, les conxorxes dels poderosos, les manipulacions de les elits financeres, el control econòmic del poder polític, la possibilitat d'enriquir-se des de càrrecs públics,...

I si no som capaços d'apuntar directament al cor de la bèstia, totes les petites i meritòries causes humanitàries no seran més que benintencionades còmplices de la injustícia que diuen combatre. Són el caramel que ens donen amb una ma mentre amb l'altra ens roben a plaer. La beneficència s'ha incorporat al sistema i d'aquesta manera el sistema rutlla com una seda.

### ***El mal és una pasta feta d'ignorància, por i immaduresa***

Sòcrates identificava la bondat amb la virtut i aquesta amb el coneixement. D'aquí es dedueix que la maldat és manca de virtut i per tant de coneixement. La ignorància està a l'arrel del mal.

Fa temps que em convenç aquesta idea i sovint la puc constatar en el dia a dia. Les persones fem sempre el que pensem que és millor, però per ignorància ens equivoquem a vegades. Pensem en qualsevol acte de maldat. Darrera hi ha un benefici per a qui l'exerceix. Potser un lladre roba i això direm que està malament, però ell considera que està bé per als seus interessos. Falla alguna cosa, sí, però no és el principi de fer el que penso que és bo.

Què falla doncs? Segurament la incapacitat de considerar la posició de la víctima i potser també un estancament en una fase egocèntrica en la que l'única cosa que hi ha és el meu propi benefici. O potser estic atrapat pel nivell etnocèntric, aquell que considera que els meus -família, amics, compatriotes...- són més valuosos que la resta de gent i per tant, el seu benefici no pot ser evitat pel fet que altres pateixin.

Quant de mal es provoca al món en nom de les ideologies... Ja sigui el valor suprem de la pàtria que fa que s'enviïn milers de joves a la mort segura en una guerra, o creure't designat per Déu per a imposar el seu regne a base de bombes, tortures, humiliacions i opressió... O creure que el valor suprem és el diner i que tot està justificat per tal d'aconseguir-lo. En nom del benefici econòmic el mal s'escampa arreu en les seves diverses formes: injustícia, contaminació, desigualtat, pobresa, fam,...

I si els humans cometem tant de mal per culpa de les idees o creences, quina altra causa hi pot haver que no sigui la ignorància? Pot una persona sàvia matar per defensar un déu, oprimir els altres per salvar els seus o condemnar a la misèria una part de la societat per tal de mantenir la seva riquesa? Evidentment no.

La ignorància té una primera conseqüència: la por. La por és el dolor que anticipa el mal i quan el mal s'ensenyoreix de la nostra casa la por brolla abundantament en els nostres cors.

Les persones atemorides opten per més violència (contrafòbia), per la fugida o per la immobilitat o indiferència. Però cap incendi no pot tenir una bona fi si els bombers tiren benzina, fugen corrent o contemplen indiferents el seu progrés.

Atrapats en aquesta progressiva espiral d'ignorància i por, cal trobar un camí de sortida. A mi em sembla que el diagnòstic de la humanitat actual és: immaduresa. No estem encara prou madurs ni evolucionats per a afrontar els reptes que hem plantejat nosaltres mateixos.

La recepta, per a mi, no pot ser una altra que facilitar el creixement personal de tothom, treballar per la consciència de totes les persones des d'on són i on són fent que evolucionin a estadis més elevats de ser.

Hi ha moltes coses que es podrien fer al respecte i cadascú hauria de trobar el seu lloc en aquest gran anhel de la humanitat. Cada persona ha de ser responsable del seu propi creixement i de les accions que fa en favor del progrés col·lectiu.

Potser la més urgent de les contramesures que ara mateix se m'acut, és desplegar la raó crítica per a escapar dels enganys i mentides que ens envolten respecte al que cal i no cal fer. Hem de ser autònoms a l'hora de decidir què podem i què volem fer. I no fer res ja és fer molt.

**El bé no és millor que el mal**

Pot semblar estrany dir que el bé no és millor que el mal, però una simple constatació ens ho fa veure: a vegades escollim el mal. I quan escollim una cosa és perquè en aquell moment, considerem que és el millor que podem fer.

Pensem-ho si no és prou evident. En cada moment ens surt de fer les coses que més ens convenen o que creiem que més ens convenen. D'alguna manera es podria dir que tots estem fent constantment el millor que sabem. Evidentment, moltes vegades ens equivoquem i fem coses dolentes per a nosaltres o per als altres, però en el moment de fer-les, són la millor opció de les que tenim.

Si fumem quan pensem que no ho hem de fer, o traïm un amic, o exercim violència sobre algú, aquestes coses, tot i que les valorem negativament i podem dir que són dolentes, són en realitat bones en aquell moment concret. Si no fos així no ho faríem.

Per desentrellar aquesta aparent contradicció hem d'entendre que hi ha dues accepcions o significats de les paraules bé i mal.

Per una banda signifiquen el que és correcte o incorrecte des del punt de vista moral o ètic i per altra banda signifiquen el que creiem convenient o inconvenient per a nosaltres.

Així podem dir que enganyar és dolent i ajudar els altres és bo, des del punt de vista moral, per exemple.

Direm però que és bo per a mi (o convenient) mentir quan la mentida m'ajuda, o que és dolent (o inconvenient) ajudar els altres quan això em perjudica, des del punt de vista d'allò que encaixa amb el que vull.

Un cop feta aquesta distinció, podem considerar que sempre els humans optem per allò que ens convé (o que creiem que ens convé) i a això ho considerem bo. Ara bé, les coses per les que optem, tenen una categoria o qualitat ètica que pot ser bona o dolenta (i moltes vegades és difícil de discernir). Per això fer el bé ètic no sempre és el millor o no sempre ens convé.

Segurament el que seria desitjable fora que sempre coincidissin els dos "bé", que sempre ens convingués fer el bé ètic, però això no passa i per això estem sempre en lluita amb nosaltres mateixos. Servituds de la llibertat. Aquest dilema constitueix la fibra bàsica de l'ésser humà com a ésser lliure i ètic.

**Si no saps si és bo o dolent, és dolent**

Si no saps si és bonic o lleig, és lleig. Si no saps si és verdader o fals, és fals. Si no saps si és bo o dolent, és dolent.

La plenitud ho omple tot. Aquesta perogrullada és la base del meu raonament. Quan la plenitud és captada pels nostres òrgans sensorials, apareix la bellesa. Quan la plenitud és captada pel nostre cervell emocional-social, apareix la bondat i quan la plenitud se'ns presenta a l'intel·lecte, concebem la veritat.

Podem definir la lletjor, la maldat o la falsedat com una mancança, com una incompletud, com una absència. Per això qualsevol experiència sensorial, emocional o intel·lectual que no sigui completa ens aboca al dubte. És bonic? És bo? És verdader?

El sol fet que ens ho plantejem ja ens indica que estem en la ignorància. El dubte, tot i ser el nostre estat natural, és un estat d'ignorància. Tot el mal, tota la falsedat i tota la lletjor del món ve de la ignorància.

Precisament perquè no vivim en un estat de consciència que ens permet captar l'absolut de les coses, ens resulta difícil percebre'n la seva perfecció. Limitats a una part del tot, no veiem el que realment és i per això aquesta part no pot reflectir la plenitud de la bellesa, bondat i veritat que tot té.

Només transcendent l'estat ordinari de consciència i assolint un altre estat de contemplació o de presència serena podem veure la veritat, la bondat i la bellesa que hi ha en tot. I quan això ens passa, no dubtem...

***Sempre triomfa el bé. Perquè el combat no és entre el bé i el mal sinó entre dues formes d'entendre el bé***

Ningú treballa pel mal. Tothom vol el bé. Tothom creu que el que fa és bo, fins i tot si el que fa és una cosa dolenta. Potser algú mata a un altre, però ell dirà que això és bo perquè és un acte de justícia o de justa revenja o de catarsi psíquica.

Sempre fem el bé. Sempre fem el que pensem que és millor. I sempre trobem una explicació per a justificar el que fem. Hi ha gent que es declara dolenta, que proclama la seva maldat, però ho fan de manera que ja es veu que n'estan orgullosos. D'alguna manera el mal que obren és una forma bona d'afirmar-se.

Potser quan jutgem les nostres obres passades som més condescendents i som capaços de dir que vam fer malament i que estem penedits, però el mal passat ja no existeix i només existeix l'actual penediment que és, com no pot ser d'una altra manera, bo.

Això pensava jo l'altre dia quan em feia conscient amb un cert disgust de com hi ha tanta gent honesta, intel·ligent, culta i de bona voluntat que defensa coses sobre el procés d'independència que a mi em semblen abominables.

Això em descol·loca, ho reconec. M'agradaria que els que no pensen com jo fossin estúpids, malvats, perversos o dèbils mentals, però això només passa en

molt poques ocasions. Quantitativament, passa tantes vegades com el fet contrari: que els qui pensen com jo ho fan des de la ignomínia.

Així que això que jo veig tan clar i que em sembla tan injust, és considerat just i adequat per persones intel·ligents i ètiques? Com puc resoldre això? Jo vull ser bo i lluitar contra els dolents. Però si tots tenim el mateix punt de raó, però aplicat a causes oposades, com puc fer prevaler el meu punt de vista?

I acabo pensant: si jo tingués el mateix passat que ells, la mateixa mentalitat, la mateixa informació, la mateixa formació moral o nivell ètic... pensaria com ells. En efecte, tan obvi com inútil.

No hi ha doncs criteris per a distingir unes veritats d'altres? Totes són igualment vàlides o igualment reals? Qui pensa que les dones són inferiors als homes tenen tanta raó com els qui pensem que hi ha igualtat essencial humana? Els qui defensen la tortura són igualment morals que els qui n'abominem?

Aquest és el fons del debat. Dues línies d'investigació al respecte:

Si els teus principis ètics estan al servei de tothom i no només d'uns quants, si allò que defenses creus que té validesa universal, aleshores estan més a prop de l'excel·lència ètica que si només són vàlids per a pocs casos i tu estàs sempre a la part que té raó.

Tots som responsables només de fins a quin punt qüestionem el que creiem. Si ens dediquem a enfortir i encastellar el nostre pensament negant-nos a considerar altres maneres de veure-ho estem evolutivament per sota dels qui es replantegen les seves posicions, busquen la forma de contrastar-los i cauen en el dubte i la incertesa.

Independentment de quin sigui el contingut del seu pensament.

### **El mal és el bé que fan els que estan en altres nivells d'evolució moral**

Hi ha tres moments o tres nivells d'evolució moral segons Kohlberg. Al primer, nivell egocèntric, el bé és allò que em beneficia a mi. Al segon, més evolucionat, el bé és el que beneficia als que jo estimo o valoro. S'anomena nivell etnocèntric. I al tercer, el bé és el que beneficia a tothom per igual. És el nivell monocèntric.

Hi hauria molt a comentar sobre aquesta classificació dels nivells d'evolució, però ara l'assumiré com a tesi per a explicar el que pretenc.

Tothom fa el bé sempre. Sempre fem el que pensem que està bé, encara que fem coses que després o abans pensem que estan malament. En el moment present sempre optem per la millor opció de les que tenim i sempre creiem que és el que hem de fer, o sigui el que és bo. Fins i tot quan algú perjudica expressament

a algú altre, tot i que pot admetre que és una mala acció, ell ho fa perquè creu que està bé en aquell moment.

Aquest tema l'he desplegat més extensament a l'entrada titulada: "Sempre triomfa el bé perquè el combat no és entre el bé i el mal sinó entre dues formes d'entendre el bé"

Ara només volia extreure les aplicacions d'aquest principi o tesi. Recordem que les persones egocèntriques (les de "primer jo") sempre busquen el seu propi bé. Les etnocèntriques (les de "primer els meus") busquen el bé dels qui estimen o valoren i el moncèntrics (els de "primer tots" o "tots igual") busquen el bé de totes les persones independentment de qui sigui i de les condicions o circumstàncies que tingui.

Imaginem alguns exemples per a il·lustrar això:

Egocèntric troba malament el que un etnocèntric troba bé

Els "primer els meus" troben bé ajudar, sacrificar-se o defensar als que estimen o amb els que s'identifiquen. Un "primer jo", trobarà malament aquest sacrifici pels altres (donat que no hi treu guany personal) i segurament s'excusarà o buscarà la manera de satisfer-se a ell mateix, cosa que per a ell està bé.

Egocèntric troba malament el que un moncèntric troba bé

Més clarament encara un "primer jo" trobarà malament el que per a un "primer tots" està bé. Un "primer tots" pot fàcilment defensar la renda bàsica universal donat que és un reconeixement de la igualtat de drets de tothom. Un "primer jo" segurament ho veurà malament perquè argüirà que cadascú s'ha d'espavilar per ell mateix. Creu que ell té dret a usar els recursos de què disposa (segurament privilegiats) per a acaparar més riquesa.

Etnocèntric troba malament el que per a un moncèntric està bé

Uns immigrants il·legals arriben al teu poble sense les necessitats bàsiques cobertes. Un "primer els meus" trobarà malament que un "primer tots" defensi que se'ls donin ajudes, perquè per a ell el que està bé és afavorir als seus, als autòctons i si donem ajudes als estrangers estem perjudicant als de casa (o sigui "els meus")

I així veiem com percebem el bé i el mal en funció del nivell d'evolució moral en què estem.

### **No n'hi ha prou amb fer el bé. S'ha de fer bé!**

Hi ha un epitafi anònim que diu: "Aquí yace un hombre que hizo el bien e hizo el mal. El mal lo hizo bien y el bien lo hizo mal."

Doncs això. Que bé i mal són paraules que tenen com a mínim dues accepcions que convé que analitzem per a entendre què vull amb el títol d'aquest escrit.

Podem entendre fer "bé" com a fer el que és correcte, en sentit moral o pràctic i també podem entendre fer alguna cosa "bé" com a fer qualsevol cosa amb habilitat i encert.

Així hi ha coses que estan bé o malament i que poden ser fetes de bona o de mala manera.

Algú potser dirà que està "bé" ajudar al necessitat, esforçar-se, estimar,... En aquest sentit una persona bona seria una persona moral. En el segon concepte, direm que una persona és bona quan fa les coses encertadament. És bo disparant, jugant o enraonant vol dir que ho fa amb habilitat. i no estem dient en cap cas que les accions fetes (disparar, jugar o enraonar) siguin bones o dolentes.

És diferent quan diem que en Messi és molt bo que quan diem que Gandhi era bo.

Per això podem fer coses bones mal fetes (donar una almoina a un pobre potser és bo en sentit ètic però pot estar mal fet -si es fa amb orgull o donant-la a algú que s'ho gasta en coses que el perjudiquen). Igualment pots fer coses dolentes de molt bona manera, com ara assassinar algú amb encert i precisió o torturar amb habilitat.

I és que el debat ètic sobre quines coses hem de fer s'ha de complementar amb el debat tècnic. No n'hi ha prou amb fer el bé, s'ha de fer de forma eficaç.

Moltes polítiques o programes socials són "bons" en el sentit de positius i justs, però la seva execució pot ser tan poc hàbil -dolenta- que pot generar més mal del que hi havia abans. En alguns casos d'acollida dels immigrants, de les polítiques d'igualtat a les escoles, de la protecció de menors, de la seguretat ciutadana,... veiem sovint com la mala pràctica arriba a perjudicar els qui es pretén ajudar.

I és que una cosa bona feta malament és una cosa dolenta. Per això no n'hi ha prou amb bona voluntat. Només a partir de l'eficàcia tècnica podem plantejar-nos si el que ens proposem és bo èticament parlant. Hem d'operar aquest senyor? Si no considerem i valorem qui i com l'operarà, la pregunta no es pot respondre. Només quan tinguem garantit el personal cirurgià i els mitjans, podrem ponderar amb criteri ètica si convé o no operar-lo.

### **El bé absolut és insuportable!**

Per poc que pensem veurem que això és una obvietat. Que tot vagi bé i surti tal com volem és insuportable. Veia l'altre dia un episodi d'una sèrie ben antiga (La dimensió desconeguda) en la que un gàngster mor i és conduït a un lloc on tots el seus desitjos es fan realitat.



Al final, cansat de ser admirat per les més belles dones, de guanyar sempre a la ruleta i de que tot li surti com vol es desespera i crida "Jo no vull aquest cel!!!!" El seu guia d'ultramort, estranyat li diu: "Això no és el cel. Això és l'infern!"

I és ben bé així. No hi ha res pitjor que no tenir res a fer, res a desitjar, res pel que patir, pel que esforçar-se, pel que lluitar... La dificultat és el motor de les nostres accions. Tot el que ens motiva és el que no tenim! Estimem doncs, allò que no tenim!

Quan veiem que això és així, entrem en una paradoxa. O sigui que volem que les coses vagin bé però no massa? És ben estrany! Volem i necessitem un punt just de mal, de dificultat, d'imperfecció. I quin és aquest punt? Qui el pot fixar?

Ja deia Heràclit que "la guerra és el pare de totes les coses" volent dir que de la dificultat i de l'oposició en neix tot el que coneixem.

El mal absolut és insuportable i el bé absolut també. Necessitem doncs, la justa mesura aristotèlica de bé i de mal. No convé doncs que ens queixem massa quan ens esdevé el que no ens agrada. En tot cas, quan maleïm els déus o els implorem ajuda hauríem de desitjar un punt moderat de bé. "No aparteu massa aquest calze", "doneu-me força salut", "feu que tingui abundància però no excessiva", "que em vagin les coses bé una estona i una altra, no tant..." En fi, tot allò que normalment ja ens ve de natural sense necessitat de demanar-ho...

**Quan els humans abandonen un lloc, el bé i el mal desapareixen. Quan hi tornen, apareixen**

A la lluna no hi havia bé ni mal fins que els humans els van portar. Ara mateix, però que no hi viu ningú, el mal i el bé són inexistents al nostre satèl·lit.

No hi havia bé ni mal al món abans de l'aparició de l'homo sapiens. No hi ha bé ni mal on no hi ha una ment que el pugui sentir o pensar.

Això costa d'entendre a molta gent perquè creuen que la naturalesa està plena de bondat i maldat. Hi ha qui creu que l'aigua pura és bona i la crueltat animal, dolenta. I sovint confonem dues accepcions de la paraula "bo". Hi ha el significat d'utilitat com quan diem "l'adob és bo per a les plantes" i el significat moral com quan diem "No és bo fer mal als altres".

El significat d'utilitat fa que la puresa de l'aigua pugui ser catalogada de bona si entenem que ens ajuda als humans a una vida saludable. Amb aquest ús de la paraula bo però, no podem dir que la crueltat animal sigui dolenta. La crueltat animal té el seu sentit i utilitat en el món natural. La gasela recent nascuda, devorada pel lleó és bona per a la vida del cadell de lleó.

Quan valorem qualsevol fet natural, ni que sigui des del punt d'utilitat, fem servir criteris morals perquè els humans no podem sostreure'ns a aquesta moralitat inherent.

Dir que l'atmosfera neta és bona i que l'escalfament global és dolent, implica un antropocentrisme descarat. Si tota la natura ha d'estar al servei dels humans, sí que les coses que ens afavoreixen són bones i les que no, dolentes. Hem d'assumir, però aquest protagonisme absolut dels humans.

Un planeta terra sense humans és un lloc amoral. Res no està bé ni malament. Tot, simplement, és. Que es destrueixin espècies, es contaminin ecosistemes, s'extingeixi la vida o exploti el planeta no té cap significació moral per a ningú perquè no hi ha ningú! Només quan introduïm interessos comencem a pensar en el bé i el mal d'utilitat. I quan apareix la idea de Bé moral, apareix la bondat i la maldat moral.

Això ens condueix a una conclusió inquietant. Tot el bé i el mal que existeix té a veure només amb els humans però al mateix temps diem que és bo que l'home es consideri un ésser més de la biosfera.

Aquestes dues coses són contradictòries: o el bé i el mal està orientat als humans o a tota la vida. Si diem als humans, la resta d'éssers estan al seu servei. Si diem a la vida, els valors humans i animals estan al mateix nivell i per tant no en podem prioritzar uns sobre els altres.

De la premissa del meu enunciat inicial només se'n pot extreure la conclusió que a la natura només és bo allò que és bo per a la humanitat. Com ho veieu?

### **Si necessites el bé també necessites el mal**

Si estimes Déu també estimes el diable. A un l'estimes per a beneir-lo i a l'altre per a maleir-lo però ambdós són igualment necessaris. De fet Déu, la perfecció, l'energia positiva, el bé... no se sustenta sense el dimoni, la imperfecció, l'energia negativa o el mal.

Això és una cosa sabuda però que no ponderem prou a l'hora pensar la realitat. I certament només el pensament ho pot veure perquè el sentiment és producte del que penses. Si penses i creus en el mal, el sents.

Mentre sostenim visions polaritzades de la realitat estem obligats a assumir les dos versions de qualsevol fet: pau i guerra és necessiten. Amor i odi no existirien un sense l'altre. Pobresa i riquesa; lletjor i bellesa; vertader i fals; gràcia i pecat... no podem prendre'n només un perquè són com les dues cares d'una moneda: una implica necessàriament l'altra.

Aquesta visió dualista de la realitat és un imperatiu de tots els nivells d'evolució anomenats de primer grau. Wilber en distingeix sis i estan jerarquitzades de manera que n'hi ha de més madures que altres però totes comparteixen el fet que les persones que les assumeixen creuen tenir la veritat enfront dels altres.

Mentre estiguem en aquests nivells d'evolució estarem atrapatats en el maniqueisme dels oposats. A partir dels nivells d'evolució de segon grau adquirim una visió prou holística com per a saber clarament que tot simplement és i que cap visió és millor que l'altre ja que tot és com ha de ser.

Viure amb visions polaritzades dona sentit a la nostra vida perquè tenim una tasca, una lluita a fer: hem de ser bons, o evolucionats, o bells, o savis o il·luminats... tant li fa. L'inconvenient és que per a jugar a ser aliats del bé necessitem el mal. De fet aquest apareix tant bon punt concep el bé. Si no existís la foscor mai no sabries que la llum existeix.

En funció de quin sigui el teu nivell d'evolució veuràs el bé i el mal de manera diferents.

- Si ets **egocèntric** el bé és tot allò que et dona poder i el mal tot el que et limita.
- Si ets **mític**, veuràs el bé i el mal personalitzat en energies i personatges que actuen al servei del bé i el mal absolut i amb els que t'has d'aliar o dels que t'has de protegir.
- Si ets **racional** el bé és l'èxit i el mal el fracàs. Busques resultats, indicadors pragmàtics de progrés i tot el que no és això és el mal.
- Si ets **integral** l'acceptació, la consciència social, les relacions no jeràrquiques són el bé i qualsevol altra cosa, el mal.

El que comparteixen totes aquestes visions és la negació de la veritat dels altres. Quan estàs en un determinat estadi no pots deixar de veure les coses com les veus. No estàs preparat. Només si tens la sort d'evolucionar pots canviar la manera de veure la realitat.

Mentrestant tots anem generant el mal en les seves diverses formes amb l'energia que gastem buscant el bé. Ara penso en John Stuart Mill, fundador de l'utilitarisme que en la seva autobiografia explica com a entrar en una profunda crisi quan es va formular la pregunta: "Si tot el mal contra el que lluites desaparegués, tindria sentit la teva vida?". Honestament va haver de reconèixer que no! Si no pots lluitar contra el mal, de què serveix viure? No podries gaudir del bé perquè també desapareixeria.

## 2.4 VALORS

---

*He vist uns vells jugant a parxís. Per un moment he pensat si hi hauria una cosa més important al món.*

*Diuen que és molt important llegir i jo dic que depèn del que llegeixis.*

*Tot és "entusiasmant" fins que no descobreixes en l'entusiasme la més subtil forma d'engany.*

*La vida és una mudança.*

*Viure és fàcil. Viure bé difícil.*

*M'agradaria que les banderes que exhibim orgullosos fossin les dels nostres valors i no les dels nostres països.*

*Era tan mediocre que no tenia ni un enemic.*

*Amb esforç no es pot adquirir l'autèntic coneixement i sense esforç és impossible adquirir-lo.*

*Un mapa on només hi figuren les ciutats s'entén millor quan hi sobreposes els rius. I els rius s'entenen quan hi afegeixes les muntanyes. Les ciutats són els valors, els rius les ideologies i les muntanyes els poders institucionals i econòmics.*

**Que una persona doni la vida per a una idea no atorga cap valor afegit a la idea**

Sé que és un tema delicat i que si no afino molt corro el risc de ser malentès, però considero que és una qüestió important i per això el tracto.

Hi ha una frase famosa que diu que no hi ha cap idea per estúpida que sigui que no tingui un gran filòsof que la defensi. Doncs fent un paral·lelisme crec poder afirmar que també hi ha poques idees per les quals algú no hagi donat la vida. L'anàlisi o la valoració de les idees que han justificat que alguna persona es mati per elles no hauria de considerar aquest fet com un valor.

Ja sé que és molt freqüent admirar les persones que donen la vida per les seves idees però em sembla que aquesta admiració és un xic irreflexiva. Hi ha persones que han donat la vida per la seva religió (màrtirs de tota mena, des dels primers cristians fins als darrers suïcides islamistes) i això no fa que aquesta religió sigui millor ni pitjor. Hi ha persones que han donat la vida per tots els règims polítics des de la dictadura fins a la democràcia i segurament direu que uns són més dignes

que els altres i, estant-hi d'acord, haurem d'admetre que el valor de la democràcia per damunt de la dictadura no ve del fet que hi hagi més gent que es mati per ella. Hi ha persones que es maten pel seu guru, pel seu emperador, per la seva pàtria, per l'amor del seu estimat/da, per la seva causa... i cada cas serà diferent.

Les idees s'han de valorar per elles mateixes, per la seva coherència, idoneïtat, conveniència, pels valors que manifesten,... no pels sacrificis que han acumulat. De fet algunes de les idees més aberrants de la història tenen el trist privilegi de tenir el major nombre de màrtirs.

I és que a l'hora de valorar els actes de lliurament de la pròpia vida a una idea cal tenir en compte diversos factors. Descartem els actes de suïcidi desesperat com els d'alguns afectats per les hipoteques aquí a Espanya. Són fets terribles però els hem de jutjar molt diferentment dels casos en què la pròpia mort és el resultat d'una intenció "didàctica" o de denúncia. Per què? Doncs perquè no són actes voluntaris sinó fruits de la injustícia o de la mala gestió psicològica dels afectats.

A mi em sembla que en els casos de les persones que donen la seva vida per una idea hem de considerar bàsicament les persones i les circumstàncies per damunt de les idees. Perquè totes les idees que alguns defensen amb el propi martiri altres les defensen amb actituds ben diferents i amb la mateixa legitimitat. Una idea no es pot valorar pel fet que els seus defensors morin per ella. Quan algú opta per matar-se o deixar-se morir en una vaga de fam, per exemple, ho fa en un context i amb una finalitat. Gandhi va fer 17 vagues de fam i la seva persona i les finalitats que anunciava deixaven molt clar quin era el valor defensat, un valor que amb la seva vaga quedava assenyalat com a urgent i important, però que no afegia a la causa cap argument ni cap nova força.

I no parlem ja dels casos en què no es tracta tant de manllevar-se la pròpia vida com de perjudicar al màxim els altres, com ara els suïcides islamistes o el terroristes. És evident que aquí no hi ha amor a una idea sinó odi a unes persones o utilitat estratègica. Tampoc podem confondre-ho amb els actes en què algú dona la vida pels altres, un cas semblant però a la inversa dels suïcides terroristes. Els bombers de l'11S o de Fukushima van donar la vida per les seves idees sobre què significa ser un bomber, idea que inclou, segons sembla, el risc i l'entrega de la pròpia vida per salvar la dels altres. I certament aquesta "idea de bomber" (i perdoneu la broma) és molt noble. Afinant, jo diria que no van donar la vida per la idea, sinó per les persones.

Una persona que dona la vida per una idea ens dona una informació i fa brillar aquesta idea però no li afegeix valor. Pot estar equivocada, o ser un fanàtic, o una persona incapaç de gestionar la frustració,... però també pot ser el contrari. En tot cas són accions difícilment censurables. Convé però que aquests fets impactants no tenyeixin emotivament les idees que hi ha en el seu origen com sol passar.

Donar la vida per una idea, difícilment és heroic al meu entendre. I si ho és difícilment és necessari. A mi em sembla que és una circumstància que pot ser justificada en situacions molt concretes i extremes. Temo també que de la justificació del propi sacrifici a l'altar d'una idea es pot passar fàcilment a justificar el sacrifici d'altres persones (no voluntàries) en el mateix altar.

Valorem doncs les idees independentment del nombre de persones que morin per elles i el sacrifici de les persones independentment de les idees que diuen defensar. Veurem aleshores que tant les idees com el sacrifici només ens resulten acceptables quan comparteixen el nostre sistema de valors. Una pista molt clara.

### **Era una mala persona amb molts valors...**

Els valors estan de moda. Educació en valors, valors de la ciutadania, economia basada en el valors,... són expressions i sentiments cada cop més freqüents, com si hi hagués una demanda de valors humans per contrarestar la competitivitat, la freda eficàcia o l'individualisme que impera en el nostre sistema social i econòmic.

Però a mi fa temps que em volta pel cap que això dels valors és molt relatiu i que no podem "valorar els valors" en ells mateixos. Exemples:

Direm que és un valor "esforçar-se", però ho valorarem en un lladre que s'esforça per robar com més millor? I també podríem considerar un elogi dir d'algú que "manté la calma i la claredat d'idees en situacions complicades", però què passa si imaginem aquesta calma i claredat en un terrorista o un violador? També he sentit elogiar algú dient que "encaixa els cops amb enteresa i optimisme traient forces de flaqueza..." i he tornat a imaginar el meu terrorista insistint amb optimisme en el seu pla per matar innocents.

I el mateix em passa quan sento els mots...

"coherència" (serà la d'un dictador que es creu un Déu i és molt coherent amb aquesta idea?)

"constància" (la dels escorxadors d'Auswitch?)

"paciència" (la d'un sàdic esperant la seva víctima?)

"tolerància" (la d'una societat que tolera les barrabassades de certs grups ètnics o ideològics que perjudiquen persones innocents?)

"solidaritat" (la dels amics d'aquell brètol que va llançar un plàtan a l'Alves?)<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Faig referència a la campanya de suport a un seguidor racista del Vila-real que va tirar un plàtan amb afany ofensiu al jugador Dani Alves. El seguidor ha estat expulsat del club de per vida i ha rebut la simpatia i la solidaritat de molta

"fidelitat" (la dels sequaços al seu tirà?)

"prudència" (la dels cascs blaus de l'ONU holandesos que van assistir impassibles al genocidi a Srebrenica?)<sup>18</sup>

"perseverança" (la dels fanàtics de l'Estat Islàmic a l'Irak que no pararan fins sotmetre tothom? Quin gran exemple de perseverança...)

"valentia", "confiança en un mateix", "audàcia", "camaraderia", "enginy"...  
aneu pensant.

Fins i tot en el cas més recent de l'expresident Pujol, podríem ben dir que va ser un home de valors. I va predicar amb l'exemple! Parlava sempre de l'esforç, de la tenacitat, de saber aprofitar les oportunitats històriques, de la intel·ligència, de la constància, de l'amor a la família, de la fidelitat als amics... I tot això ho ha fet... no sé si en tots els àmbits de la seva vida però sembla que sí ho va practicar a l'hora d'enriquir-se!

I és que no se m'acut cap valor que no pugui ser un gran defecte si canviem les circumstàncies.

Aleshores, què seran els valors? No existeixen? Per a mi els valors són mitjans per a aconseguir un fi i són les finalitats les que tenen un valor absolut mentre que els mitjans seran bons o dolents en funció de la finalitat que busquen. Un ganivet és un mitjà. Serà bo si talla el pernil i dolent si apunyala el veí. El mateix passa amb els valors.

En conclusió: crec que el tema dels valors està mal enfocat. No hem d'educar en valors sinó en finalitat. Hem d'educar-nos per a descobrir quines són les nostres finalitats a la vida. Són elles les que ens donen sentit. (Justament ahir comentava com som nosaltres els dissenyadors d'aquestes finalitats) Elles són les que podran ser jutjades com a bones o dolentes. No dic que sigui un judici fàcil però es podrà fer amb menys ambigüitat que amb els valors.

I aleshores apareixerà un altre debat. Un cop tinguem les finalitats, tots els mitjans per aconseguir-les estaran justificats? Crec que no. Al meu entendre una finalitat de la vida és usar els mitjans correctes per a assolir els objectius adequats.

---

gent. Puc afegir que Alves es va menjar tranquil·lament el plàtan i que va rebre el suport de la majoria del món de l'esport.

<sup>18</sup> La matança de Srebrenica, també coneguda com a massacre de Srebrenica o genocidi de Srebrenica, es produïa el juliol de 1995 amb l'assassinat de com a mínim 8.000 homes bosnians, des d'adolescents fins a ancians, a la regió de Srebrenica a Bòsnia i Hercegovina per l'Exèrcit de la República Sèrbia sota el comandament del general Ratko Mladić i seguint les ordres polítiques de Radovan Karadžić. Els cascos blaus holandesos van entregar 300 bosnians que van ser executats pels serbis.

**Tots som Quixots, éssers heroics i ridículament fidels a la llegenda que hem construït**

El Quixot és un personatge de la literatura clàssica espanyola que es creu la seva pròpia invenció. Resulta grotesc i ridícul veure com es creu un cavaller que afronta perills i desafiaments per defensar la justícia, l'amor i l'honor.

Allà on hi ha molins de vent ell inventa uns gegants; on hi ha només una pagesa poc agraciada ell hi veu una damisel·la bonica, culta i elegant; on hi ha un ramat de cabres ell hi veu un exercit de guerrers... En fi, tot el llibre es fonamenta en un seguit d'equívocs que no per absurds resulten incoherents.

En efecte, el Quixot construeix el món a la mida de les seves creences i tot li quadra. Pot semblar estrany o difícil però en realitat és el més senzill de fer. Ens surt quasi automàticament. Per això dic que tots som Quixots, perquè tots inventem la nostra pròpia llegenda i ens ho fem quadrar tot per tal de reforçar la nostra realitat. Una bona estratègia de supervivència.

Imaginem que jo soc una persona bona que vull el bé i salvar el món. Aquesta és la meva llegenda. Doncs aleshores he de crear uns dolents, una situació dramàtica, un repte difícil que només jo sé veure, uns obstacles que tenen la mida justa de la meva força... i tot em quadrarà! Per això puc fer fàcilment que un empresari, per exemple, sigui un enemic, una tecnologia nova un perill, uns policies uns bandits o un ximple una víctima... Tot el que em convingui ho puc crear i creurem-ho. Com feia el Quixot!

Sincerament crec que les nostres opinions són invents interessats, les nostres creences són proves sense fonament que ens afavoreixen, les nostres intencions són la justícia,... un món fet a la nostra mida.

Potser pensareu que exagero i teniu raó! Exagero per poc! Crec que és molt més del que dic en aquests exemples. El que passa és que tenim ja inculcades certes distorsions des de petits i no podem sinó fer petites modificacions a la gran mentida de la llegenda de la nostra vida.

I quina és la veritat? Doncs al meu entendre l'única veritat és que tot és mentida i que nosaltres no som aquest personatge que inventem sinó aquesta consciència que el sosté. Nosaltres no som el Quixot, som Cervantes!

**El millor do és el do de saber el teu do**

Dos exploradors perduts al mig del gel polar aprofiten les darreres espurnes d'un foc que han mantingut viu cremant tot el que no els era necessari. Un cop apagada aquesta exigua font d'escalfor només els espera la mort... De sobte, un d'ells es revifa i tot animat pregunta al seu company:



- Ei! Encara tens la vareta màgica que ens va donar la fada?

- I tant! No ho recordava -diu l'altre. Encara no ho tenim tot perdut...

I posant-se la ma a la butxaca treu una vareta màgica de fusta i la tira a la foguera. Aquesta crema dos minuts més i finalment es moren.

Aquesta seria una paràbola que il·lustra com la ignorància pot arribar a ser cruel a vegades. Potser tenim a les nostres mans la salvació i la desaprofitem perquè som incapaços de valorar o de saber usar allò de què disposem.

I és que tots tenim un do. Alguna cosa hi ha en nosaltres que, pels motius que sigui, té més preeminència, alguna qualitat que hem desenvolupat o algun do que hem rebut. Saber usar les nostres potencialitats és, no només un deure vital, sinó la millor forma de gaudir d'una existència plena.

Massa sovint els dictats de la societat ens han sotmès i ens han obligat a treballar o a desenvolupar activitats que no ens agraden especialment o per a les quals no tenim una especial habilitat. Ho fem empesos pel prestigi social que tenen, per les expectatives dels pares o per les tradicions i usos que ens permeten homologar-nos amb els nostres congèneres.

Necessitem començar a reconèixer la nostra especificitat. No som com tothom. En alguna cosa som més hàbils, millors que els altres. Això no vols dir que siguem persones més valuoses o que tinguem més dignitat humana. Tots som iguals en essència però tenim dons diferents.

Qui sap ballar ha de ballar. Qui sap dirigir ha de dirigir. Qui sap escoltar, curar, protegir, servir, produir, vetllar,... ho ha de fer, no només com un deure envers la comunitat sinó com un deure envers ell mateix.

Només amb la suma dels nostres dons particulars podrem constituir una societat prou diversa i unificada. Tots iguals en la nostra peculiar diferència.

Hem d'aprendre a escoltar aquella veu que ens diu "sigues tu". Quan gaudeixes fent alguna cosa, saps que allò és per a tu. Un conegut refrany diu "fes allò que t'agrada i no hauràs de treballar mai més". En efecte, aquí "treballar" significa esforçar-te contra la teva voluntat, contra la teva naturalesa, allò que massa sovint hem hagut de fer empesos per la incapacitat de saber escoltar-nos.

**Identifiquem bondat amb consciència tranquil·la, honestat i coherència. Per això necessitem la maldat!**

Diuen els clàssics que només hi ha tres béns absoluts: la veritat, la bondat i la bellesa. Jo crec que aquests tres absoluts es vinculen a tres de les principals dimensions humanes. De fet, crec que existeixen i s'han desenvolupat a partir de l'aparició dels òrgans i funcions que les possibiliten.

El nivell físic, corporal, fonamenta la bellesa i el nivell intel·lectual, racional, la veritat. Avui vull parlar, però de l'emoció i el bé.

El nivell emocional, mamífer, gestionat pel mesocòrtex es construeix a partir de les emocions, els sentiments i les relacions. La plenitud que dona l'equilibri anímic i la intel·ligència emocional són el patró de la bondat. Sabem que fem el bé perquè tenim la consciència tranquil·la, sense pertorbació, amb una serenitat i un equilibri que voldríem tenir sempre. I de fet això és el que busquem.

L'emotivisme moral, teoria defensada per Hume, crec que està abastament assumida. Més enllà que hi hagi principis deontològics i morals relativistes, cognitives o teleològiques, tots els plantejaments incorporen el fet que un cop assumit el bé, els humans experimentem un estat de pau interior i de plenitud... és a dir un estat emocional positiu.

De fet, la imatge del bé és sempre una imatge de pau, de placidesa molt propera a la felicitat.

Ara bé, el fet que quan fem el que creiem que hem de fer estiguem feliços i sentim que fem el bé és un problema!!! Per què? Doncs perquè en cada moment de la nostra vida pensem que hem de fer coses diferents en funció de la fase evolutiva que vivim.

La consciència moral d'un adolescent li dicta determinades accions com a desitjables però quan madura entén que hi ha opcions millors. Això ens ha passat a tots per poc que hi pensem. En cada moment de la vida entenem la realitat de forma diferent. Normalment evolucionem i anem superant estadis.

Quan era jove creia que mentir era dolent i quan vaig créixer vaig veure que no. Abans creia que anar a missa era un acte intrínsecament bo i després vaig pensar que no. Hi ha tantes coses que han canviat la valoració ètica al llarg de la meua vida... per sort!!!

Si no canviem les nostres valoracions, si mantenim els codis ètics de quan érem petits o dels darrers 10 anys, podem estar segurs que estem estancats!

Ara bé, com canviem i com ens motivem per a créixer? Doncs amb el mal. El mal s'imposa en determinades situacions de la nostra vida i ens fa mal. Ens sentim culpables quan fem coses que pensem que no hauríem de fer... Però l'experiència de fer coses que no són bones (segons la valoració d'aquest moment) ens dona l'oportunitat de viure noves experiències ètiques i de poder superar la rigidesa fanàtica dels codis ètics que ens han imposat.

Sort de la maldat quan he sigut deshonest amb mi mateix i he fet coses que van contra els meus principis perquè m'ha permès refer aquests principis. De fet crec que som deshonestos amb nosaltres mateixos impulsats per una intuïció profunda que ens mena al creixement o per una rigidesa que ens frustra.

És dolorós canviar de principis ètics però més dolorós és mantenir els mateixos per incapacitat crítica o per por. De fet el pecat i el mal es presenta en

moltes religions com l'orgull del que abandona la llei divina (la que Déu ha imposat) per fer-se autònom i amo del seu propi destí. Adam i Eva ja van incomplir el manament de l'obediència i es van atrevir a pensar pel seu compte oposant-se a la voluntat... del mateix Déu!!!

I encara que et venguin que l'autonomia ètica és orgull i que ens hem de sotmetre a la natura, a la llei còsmica, a l'univers, a Déu o la tradició... cal ser dolents i saltar-nos aquestes lleis inventades per a esdevenir lliures. Si no ho fem el càstig és la paràlisi, la submissió i la pèrdua de la teva essència: el poder sobre tu mateix!

I segurament aquest és el gran atractiu del bé: la renúncia al teu propi poder a canvi d'una mansuetud i obediència cega que ens evita la responsabilitat. Renunciem a l'autonomia que ens fa lliures però insatsfets (per la inseguretat i el risc que comporta) a canvi de la felicitat obedient i dòcil. Millor una esclavitud confortable que una llibertat incòmoda.

### **El meu ideal no ets tu, però tu ets el meu ideal**

Aquesta frase li podria dir algú al seu enamorat o enamorada, o un emprenedor a la seva empresa, o un militant al seu projecte polític, o un pare al seu fill... Es podria dir en qualsevol cas en que algú té una projecció mental de com voldria que fos una cosa i s'encara a la concreció d'aquest ideal.

Clar que això no ho podria dir sempre. Només quan fos realment així. La primera part de la frase ("El meu ideal no ets tu") crec que té validesa quasi universal. Crec que poques persones han pogut veure concretat el seu màxim ideal en qüestions o projectes de llarga durada i profund abast.

El més normal és que lluitem o ens esforcem per a aconseguir determinades relacions, vincles, processos o objectius i sempre en quedem insatsfets. Allò perfecte, tal com ho concebem, se'ns escapa quasi sempre.

Aquest no és un problema. De fet és un estímul. Si assolíssim l'ideal segurament seria perquè hem sigut poc exigents o excessivament benèvolos en valorar-lo. Els ideals ens estimulen i ens orienten però semblen allunyar-se de nosaltres en la mateixa mesura en què ens hi acostem.

Amb tot, els nostres esforços acaben concretant-se en alguna cosa. Tenim una relació determinada amb algú, una empresa que funciona d'una manera concreta o un activisme polític amb una trajectòria fixada, per dir uns exemples. Aquestes concrecions o actualitzacions dels ideals són perfectibles donat que no s'ajusten a la nostra màxima expectativa i per això podem dir que el nostre ideal no és aquest que tenim ara.

Amb tot, a vegades tenim la lucidesa d'entendre que és exactament així com ha de ser, amb les seves imperfeccions, potencialitats, història i circumstància. No és el que idealment pensem que ha de ser però és just allò que és!

I no és poc! De fet quan ens n'adonem, és tot; és l'ideal! És talment allò que tenim i està perfectament posat aquí en aquest moment per a nosaltres! I per això és el nostre ideal: és una imperfecció perfecta que concreta les nostres idees mentre idea i critica les nostres concrecions.

### **Només la llibertat pot portar la igualtat**

Llibertat, igualtat i fraternitat. Els principis de la revolució francesa. La llibertat i la igualtat són els dos grans valors que un bon govern ha de procurar segons Aristòtil. És certament difícil promoure aquests valors perquè no només són inimaginables com a valors absoluts (tots entenem que la llibertat i la igualtat absoluta serien una aberració) sinó que, a més, l'augment d'un va en contra de l'altre.

Si augmentes la llibertat perds la igualtat i al revés. A nivell econòmic -però no només a aquest nivell- es veu molt clar. Com més gran és la llibertat i menys regulació hi ha més augmenta la desigualtat i com més igualtat es vol imposar amb legislació o intervenció estatal, menys llibertat tenim.

Per això els revolucionaris francesos van saber veure que faltava la fraternitat al mig, el valor que fa que la llibertat derivi en igualtat i que la igualtat permeti la llibertat.

Partim d'un principi: la llibertat serveix per a desenvolupar els nostres desitjos. D'alguna manera la llibertat busca el nostre propi bé, és, per dir-ho d'alguna manera, "egoista".

Jo vull la llibertat per poder expressar-me i realitzar-me segons el que crec que em convé. Quan ho aconsegueixo em sento bé i lliure.

Ara bé, què passa quan el que jo faig perjudica a un altre? Dues llibertats enfrontades són un problema. La solució que hem trobat és legislar uns límits a la llibertat per tal de garantir la convivència, però pensem en una altra opció.

Si aconseguim que el nostre propi bé "egoista" inclogui els altres, aleshores la meua llibertat serà fraternal i possiblement el conflicte desaparegui. Pensem en la mare que amb tota llibertat i plaer renuncia a un menjar per donar-lo al fill. La seva llibertat egoista primera li demanava menjar però el fet d'estimar el fill (fraternitat) fa que experimenti tant o més plaer amb la renúncia.

I això és el que passa quan les persones madurem i augmentem el nostre nivell d'evolució moral. Primer només pensem en nosaltres però més endavant pensem també en els nostres (amics, familiars,...) i finalment, pensem en tot el

món. Certament que la fraternitat augmenta cada cop més. Primer ets fraternal amb els que coneixes directament i ho vas ampliant a cada cop més gent.

El resultat d'aquest procés és la igualtat emergent a partir de la llibertat dels individus que van evolucionant. La igualtat decretada és la imposada per les lleis o les normes i possiblement sigui necessària però no és genuïna i, com que no està arrelada en la fraternitat, cal desplegar mitjans legals i policials per a defensar-la.

La llibertat de les persones que estimen deriva en igualtat perquè incorporen al seu benestar el dels altres. D'alguna manera podríem dir que si la llibertat individual és egoïsta (en el sentit que he comentat abans) la igualtat és l'egoïsmes col·lectiu. Volem tant el nostre bé comú que ens volem igual de lliures tots.

Cal tenir en compte també que, tal com va dir Aristòtil, la llibertat només té sentit entre iguals. Les persones sotmeses, marginades, incultes o pobres no tenen la mateixa llibertat que els altres encara que visquin en un estat on regeixen els mateixos drets i deures per a tots.

**Siguem breus!**

Siguem-ho.

**Si tinguéssim tanta cura de la nostra dignitat com de la salut física  
seríem per fi humans!**

"El que és important no és mantenir-se viu sinó mantenir-se humà..." va dir George Orwell i jo crec que la va clavar!

En la crisi del coronavirus es veu com tot es supedita a la preservació de la salut del cos. Mantenir-se viu i sense malaltia és el primer. Els individus som capaços de degradar-nos, d'enfrontar-nos, de faltar a tots els acords de bona convivència per a evitar riscos de salut greus. Els governs retallen llibertats, limiten els drets i denigren la dignitat amb la coartada de la seguretat. I nosaltres ho acceptem...

Suposo que pensareu que és normal i lògic que ho fem així però a mi em sembla que no ho és tant. Bé, el que sí és normal és que prioritzem el que creiem més important, però jo no tinc tan clar que sigui bo que considerem més important la supervivència que la llibertat o la dignitat.

Tota la lluita pel desenvolupament humà ha consistit en aquest combat entre les forces bàsiques de la preservació i les de l'evolució.

És ben clar que si no hi ha vida ja no hi ha dignitat. Des d'aquest punt de vista la vida, com a substrat, és el més important. Amb tot, és degut a que aquest substrat de supervivència no garanteix allò que els humans realment som que tants i tants han perdut la vida pels drets i la dignitat.

Tan evident com que la vida és essencial ho és el fet que no és suficient per a justificar l'existència humana. Una vida sense dignitat ni llibertat no mereix ser viscuda i jo crec que tots hi estem d'acord si pensem en circumstàncies tan extremament penoses en què podríem trobar-nos i que ens farien preferir una mort digne a una vida indigna o inhumana.

L'home és un animal i com a tal té instint de supervivència. Però no és només un animal i com ésser digne té altres requeriments essencials: els seus drets fonamentals i el seu valor únic com a ésser lliure i amorós.

Estaríem disposats a fer tot el que fem o farem davant la crisi del coronavirus per a assolir un dret fonamental? Aturariem un país, els nostres oficis, la nostra llibertat de moviments, ens aïllaríem voluntàriament i paralaríem la quotidianitat per a assolir la dignitat o els drets fonamentals?

Crec que no! Crec que no ho faríem encara... Fins que no arribi aquest dia no ens podem dir pròpiament humans!

***Fer-se a un mateix consisteix en crear els propis valors i no en copiar models***

Segons Nietzsche l'home ha de fer de la seva pròpia vida una obra d'art. Només l'art podia culminar la feixuga càrrega de l'home d'alliberar-se de les opressions i també de la seva voluntat de poder. La darrera fase de la metamorfosi de l'home consisteix en fer-se un nen, un nen que juga i crea sense més limitacions que la seva imaginació.

I aquí és on l'humà assoleix la seva màxima fita: la construcció d'ell mateix. Ens correspon escollir la vida digna que mereixi ser viscuda i per tant els valors i virtuts que la configuren.

Aquesta és una tasca ben difícil. Cal tenir en compte que aquesta feina es presenta a ben poques persones perquè la majoria dels mortals no assumim la nostra responsabilitat en la creació de la nostra vida. Considerem que la nostra vida ja ha estat creada i ens toca només interpretar-la i viure-la en conseqüència.

Només els esperits lliures poden suposar que el sentit de la vida és obert i que la nostra existència és modelable.

Fins i tot moltes persones que són conscients de la possibilitat d'escollir el model de vida que volen cauen en el parany de copiar o imitar els patrons que les diferents cultures, religions, filosofies o ideologies proposen.

Cada cultura prescriu, per dir-ho així, un pack de virtuts cíviques estàndards que ofereix a la gent i els sotmet amb més o menys força per tal que s'hi ajustin.

Però l'autèntica obra creadora és escollir els propis valors. Podem confeccionar estructures de sentit que siguin absolutament absurdes o immorals als ulls de la majoria però que responen a la nostra decidida vocació creadora.

Vides en les que l'egoisme i l'amor puguin anar junts, o l'individualisme i la solidaritat, o l'astúcia i la innocència... i segurament hi ha molts patrons o eixos ètics que poden semblar incoherents però que expressats per la persona en concret que les realitza resultin d'una alta qualitat humana. Com quan els artistes genials són capaços de crear obres sorprenents i fins i tot rebutjades per a la majoria però que un saber profund percep com autèntica avantguarda de l'art.

L'obra creadora ètica humana arriba fins i tot a la possibilitat de crear virtuts noves. És una tasca que té la seva pròpia dinàmica. Sovint no comença per la idea sinó per l'experiència. Quan te'n fas conscient entens que algun principi de virtut no reconegut et mou i guia. Aleshores pots percebre i integrar que ets una persona original i que el fet que no encaixis amb el teu entorn no vol dir que hagi de canviar.

***Els déus actuals, com l'honor, els diners o la pàtria, són déus de poder, de càstia i premi. Són tan poderosos com els antics***

En un moment donat de la història de la humanitat el nostre cervell va ser capaç de generalitzar i fer abstraccions. És un pas fonamental, transcendental. Vam passar d'una realitat tangible (un cérvol, un humà o una pedra esmolada) a una realitat mental, ideal (menjar, companyia, seguretat).

Aleshores, els humans vam començar a viure per a les idees i a considerar els objectes mentals com a més importants que els físics.

I això explica perquè la nostra història és una col·lecció d'heroïcitats i malvestats totes referides a entitats i realitats que no existeixen al món: els déus, la pàtria, l'empresa, l'ideal, la família, el partit, la secta, la religió, etc.

És ben sorprenent que tot el que fem, protegim, valorem o temem no tingui existència corpòria.

Aquestes realitats mentals són els nostres déus, uns éssers invisibles que mai no es manifesten que regeixen les nostres accions i a les quals rendim tot allò que realment ens importa: els diners, la vida, el temps, la llibertat, els afectes...

Per què necessitem aquests déus? Doncs perquè necessitem un relat per a poder viure. Sense un per què i un per a què la vida humana no té sentit. Aquests déus, antics o moderns, venen a resoldre'ns la vida i viuen de la nostra fe.

Ens resolen la vida perquè ens expliquen el que és (ciència) i el que ha de ser (ètica) i viuen de la nostra fe perquè sense ella no existeixen. Només perquè creiem en l'honor el podem sentir o perquè creiem que els diners valen els volem. Només perquè creiem en la pàtria fem la guerra i només per ajudar al clan ens sacrificuem tota la vida per uns individus concrets.

Els déus moderns, com els antics, són fantasmes amb els seus sacerdots necessaris. Ells són els mediadors entre els déus i nosaltres. Jutges, banquers, polítics, militars, tots sostinguts per una legió d'ajudants, funcionaris, oficinistes, peons, soldats rasos... sostenen una il·lusió d'ordre i control que creiem cegament. Nosaltres som també part d'aquesta realitat imaginada i li donem credibilitat amb la fe del nen petit que necessita creure que els seus pares ho saben tot.

Els humans, a més, sintonitzem les nostres ments per a compartir realitat i esdevenim gregaris per necessitat. És aquesta força del ramat que ens empeny a seguir les creences. No és una submissió covarda sinó un conformisme gratificant. Sense dubte tot plegat és una bona estratègia de supervivència.

Saber que el que anomenem realitat és una creença construïda ens pot ajudar a dirigir i a intervenir sobre aquesta creació nostra. No tenim llibertat total per fer el que vulguem perquè les dinàmiques psicològiques profundes ens determinen envers un gregarisme i un conformisme. La crítica i l'oposició a la realitat majoritària mai no podrà imposar-se a no sé que canviem les nostres creences.

Clar que, deixar de creure en un déu per creure en un de millor, tot i ser un pas endavant, és encara un progrés petit. Deixar de creure en déus és el pas definitiu. Però... qui s'atreveix a viure sense déus?

## **2.5 PRINCIPIS I NORMES MORALES**

---

*El nostres codis ètics els pacten constantment, en un despatx de l'ànima,  
un dimoniet bo i un angelet dolent.*

*Abandona tots els deures.*

*Cal passar de la fase estètica a l'ètica.*

*Em pregunto quin principi ètic fonamenta l'ecologia. El planeta és  
valuós per ell mateix o perquè és el nostre hàbitat.*

*Els qui els agrada rebre sorpreses s'afarten de fer-ne als qui no els  
agrada rebre'n.*

*No segueixo cap llei. Invento les meves normes. Una de les meves*



*favorites és "compleix la llei".*

***Al final, a la vida, tothom acaba fent-se especialista i practicant una sola cosa. Descobreix quina és la teva i mira si et convé.***

***Si ets un geni fes de tot. Si no ho ets, especialitza't.***

***No recompenseu mai ningú per les seves bones obres. Que si no troba prou premi en la satisfacció de fer el bé cap altra gratificació li semblarà suficient.***

***L'única cosa que realment has de -i pots- fer és... res!***

Què vol dir que no podem ni hem de fer res? D'entrada sembla impossible perquè sempre estem fent coses. Segurament seguirem fent coses tota la vida però al que em refereixo aquí és al que crec que succeeix quan ampliem la nostra consciència i deixem d'identificar-nos amb una persona que té una personalitat i que realitza unes accions.

Potser això és el que som des d'una determinada posició de la consciència però podem superar aquest estat ordinari i assolir estats superiors i més reals de consciència.

Si com diuen tantes tradicions de filosofia i de saviesa de tot el món la consciència es pot expandir (mitjançant una pràctica meditativa, mística, esotèrica... o mitjançant una comprensió sobtada... o un cop de sort!) podem considerar que els estats superiors a la consciència egoica (c2) són estats de desidentificació amb la persona que actua i esdevé un simple observador de tot el que passa... a l'exterior o a l'interior.

I a l'exterior passen coses, accidents, fortunes, fenòmens... I a l'interior passen pensaments, emocions, desitjos, anhels... Tot això de dins i de fora passa a ser un simple i clar espectacle en el qual l'observador no intervé. Certament que veurem com les nostres cames corren per no ser atropellats per un camió, i veurem com desitgem trobar-nos amb l'amic, o com planifiquem la tarda... però tot això és una part més de l'espectacle. El fet que a la pantalla de la nostra ment aquestes coses es vegin tan a prop no implica que deixin de ser objectes en la pantalla de la ment.

Què podem o hem de fer doncs? Si estem afinats en un estat de consciència superior, res!

**Si no ets capaç de trencar un jurament o faltar a una promesa sagrada...  
estàs mort!**

És molt difícil a vegades mantenir una promesa que has fet, però molt més difícil és encara trencar-la! Els juraments o promeses que fem i ens fem, són l'expressió del màxim compromís, de la ferma voluntat de romandre en un estat que intuïm que serà sempre desitjable i bo. Potser convindria ser prou savis com per a saber que mai no hauríem de prometre ser, fer, estar, dir, pensar, sentir... cap cosa en el futur.

Els humans som canviant i les nostres circumstàncies varien constantment. També la nostra ment és plàstica, evolutiva, creadora i incorpora les constants novetats a què té accés. Cada nova informació pot qüestionar tot el que sabem i coneixem... per això és molt agosarat afirmar que sempre pensaràs, sentiràs o seràs d'una manera determinada.

Per què ho fem, doncs? Perquè està en la nostra naturalesa. Quan veiem clar, volem fixar aquella vivència com un punt de referència a la nostra vida. Ens dona seguretat i ens fa sentir que estem en un món previsible. Crec que fem bé de jurar, jurar-nos, prometre'ns coses, ja que és la manera que tenim de formular desitjos i fixar visions del món.

El problema és quan la nostra ment queda sotmesa a les seves pròpies limitacions. Jurem per coses sagrades que som nosaltres mateixos projectats a l'exterior. Prenem referències d'absolut externes quan l'única autoritat real som nosaltres mateixos. Aquesta cessió d'autoritat a la divinitat o a les forces "externes" és la primera claudicació humana, la garantia de la ignorància, la pèrdua del nostre poder diví, el pecat original que es perpetua a través de les religions i creences que diuen atacar-lo...

Som amos de nosaltres mateixos. Juro, prometo, em comprometo... al que vull i sovint he de fer el contrari del que he dit. Som així els humans. Dir que faré una cosa i veure després que és estúpida, però fer-la igualment perquè ho he dit, és un insult a la grandesa humana. És estar ja mort, fossilitzat, cristal·litzat en un punt del passat negant-se a avançar com un nen petit que es negués a créixer per no abandonar la seguretat del seu món màgic infantil.

Cert que hi ha dues maneres de faltar a la teva promesa: des de la feblesa i des de la fortalesa. Des de la feblesa, ens veiem incapaços d'estar a l'alçada del que en moments lúcids (potser...) hem vist. És un feblesa, un error, un defecte que cal superar.

Ara bé, faltar a les teves promeses des de la fortalesa és assumir que ara ho veus diferent i que has de ser honest amb tu mateix per a viure amb dignitat actuant com creus que ho has de fer independentment de què et diguin traïdor, covard, infidel, renegat, fals, mentider o el que més et dolgui. Ser tu mateix

canviant, incoherent, renovat a cops d'experiència, contradictori,... aquest és el coratge de la vida humana, l'assumpció del poder intern, la definitiva conquesta de la teva vida... encara que acabi en fracàs!

**La vida és un joc d'atzar l'objectiu del qual és inventar-nos les regles!**

La vida ens és donada sense que la demanem. Quan obrim els ulls ens la trobem entre les mans i no sabem de què va. La família primer, l'entorn social més endavant ens posa al corrent ràpidament i ens explica una història amb sentit. Vivim per a alguna cosa i tenim uns deures o objectius.

A mida que ens anem fent grans ens podem plantejar aquestes explicacions que hem rebut i podem fins i tot refer els objectius. El que resulta molt difícil, quasi impossible és pensar que no n'hi ha o que les coses no tenen sentit. El nostre cervell percep els colors i ens obliga a veure-ho tot acolorit encara que sabem que els colors són una creació del nostre cervell. De la mateixa manera, la nostra ment està dissenyada per a veure-ho tot com una seqüència lògica, coherent, amb un ordre. Només percebem els fets com a parts d'històries, imaginant sempre un abans, un després, un per què i un per a què.

I com que aquest ordre no és tan evident hem de buscar explicacions. Si les que ens dona la família no són suficients podem buscar en religions, idees filosòfiques o esotèriques... El mercat d'explicacions està molt ben assortit amb tota mena de tendències, novetats i arguments. Hi ha molt on triar i fins i tot podem fer bricolatge i fer-nos la nostra explicació a mida de les nostres necessitats.

Resulta però quasi impossible confegir o assumir una explicació que ho englobi tot (a no ser les absolutistes tipus "tot és com Déu vol, fins i tot les incongruències"). Afortunadament tenim una capacitat extraordinària per fer casar el que pensem amb el que veiem. Filtrem les nostres percepcions de manera que només veiem el que volem veure. No creiem el que veiem, sinó que veiem el que creiem.

Sigui com sigui, es tracta d'inventar-se unes normes per a un joc d'atzar. Ja es veu que és complex, però no tenim massa alternativa. La concepció d'un univers sense lògica resulta massa dolorosa sobretot si ens identifiquem amb una part d'ell que té aspiracions: salvar l'ànima, auto-realitzar-se, ser bo, arreglar el món... No podem aspirar a un objectiu elevat que sigui absurd.

L'èxit del joc de la vida és doncs inventar unes normes que ens funcionin i ens permetin estar distrets fins que acabi el joc, o sigui fins que ens morim. Molts gent creu que no és un invent sinó un descobriment perquè no poden concebre que no hi hagi un creador o intel·ligència superior que ho ha organitzat tot.

Guanya doncs qui quan l'atzar atorga un número -un esdeveniment-, sap aplicar una plantilla explicativa que indica el que cal fer.

La meva proposta de reglament d'aquest joc absurd és precisament aquesta: el joc consisteix en inventar de què va el joc.

**No podem deduir unes normes morals dels fets que observem (però necessitem fer-ho)**

Una cosa és descobrir la llei de la gravetat i una altra deduir que la natura ens vol sempre de peus a terra i prohibir l'aviació. Una cosa és descobrir l'inconscient i una altra deduir que no ens hem de reprimir. Una cosa és descobrir el magnetisme i una altra és afirmar que la naturalesa vol que la magnetita i el ferro estiguin sempre junts.

Aquestes desviacions o argumentacions il·lògiques s'anomenen fal·làcies naturalistes. Consisteix en argumentar que com que una cosa és per naturalesa així, està bé que ho sigui. Per exemple, si defenso l'eutanàsia o l'avortament sempre algú em dirà: "però això és antinatural!!!" com si el fet que una cosa sigui natural volgués dir que és bona.

La naturalesa no és bona ni dolenta, és. A vegades ens afavoreix i a vegades ens perjudica. Els humans però necessitem normes per regir la nostra conducta i les inventem. Per por a assumir el poder sobre aquestes normes projectem el que volem en autoritats superiors com ara Déu o la naturalesa.

De fet per a totes les situacions trobarem arguments a favor i en contra a partir de l'autoritat de la naturalesa. Si estic contra les medicines diré que la naturalesa ja té remeis "naturals" al nostra abast. Si hi estic a favor diré que la naturalesa ens ha donat els principis actius per tal que puguem fer-les.

Massa sovint quan es fa un nou descobriment, sobretot si és en l'àmbit del creixement humà o la paraciència es tendeix a carregar de contingut ètic aquell fenomen. Veiem un fet i en deduïm una norma de comportament, una situació correcta o bona a buscar.

El cas és que aquesta càrrega ètica que s'hi posa no està inclosa en el fet sinó en la ment i la intenció de qui monopolitza la descoberta. Darrerament he pogut llegir i parlar amb gent que treballen amb constel·lacions familiars, o amb el desdoblament astral, o l'astrologia, o la desprogramació biològica, o el disseny humà... i opino que són àmbits del coneixement ben interessants que aporten elements d'estudi innovadors i altament profitosos a l'hora d'ajudar-nos a entendre'ns però no pas a l'hora de dir-nos com hem de viure.

Ja sé que sempre es diu que l'objectiu és terapèutic o orientatiu, és a dir buscar el bé de les persones però hi ha un concepte de salut i de finalitat implícit. A

mi, per exemple sempre m'ha semblat (i perdoneu-me perquè no en soc especialista) que les constel·lacions defensen un tipus d'ordre altament retrògrad i de devoció al passat. Com si la finalitat fos acceptar el que és o ha sigut per tal que tot estigui en pau. Els ordres de l'amor o les jerarquies em sembla que se sustenten en la fal·làcia naturalista. Com que és així ha de ser així. Cert que hi ha una pau quan recuperem un ordre clàssic i tradicional. És la pau de la seguretat com a espècie, una força conservadora altament necessària en molts moments i per a moltes persones però en cap cas desitjable per a tothom.

Les coses són com són, sí, però també els humans som transgressors, innovadors, canviants i creadors. No cal que acceptem les coses com han sigut sempre ni cal que esperem trobar la pau només tornant a la cleda on ens esperen els ancestres i els camps mòrfics més repetits (tradicció).

De fet els grans avenços de la història s'han fet alterant i creant noves vies d'acció i trencant el que sempre s'havia respectat. Cal saltar els ordres establerts, trencar les tradicions més aferrades i els mites més arrelats. Imagino un constel·lador dient a Jesús de Natzaret que no està al lloc que li correspon quan adoctrina els savis del temple i fa callar al pare i a la mare quan assenyalant els seus deixebles els diu "aquests són la meva mare i els meus germans..."

### **Només ho aconseguiràs si hi poses poc esforç**

La lògica popular afirma que si vols una cosa t'has d'esforçar per a aconseguir-la. Si no l'aconsegueixes t'has d'esforçar més i si ni així arribes al teu objectiu és perquè encara no t'has esforçat prou i necessites més esforç.

Potser aquesta lògica no es tan bona com ens pensem i quan ens forcem per coses i no les aconseguim és perquè no són coses que hàgim de fer o no les fem de la manera correcta o són coses que requereixen assoliments anteriors.

Quan una fita o desig està alineat amb el que som i és natural costa relativament poc. L'esforç que veiem a la natura no és obstinat ni violent. Les flors s'obren amb una energia natural que s'assembla a la cadència amb que els núvols travessen el cel. Fins i tot les carreres dels depredadors tenen una insistència elegant i un abandó tranquil quan fracassen.

I és que les coses que s'han de forçar molt no solen ser fluides ni naturals. Malament si t'has d'esforçar molt per tenir un càrrec que anheles. Potser no és la teva feina aquesta. Malament si has d'estudiar compulsivament per a obtenir un títol. Potser aquest títol no és per a tu. I és que ens han ensenyat o adoctrinat a esforçar-nos i ens han ensenyat poc la dinàmica de l'esforç.

L'esforç té el seu ritme i la seva dinàmica. Pot ser dur però sempre ha de ser plaent, ni que sigui en la satisfacció íntima de sentit. Fer entrar un clau per la

cabota o fer sortir un nen del ventre de la mare amb força quan no està ben col·locat, són exemples d'esforços mai recomanables.

També pot ser que les coses ens costin perquè no les fem de forma adequada. En aquest cas també és savi aturar-se i revisar la metodologia. Costa més canviar de marxa si no prems la palanca d'embragatge!

I encara pot ser que no sigui el moment de fer aquest esforç. A vegades els reptes o anhels ens apareixen no tant per la necessitat o gust com per la necessitat d'ocultar altres problemes. Potser volem obtenir un títol o aprimar-nos per a demostrar als altres que som bons i guapos. Això tapa una baixa autoestima i aquest menyspreu envers nosaltres mateixos és el que hem d'afrontar en lloc de desplaçar l'objectiu a coses secundàries.

Doncs això, que si us esforceu poc i les coses surten bé, és un bon senyal. I si us esforceu molt i molt i molt... tant si us en sortiu com si no, us podeu plantejar honestament si esteu enfocant bé els vostres objectius.

**Els ideals són tòxics quan ens separen i allunyen de la realitat i nutritius quan ens hi vinculen**

Els ideals tenen bona premsa. Solem considerar que les persones idealistes són inquietes i estan compromeses en la millora d'elles mateixes i del món.

Les persones amb ideals solen tenir una imatge, (una idea -Nietzsche en dirà un "ídol"-) que els serveix de guia a l'hora d'actuar, sentir i pensar. Com aquells dibuixants que tenen un model i procuren reproduir-lo de forma exacta. El model és perfecte i la teva obra s'ha d'assemblar tant com puguis al model.

Aquesta manera de concebre els ideals crec que és força negativa i tòxica. Si tenim una imatge mental de com volem ser nosaltres (el "jo" ideal) o la societat (la utopia) i fem tot el possible per a acostar-nos-hi passen diverses coses i totes dolentes.

En primer lloc deixem de veure la bellesa i la plenitud del present i la projectem al futur. Ja tenim el lloc on tot estarà bé: en el futur, no pas ara. Aquesta fugida de la realitat ens desconnecta del present i ens mostra "el que és" com a quelcom a superar i "el que ha de ser" com a quelcom a aconseguir.

En segon lloc ens estanca en la crítica, la irritació i la queixa permanent. Estem enfadats i frustrats perquè les coses no són com volem. Aquesta permanent insatisfacció només es pot sostenir pel sentiment de superioritat moral que ens dona saber-nos posseïdors de grans valors i clarividència. Nosaltres sí que sabem com han de ser les coses però com que els altres no ho fan, per això el món no va bé.

En tercer lloc treballem a fora i no a dins nostre. Tenim el model del que volem i ens dediquem a canviar, a transformar la realitat per tal que s'ajusti al nostre model. Això implica violència, rebuig del que és. Jo o el món (o les dues coses) estan malament perquè no són com penso que han de ser i les he de transformar. Les forces que s'hi oposen han de ser destruïdes.

La meva voluntat, aptituds, destreses, pensaments o desitjos són l'enemic que no em permeten ser com hauria de ser. L'estúpida gent que no veu les coses com jo o que no tenen els valors que jo crec que han de tenir són l'enemic que impedeix la societat perfecte i per tant els he de destruir.

No és casual que quasi tot el mal que els humans ens hem infringit i ens infringim uns als altres, derivi dels nostres ideals!

Això doncs, no hi ha uns ideals bons? Sí, al meu entendre. De fet els únics ideals bons que podem tenir són la veritat, la bondat i la bellesa. I a més ja els tenim en algun grau en nosaltres en el present. Som expressió viva d'aquests ideals fluint i evolucionant. Només ens cal adonar-nos-en.

Aquests són els ideals vertaders, els que et connecten amb la realitat, et donen presència, venen de dins, fan que acceptis, entenguis i transformis la realitat de forma evolutiva i alegre. Els falsos ideals, per contra et separen de la realitat, et remetent sempre al futur, venen de fora i fan que lluitis, que no entenguis ni acceptis "el que és" perquè prefereixes "el que ha de ser".

## **2.6 VIRTUTS I DEFECTES**

---

***Tinc por de ser valent. Tinc el coratge de ser covard.***

***La persona valenta sap que cada dia té una hora covarda. Només tem a aquesta hora.***

***Hi ha coses que només les diria a qui mai me les preguntés. Però si no me les pregunta no veig per què les hi he de dir.***

***El meu pitjor fiscal: algú amb molta memòria. El meu millor defensor: algú amb molta memòria.***

***I al final de la pel·lícula, els dos protagonistes, el que feia de bo i el que feia de dolent, van cobrar el mateix.***

***Tot el que tinc de bo ho tinc de dolent. El que tinc de savi ho tinc d'ignorant. El que tinc de salvat ho tinc de perdut.***

***La llibertat sense la fraternitat impedeix la igualtat. La igualtat sense la fraternitat anul·la la llibertat.***

*És molt més fàcil ser rígid que fort.*

*Virtuós és qui coneix els seus múltiples defectes.*

*Demandar a algú que sigui espontani és com demanar a la sorpresa que avisi abans de presentar-se.*

*La humilitat, a vegades, és la defensa contra la humiliació.*

*Acceptar humilment que ets poderós és preferible a creure de forma prepotent que ets humil.*

*El "demà pots ser tu" o "et pot passar a tu" és una apel·lació a l'ètica més egoista.*

*La por és l'oblit (o el desconeixement) del que som.*

*La paciència és la creença en el temps.*

*Els qui tenim molta por tenim l'avantatge de trobar continuades oportunitats, encara que no siguin gens heroïques, de ser valents.*

*Una persona és egoista quan els seus circuits de recompensa no passen per la satisfacció o el benestar dels altres.*

*Què dura la penitència pels orgullosos i ignorants com jo (i de retruc pels qui ens envolten): sempre fent sermons als altres d'allò que necessitem aprendre nosaltres!*

*Potser l'esperança és només pels qui no poden suportar el present.*

*Aquest virus ja podia haver castigat als egoistes i fer que els qui s'abraçen, s'ajuden i s'estimen quedessin immunes! Si jo fos Déu, la natura o un científic boig ho hagués fet així... Al menys les lliçons morals que segons diuen ens ensenya el virus serien més evidents.*

*Què es pot esperar de la fidelitat quan el seu exemple paradigmàtic és el gos?*

**La màxima honestedat a què arribo és a reconèixer que no vull ser honest**

Aquest és un tema relacionat amb la veritat. Un dels temes que més m'interessa perquè mai no n'he pogut treure l'entrellat. I no parlo ara de la VERITAT en majúscules, sinó de "dir la veritat", aquesta qualitat o virtut que de petits ens



han predicat, imbuït... que se'ns ha exigit d'adolescents com a màxim indicador de fidelitat a l'amistat i a l'amor... que d'adults se'ns ha mostrat com a paradigma d'honradesa i honestedat...

Sí, aquest "dir la veritat" és per a mi enigmàtic i mai m'hi he pogut ajustar. No ho respecto ni ho accepto. Per això honestament us dic que no vull ser honest. M'agradaria explicar-vos per què.

D'entrada hi ha una raó etimològica feble però que val la pena deixar ressenyada. "Honest" és segons el diccionari qui "es conforma al que exigeix el pudor, la decència (...) el deure". Ja veieu, seria sinònim de submís, obedient, conformat... res al que jo aspiri com a lllindar màxim de conducta. Sí, ja sé que aquest significat no és el que se sol considerar en parlar d'honestedat. S'entén per honest el que és noble, clar, no enganya, transparent, directe,... i tampoc aspiro a això. Bàsicament perquè crec que això és impossible. A veure...

Si no parlem de la veritat grossa i objectiva, parlem de la nostra petita veritat subjectiva, la nostra opinió, el nostre punt de vista. L'honest seria el que sempre diu el que pensa, el que sent, i ho diu de manera clara i directa. Els que consideren que això és bo tenen una premissa que jo no comparteixo: que el que jo dic és el mateix que el que l'altre escolta! Se suposa que quan jo parlo els altres entenen perfectament el que dic perquè comparteixen el meu vocabulari, la meva emotivitat, el meu pensament, les meves circumstàncies i poden fer-se càrrec del que estic dient. Això per a mi és d'una ingenuïtat extraordinària. Només pot pensar així qui no ha reflexionat o qui havent-ho fet sent més poderosament la necessitat d'expressar-se que de ser entès. Fa un acte d'honestedat amb ell mateix i es queda ben ample un cop ha dit el que ha dit, però... què han entès els altres? Interpel·lats alguns contertulians al respecte he sentit sovint la resposta de "això no és assumpte meu" i em sobta! Clar que és assumpte teu l'abast de les teves paraules. Tens l'obligació comunicativa i moral de considerar com són enteses les teves paraules. Ja sé que això és complicat i dificulta la comunicació però no fer-ho la impossibilita!

Ara podria posar aquí molts exemples que segurament acceptarem: com hem d'ajustar el que diem a l'edat, la cultura, l'oportunitat, el context,... És honest qui en un regateig diu que un gerro val una quantitat molt inferior a la real? I qui enganya els nens amb la festa dels reis mags? I la meua filla que viatjant a l'Àfrica havia de dir que estava casada i tenia fills per tal que deixessin d'assetjar-la? I trobaríem milers de circumstàncies que demostren que la veritat és un menjar que s'ha de seleccionar i cuinar pensant en qui l'ha de rebre.

Simplificar la complexitat humana reduint-la a expressions unívocues de validesa universal és ridícul. Potser seria un bon anhel, però en cap cas és realista. La veritat a que es refereix l'honestedat crec que demana més aviat una intuïció profunda i confiada que va més enllà de les paraules, els gestos, els fets... i arriba

fins al fons de l'ànima tot acceptant qualsevol manifestació quan hem connectat amb el que podríem dir, "l'honestetat essencial de l'altre".

Si no és així, estarem sotmesos al judici implacable dels altres que constantment et qüestionen la coherència o la veritat del que dius perquè ho comparen, ho valoren, ho analitzen a la llum de la seva veritat. Personalment fa temps que agraeixo haver trobat un punt de serenor en aquest tema. Mai demano ni espero que la gent que m'importa em digui la veritat. Poden dir-me el que vulguin, poden enganyar-me, mentir-me,... suposant que jo els pogués donar permís, cosa que no crec. En tinc prou en haver-los trobat en un punt essencial i des d'allà em sembla molt bé tot. Renúncia? Per a mi un punt de trobada segur en el tema de la veritat, per fi.

### **Procura ser molt bo. Així el teu egoisme serà profitós**

Podem estimar algú més que a nosaltres mateixos? Aquesta és una pregunta interessant al meu entendre amb una resposta clara: no! Com és doncs que es diu tan sovint "t'estimo més que a mi mateix" o es presenta aquesta opció com la forma més excelsa d'amor? No ho sé ni crec que sigui massa important. Per a mi és clar que només si t'estimes a tu mateix podràs estimar els altres, i que el llindar màxim d'estimació que podràs tenir per a un altre és el que has aconseguit amb tu mateix.

Ja a l'evangeli es posa en boca de Jesús la corroboració d'una sentència de la llei antiga que recomanava entre altres coses "estimar els altres com a tu mateix". Fixeu-vos que ja aquí s'indica que als altres se'ls pot estimar, com a màxim, com a un mateix. No diu "estimeu-los més que a vosaltres mateixos", cosa impossible, sinó com a vosaltres mateixos.

Algú dirà que estima tant a tal persona que donaria la vida per ella. I no ho dubto. El que sí dubto és que això sigui estimar-la més que a tu mateix. És evident que hi ha actes més satisfactoris per a un mateix que la preservació de la pròpia vida. Poden ser per exemple (i com s'ha testimoniats al llarg de la història) la defensa de les teves idees, de la teva fe, de la teva gent, del teu país, de la teva tranquil·litat (voler morir-se per exemple abans que continuar amb una llarga i penosa agonia), etc. En tots aquests casos la persona prioritza el seu bé (la mort, en aquest cas) a una cosa que ell considera pitjor. Perquè sempre fem el que ens convé, el que ens aporta la màxima felicitat o el mínim dany, sigui quina sigui la cosa que fem.

No podria ser d'una altra manera. L'egoisme, entès com la recerca del propi benefici en tot moment, és la norma en tots els éssers vius. És una norma sàvia i necessària. Sovint aquest benefici propi inclou per simpatia el de les altres persones. Una mare està molt bé quan veu que el seu fill no pateix. Per això se

sacrifica. Ella, però, amb el sacrifici obté un benefici major per a ella, que en aquest cas és veure com el seu fill se salva.

Per quin motiu l'egoisme té tan mala premsa i és el paradigma de tots els pecats i defectes? Segurament per un malentès. No crec que ningú, usant la seva raó pugui negar que tots els humans actuem sempre buscant el propi benefici, o sigui de forma egoista. El que passa és que normalment el nostre propi benefici inclou el benefici d'altres i això fa que la conducta "egoista ajudant als altres" es consideri bona i virtuosa i deixi d'anomenar-se "egoista" encara que ho sigui.

Aquesta és una postura madura i evolucionada. En el procés de desenvolupament dels valors, passem per tres grans estadis: l'egocèntric, l'etnocèntric i el mundicèntric. En l'egocèntric de la primera infància i de molts adults estancats en aquest estadi, només podem concebre el nostre propi benefici buscant el bé directament per a nosaltres sense que puguem encara aconseguir benefici ajudant altres persones. En l'estadi etnocèntric, ja més evolucionat, podem aconseguir benefici per a nosaltres a partir de veure els altres beneficiats per la nostra acció. Així ho fem amb els nostres més propers: la família, els amics, els que són com nosaltres o comparteixen els nostres valors. Som egoistes, per exemple, quan volem que un amic accepti un regal i li agradi perquè en el fons ens fa feliços a nosaltres. En una darrera i més evolucionada etapa, aconseguim el nostre benefici ajudant qualsevol altra persona. Per exemple som egoistament feliços veient com ajudem a algú molt necessitat encara que sigui desconegut. Fixem-nos que sempre estem parlant d'aconseguir el nostre benefici (cosa irrenunciable) i només varien els objectes (les persones, per exemple) a partir dels quals ho aconseguim: nosaltres mateixos (egocentrisme), el nostres (etnocentrisme) o tothom (mundicentrisme).

Per això quan demanem la gent que no sigui egoista, el que demanem en realitat és que evolucionin i aconseguixin trobar el propi benefici més enllà de la seva pròpia persona, en el cas dels egocèntrics i més enllà del propi grup humà en el cas dels etnocèntrics.

Sigues savi i el teu egoisme serà profitós.

### **Tots som egoistes... afortunadament!**

Perquè tots busquem primerament el que percebem com a bo. És un instint, una tendència natural, no és ni una decisió... Actuem sempre a favor nostre perquè així ho mana la supervivència que és la primera obligació.

No sé si cal exemplificar el que dic, però a mi em sembla obvi que tot el que és considerat altruista, generós, desinteressat i filantròpic obeeix a una percepció de bé per al que ho exerceix.

Si ajudo algú necessitat és perquè em sentiré millor que no fent-ho, o perquè crec que és més coherent amb la meua manera de pensar, o perquè sé que és el meu deure, o perquè reforça la meua autoestima, o... Tant se val, el que importa és que mai no fariem una cosa de la qual no en poguéssim treure un benefici. Ja sé que hi ha persones capaces de perjudicar altres a costa de molt d'esforç, però fins i tot en aquests casos ho fan perquè creuen en la venjança, la justícia o ves a saber què!

En realitat la llei de buscar en primer lloc el nostre propi benefici és una llei sàvia com totes les lleis naturals. Preserva la nostra vida i treballa a favor del conjunt.

Si penseu en el millor que pot fer un arbre pel bosc o el millor que pot fer la formiga per a la seva colònia, veureu que és cuidar-se d'ell mateix i fer de la millor manera el que li és natural i li reporta més benefici. Així, amb la plenitud de la teua pròpia vida col·labores amb la plenitud del teu entorn i del món sencer.

He dit que el que ens cal és fer de la millor manera el que "ens és natural", i aquí hi ha una clau interpretativa d'aquesta llei. Què és el que ens és natural en els humans? Doncs progressar en el nostre creixement ampliant la nostra consciència. Si fem això veurem com, no només millorem nosaltres, sinó també tot el que ens envolta.

Quan ens treballem i cuidem ens tornem més amorosos, compassius, comprensius i empàtics. Per què? Doncs perquè està en la nostra naturalesa! Som éssers llançats a l'existència amb un programa de desenvolupament immens. Portem dins nostre totes les potencialitats com l'aglà porta dins seu tot el roure centenari que acabarà essent.

Per això, passem per diferents fases de creixement i en cada una d'elles percebem la realitat d'una forma diferent. Primer ens sembla que som l'únic que hi ha al món, embolcallats per una closca egocèntrica que ens fa treballar només per a nosaltres. I això està bé perquè aquest treball implica desplegar aquesta bombolla d'egocentrisme fins a convertir-la en etnocentrisme, l'amor pels que considero "els meus". L'egocèntric sap i intueix que el millor per a ell és créixer i canviar. Beneït egoisme!

El mateix passa en les diferents fases, ja que sempre "sabem" que en el canvi i l'evolució del creixement personal hi ha, esperant-nos, un bé superior. De la mateixa manera que un nen acaba entenent que l'adolescència és millor i l'adolescent hi renuncia per a assolir l'edat adulta, i després la vellesa i després la mort. Entenent aquest desenvolupament natural, les persones evolucionades progressen d'un estadi a un altre seguint l'impuls del màxim benefici propi al servei del màxim benefici de tot.

**-Jo sempre t'ajudo. -Però si fas el que et dona la gana! -Aquesta és la meva ajuda**

Ajudar és una de les coses més difícils del món. Sovint penso que és impossible. Ajudar un altre implica interpretar les seves necessitats, valorar-les i respondre-hi segons els teus criteris d'eficàcia.

Tota una heroïcitat malgrat em podreu adduir múltiples situacions en les que pot semblar absolutament simple. "Tens foc?" Costa poc cedir per un moment el teu encenedor. "Per on es va a Correus?", "em dones una moneda que avui no he menjat?", "m'aguantes la porta mentre carrego aquesta caixa al cotxe?", etc.

Afortunadament aquestes i altres accions quasi automàtiques de la vida quotidiana seguiran passant perquè no impliquen plantejaments de fons tot i que, a poc que ens hi posem, les trobaríem. Hem de donar diners als pobres? Hem d'ajudar algú a intoxicar-se els pulmons? Hem de donar informacions sense saber l'ús que en farà? I si us sembla que estic agafant el rave per les fulles pensem que una ajuda sempre és una demanda de complicitat en un objectiu.

Quin és aquest objectiu? L'altre dia parlava amb una noia i em deia: "Sovint les dones expliquem els nostres problemes volent només ser escoltades i ens trobem amb els homes que ja s'apliquen a la solució pràctica!". Crec que té raó i que m'ha passat sovint. Si em diuen que no saben com resoldre un problema em venen ganas d'explicar com ho faria jo i, com a màxim, intento contextualitzar la meva solució a les seves circumstàncies. Error! No vol una solució, vol algú que escolta i comprèn.

Aquest seria un error primordial en el tema de l'ajuda perquè ja no s'entén el que realment t'estan demanant. Suposant que ho entenguis, però hi ha encara la valoració de la demanda. No podem ajudar algú en un objectiu que va contra els nostres principis. O sí? Si em demanen que els ajudi a matar algú m'hi he de negar. Sí, ja sé que és un cas extrem però la llei funciona per a qualsevol altre cas.

I si el que et demana li afecta només al demandant? Doncs passa el mateix perquè en definitiva res no afecta només a una persona. L'ajudo a fumar o a suïcidar-se (exemples clars de coses que en teoria només els afecta a ells) i resulta que hi ha implicades moltes altres persones. (Això per no recuperar el tema dels objectius que van contra els meus valors)

Així doncs, l'ajuda, és tan problemàtica? Segons com es miri. Normalment fem allò que ens ajuda a nosaltres mateixos. Si em resulta més fàcil (et dono una moneda i no tinc remordiments de consciència) o més gratificant (t'ajudo a aixecarte quan caus i em sento com el bon samarità) t'ajudo. En definitiva, faig allò que més em convé a mi. Tota ajuda és així. No té res de negatiu(1).

En realitat jo diria que no podem ajudar els altres, només podem ser com som i esperar que els altres aprofitin les nostres reaccions tal com nosaltres hem

d'aprofitar les del altres. Jo sempreestic onestic i les persones que es relacionen amb mi tenen l'oportunitat d'aprofitar el que faig. A vegades actuo segons les seves expectatives i els agrada o ho consideren una ajuda; altres vegades actuo sense considerar les seves necessitats i això també és una ajuda. O al menys és una oportunitat de créixer, com ho és tot el que hi ha a la nostra vida.

Trobaríem molts exemples de persones que han tret molt profit de situacions ben desafortunades. És l'esperit amb que reps el que la vida et porta el que marca la teva vida, no el que els altres fan per tu. No és el que et passa, és la interpretació que tu fas del que et passa.

Estiguem atents a tot el que tenim, al que no tenim, al que ens donen i al que ens neguen. Amb aquestes eines hem de construir-nos una vida digna. Tothom m'ajuda amb el que fa però moltes vegades no sé apreciar la seva ajuda. A veure si havent-hi reflexionat esdevinc un ésser més agraït amb tot i tothom.

(1) Podeu veure l'entrada "Tots som egoistes... afortunadament" on s'explica més àmpliament aquesta idea.

**Mentre pensava en els altres era egoista. Quan va començar a pensar en ella mateixa va esdevenir altruista**

Era una persona bona que pensava sempre en els altres. Va aprendre a conèixer i a satisfer les necessitats dels qui estimava... i estimava molta gent. Sempre desvivint-se per servir, atendre, agradar... Dedicada als altres era egoista ja que, en el fons i com tothom, treballava per a ella mateixa.

Així és com hem après a estimar els altres: fent coses per a ser estimats. I en el millor dels casos aquest amor propi (envers nosaltres mateixos) passava per beneficiar els altres. Aquest és el mecanisme de solidaritat humà: per ser acceptats i estimats, estimem i ajudem els altres.

Ben mirat, el resum podria ser que mentre pensava en els altres, era egoista.

Però aquesta persona va descobrir que es podia permetre el luxe de pensar en les seves pròpies necessitats abans que en les dels altres. Va eixamplar la mirada i va deixar-se sentir els seus propis desitjos, els seus plaers, les seves il·lusions... Primer semblava que no podria satisfer-les sense contradir el principi de l'altruisme, com si el fet de cuidar-se i atendre's a ella mateixa impliqués anar contra els altres.

Va veure però, que era precisament el contrari. Com més s'escoltava i es complimentava més benestar irradiava entre els seus. Curiosament, quan les persones ens escoltem i som amatents amb les nostres necessitats emanem una energia de satisfacció i benestar que arriba als qui ens envolten. Dona gust estar al

costat d'algú que es cuida d'ell mateix i que gaudeix del que té al seu abast. És un autèntic regal que endolceix la convivència.

Ben mirat, el resum podria ser que mentre pensava en ella mateixa, era altruista.

### **Com més llum facis, més negra serà l'ombra**

Acabo de llegir la novel·la "Makeda" sobre la història de la reina de Saba, un personatge de dubtosa existència que se suposa va viure al S.VIII abans de Crist a Etiòpia i que es va casar amb el rei Salomó. L'aspecte més conegut d'aquest personatge és la fastuositat, luxe i excessos de tota mena de la seva cort.

En la novel·la s'hi descriu de forma minuciosa la magnificència de la seva vida i de la seva obra. M'ha sobtat però un detall que es repeteix constantment. Després de desenes de pàgines on s'explica amb tot detall la perfecta sintonia que tenia amb el seu poble, i la rendida admiració que li professava, s'explica com tot de cop una revolta immensa l'obliga a fugir del mateix poble que la vol matar.

Després d'explicar la grandesa i sublim amor que amb devota admiració li rendia el rei Salomó (es diu que el "Càntic dels càntics" de la Bíblia estava dedicat a ella) es veu com el rei Salomó l'ha d'enganyar per casar-se amb ella tot amenaçant-la amb la presó.

Després de mostrar els dos reis com la perfecció més absoluta pel que fa a la saviesa en el govern i la forma com ambdós van educar el seu fill Menelik I per tal que els succeís i formés un nou magne regne que ajuntés la Judea i Saba, resulta que el rei Menelik surt per "peteneras" i renuncia a seguir el llegat dels seus pares perquè prefereix una vida fàcil i llicenciosa. Un fracàs, vaja.

I jo em quedo pensant amb el mal d'ulls que em fa aquesta constant muntanya russa del destí. Com més gran és la glòria, més gran la misèria. Potser aquesta és la dinàmica vital.

Com més intensa és la teva joia, més intens serà el teu dolor; com més il·lusió posis en el que fas, més decepció; com més anhels, més apatia...

Viure la vida amb intensitat porta grans èxits i grans fracassos i aquest estil de vida és desitjat per a molts que prefereixen viure al màxim encara que sigui durant un temps mínim. Hi ha altres opcions com ara la via estoica o epicúria que propugna la moderació i l'ataràxia (absència de desig). Són dos models o estils de vida i no sé quin és millor tot que jo ara trobi més desitjable el segon. Serà cosa de l'edat.

Una darrera reflexió em ve al cap. Moltes persones compromeses amb el sentit de la seva vida lluiten i s'esforcen per tenir una vida plena. Fan pràctiques meditatives, terapèutiques, de creixement personal... aspiren a una vida plena i això

implica una gran intensitat encara que sigui a nivell espiritual. Aniria bé que no oblidessin la llei de la compensació. Com més realitzat et sentis o més il·luminat et consideris, més a prop estaràs de la teva perdició o de la teva foscor existencial.

Adonem-nos de què augmentant la llum augmentem la foscor. Només la dissolució dels contraris ens permet superar aquest parany. Clar que sense contraris, qui desitjarà estar il·luminat?

**La diferència entre un altruista i un egoista és que l'egoista no sap que ell és els altres**

I l'altruista sí que ho sap! Un altruista se sent identificat amb altres persones, ha ampliat la seva zona de consciència personal i ha vinculat d'alguna manera la seva experiència vital a la dels altres.

Un altruista s'alegra de l'alegria dels altres, s'alleugereix quan els altres s'alleugereixen, se sent perdut quan veu perduts als altres,... té empatia, en una paraula.

Clar que aquesta explicació tan general requereix d'alguna matisació sobretot des dels vessants antropològic i filosòfic.

En primer lloc dir que aquesta empatia la té tothom en algun punt. És impossible viure aïllats completament dels altres perquè som socials per naturalesa i la nostra supervivència depèn del vincle que establim amb els nostres congèneres. Ara bé, el fet de que tothom la tingui no vol dir que estigui desenvolupada en el nivell òptim.

És evident que les persones egoistes tenen un baix nivell d'empatia i la seva identificació amb els altres és feble o molt puntual. De fet, però, cada cop que algú ajuda o beneficia un altre per a aconseguir el propi benefici està practicant l'altruisme tot i que al final podem dir que ho fa per egoisme.

I és que el propi benefici és inexcusable i imprescindible. El que interessa és veure com aquesta comprensió de què el propi interès requereix el benefici dels altres augmenta i s'estableix com a norma de conducta.

Com més vinculem el nostre benefici al dels altres més altruistes som. De fet el paper de l'ètica és estudiar com els mecanismes altruistes han ajudat a la supervivència i com les comunitats altruistes han superat millor que les egoistes la selecció natural de grups.

I és que una persona egoista pot sobreviure i obtenir benefici en una societat altruista, però un grup d'egoistes sempre quedarà en desavantatge davant dels grups d'altruistes.



Aquest seria l'enfocament antropològic. Pel que fa al filosòfic, només dir que la consciència s'expandeix proporcionalment a l'evolució. Com més evolucionats és un ésser més àmplia és la seva consciència (o la seva identificació)

La consciència egocèntrica dels nens de dos anys evoluciona a la consciència de membre d'un grup (família, amics...) i aquests grups amb els que s'identifica són cada cop més amplis fins a arribar a la societat sencera, a la humanitat sencera, al món sencer i a l'univers o a tot el que és.

Aquesta expansió de consciència comporta una identificació ampliada i per això no sorprèn que hi hagi persones que lluiten per defensar els altres com si fossin ells mateixos (de fet ho són) o que defensen la naturalesa com si fossin ells mateixos (de fet ho són) o miren amb amor tot el que és com si fossin ells mateixos (i de fet, ho són)

**Quan tinguem el coratge de ser deslleials i infidels als nostres,  
conquerirem nous espais de llibertat i creixement**

La lleialtat i la fidelitat són valors que estan molt ben considerats. Amb tot, són l'origen de grans mals i d'estancaments en l'evolució dels individus i de les col·lectivitats.

La persona lleial no manca mai a la fe promesa ni als compromisos adquirits, guarda escrupolosament la fidelitat deguda i mai no decep al grup. És evident que aquests valors són de gran utilitat per a una comunitat. Per això són el pilar fonamental de tota persona quan està en la fase d'evolució moral anomenada etnocentrisme.

Tot just sortint de l'egocentrisme, l'etnocentrisme és l'estadi evolutiu que valora el grup propi (família, tribu, religió, nació...) per damunt de tot, sobretot per damunt de l'individu. Per això en aquesta etapa la lleialtat i la fidelitat és un gran valor i mantenir-la és una prova de maduresa.

Amb tot, els humans hem d'aspirar a transcendir aquest moment i passar al mundicentrisme, un estadi més evolucionat en el que la persona concep la vàlua de tots els humans per igual. Només des d'aquest punt evolutiu es poden entendre els drets humans. I en aquests moments estem malalts d'etnocentrisme i necessitem urgentment el mundicentrisme.

El principal obstacle per a assolir-lo però, és la lleialtat deguda als nostres. Ancorada atàvicament al nostre cervell emocional (que és el que la fa possible), la lleialtat té una força passional i irracional que només una ment forta i una intel·ligència clara pot superar.

Que els meus són els millors no ho diu la raó, però sí l'emoció. L'orgull de pertànyer a un país, un club, una religió, no està justificat per la intel·ligència però

si pels sentiments. La persona etnocèntrica justifica o minimitza el mal causat pels seus i maximitza el dels contraris. Sempre troba una justificació per a la seva causa i una acusació per a la contrària.

Els adolescents, que estan en aquesta fase perquè els hi correspon per edat, tendeixen a disculpar sempre les baralles del seu grup, els delictes de la seva família o les misèries del seu clan. "Robar està malament, deia un alumne meu, però si roba el meu pare està bé"

La lleialtat i la fidelitat són una força immensa que ens arrossega. Els països s'aglutinen per lleialtat i són capaços de defensar les monstruositats més grans. Els fidels d'una religió o adeptes a una ideologia racista sempre saben a favor de qui han d'anar i no necessiten raons ni informació.

Diu la teoria sistèmica que les persones som fidels al sistema i així és. Els fills defensen els pares maltractadors, les dones protegeixen als marits abusadors, la família es tanca amb un mecanisme automàtic i rígid de protecció sense que la raó tingui cap poder per a qüestionar-la. Per això perdura tant el mal i ignomínia.

Cal molt de coratge per a enfrontar-te als teus. Cal ser un heroi per a veure que el mal és el mal encara que el faci la teva mare. Cal ser molt valent per desmarcar-se de les pràctiques injustes dels teus i quedar aïllat, separat i fins i tot anihilat.

Imagina un alemany que vagi contra la nazisme, o un palestí que critiqui la intifada, o un mafiós que renegui de la violència estructural de la màfia, o un fill que es revolta contra l'agressivitat paterna, o un soldat que es nega a obeir les ordres injustes del seu caporal, o... tantes i tantes situacions!

Lamentablement, aquests casos de deslleialtat solen ser pocs i acabar malament. Amb tot són absolutament necessaris i més ara mateix, un moment en que les identitats són el refugi dels atemorits. Necessitem els herois deslleials i coratjosos que obrin nous espais de valor i de creixement. Sense ells la humanitat no hauria avançat ni podrà avançar a partir d'ara.

El que menys necessitem ara mateix, és l'elogi i la protecció de la lleialtat submissa i la fidelitat irracional. D'aquest material es nodreix el mal col·lectiu que hi ha al món.

Benaurats els deslleials conscients perquè ens obren camins de llibertat.

### **L'altruisme, més que una virtut, és una reeixida estratègia evolutiva**

L'egoisme ajuda a la supervivència de l'individu i l'altruisme a la supervivència de les societats. L'altruisme és una qualitat innata que no requereix un esforç especial per tal d'expressar-se. Està en tots nosaltres a punt de manifestar-se en el moment oportú.

I el moment oportú és precisament, quan d'ell se'n deriva un benefici col·lectiu. Els primers homínids es sacrificaven pels altres, sobretot pels infants i el que podien garantir la supervivència del grup. No és doncs una virtut que cal predicar sinó una estratègia molt ben dissenyada per a la supervivència de l'espècie.

L'altruisme és una força que tendeix a la igualació entre els membres de la comunitat. I és que com més igual siguin els membres del col·lectiu, més possibilitat de reeixir tindrà aquest col·lectiu.

Un dels indicadors de la igualtat és el diferencial en els ingressos. Actualment està comprovat que com menor és aquest diferencial més alt és el nivell de vida mitjà.

Un estudi fet al 2009 per Wilkinson i Pickett<sup>19</sup> demostra que el Japó, els països nòrdics i l'estat usamericà de New Hampshire són els que tenen el diferencial d'ingressos més baix del món i també els que tenen més qualitat de vida, atenent a l'educació, la sanitat, l'autoestima i el control de la criminalitat. Per contra, el Regne Unit, Portugal i la resta d'estats d'usamèrica, són els que tenen el diferencial més alt i els seus indicadors de qualitat de vida són molt més baixos.

Què vol dir això? Doncs que les dinàmiques socials tenen les seves pròpies lleis i valors. Només quan aquestes lleis són enteses pels polítics i la ciutadania, es pot incidir de manera conscient i eficaç en la millora de la qualitat de vida. Ara bé, si els indicadors de benestar socials són els mateixos que els individuals (acumulació, avarícia, competitivitat, egoisme...) aleshores la societat es degrada.

És a dir que els ciutadans hem d'entendre que el que ens millora individualment no és el mateix que el que ens afavoreix col·lectivament. És intel·ligent i fins i tot egoista -si es vol mirar així- procurar la igualtat o la menor desigualtat entre els membres d'un col·lectiu perquè això redunda en un major benefici de tots.

Les polítiques socials no són un luxe humanitari o un exponent de virtut prescindible, sinó una autèntica necessitat vital. Actualment al nostre país (i arreu del món), les diferències entre rics i pobres augmenten i les polítiques estatals estan centrades en salvar el dèficit financer i per fer això s'estan retallant les despeses socials perquè, en el fons, es veuen com a supèrflues. Consideren que els individus trobaran els seus recursos individuals de supervivència al marge de la societat. Però això és un greu error de concepció.

No podem aspirar a salvar un arbre descuidant la terra, el rec i el sol. Per més que les fulles engrogueixin, cap acció directa sobre elles no podrà reverdir-les. L'equilibri ambiental és la clau del creixement sa, com l'equilibri social és la clau del creixement humà.

---

<sup>19</sup> Documentat al llibre d'Edward O. Wilson "La conquesta social de la tierra" Debolsillo. Pàg. 291

**Per què valorem tant la coherència de les accions amb les idees i tan poc la validesa de les idees?**

La coherència és un valor que poca gent qüestiona. Entenem per coherència l'harmonia entre el que penses, el que sents i el que fas. Una persona coherent és entesa sovint com un model a seguir perquè és fiable, perquè és clara, perquè manté una cohesió interna que el fa eficaç i creïble.

Molt bé. D'acord. Apliquem ara això a un terrorista i veurem que la coherència ja no és tan desitjable. Al menys pels que no compartim les seves idees. Un terrorista és coherent amb les seves idees destructives. Un polític corrupte és coherent amb els seus valors hipòcrites i egoïstes. Un racista és coherent amb el seu ideari de supremacia racial. Un lladre és coherent amb la seva idea de que en aquest món tothom s'ha d'espavilar i mirar per a ell primer... I així podríem seguir fins on vulgueu.

Fixem-nos que la base o el fonament del valor de la coherència no està en les accions sinó en les idees que les sustenten. Si una persona creu honestament que el que ha de fer és matar als que no penses com ell, entendrem -encara que no acceptem- que quan ho fa es mostra coherent i que està obligat en consciència a fer-ho. (Sempre que entenguem que l'ètica et demana actuar d'acord amb els teus ideals)

Tan coherent i honest és el defensor de la natura que es deixa matar per impedir una llei injusta com el militar que el mata perquè creu que el seu deure és l'obediència cega a l'autoritat.

Resulta dur mirar les coses d'aquesta manera, però penso que no podem negar les premisses que recolzen aquest argument. En definitiva aquest argument trasllada el debat de la coherència al debat de les idees. Quines idees són vàlides i quines no?

Pot sorprendre i escandalitzar algú que es faci aquesta pregunta perquè actualment tenim molt assumit que totes les idees són dignes de respecte i que ningú té el dret a criticar o a impedir a algú actuar segons les seves idees. Aquesta però, és una fal·làcia que no hem pogut ni volgut veure perquè entre el "bonisme" i la mandra o manca d'hàbit per a la reflexió, trobem molt més pràctic dir que tothom té les idees que vol i que totes són igualment respectables.

La crua realitat ens farà adonar que això no és així i hauré d'entrar, vulguem o no, en un debat incòmode. Hauré de dir a algú que les seves idees són dolentes? Doncs sí... si és el cas!

Aquí comença un altre tema: quines són les idees vàlides i quines les rebutjables? És un debat complicat que tot just ara apuntaré amb un parell d'arguments. Un altre dia m'hi estendré.

En primer lloc, cada persona té el nivell d'idees que el seu moment evolutiu li permet. Els egocèntrics creuen que tot allò que els beneficia és bo. Les persones etnocèntriques que viuen en el que Cowen anomena "ordre mític" i que fonamenten la seva visió del món en els vincles emocionals, se sotmeten a autoritats fortes i creuen estar en la veritat. Les persones que han evolucionat fins a la racionalitat creuen que les idees lògiques i racionals són més vàlides que les que no ho són. Les que han transcendit la racionalitat saben que les idees holístiques, integradores i mundicèntriques tenen més validesa.

Així arribem a veure que persones que estan en diferents nivell d'evolució no comparteixen els mateixos valors i resulta molt difícil l'entesa. Una visió externa diria que les idees expressades en el nivell de major desenvolupament són més vàlides que les dels nivells inferiors, però precisament les persones que estan als nivells inferiors són les que no poden veure aquest fet.

Per altra banda, un dels elements fonamentals per al creixement i l'evolució de les persones és l'autonomia. Necessitem fomentar l'autonomia en el pensament i això costa molt perquè persones lliures i lliurepensadores són incòmodes per a la societat. Potser per això donem poca importància a les idees. Ens conformem amb què les conductes siguin correctes, però oblidem la tendència humana a la coherència i amb unes idees primitives i poc vàlides, les conductes han d'acabar sent, forçosament, perverses.

### **La por paralitza. La unió dinamitza**

La por paralitza. La por té una importància cabdal per a la nostra supervivència. Ens protegeix, ens alerta i ens fa prudents. Però la por també pot anar-nos en contra. Hi ha pors racionals i necessàries i n'hi ha d'irracionals i limitadores.

En general, en moments de gran inseguretat, els mecanismes de la por s'afinen i ens controlen. Actualment estem en un període de gran inseguretat i les pors ens amenacen per totes bandes. Estem desorientats i ens sentim vulnerables. Una persona o una societat atemorida és fàcilment manipulable.

Per això actualment hi ha una gran producció de por. Costa poc fer-nos sentir en perill i estic convençut de que hi ha molta por generada per interessos. Qui pot tenir interès en què estiguem espantats? Doncs els qui ens volen manipular.

La dreta política i les forces més reaccionàries es dediquen a escampar la por perquè quan el nen se sent desvalgut corre a recer del pare que li dona sensació de seguretat. Cada cop som més tolerants i acrítics amb el poder polític perquè simbolitzen el pare. El pare protector de qui esperem la salvació.

Un cop el nen o la societat ha rendit la seva iniciativa i s'ha sotmès al poder del pare o l'estat, aquestes figures d'autoritat apareixen com a omnipotents i tendim a sotmetre'ns de forma irracional al seus discursos.

Aleshores hem perdut la visió i acceptem tot el que ens imposen. Sabem que el nen és fidel i submís al pare digui el que digui i faci el que faci. El pare pot ser un tirà, un delinqüent, un borrarxo o un agressor, però continua essent el nostre pare i res no ens fa perdre la seva autoritat. Acceptem passivament la seva arbitrarietat i la justifiquem.

Només així puc entendre que figures polítiques tan tiràniques i absurdes com poden ser Trump o el nostre partit popular a occident i altres governs igualment despòtics d'arreu del món, tinguin tanta adhesió i que la majoria els segueixi amb una fidelitat irracional. No importa com siguis de corrupte, com d'aprofitat, com de despòtic... és el nostre pare i fora d'ell no hi ha salvació.

Immersos com estem en aquest mar de por fabricada, ens tenen lligats i submisos.

Contra la por, la unió. Només la unió de les persones que es recolzen mútuament, que generen discursos de canvi i comparteixen ideals de millora pot alliberar-nos de la por.

Necessitem estar units en moviments socials per a enfortir-nos i fer-nos veure altres sortides que no són la submissió. Prou que s'encarreguen des del poder de fer-nos creure que tota alternativa és utòpica, impossible o fantasiosa.

En grup podem acompanyar-nos per generar nous discursos, noves propostes i noves maneres de fer. Cal molta energia per anar contra el sistema establert mentre que per anar a favor n'hi ha prou amb deixar-se anar.

La submissió és passiva, la resistència activa. Els conservadors sembren la por, el progressistes la il·lusió. Ja es veu el desavantatge amb què juguem els qui volem un nou món. Per a mantenir el vell n'hi ha prou amb no fer, per construir el nou cal fer.

El compromís dels qui volem canviar les coses ha de passar per fer i per unir-nos. Hem de comprometre'ns en idees i projectes per petits que siguin. Cap canvi social important no s'ha produït al llarg de la història sense la força de la unió.

**No puc fer res per tu. Tot ho faig per mi**

Tot ho faig per mi. Fins i tot quan faig coses per tu, les faig per mi. Si et cuido és perquè se'm posa bé, o perquè em satisfà complir el meu deure, o perquè m'és més còmode, o perquè... ves a saber!... però sempre perquè em convé a mi.

Això costa, al principi, d'assumir perquè ens han ensenyat que el primer principi ètic és pensar en els altres abans que en nosaltres mateixos. I ens ho hem cregut. I creiem que ho fem, que som altruistes, amorosos, generosos o solidaris.

En realitat, per poc que ho pensem, haurem de concloure que sempre busquem el nostre bé. Malament aniria que no fos així! Pensar primer en nosaltres, sense considerar els interessos dels altres, es cataloga com a egoisme. És una conducta rebutjada i censurable.

Aquí hem de distingir clarament dos nivells. El primer és el nivell de satisfer la nostres necessitats i el segon és el nivell de definir quines són aquestes necessitats.

Realment el primer nivell és absolutament imprescindible. Cap ésser que no satisfaci les seves necessitats no podrà sobreviure i la primera condició per a tenir una conducta que puguem valorar és sobreviure.

Les nostres necessitats són de diferents tipus. Les biològiques, les socials, les intel·lectuals... Totes elles necessiten ser satisfetes. Totes elles també han de ser satisfetes seguint les pautes de la cultura a la que pertanyem. Així doncs, mengem el que mengem per a no morir de gana i actuem empàticament per a ser acceptats a la comunitat.

I aquí ve el segon nivell: com definim les nostres necessitats? Doncs segons la cultura i l'educació que hem rebut. Si ens ensenyen que serem acceptats i estimats quan ajudem els altres, segurament ho farem perquè necessitem vitalment ser acceptats i estimats.

I aquí acaba tot. Fem el que ens ensenyen o pensem que hem de fer per tal de satisfer les nostres necessitats bàsiques. És una benedicció que algú ensenyés o fes creure a la mare Teresa de Calcuta que si ajudava al leprosos satisfaria alguna necessitat bàsica (el cel? sentir-se útil?...)

Per això el que anomenem bona persona és aquella que ha sabut, o que han educat per tal que el seu propi bé exigeixi el bé dels altres.

### **Tossuderia o tenacitat? Penjat de mi o de l'altre?**

Insistir, insistir i insistir fins al final. És una qualitat o un defecte?

A vegades aquesta actitud de fermesa repetitiva a la recerca d'un objectiu és vista com una cosa bona i s'anomena tenacitat, constància o esforç. Altres vegades, però, quan la percebem com a inútil o irracional en diem tossuderia, rebequeria o engegament.

Què fa que la mateixa acció pugui ser anomenada d'una manera o altra? D'entrada diríem que si l'acció que es persegueix és bona i té una finalitat lloable podem parlar de tenacitat i si és absurda o molesta, en direm tossuderia.

Amb tot, aquesta distinció no és tan senzilla. Qui persisteix busca una finalitat que per a ell té sentit i no hi fa res que els altres li vegin o no aquest sentit.

No trobaríem pocs exemples de persones tossudes que han sigut finalment admirades. Segurament molts inventors o innovadors han estat incompresos i poc valorats fins que els seus èxits han demostrat que allò seu de persistir era tenacitat i no engegament.

Igualment podríem trobar casos de persones tenaces que després hem vist com el fruit de la seva obsessió era perjudicial. Podem pensar en la tenacitat amb què s'apliquen els terroristes o els voltors financers o els polítics corruptes...

A mi se m'acut que una forma de distingir la tenacitat de la tossuderia és mirar a qui serveix. Si està al servei del meu ego i de la meva causa estem parlant de tossuderia però si l'esforç i la constància s'aplica al servei del bé comú, parlariem de tenacitat.

Ja sé que aquesta solució no dissipa el conflicte. Socialment sempre direm que un esportista que entrena fins a l'extenuació és tenaç tot i que jo el titllaria de tossut. Només quan aquest entrenament el realitzés per a ser una persona més saludable i capaç amb la finalitat de servir, el podríem catalogar com a tenaç.

De la mateixa manera, socialment direm que un terrorista fanàtic és un tossut, un obcecat, un engegat, però si ell ho fa pensant en els altres, seria tenaç. Tenaç com un militar en una guerra.

Com que barregem conceptes tècnics de la psicologia amb criteris morals, la cosa no té solució. Potser convé que tant el tossut com el tenaç practiquin la racionalitat crítica per tal d'esbrinar si les seves accions mereixen ser executades.

### **L'honestedat i la coherència estan sobrevalorades**

Malgrat les virtuts gaudeixen d'una bona imatge i estan per definició associades al bé, crec que, en una anàlisi més profunda, podem observar algunes limitacions i objeccions.

Avui em centraré en l'honestedat, la coherència o altres virtuts que perfilen un caràcter positiu i que normalment trobem desitjables en les persones. Aquestes qualitats o característiques tenen elements certament atractius com ara que les persones que les ostenten són fiables, fidels, fermes, gens volubles, persistents en allò que creuen...

Ara bé, hi ha una cosa que relativitza molt aquests valors i és el fet que són mitjans que estan al servei d'un amo al que no qüestionen necessàriament. Vull dir que la coherència ho és respecte a uns valors o idees i hom pot ser molt coherent amb una idea errònia o limitada o interessada o simplement dolenta.



Vull dir que un fanàtic pot ser molt coherent i un nazi també. I un masclista; i un racista; i un gàngster; i un nen; i un torturador... Perquè la coherència només demana connexió entre totes les parts d'una persona sense que hi hagi contradicció.

I els pitjors racistes són els coherents i honests amb ells mateixos. Creuen que són superiors i actuen com a superiors i senten com a superiors. Hi ha coherència total. És evident que la coherència en una acció no indica res de la bondat o no d'aquella acció.

Els humans ens matem a les guerres amb una coherència absoluta. Cada bàndol és coherent i honest amb els seus valors patriòtics. Cada fanàtic és coherent i honest amb la seva veritat absoluta. Cada masclista és coherent i honest amb la seva idea que els homes són superiors a les dones...

I això passa amb tots els valors que són només mitjans per aconseguir altres coses com ara la fortalesa, el coratge, la paciència, l'astúcia, la perseverança... Però en funció de l'objectiu que busquin aquestes qualitats seran una benedicció o una maledicció per a la comunitat. La perseverança del lladre no és comparable a la del policia que el vol detenir pel que fa a la bondat o no d'aquesta perseverança. Aquestes virtuts són bones quan estan al servei de bones idees i principis i dolentes quan les idees o principis a les que serveixen ho són també.

I aquí arribem potser al valor més alt. El que està més menysvalorat: la recerca del bé. Les ganes de saber allò més important. El moviment constant per aplicar la raó crítica a les nostres creences i coneixements per tal d'esfondrar-los i aconseguir ascendir en l'escala de la Veritat. Negar-se a fer aquesta tasca d'autocrítica i autoqüestionament de les pròpies idees és segurament la forma més segura de morir en vida encara que segueixis vegetant de forma coherent i honesta.

### **Potser és la feblesa la mare de la fortalesa**

La història de David i Goliat és la història de la feblesa venent la fortalesa. I potser aquesta ha sigut la dinàmica evolutiva mil·lenària.

Em costa poc fantasiejar amb múltiples exemples. Em costa poc imaginar que la cooperació, fins i tot entre les bèsties, és la resposta o la solució a la incapacitat d'assolir alguna cosa per sí mateix quan davant hi ha algú més fort que tu.

Fins i tot la dimensió social de certs animals -i de l'home, per descomptat- pot estar basada en aquesta estratègia de superació. Quan no pots aconseguir una cosa enfrontant-te a algú usant les seves mateixes armes, has d'inventar alguna cosa millor.

Els neandertals tenien el crani més gran que el sàpiens i eren, certament, més forts. Però van sucumbir a la força de la intel·ligència. En aquest cas, l'astúcia supera la força, com en el cas de David.

També l'origen del judo es remunta a l'astúcia del contrincant més feble que veient impossible superar en potència el seu rival, opta per usar la mateixa força que desplega l'oponent per a tombar-lo.

Certs simis mascles, que tenen poques possibilitats de copular quan l'alfa està en l'apogeu, fan tornos per fer-lo enfadar i distreure'l mentre els altres aprofiten l'ocasió per intentar perpetuar-se.

Com la interpretació nietzscheana de la doctrina amorosa i pacífica del cristianisme com a resposta dels dèbils davant la brutalitat i cruïsa dels forts, els nobles, els superheroïes.

Com l'explicació de Freud de la constitució de la família. Segons ell, en ordes primitives i dominades pel cap absolut, els joves només tenien possibilitat de reproduir-se si marxaven del clan o s'ajuntaven tots contra el cabdill. No cal dir que d'aquí arranca tota la interpretació psicoanalítica de la mort del pare i que, del pacte expiatori dels parricides per sublimar la culpa, en deriva la complicitat dels germans que un cop mort el pare mengen els seu cadàver. La missa cristiana és, segons aquesta mirada, una idealització d'aquesta cerimònia caníbal on els germans mengen el cos del pare que han matat per a escapar del seu domini.

En fi, em venen al cap moltes altres situacions en les que la fortalesa ha sigut vençuda per alguna resposta nova i creativa que han trobat els febles.

Potser la democràcia és la resposta dels febles davant la tirania i això ens ha donat grandesa en la gestió pública. Potser el pacifisme i el pactisme dels independentistes catalans és la resposta poruga dels que ens sabem febles davant la prepotència d'un estat poc democràtic.

I potser és així com evolucionem. Inventem noves maneres de respondre a l'agressió quan l'enfrontament directe no és viable per la desigualtat manifesta entre els contendents. Alguns en diran por, conformisme o manca d'esperit però potser és simplement intel·ligència pràctica nascuda de la creativitat. La no-violència, la desobediència pacífica, la no cooperació... són estratègies que esquiven el xoc de trens i que obren noves vies d'entesa i de resolució de conflictes. I no em sembla que siguin actituds covardes; més aviat les trobo admirablement valentes.

**Convertir les nostres debilitats en fortalezes és una "fortalesa" que ens debilita molt**

L'auto-engany és una estratègia de supervivència. La nostra intel·ligència està al servei de l'ego i li presenta la realitat de forma que la pugui assumir. Per això cadascú té una realitat feta a la seva mida.

Direu que per què incorporem elements negatius i dolors si podem triar i la resposta és que sense dolors i negativitat cap realitat no se sustenta. Justament l'existència del que ens limita permet el que ens possibilita.

Necessitem el grau just de contrarietat, de dificultat, de mèrit i i culpa... i saber trobar-lo és la clau de la felicitat. Per ajustar aquest nivell de malestar i patiment tenim els mecanismes de l'auto-imatge.

Opinem sobre nosaltres mateixos procurant que el resultat d'aquest judici sigui positiu i coherent amb tot el que pensem i creiem.

És aquí, en les creences i el pensament on es gestiona l'auto-engany, on es fabriquen les mentides que ens fan tolerable la realitat. Un dels recursos més útils és re-definir allò que no ens agrada de nosaltres, canviar-li l'etiqueta, pintar-ho de rosa i vendre-ho com a positiu.

Per això som tants els covards que anem de pacifistes, els garrepes que van d'austers, els violents que van de coratjosos, els somiatruites que van d'idealistes, els dependents que van d'amorosos, els controladors que van de cuidadors, els pedants que van d'erudits, els intolerants que van de legalistes, els orgullosos que van de protectors, els envejosos que van de sincers, el porucs que van de prudents, els obsessius que van d'entusiastes, els rígids que van de lleials, els incapaços de canviar que van d'autèntics...

És automàtic auto-justificar-se, creure que el que fas i el que ets és el correcte. Tot pot ser explicat i sostingut per una ment esclava i servil. Només si despertem la part crítica i incòmoda que qüestiona el que donem per cert, podem avançar.

És just aquí, en aquesta part autònoma de la nostra ment, on pot donar-se l'acte aterrador i difícilment acceptable de reconèixer que ens neguem a veure el que no ens convé.

Per això dic que aquesta "fortalesa" o habilitat de convertir allò que ens limita en un potencial és una gran debilitat. Sembla estúpid tenir el cap sota l'ala i defensar que és un gran valor conèixer bé la pròpia aixella.

**Tot el que necessites és virtut**

La virtut no està de moda però és fonamental a la vida dels humans. La virtut és la força que despleguem per a millorar, l'energia que alimenta el desplegament de les nostres capacitats i segurament no hi ha res més necessari que això en la nostra vida.

Qualsevol altre cosa que ens proposem (salut, felicitat, amor, vida, il·luminació...) estarà concebuda des d'unes idees i valors que si no són virtuoses (és a dir, bons) poden prostituir aquests grans objectius.

Imaginem la salut concebuda per un mecanicista, o la felicitat per un egoista, o l'amor tal com el veu un fanàtic, o la il·luminació entesa per un sectari...

Només el constant treball de millora i perfeccionament en totes les nostres dimensions (les nostres sensacions, emocions, pensaments, intuïcions,...) pot garantir que no quedem estancats en un nivell de desenvolupament.

Només la virtut, aquesta disposició de l'ànim al bé, pot assegurar-nos la vida bona i és l'única cosa que necessitem. Si tenim això, de què ens podem penedir? Què més ens podem exigir?

Els estoics deien que la virtut és el valor absolut i tota la resta és relatiu. Epictet anomenava "indiferents" a tota la resta. Indiferents preferits i impreferits. Els preferits són aquells que volem, com ara la salut, el benestar dels nostres, l'amistat... però fixem-nos que són "indiferents", és a dir que no són essencials! La salut no és essencial per a ser plenament humà, ni la felicitat, ni la il·luminació... La virtut, en canvi, sí perquè com deia Sòcrates, una vida que no sigui examinada, no mereix ser viscuda.

Aquesta pràctica de la virtut es treballa molt millor en companyia. Tenim tendència a envoltar-nos dels nostres, dels que pensen com nosaltres, dels que estan d'acord en el que pensem o diem... És confortable però no és la millor manera de créixer.

El grup, la comunitat, la xarxa, quan es planteja explícitament l'objectiu de millora individual i col·lectiva integral és l'eina més eficaç per a promoure l'evolució social i humana.

Ara més que mai necessitem activar mecanismes grupals de creixement perquè és amb la millora dels individus que millora la societat i, si milloren també les institucions, tindrem més possibilitats d'abastar un nivell d'evolució que requerim per tal de superar els reptes que ara tenim com a humanitat.

**La coherència, per ella mateixa, no aporta gaire res de positiu i molt de negatiu**

La coherència és un dels valors més admirats i ponderats, segurament perquè és un dels refugis més còmodes que tenim.

Definiré coherència com aquella adequació entre el que hom pensa, sent i fa. És la definició clàssica i la més acceptada. I jo veig greus perills en la valoració d'aquest estat.

D'entrada diré que una cosa és tendir a la coherència i una altra estar en coherència. És l'estat de coherència el que trobo perillós.

El que és normal en un humà ordinari és la incoherència: volem una cosa i en fem una altra; pensem blanc i fem negre; volem aquí però pensem que hauríem de voler allà... Per poc que ens hi fixem veurem que vivim en un continu estat d'incoherències. Ja no dic res de les nostres opinions polítiques, relacions amoroses, valors ètics, hàbits de consum, etc.

Tots som incoherents perquè la vida no és fàcil de gestionar i comporta molta incertesa. La incoherència ens fa sentir malament i precisament aquest és el seu mèrit i el seu gran poder! La incomoditat que sentim quan som incoherents ens pot estimular a ser millors però malauradament la majoria de situacions d'incoherència les resollem enganyant-nos a nosaltres mateixos.

Has predicat la pobresa i tens un BMW però aviat ho justifiques i et quedes tan ample. Vas dir que estaries poc en política i ja ets el més vell del partit. Defenses la fidelitat i vas amb altres dones o homes. Et declares catòlic i trobes totes les raons per fer el que et convé i saltar-te el que no t'agrada. Ets ecologista i quan et retreuen alguna cosa dius que la feina grossa l'han de fer els governs i grans empreses... No ets racista però... i així trobareu tants exemples com vulgueu.

El cas és que som hàbils donant coherència a la nostra vida. I dic "donant coherència" a la nostra vida i no pas "dient falsament que som coherents" perquè en realitat la gent és sincera quan proclama i viu la seva coherència encara que des de fora pugui semblar que és hipocresia.

Tant de bo la gent fos dolenta i enganyés amb consciència, al menys així podrien reflexionar sobre les seves mentides. Malauradament però ens creiem les nostres justificacions i enterrem la dissonància cognitiva amb multitud de recursos. Tant de bo la gent fos dolenta perquè és molt més fàcil combatre el mal que la ignorància.

Acabo de llegir el llibre "Colapso" de Jared Diamond on analitza per què algunes societats s'extingeixen i altres sobreviuen. Hi ha moltíssimes lliçons en aquest llibre. Explica Diamond, que s'ha passat 15 anys preparant materials per a aquesta obra entrevistant tot tipus de gent i organitzacions, que mai no ha trobat

ningú incoherent! Tothom justifica les seves accions, encara que siguin objectivament nefastes i perjudicials.

Posa molts casos d'empresaris petroliers contaminadors, polítics de països emergents que legislen la injustícia, indígenes que venen els seus propis boscos per a ser desforestats, opressors que oprimeixen pel bé dels oprimits,... En tots els casos ha trobat explicacions raonables pel que fan. A vegades diuen que es pot millorar i que ja estan en camí de fer-ho, en altres que si la barrabassada no la fan ells la faran altres que se n'aprofitaran, en altres que sempre s'ha fet així, i la llista de justificacions és un catàleg terrible de la capacitat humana per a explicar-nos que el que volem és el que ens convé i hem de fer. En resum per a ser coherents!

I no cal dir que la coherència no té cap correspondència amb la justícia o el bé. Els inquisidors, nazis, terroristes, totalitaristes, abusadors, fanàtics... solen ser molt coherents. La seva maleïda coherència no els permet moure's ni veure la barbàrie que provoquen.

Això sí, un cop tens coherència ja no cal que et trenquis el cap. Ja pots dormir tranquil. I aquest és el verí. Si no hi ha estímulo per a canviar, ens estanquem i no millorem. La incoherència sostinguda i no dissimulada, per contra, ens dona una vida incòmoda, sempre atents, buscant recursos més que justificacions. Viure així és, però, un acte de valentia i no tots estem disposats a sostenir tanta incoherència.

Al cap i a la fi, el més coherent és voler ser coherent. I així ens va.

## **2.7 EL DEURE I LES OBLIGACIONS**

---

***He de fer aquest tuït!!!***

***Hi ha tres motius pels quals no podem aconseguir el que ens proposem:  
és massa fàcil, és massa difícil, és massa normal.***

***Podem descobrir el que hi ha però hem d'inventar el que hi ha d'haver.***

***Què més té el que hauria de ser... Cuidem-nos del que és!***

***L'obligació moral de dir la veritat és absurda.***

***L'home no és ningú per dir com han de ser les coses. Tampoc com ha de ser l'home.***

***Vius en el "ser" o en el "ha de ser"? Un existeix i l'altre no. Un és un descobriment i l'altre un invent.***

***Tots els decàlegs haurien de tenir un darrer manament: no et prenguis***

*massa seriosament els decàlegs!*

**Que es pugui fer no vol dir que jo ho pugui fer. Que s'hagi de fer no vol dir que jo ho hagi de fer**

Segurament aquests dues afirmacions semblaran obvies però no sempre actuem com si ho fossin. Moltes vegades parlem de determinats problemes o situacions i comentem el que caldria o no fer. I sovint parlem de les accions com si fossin alguna cosa en elles mateixes amb independència de qui les ha de fer.

A poc que ho pensem veurem que una acció és possible o no en funció de qui l'hagi de realitzar. Aixecar un sac de 30 quilos no pot ser considerada una cosa fàcil ja que un nen de 3 anys no ho pot fer. Això és evident, però tanmateix quan parlem de coses més comuns com ara saludar, comprar, mantenir un diàleg, etc. considerem que han d'estar a l'abast de tothom.

Fins i tot els actes més senzills i ordinaris depenen de qui els ha de fer. Pot ser una heroïtat per a una persona el que per a una altra és una venalitat. I no parlem de coses més delicades com dir no, demanar, reconèixer un error, mostrar la vulnerabilitat, etc. En aquests casos, dir que això està a l'abast de tothom pel sol fer que alguns ho saben fer, no deixa de ser un error capital.

La dificultat d'una acció es mesura més per "qui" l'ha de fer que no pas per "què" s'ha de fer. Haurem d'acceptar i fer palès a vegades que coses que estan a l'abast de la majoria no ho estan al meu. Per això aquesta suposada igualtat que sembla exigeix per igual tothom té un punt feble essencial. Una cosa no és una cosa sinó que és una cosa en una persona concreta i una determinada circumstància. Assumir això és tot un repte amb conseqüències de llarg abast.

I també cal considerar que el fet que una cosa s'hagi de fer no implica que tothom l'hagi de fer. Hi ha vocacions, sentits, orientacions... en la vida de les persones que ens fa idonis per a segons què i inadequats per a altres coses. No som polivalents ni intercanviables.

A vegades sentint algú predicar alguna acció he escoltat un crític replicar "que ho faci ell". Ho entenc i sembla una prova de veracitat. "Si diu que s'ha de fer ho ha de fer ell o ho pot fer ell." Doncs a vegades no. A vegades algú ha de dir què cal fer perquè altres ho facin.

A vegades la boca parla perquè el peu avanci.

**Només hem d'acceptar sense entendre allò que és, no allò que hauria de ser**

És evident que no entenem la majoria de coses que vivim. Jo al menys no entenc per què ni com funciona la gravetat, no entenc el funcionament del motor de la meva moto, ni del meu mòbil, ni la major part dels fenòmens tecnològics.

I posat a no entendre, tampoc entenc molta gent. No entenc el fanatisme religiós, ni la passió desmesurada pel futbol, ni la beneiteria de l'enamorat, ni...

Vivim, o visc jo al menys, en un món que accepto sense entendre. Prou que m'esforço en entendre i busco i rebusco les explicacions que em facin la realitat més comprensible. Amb tot, els meus esforços són balders perquè sempre se'm generen més preguntes que requereixen resposta que no pas respostes.

No em sembla malament acceptar el que no entenc. Ho accepto perquè tinc l'evidència de que és així tot i no saber donar una explicació. Ara mateix escric a l'ordinador i no entenc perquè en prémer la tecla "a" apareix una "a" a la pantalla. Amb tot, és evident que hi ha una relació de causa i efecte.

Passa sovint però, que volem explicacions de coses que no la tenen. Ja sabem com n'és la ment de creativa a l'hora d'inventar relacions de causalitat. La nostra imaginació, o la nostra submissió mental a les idees d'altres, ocupen ràpidament els espais buits en les caselles de les causes. Hi ha un "horror vacui"<sup>20</sup> en la comprensió del món pel que fa a la causalitat.

Per això quan no sabem una cosa la inventem o copiem l'invent d'algú. Normalment les idees més copiades són les dels moviments socials i culturals més influents, però cada individu té els seus grups inventors de causes favorits.

I un cop assumida una causa inventada fem tot el possible per a sostenir-la, fonamentar-la i justificar-la. Veiem proves de la seva evidència a tot arreu i menystenim o descartem les proves en contra. Aquesta actitud ens porta a la seguretat però també a l'estancament i a la ignorància.

Hi ha una altra forma d'inventar les causes que és fent hipòtesis per a refutar. Inventem una causa però en lloc de defensar-la mirem de contradir-la. Per què? Per falsar-la, perquè sabem que només demostrant que una hipòtesi és falsa avancem en el coneixement.

Milions de comprovacions no asseguren una veritat però una sola falsació ens dona la veritat. Si afirmes que els japonesos saben jugar al go i fas milers o milions de comprovacions, no podràs estar segur mai de que això és així perquè no

---

<sup>20</sup> Aristòtil sostenia que en física "la naturalesa avorreix el buit" i així s'expliquen molts moviments dels cossos. Per exemple, l'aigua ocupa els buits perquè la naturalesa "avorreix el buit"



podràs comprovar-ho en tots els casos. Per contra, amb un sol japonès que trobis que no sap jugar al go, tindràs una veritat "No tots els japonesos saben jugar al go".

Per tant, farem bé d'acceptar el que passa encara que no ho entenguem, però serà una temeritat acceptar una explicació que no entenem a no ser que sigui per a falsar-la.

### **Les obligacions no et forcen a fer res que tu no vulguis**

Ahir vaig tenir una bona xerrada amb una colla i vam acabar parlant de les obligacions. Crec que venia del tema dels compromisos i si impliquen o no una obligació. Tot i que el diccionari català defineix el compromís com una obligació hi havia qui creia que no estava essencialment vinculat sinó que hi podia haver compromisos sense obligacions.

D'aquí vam anar parlant sobre les obligacions, la seva bondat o conveniència. M'ha interessat el tema i m'he dedicat una estona a pensar-hi. Com em passa sovint he mirat la definició i l'etimologia. "Obligar" ve de "lligar al voltant" (ob-ligare)

Queda clar doncs que qui t'obliga et lliga i és cert que tota obligació la vivim com un lligam. Ara ve, el meu pensament més radical es fa aquesta pregunta: "Què et pot fer fer algú que et lliga?" És veritat que el lligam et paralitza, t'inutilitza, t'inhabilita, et desactiva i t'impedeix de fer res... però no et fa fer res!

Considero aquí "fer" com a sinònim d'actuar per pròpia voluntat i tot el que fem ho fem en definitiva per pròpia voluntat. Un moment! aclarim això! Que tot ho fem per pròpia voluntat??? Doncs crec que sí. Clar que la pròpia voluntat pot estar molt limitada, molt manipulada, amenaçada o pervertida però segueix essent la teva voluntat. I si dius que no, que has actuat sense voluntat, (suposant que això pugui ser) aleshores no podem parlar d'autèntica acció i no n'ets responsable.

Les obligacions les podem complir per dos motius: perquè ens agrada fer-ho o perquè és pitjor no fer-ho. En tots dos casos són fruit de la voluntat. Normalment l'obligació es vincula més a una força exterior que ens sotmet però no necessàriament ha de ser així.

A mi m'agrada fer cas de la major part de les obligacions ja sigui perquè el seu contingut el trobo bo i raonable (com el cas de les normes de circulació) o perquè són fruit de pactes i acords democràtics. Aquí tenim un problema amb la legitimitat democràtica i hauríem de parlar de l'objecció de consciència i la insubmissió però ara, per simplificar, imagino que estic en un estat de dret plenament democràtic i penso que, si aquest fos el cas, estaria d'acord en fer obligatòriament el que la majoria ha decidit encara que jo no hi estigui d'acord.

També hauríem de parlar de les obligacions que contrec voluntàriament i les que em venen imposades.

Però anem al gra. Afirmo que les obligacions no ens forcen a fer res, no ens "obliguen" per dir-ho així. Què vull dir? Doncs que és veritat que jo estic obligat a pagar impostos però només ho faré si vull. Clar que em diràs que si no ho faig em posaran una multa i jo et diré que sí, però que així i tot puc triar entre la multa i pagar impostos! Al final faré el que sigui més convenient per a mi i triaré allò menys dolent.

Estic obligat a parar en vermell però puc no fer-ho. Estic obligat a fer cas a la policia però puc no fer-ho. L'obligació de portar mascareta la puc desobeir fàcilment. Pagar la meva compra és una obligació que només faig si vull. I si parlem d'obligacions morals o socials, fer el bé, ajudar, dir la veritat, complir un pacte o respectar una promesa, són coses que les faig si vull i si no vull, no!

Suposo que direu que els incompliments de les obligacions suposen càstigs o amenaces i és veritat però això no altera el fet. Què prefereixes, pagar la compra o que el *segurata* el persegueixi? Tu tries! Quan no et ve de gust complir el compromís que has adquirit amb el teu amic has d'escollir entre el conflicte que es generarà o la teva incomoditat fent sense ganes el que has promès. Tu tries!

I aquestes tries o opcions estan molt mediatitzades perquè l'autoritat ens pot amenaçar, espantar, intimidar però al final tu valores què et surt més a compte.

"M'han obligat a donar-los la cartera perquè m'han posat una pistola al cap!" Tothom troba lògic que hakis donat la cartera però cal reconèixer que podries no haver-ho fet. Si valores més la vida que la cartera és normal però no tothom té els mateixos valors. Hi ha qui obeeix davant l'amenaça d'una multa i qui es deixa matar per no seguir una llei que considera injusta.

La pressió de l'obligació cadascú la viu segons els seus valors. Si valores molt la teva imatge pots dir "m'hi van obligar dient-me que si no ho feia dirien a tothom que soc un lladre". Si valores la teva integritat física funcionarà l'amenaça de fer-te mal. Si valores la companyia podràs dir "em va obligar a anar-hi dient-me que si no hi anava trencàvem la relació".

I així podem veure que a tothom el força o obliga una cosa diferent segons els seus valors. Ningú em pot obligar a una cosa que jo no vulgui. Ningú em podria obligar a anar a un judici, per exemple. Si no hi vaig em venen a buscar, cert. Em diuen que els obri la porta però si vull no obro. Tiren la porta a terra i em diuen que els segueixi. Jo no em moc del sofà. M'agafen i em porten com un paquet davant el jutge. Certament que estaré davant el jutge però no hi he anat. Si caic per un barranc, certament seré a baix però no hi hauré anat!

La meva conclusió al final és que el més important en un vincle d'obligació és quins valors tens respecte al que t'obliguen i quina estratègia segueixes per a buscar el teu màxim benefici o mínim perjudici a partir del que ets i creus.

Pel que fa al tema del compromís i l'obligació, penso que sí, que el compromís és una obligació (legal o moral) i que qui el contrau sap en el fons que assumeix aquesta obligació. Després la respectarà o no en funció del que decideixi que li provoca més plaer o menys dolor.

M'ha sortit llarg perquè no ho tinc clar del tot. Crec que hi hauré de donar més voltes i tant de bo algunes opinions crítiques m'hi ajudin.

## **2.8 RELATIVISME ÈTIC**

---

*El cervell és com una cinta mètrica elàstica. S'estiren i arronsen a voluntat fins obtenir el resultat desitjat.*

*Les meves hipòtesis m'obliguen a veure el que veig i les teves t'obliguen a veure el que veus!*

*M'agrada molt menjar entrepans de formatge. En lloc de pa, però, hi poso arròs i en lloc de formatge un ou ferrat.*

*Des que m'he comprat la cinta mètrica elàstica les mides m'encaixen molt millor.*

*Casa teva no és on vius sinó on hi passes més temps.*

*Parlen dos fills d'un pare dolent. Un diu: "Jo soc dolent per ser com el pare". L'altre diu "Jo soc bo per no ser com el pare".*

*Què bé que es veuen en els altres els nostres propis defectes...!!!*

*La carretera és el meu país. Els vorals, les fronteres; la remor del vent, l'himne. Els senyals, la bandera. Les corbes la dansa tradicional.*

*Amb l'actitud adequada totes les teràpies, religions i altres consoladors existencials funcionen.*

*En "aquesta vida" tot és l'actitud (adequada).*

*Amb l'actitud adequada totes les ideologies, projectes i altres distraccions vitals tenen sentit.*

*Amb l'actitud adequada totes les teories, interpretacions i altres invencions de sentit són satisfactòries.*

*He vist vulgaritat extraordinària.*

*A l'enterrament del gel tothom li desitjava un bon fred allà on fos,*

*ignorant que ara era vapor...*

*El més important i interessant del món és picar, deia el martell...*

*La teva mentida només serà veritat quan coincideixi amb la meva!*

*Potser hauríem de deixar de considerar malastruc i atractor de  
desgràcies el parallamps i agrair-li que ens protegeix a tots.*

**Inventem o adoptem les teories que justifiquen el que ens interessa**

Podem viure sense la veritat però no sense un sentit. Necessitem entendre les coses i fer-les previsible, controlables. Per això sempre tenim una explicació per a tot. Ens interessa poc saber si aquesta explicació és vertadera, el que ens interessa és que ens funcioni i ens tranquil·litzi.

Així, preferim una explicació o teoria que ens doni la raó a una que s'ajusti millor a la realitat. De fet construïm el que en diem realitat a partir d'aquestes teories o explicacions que ens convenen.

De què depèn que una teoria ens convingui? De molts factors, però entre ells jo en destaco un parell: a) que aquesta teoria m'afavoreixi i confirmi que el que faig és el que s'ha de fer. Per exemple, la creença en realitats fantàstiques va molt bé per a les persones que són imaginatives i anhelan el misteri; la creença en un ordre superior va molt bé per als que no tenen autonomia moral o criteri propi en qüestions ètiques, etc.

b) Un altre motiu pel qual ens adherim a una ideologia és el social: si tota la gent que ens envolta defensa aquella idea o teoria tendim a adoptar-la com una realitat. Aquí podem distingir dos tipus d'adhesions: la més general és la que fa l'individu a les creences de la societat per tal d'adaptar-se, i l'altra és la que fa un individu a un reduït i selecte grup de persones que comparteixen una ideologia heterodoxa, ja sigui àcrata, esotèrica, religiosa o conspiracionista, per dir alguns exemples.

En els dos casos, tant en el dels que adopten les creences generals com els que adopten les del grup minoritari busquen el mateix: sentir-se en un marc coherent de seguretat i auto-afirmar-se en el que creuen.

És per això que resulta quasi impossible convèncer algú de què la seva ideologia és un invent interessant. Atrapats en la seva zona de confort, només repeteixen i consoliden el que creuen. És un mecanisme psicològic bàsic molt útil que ens ha permès l'evolució social però que presenta la limitació d'estancar el creixement ja que fixa un marc tancat del que no es pot sortir.

A vegades la defensa del marc és tan forta que apareix el fanatisme, la violència, l'exclusió, la creença en la superioritat moral de la pròpia ideologia, l'aïllament social, etc. En tenim exemples tant a nivell de societat general com de grups minoritaris.

En qualsevol cas, el més important és constatar que les nostres visions del món no són el resultat de les observacions i experiències que tenim, sinó que observem i experimentem el món amb les ulleres i la cotilla de les idees que ens convenen.

***Si vius al conte de "La caputxeta", compte amb el llop! Però si vius al "Llibre de la Selva", busca els llops!***

Perquè tots, ho sapiguem o no, vivim en un conte. De què va el conte de la nostra vida?

-La vida és una lluita per sobreviure plena de perills.

-La vida és una escola per a aprendre.

-La vida és un lloc on un poder superior ens ha col·locat i ens posa a prova.

-La vida és un absurd, un sense sentit i que hem d'aprofitar de la millor manera.

-La vida és un episodi més dels molts que porto vivint. Tinc vides anteriors i posteriors a les que em dec.

-La vida és una oportunitat per a assolir realitats superiors.

-La vida és un lloc per estimar i ser estimat.

-La vida és una cosa que he de lliurar als altres per a fer-los feliços.

-La vida és un esforç constant per a assolir la justícia i els drets humans.

-La vida és un jardí per a gaudir contínuament.

-La vida és...

Alguna d'aquestes definicions o la barreja ponderada de vàries és, segurament, el teu conte.

I aleshores, un cop has definit el teu conte apareixen els personatges i els escenaris que responen a aquesta història.

Per això dic que si veus un llop, estaràs en perill si vius al conte de la Caputxeta però estaràs salvat si vius al llibre de la selva.

I com això, tot! Les coses passen: la mort d'un ésser estimat, una depressió, un fet extraordinàriament feliç, l'amor, un cop de sort, una coincidència, un amic, la vellesa, un accident de trànsit... cada una d'aquestes coses tindrà un significat diferent en funció del món o de la realitat que t'hagis creat. Del conte, vaja.

La mort del teu company serà una prova d'un Déu inefable per al creient, una desgràcia incomprendible per a qui tot és absurd, o l'ocasió per a meditar sobre la fugacitat de la vida per a qui tot és escola d'il·luminació.

L'enamorament sobtat serà el premi de l'amor còsmic per a qui tot és amor, un fenomen bioquímic afortunat per al materialista o un fet previst pel destí per als deterministes.

I així passa amb tot. No podem interpretar les coses des d'un paradigma personal diferent al nostre. Estem atrapats a la nostra pel·lícula i tot ho hem de viure en funció de les creences que sostenim.

Qüestiona't el teu conte. Busca què és el qüestionament en el teu conte i desfés l'engany de les construccions mentals de la realitat. Deixa de viure en el teu conte i identifica't amb el narrador de contes.

### *El meu gat s'entesta a recomanar-me que mengi canaris...*

M'ha fet riure aquesta tira còmica en què es veu a Garfield preocupat per la salut d'en Jon. Intentant esbrinar les causes de la seva debilitat li pregunta "ja menges prou canaris?"

M'ha fet riure i després, com em passa sovint, m'he quedat seriós tot pensant com n'és d'ordinària aquesta situació absurda.

Sempre recomanem als altres allò que ens va bé a nosaltres. Se suposa que té lògica, però en realitat no en té gaire. No diré que, si apel·lem a la nostra base biològica, no puguem fer recomanacions molt generals, però quan es tracta de consells o orientacions referides a hàbits psicològics i a l'àmbit del sentit, resulta quasi impossible dir als altres el que han de fer.

El que medita et pregunta "ja medites?". El que fa teràpia, consulta el tarot, practica budisme o es desfoga amb els amics et pregunta "ja fas teràpia?", "ja consultes el tarot?", "ja practiques budisme?", "ja et desfogues amb els amics?"

I això és així perquè hi ha una creença necessària i és la de que tots som iguals i ens passen les mateixes coses. Greu error, al meu entendre. El món de cada persona és particular i el que per a tu és una realitat, per a mi és una fantasia.

No tenim la veritat absoluta cap dels dos però al meu món funciona allò que hi ha i al teu el que hi has posat.

Potser costa tant d'acceptar perquè una creença com aquesta ens obligaria a donar un únic consell: coneix-te a tu mateix.

## **2.9 UNA BONA VIDA**

---

***Perquè no espero res de tu, tot el que em dones o aportes a la meua vida, sigui bo o dolent, és un regal.***

***La realitat és energia pensada. Si pensem bé el món es bo.***

### **L'art de la moto té molt a veure amb la tècnica del vol rasant**

Anar amb moto pot ser a vegades una forma de meditació dinàmica. És una meditació en l'acció ja que el pilotatge de la moto exigeix tensió muscular, concentració, presa de decisions ràpides i una compenetració home-màquina quasi orgànica.

Em refereixo bàsicament a la conducció per carretera. Sovint les maniobres urbanes prèvies al viatge són més semblants a les que fa l'avió fins arribar al cap de la pista. A partir del darrer metre urbà la moto es comporta i pilota quasi com un avió en vol rasant.

M'agraden les tirades llargues, per carreteres obertes, sinuoses, ben asfaltades, en entorns naturals. Tardes 10 minuts en saber com anirà el trajecte. Intueixes el teu estat d'ànim, l'estat de la carretera, l'actitud de la pròpia moto aquest dia... i aleshores poses ja una mena de pilot automàtic (que mai ho és del tot) que et deixa completament sol dins el teu casc.

La ment boja, xerraire, desfermada, omple el casc de pensaments i el ronc filtrat del motor t'arriba com un mantra. Apareix a vegades en aquest estat un actitud meditativa molt lúcida. De sobte veus com tot passa sol, com la màquina i jo no som més que un conglomerat d'impulsos biomecànics dansant al ritme de la carretera. L'oscil·lació i l'equilibri de la força centrífuga, la gravetat, l'acceleració/desacceleració i la resistència aèria és la resultant d'un complex i desconegut pacte entre totes elles que em permet avançar.

El viatge en moto és per a mi tota una metàfora. Suspès entre el cel i la terra, la mirada fixa en el futur immediat, la ment escrutadora, els nervis a punt per a fer delicades les maniobres urgents, avances per rutes possibles, escollint itineraris, inclinant-te i cedint el teu equilibri a les necessitats del revolt.

M'agradaria viure així. Estem suspesos de fet entre el cel i la terra. Les idees orienten els actes i les circumstàncies terrenals ens obliguen a escollir i a idear noves respostes. Convé en el viatge de la vida prioritzar també la previsió a curt termini, l'ara i aquí, el present continu. De tant en tant enlaïres la mirada i albires o escaneges les properes corbes si pots. Així mateix fem a la vida.

I aquesta disposició a l'acció immediata quan una urgència ens reclama... Hi ha un instint de confiança que cal entrenar. Cal saber respondre adequadament

a les urgències i cal emmagatzemar aquesta memòria encertada. Aquests automatismes ens donaran la resposta en els moments en que no tindrem el temps, la claredat o l'oportunitat de pensar.

I escollir les rutes! Si, a la vida cal saber escollir les rutes. No tots els espais són transitables. Les carreteres són limitacions i possibilitats. L'art del possible és aquí imprescindible. I també és molt important la cessió, la renúncia, l'abandó a les circumstàncies quan aquestes imposen la seva llei. No és més fort qui s'imposa sinó qui millor respecte l'obstacle per superar-lo. Vèncer-lo sense sotmetre'!!

I així voles amb la moto entre camps, muntanyes, perfilant ports, dibuixant corbes àmplies o resseguint la infinita línia de l'autopista... sentint que vas a un lloc on de fet ja hi ets. Perquè el gran tema del viatge és el destí. On anem? Quan pujo la moto penso que el meu destí és la carretera. Quan ho puc aplicar a la vida sé que on vull anar és on ja soc.

### **Per tenir bons records cal tenir bona imaginació**

I això és el que ens passa sovint. Tenim bons records perquè tenim bona imaginació. Parlem dels records. D'entrada sembla que els nostres records són com pel·lícules filmades per la nostra ment del que ha passat i que recuperem de l'arxiu quan recordem. La realitat però no és ben bé aquesta.

Les coses que vivim no són fets objectius sinó interpretacions dels fets. Vivim les coses d'una manera determinada influenciada per molts motius: el nostre estat d'ànim, els nostres interessos, les nostres creences, la nostra percepció, les nostres emocions, la interpretació social dels fets que passen...

O sigui que ja d'entrada la percepció del fet és molt subjectiva. Això vol dir que no guardem a la memòria una foto del que ha passat sinó una pintura, una interpretació personal del que ha passat. Aleshores aquesta pintura o record roman dins nostre i està a disposició de la memòria per recuperar-la.

El fet però és que mentre espera al magatzem va perdent nitidesa. I no parlo de nitidesa visual, que també, sinó sobretot nitidesa afectiva ja que els records estan molt associats a les emocions. Quan hem de recordar aquell fet recuperem l'emoció i fem una narració del que va passar. Aquí altre cop desvirtuem el que recordem ja que quan recuperem un record sempre és per algun motiu i aquest motiu fa que expliquis el fet de forma que resulti el màxim de coherent amb el que pretens en activar el record. M'explico:

Si per exemple vas discutir amb la teva germana i ara no us parleu, explicaràs el fet de forma molt diferent si el motiu pel qual ho recordes és per aconsellar algú que no caigui en el mateix error o per demostrar-li que la ruptura és



l'única sortida digne a un disputa fraterna. Segur que la forma com ho expresses té matisos i detalls diferents.

Cada cop que expliques una cosa que t'ha passat és com si editessis l'arxiu de memòria, el modifiquessis i el tornessis a guardar, eliminant així l'arxiu antic i actualitzant-lo constantment. Això fa que sigui un arxiu viu, que evoluciona amb tu i que va adaptant-se al que necessites. Els teus records van modificant-se per fer-se compatibles amb les noves idees i creences que vas adquirint.

Inconscientment ja ho fem, però si vols fer-ho conscientment, pots aconseguir tenir bons records explicant-los cada cop en una versió lleugerament millorada retocant detalls nimis de manera que s'ajusti al que t'agradaria que hagués passat. La ment no és escrupolosa ni està interessada en la veritat. La ment vol que estiguis bé i sobrevisquis o sigui que si cal enganyar-se i guardar versions imaginatives de les coses que t'han passat, no tindrà cap problema. Més aviat ho agrairà.

Ja saps doncs, re-expliques el teu passat amb imaginació per tal de fer-te una història digna de la vida a la que aspirem.



## 3. LA VELLESA I LA MORT

### 3.1 LA VELLESA

---

Aquesta condició humana inexorable que en la nostra societat del culte a la joventut costa d'assumir és no obstant la gran mestra de la vida. Les limitacions tan físiques com psíquiques et van posant a lloc i et mostren que qualitat de vida és una cosa diferent a la que pensaves quan eres jove. Cada cop més entenem que la qualitat de vida és una valoració subjectiva que afecta més a com et prens les coses que no pas a les coses en sí.

***Una persona vella que no accepta la vellesa és ignorant. Ha tingut molt temps per entendre de què va la vida.***

***Veig la meva prometedora decadència.***

***No aspiro a arribar a la decrepitud però si hi arribo aspiro a una decrepitud lluminosa.***

***La vellesa t'ensenya com avançar... retrocedint.***

***Els vells, tan savis i tan ignorants...***

#### **Seduïts i fascinats per la joventut, envellim sense créixer**

Crec que en cap altre moment de la història de la humanitat la infància i la joventut ha sigut tan valorada, desitjada i envejada. Els valors de la joventut semblen valors absoluts: l'alegria, l'entusiasme, l'espontaneïtat, la frescor amb què s'afronten els reptes, la superficialitat, la recerca d'estímuls constants fàcils i intensos, la manca de paciència, de perseverança, el menyspreu per l'experiència, l'ànsia de vida, d'experiència, la voracitat vital,... tot això ja forma part del que és admirable en un adult i fins i tot en un vell.

A la seva obra "La temptació de la innocència", Bruckner ens exposa la que és, segons el seu criteri, la pitjor malaltia de la societat contemporània: l'infantilisme i el victimisme generalitzats. Sembla que instaurats ja en l'estat del benestar, hem assumit que tenim tots els drets i que qualsevol revés que la vida ens ofereix és un greuge del qual algú, que no soc jo, n'ha de respondre. Eludim, segons

Bruckner la nostra responsabilitat i allarguem com un patètic ideal la infància fins a les fases finals de la nostra vida.

Llegint el llibre costa no estar-hi d'acord... Fa un repàs històric del concepte d'individu i ens mostra com aquest és un invent ben modern. L'home es concep com el protagonista absolut de la història i el col·lectiu perd el seu valor. Així s'explica com el consumisme, entès com la satisfacció immediata i innecessària de desitjos superflus, s'ha convertit en la nostra nova religió. Volem tenir, consumir, acaparar, acumular, fixant la definició de felicitat en aquesta facilitat compulsiva d'adquirir coses.

En l'actual crisi migratòria, el destí desitjat per tothom són els països rics, però no pas per la democràcia, els drets humans o els valors morals sinó per la riquesa i l'abundància. Tothom vol abundància fàcil i el paradigma d'aquest nou paradís és el supermercat, tal com diu Bruckner en un determinat capítol.

Mai com ara no havíem tingut al nostre abast tantes respostes materials a necessitats ben supèrflues. El materialisme i el consumisme s'estenen dels béns materials als béns espirituals. Volem consumir felicitat, plaer, estímuls... I tots aquests béns espirituals desitjables són els que defineixen a la nostra societat a la joventut.

Això, acompanyat d'una des-responsabilitat creixent, ens fa a tots eterns infants protegits per la mare estat (no era el "gran germà" qui ens acabaria controlant, sinó "la gran mare", diu Bruckner).

Què té d'estrany doncs que tothom vulgui ser sempre nen? O sempre jove? Està mal vist ser vell, els valors de la vellesa que són una certa saviesa vital, la paciència, la constància, la serenitat, l'acceptació de la progressiva declinació energètica i volitiva, la templança en el desig, la mirada relativa del que ha viscut molt i coneix bé els cicles de les utopies, les empreses, els grans projectes,... tot això ha quedat com a material menyspreable, com una rêmora que obstaculitza el desplegament de la vida quan és precisament aquesta mirada la que pot ajudar a entendre el conjunt de la nostra existència.

Atrapats pel miratge de l'eterna joventut podem caure en la patètica situació d'envellir sense créixer!

**Quan ets vell és més fàcil adonar-te que el sentit de la vida no té res a veure amb produir, servir o ser útil**

El sentit de la vida, aquest gran tema que mai no s'esgota! Els humans som éssers de sentit. Fem les coses amb finalitats i busquem objectius. Serveixen per a orientar les nostres accions, justificar valors i omplir les nostres vides d'activitat. Així transitem una existència que sense sentit se'ns faria absurda.

Ara bé, que nosaltres necessitem el sentit no vol pas dir que el tingui.

Cada dimensió del nostre ésser percep un sentit diferent de la vida. Per això a vegades seguim crides biològiques i a vegades, espirituals.

La nostra base animal, primordial i instintiva ens fa sentir que sobreviure i reproduir-se són els béns màxims a aconseguir. Lluitem contra la malaltia, la inseguretats i la mort amb un afany desmesurat, com si ens hi anés la vida; i efectivament, així és!

Ens aparellem i copulem per a sobreviure'ns, per transcendir-nos biològicament. És una crida genètica que controla el nostre instint sexual. En la reproducció i la cria dels fills, en el manteniment i perpetuació de la nostra família o clan, hi ha l'altra font potent de sentit, allò pel que molts donaríem la nostra pròpia vida.

La nostra dimensió afectiva i social necessita la relació, el contacte, el vincle, la pertinença. No podem sobreviure sols i ens esllanguim sense amor. Aquí apareix una noval·lecció de sentits: el servei, la cura, l'amor, la solidaritat, la caritat, la passió...

El nostre intel·lecte vol entendre, saber, conèixer, controlar i dominar el medi,... Vet aquí una nova dimensió de sentit. Totes elles són compatibles i segurament estan jerarquitzades. La majoria de nosaltres preferim sobreviure a entendre.

Ara bé, quan preguntem a fons com a filòsofs que volem la veritat, quines respostes obtenim? Per a què serveix sobreviure? Saps que al final moriràs! Per a què serveix reproduir-se? Total, els teus fills tornaran a obsessionar-se en reproduir-se i més que una resposta trobaràs un bucle infinit d'absurd. Quin sentit últim té reproduir-se?

I per a què serveix l'amor, la societat o l'afecte? Sí, ja sé, per a tenir una bona vida. Però la bona vida, per a què serveix? Potser direu que per a no patir, però jo al meu torn dic que si no vols patir mata't. Per a què serveix entendre? Què passa quan entens?

Sigueu exigents en aquestes preguntes. No escapeu, si podeu, del fatídic buit que s'obre quan esperes resposta.

Al final, com tantes preguntes existencials, la resposta no existeix. Existeix només la dissolució de la pregunta. Res a la vida no serveix per a res. Tot és absolutament contingent i banal.

No és el coneixement, el que necessitem; ni el plaer, ni l'amor, ni la vida... necessitem el saber. Saber que el sentit és la creació necessària de la nostra ment i que la nostra ment simplement és.

**No aspiro a arribar a la decrepitud però si hi arribo aspiro a una  
decrepitud lluminosa**

Parlàvem l'altre dia una colla sobre el creixement personal. Aquest és un concepte ambigu però que intentàvem definir com al desenvolupament de totes les dimensions humanes. Parlàvem d'avançar en la cura del nostre cos, les nostres relacions, el nostre intel·lecte i el nostre esperit.

En un moment donat algú, amb bon criteri, ens va fer notar que hi ha aspectes del nostre ser que no poden créixer i progressar indefinidament... que tenen una corba de progrés en forma d'U invertida. Arriben a un màxim i després degeneren.

La condició física i l'intel·lecte són exemples claríssims. Potser la saviesa o l'amor no tenen aquesta característica però altres dimensions sí.

Aleshores ens vam adonar que créixer no només significa augmentar la capacitat sinó augmentar l'acceptació i la gestió de la decadència, del decreixement que és tan natural com el creixement.

Hi ha una feina profunda i feixuga a fer en aquest treball de viure amb plenitud la davallada, de viure amb sentit i il·lusió la incapacitat progressiva, d'abraçar la ineptitud, d'estimar la mort.

És una forma sàvia de viure i que cal incloure en el catàleg del treball personal dels que volem "créixer" fins i tot en el "decreixement".

### **3.2 L'ANHEL D'IMMORTALITAT:**

---

L'anhel d'immortalitat es allò que segons Unamuno ens provoca un sentiment tràgic de la vida. No sabem imaginar-nos la no-vida i la nostra ment no està preparada per a fer-ho. Amb tot, la immortalitat seria la pitjor de les nostres condemnes.

***No volem ser immortals; volem ser inoblidables.***

***Si em concedissin el do de la immortalitat... els maleiria eternament***

***Recomano a tots els qui no es vulguin morir que quan vegin que estan a punt de fer-ho, sobretot, sobretot no deixin de respirar***

***Aferrar-se al cos, als afectes, a les idees... és una forma inconscient de rebutjar la mort***

***Resurrecció, reencarnació, renaixement,... i qualsevol altra negociació de la mort. Això és la "passió" ... per la vida!***

**Resurrecció, reencarnació, renaixement,... i qualsevol altra negació de la mort. Això és la "passió"... per la vida!**

Quan una simbologia està instal·lada de forma generalitzada en la major part de les cultures d'arreu i de la història podem pensar una d'aquestes dues coses: O bé és un coneixement bàsic que està a l'abast de tothom, o bé respon a una necessitat que tots tenim.

Em refereixo a aspectes com ara la creació, la veneració dels ancestres, la culpabilitat, la llei natural, la superació de la mort,...

Precisament és aquest darrer aspecte de la superació de la mort el que ha motivat aquest escrit. A la setmana santa celebrem la resurrecció del crist que va tornar de la mort com tants altres personatges mitològics i de la literatura religiosa. La idea de què la mort es pot superar ha tingut èxit. Ja sigui en forma de creença en una nova vida més enllà d'aquesta o de reencarnació (en la que creuen el 85% de la humanitat) sembla que la superació de la mort és o bé, com deia, un coneixement que tots tenim o bé una sortida a la incapacitat per a afrontar la mort.

Donat que hi ha arguments per a tothom i que als creients d'ambdues postures (transcendència i immanència) els satisfà les seves pròpies raons, obviaré el debat sobre aquestes raons.

És un saber o és un invent? Jo m'inclino a pensar que és un invent benintencionat. No tinc arguments més sòlids que els que pot aportar un defensor d'una altra postura però els exposo tal com els considero.

D'entrada veig que l'instint de vida és el més fort en tots els animals i que fan servir totes les estratègies disponibles per sobreviure. Els humans també ho fem i tenim a més una capacitat nova que és la de la idealització, la de projectar mentalment el que no podem abastar físicament. Per això posem la ment al servei de la pervivència inventant realitats transcendents perquè una ment humana no pot assumir la consciència de la mort i de la finitud sense traïr l'instint de supervivència.

Per altra banda l'ego o personalitat passa la vida donant-se protagonisme i enfortint-se. Exercita i desenvolupa constantment les facultats de fer-se present, de ser estable i durador davant les vicissituds de la vida que el fan trontollar. Empès per aquest anhel d'estabilitat i durabilitat, l'ego no sap ni es pot plantejar la seva desaparició evident en la mort. Per això s'acull a qualsevol proposta de perpetuació ja sigui religiosa, esotèrica, mística, o simplement a base de repetir eternament un cicle.

També és evident que moltes persones creients en la vida més enllà de la mort asseguren que aquesta idea els ajuda a viure la vida present perquè els promet premi o consol en la futura. (Paradisos materials o espirituals, nivells d'existència més sublims, retrobament amb altres persones mortes estimades, ...) Estaríem

davant un argument pràctic que en cap cas justifica una realitat transcendent donat que aquestes persones reben el benefici de la seva ideologia amb independència del que els esperi quan morin.

A mi em sembla que el concepte "vida eterna" és un oxímoron o contradicció en termes. La vida és per definició limitada i si és eterna ja no és vida. Nosaltres entenem la vida des de l'experiència i aquesta està feta de naixement, de desenvolupament, de superació d'estadis i de mort. No s'entenen les fases si no s'arriba a un final. No es pot imaginar una successió infinita d'estadis. Per això al final totes les narratives de la reencarnació de la vida eterna inclouen un punt final on cessa aquest trànsit i s'assoleix l'estat definitiu.

I la raó? Què diu la raó? Per què la raó no ens imposa l'evidència de la mort? Doncs perquè el nostre cervell no està dissenyat per a conèixer la veritat sinó per a sobreviure i ajuda molt més a sobreviure creure en alguna cosa més enllà d'aquesta vida que no pas no fer-ho.

Per això l'home espera contra tota esperança, s'aferra a l'impossible i troba en els reptes titànics el millor estímul per a lluitar i superar-se. La mitologia i les històries que admirem i envegem són quasi sempre aquestes lluites romàntiques i il·lògiques que satisfan un anhel de grandesa que ens omple d'emotivitat i sentit. Aquest és un fil argumental molt conegut per la literatura i molt present a la major part de les pel·lícules d'èxit actualment.

Hem parlat abans de l'estat definitiu que seria com el punt final. Un estat a partir del qual ja no hi ha més trànsit ni més vida. I és aquí on crec que canvia alguna cosa substancial. A veure si ho sé explicar. Entenc que una cosa és la resurrecció, la reencarnació, els renaixements,... que són "més del mateix", simples repeticions o canvis 1, una mena de pròrrogues, allargaments artificials mentre busquem una resposta satisfactòria i una altra cosa és considerar la independència dels estats de consciència en relació a l'ego, a l'animal humà, a la vida. Aquesta segona qüestió és essencialment diferent i crec que requereix un marc d'anàlisi nou que no puc desplegar ara aquí.

### **3.3 PREPARACIÓ A LA MORT**

---

Com a tal, aquesta preparació no és possible. Ningú no es pot preparar per a allò que desconeix. Potser ens podem preparar per a deixar de morir i això també és complex d'imaginar. La des-valorització de la mort hauria de ser un procés natural en éssers que biològicament han satisfet les necessitats instintives de reproduir-se després de sobreviure. I també les



d'haver conegut les limitacions dels anhels humans a la recerca de desitjos. Només qui viu ja com un mort està preparat per a morir.

***Tots tenim una cita amb la mort... i estem fent tot el necessari per a arribar-hi a temps.***

***Estic posant-me en forma per poder morir-me en condicions.***

***Vivim com si fos l'últim dia de l'any i hauríem de viure com si fos l'últim dia de la nostra vida!***

***La mort és com el naixement. Sí no t'hi poses bé, malament!***

***Que sempre puguis dir "avui és un bon dia per morir".***

***Avui és l'últim dia de la meua vida. Demà potser diré el mateix***

Vaig llegir que van fer, crec que a usamèrica, una enquesta entre la població demanant-los l'opinió sobre aquesta situació. "Està comprovat que en cas d'accident ferroviari, la major part dels morts i ferits són els que viatgen en el darrer vagó del tren. És vostè partidari de suprimir el darrer vagó de tots els trens?" Crec recordar que més de la meitat del enquestat estaven d'acord amb aquesta mesura preventiva!

El dia de la nostra mort seria com el darrer vagó d'un tren. El temem perquè és el més fatídic; hi ha una maledicció sobre la mort. Potser volent evitar-la renunciariem al darrer dia de la nostra vida sense adonar-nos que en evitar el darrer els evitem tots.

Qui no estima la vida no pot estimar la mort. Ho he llegit i ho crec! La vida i la mort són indescindibles i es defineixen per oposició com la cara i la creu d'una moneda. Per això no podem renunciar a una cara de la moneda sense renunciar a l'altra.

Morir és un fet únic, possiblement el més transcendental que ens queda. Cap de vosaltres l'ha conegut i a falta d'experiència totes les opinions tenen el mateix valor. Per això m'atreveixo a donar la meua tot i no saber què em passarà o què farà quan m'hi trobi.

Deia Epicur que la mort és la por més ridícula. Mentre siguem vius mai apareixerà i quan ella aparegui ja no hi serem. Quina por podria fer un monstre del que tenim la certesa absoluta de què mai s'apareixerà on som i que quan aparegui nosaltres no serem allà? Doncs bé, malgrat que aquests raonaments són impecables no serveixen per allunyar la por a la mort.

I és que la tenim gravada als nostres gens. Estem dissenyats per sobreviure i el cos interpreta la mort com una derrota. El nostre cervell primari i el cervell límbic reaccionen negativament davant la presència d'indis de mort. Instants després el cervell pensant aporta les raons i els arguments per justificar aquesta por.

Per què no ens volem morir? Perquè ens queden moltes coses per fer? Perquè volem gaudir més temps de la vida? Perquè temem el desconegut? Perquè no volem ser oblidats? Hi poden haver moltes raons però en el fons no és una raó, és un instint! Un impuls vital subratllat per una passió per la vida! I aquí no cal que demanis explicacions racionals.

Estem doncs condemnats a fugir de la mort? Sembla que sí, que de manera natural portem aquest rebuig a la nostra fi natural, la qual cosa és ben paradoxal. No puc deixar de pensar que considerar la mort com a dolenta, és un gran obstacle per a la felicitat.

Imaginu-vos que estem en un cine veient una pel·lícula i que en entrar ens informen que a la porta de sortida hi ha un botxí amb una destrat que us tallarà el cap tan bon punt sortiu. No teniu escapatòria. Pregunta: creieu que podreu gaudir de la pel·lícula? Doncs si estem pensant que el final de la nostra vida és dramàtic i tràgic, i també inesquivable, segur que viurem la vida amb un rerefons de neguit encara que no sigui conscient ni actualitzat.

La ment racional és una criada dels altres cervells. Aporta les opinions i arguments que exigeixen les pulsions i emocions. És un paper que sap fer bé. El que passa és que la ment pensant pot actuar autònomament i concebre amb claredat que la mort és bona. Aquí tenim un conflicte que es resol amb l'escissió: la nostra boca pot dir els pensaments teòrics de la ment, però el nostre cos manté el rebuig a la mort. Tal com vaig comentar en un altre lloc, però, aquest vincle entre cervells és de dues direccions. El cervell límbic exigeix justificacions al racional, però també el racional pot imposar amb pràctica i constància una reacció emocional al límbic i fins i tot podria condicionar el reptilià o instintiu.

Què passaria si això fos possible? Doncs que podríem assumir la mort amb serenor d'esperit, claredat mental, adhesió emocional i rendició física. I a mi, em sembla una bella mort que crec que em permetria una bella vida.

Aquest tema em du a la meva memòria una història que vaig llegir un dia i que amb el títol de "Què fer quan tens fred" vaig escriure a aquesta entrada del blog "Mar de contes" <https://josepmariacarbocreuer.blogspot.com/2014/05/que-fer-quan-tens-fred.html>

**Cada nit practiquem la mort**

Cada nit practiquem la mort. Arriba l'hora d'anar a dormir. Realitzem de forma automàtica les rutines prèvies. El lavabo, la simbòlica nuesa en despullar-nos de les robes, la mortalla del pijama, les sensacions tàctils dels llençols que ens predisposen ja a dormir. El cos s'acomoda, belluga, esbufega suaument abans d'abandonar-se al descans.

I tot això mentre la nostra ment pensa, repassa, divaga rendida per un dia carregat d'impressions. El somni és la necessària purga de tanta tensió cerebral, de tanta informació acumulada. Un llarg període de descàrrega nerviosa durant el qual els mecanismes de control s'inhibeixen i els continguts mentals afloren a la ment subconscient de forma caòtica. La ment conscient, desconnectada no censura ni critica els continguts onírics.

Cada nit entrem en un viatge que recorre entre tres i sis cicles, cada un d'ells conformat per dues fases: fase no REM i fase REM. En les fases REM (Rapid Eye Movement) és on es produeixen els somnis. Cada nit entrem doncs en un estat de consciència absolutament diferent al de vigília. Això és un fet extraordinari que només l'habitució que hem adquirit ens impedeix de considerar-lo com a tal.

El fet és que cada nit perdem la nostra consciència ordinària. Desapareixem com a "jo", ens fonem, perdem la identitat, ens abandonem en un forat negre que no controlem... Ben mirat això és el que ens passarà quan ens morim. Imagino que perdrem la consciència ordinària i hi hagi el que hi hagi, suposant que hi hagi alguna cosa, resultarà tan aliè al que som que no ens hi podem identificar.

És magnífic poder fer aquest entrenament diari. Tant de bo tinguéssim sempre present que el nostre destí és la mort. La finitud és una característica humana, la temporalitat la nostra condició i la immortalitat la pitjor tortura que podríem imaginar. I la mort de la nostra consciència egoica, tal com l'entendem ara, és una de les certeses més palesa.

Si ara ens diguessin però que avui ens adormirem per no despertar mai més, sentiríem preocupació o temor... perquè donem per descomptat que dormir és una estació de pas i ja fem plans per demà mentre abandonem l'avui.

Us convido a fer l'exercici cada nit de preparar la vostra mort. Cada dia nou és com un naixement. (Sovint penso que quan em desperto acabo de néixer amb una memòria incorporada) Cada nit és un exercici d'abandó, un despullament de l'ego que creiem ser. Si practiquem la mort del dormir, quan ens arribi la mort del morir l'afrontarem amb serenor. I la serenor, com l'acceptació, és l'indicador de què (per fi) hem entès.

**La vida ens va retirant el que ja no necessitem**

Anem perdent coses a la vida. Per llei natural, per accident, per oblit, per desgast, pel motiu que sigui... moltes coses van desapareixent de la nostra vida. Algunes no les trobem a faltar i fins i tot ens alegrem de la seva pèrdua, com pot ser la dependència, la virginitat, la por, les rodetes auxiliars de la bicicleta, el nostre peluix favorit, la nuvieta possessiva... però altres coses les perdem contra la nostra voluntat i la seva pèrdua ens provoca dolor i la considerem fins i tot una desgràcia.

És d'aquestes pèrdues que volia parlar avui. I proposo que juguem a què el destí o la vida ens pren les coses quan sap que ja no les necessitem. Sí, ja sé que pot semblar un joc cruel sobretot quan considerem els casos de les persones que han perdut a tota la família en un accident, per exemple, o la virginitat en una violació o la feina en el moment més crític de la seva economia. Com podem pensar que aquestes coses ja no les necessitem? Per a poder arribar a considerar-ho sense indignar-nos proposo que fem un camí menys costerut.

Comencem per les coses menys transcendents. He perdut els auriculars del walkman. Si apliquem el joc que us proposo és com si la vida sabés que ara no necessites aquesta híper-estimulació auditiva que anaves a provocar-te mentre estudies. Has perdut la cartera amb els diners i la documentació. La vida sap que no necessites aquesta tarda que "perdràs" intentant localitzar-la o anul·lant les targetes. Pots pensar que tens un mal de cap i un problema però també pots pensar que ara has d'aprendre a ser després amb els diners i a valorar les gestions respecte a la documentació, cosa que sempre has menystingut. Has perdut un bon amic? Necessitaves més la solitud o l'autonomia o l'aprenentatge de la decepció que la seva amistat. Has perdut la feina? Necessitaves un estímul per a progressar o prendre la iniciativa. Has perdut la gana? Necessitaves replantejar-te la teva relació amb el menjar. Has perdut una cama en un accident? Necessitaves aprendre que la teva vàlua no depèn de la teva constitució o aspecte físic. I així ho podríem anar inventant de totes les circumstàncies. Fixem-nos que la necessitat de certes coses (de la solitud, per exemple) fa desaparèixer la necessitat de la que la impedia, en aquest cas una bona amistat.

Els meus pares comenten sovint que amb l'edat van perdent i mai guanyen. "Només podem aspirar a no estar pitjor, mai a estar millor", diuen i en part s'entén el que volen dir. Ara bé, això es pot mirar d'una altra manera. Cert que cada cop tenen menys possibilitats i habilitats físiques i mentals, però això no implica que la seva sigui menys digne ni menys feliç.

A vegades he tingut aquest debat amb companys de la meua edat i em diuen que els agradaria ser més joves per a poder, per exemple, pujar àgilment a una muntanya. Jo els pregunto que per què necessiten pujar a una muntanya ben alta i em parlen del plaer de la conquesta, de la plenitud que senten quan ho

aconsegueixen. Jo els comento que la meua edat té, respecte als més joves, l'avantatge que em puc plantejar i aconseguir els mateixos objectius (plaer, plenitud,...) sense necessitat d'haver de pujar una muntanya! Amb l'edat podem assolir més fàcilment el plaer i la satisfacció ja que som capaços d'accedir directament a les experiències de plenitud que coneixem amb recursos molt més limitats. Cert que no puc estar tota la nit ballant, però puc ballar una peça amb una qualitat molt superior (degut a la maduresa i la coneixença dels mecanismes de la felicitat) a la de les danses espasmòdiques de la meua joventut. I ja entindreu que aquest exemple es pot aplicar a tots els casos.

I si heu seguit fins aquí i us he convençut, només faltaria un pas més d'atreuiment per a poder considerar que tot el que perdem és perquè ja no ho necessitem. Sí, també la mort d'un familiar ens ensenya que el sentit de la nostra vida no depèn de la vida dels altres. També una malaltia incurable ens pot ensenyar que no necessitem aquest aferrament patològic a la vida com si fóssim immortals i ens retorna al plaer i a la necessitat de mortalitat. Sí, també les guerres, els actes de maldat, i tot el que temem porten el missatge d'alguna cosa que ja no necessitem. Ja sé que pot semblar cruel però és una manera d'enfocar la vida des de fora de nosaltres, des de la consciència atenta a tot el que passa, des de l'acceptació de tot, des de la posició d'un observador que simplement reflexa el que es manifesta fora de nosaltres i la pertorbació que provoca dins nostre.

Ja sé que aquesta manera d'enfocar les coses és un artifici. Certament que aquesta és una de les moltes possibilitats que tenim de viure. Nosaltres podem triar que fem amb les coses que ens passen, no quines coses ens passen. I normalment responem de forma automàtica i visceral considerant que és l'única reacció possible, però n'hi ha altres, i aquesta que us proposo és una més. Considera que tot el que perds t'és innecessari.

Donat que la vida és un invent i que tu ets el seu inventor, pots i has de crear un argument que et sustenti. Molts creuen que no, que cal descobrir el sentit de tot, però jo crec que no hi ha sentit, hi ha possibilitat d'inventar-lo. Siguem creatiu i inventem una interpretació positiva de tot el que ens passa. De fet si no t'inventes això t'hauràs d'inventar una altra cosa potser pitjor o hauràs de copiar els invents dels altres (religions, coneguts,...) Fes-te amo de la teua vida. Només en tens una.

**L'única cosa que hem vingut a fer en aquest món és a morir-nos!**

Morir és deixar de ser qui som. I no podem saber si morim si no sabem qui som. Potser al que en diem mort és la desaparició d'una part de nosaltres que

prenem pel tot. Per això el tema de la mort es circumscriu a saber qui som. I aquest és el secret més profund i essencial de la nostra existència.

No sabem encara qui som però sabem amb què ens identifiquem. Sabem que la major part del temps i de la gent s'identifica amb un cos i una personalitat que la sustenta i organitza. D'això en diem "ego" i quan tenim la consciència posada en aquesta identificació diem que estem en consciència ordinària (la que jo anomeno c2)

Sabem també o podem saber, que aquesta consciència ordinària és falsa, tramposa, incompleta, una mera aparença. Que com ho sabem? Doncs perquè tenim una consciència d'aquesta consciència. Tenim una metaconsciència o consciència de creure'ns un ego. Aquesta consciència testimoni o observadora, (a la que jo anomeno c3) és més evolucionada perquè transcendeix i inclou la consciència ordinària. El mateix que passa quan algú està immers en una obra de teatre i la viu com si fos real. Quan en un moment donat s'adona de l'escenari, del pati de butaques i dels espectadors, adquireix una consciència més àmplia i més vertadera. Ho sabem perquè aquesta visió més àmplia inclou i interpreta la primera visió.

O sigui que tenim una consciència que observa, que simplement "és" i tot el que nosaltres creiem real no és més que una col·lecció d'aquests objectes d'aquesta consciència. Quan estem centrats en la consciència ordinària tenim unes creences, opinions, desitjos, idees... però quan accedim a la consciència observadora no hi ha accions, ni creences, ni desitjos... sinó la simple passivitat del testimoni que consciencia el que "és" amb la mateixa immutabilitat amb que un mirall reflexa la llum que s'hi projecta. I en aquest moment és quan la nostra identificació mor. Morim a una identitat. És una autèntica mort, la mort de qui creus ser, la mort de la Maria, en Pere o l'Andreu particular.

Sabem doncs que quan patim, ens angoixen o il·lusionem, busquem o trobem, volem o fugim, sempre és l'ego, aquesta consciència falsa, la que ho vol. És ella que es pregunta i vol saber sobre la mort. És ella que desitja saber què ha vingut a fer en aquest món. I quan aquesta consciència és conscient d'ella mateixa vol romandre en aquest estat més elevat i renuncia amb gust a la seva consciència anterior. Vol morir a l'home vell per esdevenir l'home nou del Nou Testament. Vol sortir de la caverna de Plató per deixar de ser un esclau lligat davant les ombres. Vol prendre la pastilla vermella de Matrix que el mata com a identitat virtual en un programa informàtic per despertar-lo a la realitat humana.

I encara que l'ego ho vulgui no hi pot fer res perquè l'ego no fa res encara que ell pensi que sí. Tot li passa. Això ho sap bé la consciència testimoni. Un cop l'ego ha conegut això comença a desitjar la seva mort perquè sap que només això li permetrà viure una vida plena de consciència superior. Per això, quan l'ego és savi vol morir com a ego i s'ho planteja com a objectiu de la seva vida tal com dic al títol.

Amb tot, insisteixo, sabem que no pot fer res. Només observar aquest anhel com n'observa d'altres. Feliç l'home a qui li arriba la mort egoica que l'allibera de l'engany.

No sabem quina relació té la mort de l'ego amb la mort biològica. La mort biològica impedeix la mort de l'ego ja que l'ego s'expressa en un cos. Ara bé la mort de l'ego no implica la mort biològica. Una persona que ha mort ja a l'ego és algú que viu en estat de consciència superior o consciència testimoni (c3). Es diu que passa sovint que les persones accedeixen a aquest estat de consciència en el moment de la mort biològica. Si sobreviu però a la mort del cos, la persona esdevé literalment un "mort vivent", algú que viu sense viure ("vivo sin vivir en mi y muero porque no muero" que deia Teresa d'Àvila), algú que simplement testimonia el que succeeix en el seu cos i en la seva ment.

**Mentre caus pel precipici que et matarà pots cridar aterrit o gaudir  
d'unes vistes extraordinàries**

Si mai caus per un precipici tindràs poc temps per decidir. L'acció per defecte que et dictarà la biologia serà una atac de pànic i un esclat de adrenalina i altres substàncies químiques destinades a minimitzar els efectes de l'impacte. Res a fer. Saps que res no et salvarà.

Tens pocs segons per canviar el registre biològic automàtic i passar-lo a manual. Podries assumir el teu final i amb sort, fins i tot gaudir-lo!

Ja sé que pot semblar molt estrany plantejar una resposta diferent a la que tots pensem que es donaria, però crec que és un exercici que convé fer. En primer lloc perquè hem d'acostumar-nos a no donar per certes les coses que no ho són i en segon lloc, perquè estem caient d'un precipici!

Podem considerar el nostre naixement com una caiguda des d'un precipici que ens portarà directament a la mort. La mort és una de les coses més probables que ens esperen. No té la certesa absoluta però sí una alta probabilitat. No ens n'adonem però ens estem acostant a la mort cada minut. Respirem i anem exhaurint el nostre temps.

Al final d'aquest recorregut que pot durar 50, 70 o 90 anys, esdevé la mort. Baixem a tota velocitat sense ser-ne conscients. Com aquell home que va caure d'un gratacels de més de cent pisos i en passar pel pis 40 s'obre una finestra i un home li pregunta: "Com va tot?" Ell, sense deixar de caure li contesta: "Per ara molt bé!"

Així anem nosaltres, per ara molt bé. Però potser a estones som conscients de la nostra finitud, de la nostra pròpia mort. Potser és ja ara, potser serà quan et facis més gran, potser serà en els darrers moments de la teva existència... No importa el moment. Importa que quan arribi aquesta evidència absoluta i

l'organisme i la ment entrin en pànic puguis i sàpigues prendre consciència del que és i gaudeixis amb plenitud dels darrers moments de la teva expressió humana.

***No hauríem d'aspirar a viure més. Hauríem d'aspirar a viure menys!***

Viure molts anys s'ha convertit en un indicador d'èxit a la vida. No comparteixo aquesta idea. Crec que l'objectiu de la vida no és fer-la durar sinó fer-la florir. La quantitat de vida m'interessa molt menys que la seva qualitat.

La gent cada cop mor més gran i aquest indicador es considera un indicador d'èxit ja que la medicina només avalua que la gent no mori però no pas amb quina felicitat o plenitud viu.

La pregunta realment important al meu entendre per a aclarir aquest tema és: "Per a què serveix la vida?" "Quin és el seu objectiu?" Si el sabéssim podríem entendre que el moment oportú per a morir-nos és quan hem assolit aquest objectiu.

Des del punt de vista fisiològic crec que podríem dir que el sentit de la vida és la reproducció. Potser després de la fase reproductiva la vida humana no té sentit i podríem ja morir com passava abans. Clar que els humans no són simplement animals reproductius. Hi ha doncs, altres mirades o objectius.

Moltes persones creuen que la vida té un sentit, que hi ha alguna cosa a aconseguir, alguna fita on arribar. Molts creuen que la vida és una escola on aprenem el que necessitem aprendre i que els aprenentatges es repeteixen fins que els assolim.

Des d'aquesta perspectiva, una vida llarga és una desgràcia donat que indica la teva incapacitat d'aprendre. Una persona madura, sàvia i intel·ligent aprèn aviat el que ha d'aprendre i ja es pot morir. O realitza la seva missió en aquesta vida i mor. Això seria una vida d'èxit.

No crec que puguem valorar com un èxit fer en 105 anys el que es podia haver fet amb 72, per exemple. Amb això vull dir que una vida centrada en el seu objectiu no es valora pel que dura sinó per la realització del seu objectiu. I això no té res a veure amb la quantitat d'anys que passen sinó més aviat amb l'assoliment de la finalitats.

Així, una persona que aconsegueix amb eficàcia l'objectiu de la seva vida i mor, esdevé una persona realitzada i feliç. Ningú la pot compadir encara que mori als 33 anys, per exemple.

Viure, voler viure i celebrar que viure molt anys és un èxit només indica que no ens hem plantejat el sentit o la finalitat de la nostra existència. Com a màxim, potser hem considerat que un bon objectiu de la vida seria fer-la durar. Això, però



costarà molt de convèncer algú que hi reflexioni un xic. Un mitjà no pot ser la finalitat al mateix temps.

Clar que ens queda encara l'opció que la vida no té cap sentit i que durar i perdurar en el temps és divertit per ell mateix i instintiu i natural... Però tampoc aquí hi estic d'acord. La vida no és divertida encara que hi hagi molts moments divertits. Fer durar la vida per divertir-se és un argument enganyós perquè tots sabem que la diversió comporta l'avorriment com a contrapunt necessari. Aleshores no podem escollir una opció sense l'altra. Caldrà trobar un altre argument pels descreguts del sentit de la vida.

Potser la gent vol viure perquè no vol morir, per por, per desconeixement, per costum, per tradició... Si aquest fos el cas tampoc seria gaire noble viure a la contra, sempre optant per una cosa per tal de no afrontar-ne una altra. Una vida de fugitiu tampoc sembla gaire plena.

La vida plena em sembla que és aquella que accepta el seu tempo, que s'escolta, que no s'aferra, que abandona, que supera, que es desvincula, que disminueix el seu ego i la seva necessitat... i poder aconseguir aquesta vida en pocs anys és molt millor que necessitar-ne cent. Al menys això és el que jo crec.

### **Totes les vides duren el mateix: tota la vida!**

Descartes era molt dormilega. S'aixecava molt tard del llit i diuen que quan algú li retreia, ell contestava que dormia el mateix que tothom però que ho feia més a poc a poc...

Pot semblar una atzagaiada però jo penso que hi ha gent que viu més a poc a poc i altres més ràpidament. Per això dona la sensació que alguns viuen més que els altres. Ho mesurem amb anys, però aquesta mesura és inútil per a mesurar les vivències. Tots hem sentit com s'estira i arronsa el temps en funció de les circumstàncies.

El gran engany que ens fa creure que uns viuen més que els altres és degut a que comparem. Quan comparem les coses prenen valor relatiu però considerades en elles mateixes, les coses tenen un valor absolut.

Jo soc gras perquè em comparen amb la mitjana desitjable, ric, perquè em comparen amb tota la gent que no arriba a fi de mes, vell, perquè em comparen amb l'edat mitjana de mort... però tot això desapareix si em considero jo sol, absolut, únic.

En un univers on només hi hagués un arbre, no seria alt, ni baix, ni vell ni jove, ni frondós, ni tort... Només és alt quan el compares amb altres. Només té mesura quan el compares amb un patró, per exemple, el metre. Si no hi ha res d'això, l'arbre és... arbre i prou.

Per això jo dic que totes les vides duren el mateix, perquè si hi ha una cosa que no pot ser comparada ni considerada en funció d'altres és la pròpia vida. La vida té un valor absolut i no és mesurable en la seva essència. La vida dura el que ha de durar, tant li fa que siguin 5 o 95 anys.

Hi ha qui necessita molts anys per a morir i qui ho sap fer ràpid. El valor propi de cada vida no es mesura en anys ni en funció d'objectius. Malgrat aquests puguin estar coordinats o vinculats, una vida és una vida, un reflex de l'univers sencer en una guspira de mirall biològic que és el que som.

Tant li fa que visquis de pressa com a poc a poc. La teva vida durarà el mateix: tota la vida.

### **3.4 LA MORT**

---

*Ja que no ens vam poder preparar per néixer, agraïm al menys que se'ns  
permeti preparar-nos per morir.*

*Tot el que fem, seriós o intranscendent, són distraccions mentre  
esperem que la mort ens atrapi.*

*Els morts ens revelen una veritat dolorosa: la seva vida era una  
mentida.*

*Avui és un mal dia per morir. Tinc hora amb la pitonissa.*

*Tota mort humana deu ser, en darrer terme, un suïcidi.*

*Sempre deia que no l'importava morir però quan va ser temptat amb  
una sobredosi de plenitud, va marxar amb la cua entre cames.*

*El suïcidi està castigat amb la pena de mort.*

*El cementiri no sap res de la mort perquè molt poca gent mor al  
cementiri. I és que la mort és un acte o un succés, no un estat.*

*Cada cop que mor algú, una pel·lícula s'acaba.*

*Fem festa i celebrem la mort dels qui estimem perquè així reconeixem i  
dignifiquem la seva vida.*

*Potser quan morim veurem que mai no hem sigut allò que pensem ser i  
serem allò que mai no hem pensat ser.*

*Desaparèixer conscientment en el buit més absolut és la fi més gloriosa  
que puc imaginar.*

**Tota mort és per ferida de guerra**

D'alguna manera podem dir que morim combatent. La nostra vida és una guerra, una oposició, una continuada resistència o un acarnissat combat.

Les nostres motivacions són actes que d'alguna manera s'oposen al que tenim o al que ens passa. Estem sempre en alerta per aconseguir que alguna cosa que no és sigui, o que alguna cosa que no tenim ens vingui. I si estem bé, gastem l'energia procurant que no marxi.

És en aquest sentit que dic que la vida és un continu combat, una lluita. Sé que aquesta lluita o esforç sostingut és considerat una virtut. Ens ensenyen de petits a ser ambiciosos, a ser exigents amb nosaltres mateixos i obedients i esforçats. Se'ns mostren els ideals i se'ns empeny a perseguir-los. No cal que ens remetem a la competitivitat ferotge del sistema capitalista. Fins i tot en la vida moderada i senzilla se sobreentén que ens hem d'esforçar.

I aquests esforços passen factura en forma de ferides, lesions, malalties,... psíquiques o físiques. Tenim l'esperit del supervivent i estem tan acostumats a l'esforç que no ens adonem de com ens domina. Fer és sinònim de ser.

Hi ha dos fronts en aquesta batalla. Un és l'avantguarda, la frontera entre el que és i el que volem que sigui. Empenyem i lluitem per aconseguir els nostres propòsits. L'altra front és la rereguarda. Allà lluitem quan ens sentim derrotats i defensem l'últim territori que ens queda. Assetjats ens protegim i esgotem les darreres energies. Són les situacions de crisi, les fases de replegament. La mort és el més paradigmàtic d'aquests fronts. La derrota definitiva... si et troba lluitant!

Hi ha alguna manera de no viure la vida com una lluita? Jo crec que sí. Cal viure sense fer res, deixant que tot passi, situant-nos en la consciència de ser més que un simple manyoc de trets psicològics i compostos orgànics. Si entenem que la vida és un somni, una simple aparença automàtica, ens des-identifiquem del cos i de l'ego i ens reconeixem en la consciència que les projecta.

Aleshores seguim fent com sempre però ja no som nosaltres que fem, sinó les accions que passen a través nostre. No sentim, però passen sentiments. No pensem, però passen pensaments per la nostra consciència. Sé que hi ha qui pensa que si fem això esdevindrem éssers inútils, passius, nihilistes, quiets, però no és veritat. Els nostres mecanismes físics i psíquics segueixen funcionant igual. El que passa és que la nostra consciència s'ha desplaçat un grau més amunt o un pas enrere.

I com s'avança en aquest camí? Primer buscant-ho i qüestionant el que creiem ser. En darrer terme, però tot és qüestió de "coneixement", de "saber", aquesta llum que desfà la ignorància, la por, la malaltia, ... la mort. I com és fa per assolir aquest estat? No es fa, simplement passa a través nostre.

**Els morts no existeixen**

Heu vist mai un gos mort? Segur que no! Els gossos morts no existeixen. Que com ho sé? Doncs molt senzill. Què és un gos? Un animal, direu. I què és un animal? us pregunto. Doncs un ésser viu! Veieu? Un ésser viu, no mort! O sigui que si dieu "he vist un gos mort" estàs dient que has vist un "ésser viu mort", una contradicció impossible.

Sí, ja sé que direu que filo prim, però en certes ocasions convé fer-ho. De fet convé fer-ho sempre que el que busques és acostar-te a la veritat i no només fer-te entendre. El que veieu al terra de la carretera és el cos del que era un gos. Ja no és un gos, és matèria orgànica en descomposició. Nosaltres però, no tractem les coses pel que són sinó pel que volem que siguin. En un moment el teu gos ha passat a no ser-ho, ja que ha sigut atropellat pel camió. És com si hagués desaparegut. De fet ho ha fet, ja no hi és. La presència del seu cos t'evoca la realitat que has viscut amb ell i t'activa la memòria que encara no ha tingut temps de processar el fet ja que és traumàtic.

El mateix passa amb les persones. El dolor i el desconcert que ens provoca la seva mort són tan forts que ens neguem a acceptar-ho. La mort dels altres ens recorda la nostra mortal condició i això xoca frontalment amb els dos instints que ens fan viure: la supervivència i la reproducció. La ment s'ha protegit d'aquesta fatalitat buscant i trobant històries i arguments per a escapar de la mort. La vida més enllà de la mort, la transcendència, les reencarnacions, les transmutacions energètiques... el que faci falta amb tal d'obrir una porta a l'esperança, a la possibilitat de què no tot s'acabi quan mori.

Les històries i arguments a favor de que la mort no és definitiva són múltiples i no necessiten cap argumentació sòlida ni convincent perquè la gent les assumeix amb facilitat i amb nul·la exigència. De fet no vol qüestionar-les, el que vol és confirmar-les de totes totes. Res a dir. Tothom gestiona la seva vida (i la seva mort) com vol o sap.

Per si algú té interès en les bases racionals de la situació post-mortem puc dir que la majoria de les explicacions que he sentit o llegit parlen de "vida després de la mort", amb la qual cosa ja s'indica clarament que no són morts sinó vius. Si els morts poden veure'ns, comunicar-se amb nosaltres, si tenen desitjos, si volen espantar-nos o avisar-nos, si tenen voluntat i acció, en definitiva, és que estan ben vius. I si estan morts i fan el mateix que els vius, aleshores haurém de buscar una definició diferencial per no fer-nos un embolic.

Hi ha qui diu que els morts estan en una altra dimensió i per això no els veiem. Sembla que allà passa el mateix que aquí ja que hi ha temps, comunicació, desitjos, desgràcia o sort... en fi, el mateix que aquí. I de tot això en diem vida, no mort. I si estan vius (morts vivents) hauran de morir perquè la vida no s'entén ni es

concep sense la mort. La vida eterna no és vida com un minut etern no és un minut! La vida és per definició un procés que s'inicia i culmina en un punt anomenat mort.

Som nosaltres que fem viure als morts perquè no volem ni podem acceptar que la nostra vida sigui un fugaç llampec de vitalitat en un mar inacabable de foscor. Nosaltres, amb la nostra ment organitzem, construïm, provoquem fenòmens que ens permeten creure en la vida més enllà de la mort. Jo mateix he viscut recentment un seguit de coincidències difícilment explicables en les que una morta m'oferia coses a través de missatges i coincidències. Potser direu que estic negant les evidències, però tinc per segur que la meva emotivitat, la meva ment buscadora de sentit, la meva necessitat filtra, de forma inconscient les dades que configuren un relat prou apassionant.

Els morts només s'apareixen als que hi creuen. Només parlen amb els que els pregunten. Només visiten els que els invoquen. De ben segur que hi ha molts fenòmens que no coneixem i no dic de cap manera que puguem saber què passa amb l'energia humana quan morim, ni com es despleguen les diferents dimensions que sabem que existeixen tot i no percebre-les, però de moment podem treballar amb el que sabem de nosaltres mateixos, de la nostra credulitat, la nostra necessitat i els nostre desemparament cada cop que ens topem amb la mort cara a cara.

En definitiva, si el mort està viu no és mort i si és mort no està viu i no té existència com a persona. Com deia Epicur, la mort és un monstre que mai apareix mentre som vius i que quan arriba ja no hi som!

### **La sanació és la mort**

Aquesta idea l'he tret tot llegint el llibre "Psicopolítica" del filòsof Byung-Chul Han<sup>21</sup>. Argumenta que el sistema neoliberal explota les persones d'una forma total i delegada.

Explotar totalment vol dir que li exigeix el màxim en totes les facetes. Un treballador actual no rep només la pressió de ser eficient en unes tasques concretes (les corresponents a la seva professió) sinó que se li exigeix també una optimització de totes les seves facultats. Ha de ser saludable, entregat, compromès amb l'empresa, empàtic, saber treballar en equip, submís, creatiu,... no hi ha cap àmbit del seu ésser sobre el que l'empresa no cregui que té dret a exigir-li al màxim.

Això comporta que les fronteres entre l'àmbit professional i el personal es dilueixin i la persona sent com la vida professional envaeix la seva vida privada mantenint-lo les vint-i-quatre hores del dia vinculat al treball.

---

<sup>21</sup> BYUNG-CHUL HAN "Psicopolítica" Ed. Herder, Barcelona 2014

Explotació delegada significa que el neoliberalisme explota les persones fent que siguin elles mateixes les que s'autoexplotin. S'inculca una exigència d'auto-perfeccionament que mai no acaba. "El treball que mai no acaba sobre el propi jo s'assembla a la introspecció i a l'examen protestant, que representa una tècnica de subjectivació i dominació. En lloc de buscar pecadors es busquen pensaments negatius. El jo lluita contra ell mateix com amb un enemic (...) es predica l'evangeli del rendiment i l'optimització sense límit" (p. 49)

Les persones acabem addictes a la negativitat. Necessitem reconèixer constantment el que ens manca, allò que encara no hem assolit. La negativitat, les nostres mancances, ens mantenen amb vida. El dolor és necessari per a identificar l'experiència. Si no patim no "vivim". Segons Csikszentmihalyi (5 euros a qui ho pronuncii bé a la primera) citat al llibre, "Una vida que consistís únicament en emocions positives o vivències òptimes, no seria humana." (p.49)

En resum i en paraules senzilles, no podem suportar la felicitat i som addictes a la manca. Mentre estem vius hem de desitjar lluitar contra nosaltres mateixos. I si mai ens curem del tot... la vida no tindria sentit. Amb tot jo us proposo deixar de lluitar, sanar i... morir?

### **"Deixeu que els morts enterrin els seus morts"**

Aquesta frase de l'evangeli de sant Lluc (Lc. 9,60) la pronuncia Jesús quan un nou deixeble li demana que li permeti, abans de seguir-lo, anar a enterrar el seu pare. Jesús li diu a continuació "i tu ves i anuncia el regne de Déu".

Em fa pensar en tota l'energia que posem en el passat, tota la nostàlgia, tota la força que ens estira per arrelar-nos i aferrar-nos al que coneixem i és costum. És l'energia conservadora, imprescindible per a consolidar el que hem adquirit però, al mateix temps terriblement limitadora ja que ens fixa en el passat, en el que sempre s'ha fet i ens impedeix llançar-nos decididament cap al futur.

Imagino aquest deixeble que acaba de perdre el seu pare. Les més elementals normes de la correcció, del costum i del respecte per l'estat emocional de l'afectat demanen poder fer el dol del comiat amb calma i serenor. Jesús, però en una actitud totalment irrespectuosa per la memòria del difunt i pels costums li diu que no miri enrere i treballi pel futur.

Sempre em sorprèn com un personatge tan revolucionari ha pogut inspirar la ideologia més tradicionalista i conservadora. Quina paradoxa més cruel. I quina lliçó més potent per a nosaltres ara mateix.

Que per què? Doncs perquè, al meu entendre, ara mateix estem immersos en una crisi profunda que requereix tota l'energia per a renèixer i inventar-nos i nosaltres estem insistint i repetint el que sempre hem fet, atrapats pel passat, la

tradició i la falsa seguretat de tot el que ens és conegut. Com més crisi, més conservadorisme, una fugida a la cova, un replegament al que és tradicional encara que això suposi la mort.

Com un fetus que estressat per la crisi del naixement proper es replega al fons de l'úter i repeteix les seves pautes de conservació quan el que ara necessita és posar tota la força en la nova forma de vida que se li exigeix. O una crisàlide que espantada per l'insecte que intueix s'esforça en esdevenir la larva que va ser. Patètic i suïcida.

Un xic així veig jo que estem ara. Necessitem canvis grandiosos i creatius i només se'ns acut més del mateix. Totes les grans "innovacions" són variants minúscules del que sempre hem fet. En educació, en sanitat, en economia, en política... més del mateix i mai cap canvi radical. Ens fa por. El sistema va malament però votem continuar el sistema. Com si preferíssim morir d'un mal conegut que salvar-nos per un remei desconegut.

Deixeu que els morts enterrin els seus morts. Ja no és hora de respectar ni gastar el temps en el que ja no hi és. No més por, atrevim-nos a canviar el futur perquè sabem el que ens espera si seguim com ara: una cua de gent enterrant-nos els uns als altres el poc temps que ens queda.

### **La por fa mort**

Per a moltes persones la mort fa por. Però encara és una afirmació més general dir que la por fa mort. Què vull dir amb això? Doncs que el domini de la por en la nostra vida ens resta plenitud i ens inhibeix la vitalitat.

I no parlo aquí de la por saludable, la que ens protegeix de la temeritat i del risc innecessari, la que ens condueix pel camí de la prudència. Parlo de la por arrelada, irracional, malaltissa... la que ens paralitza i instal·la mecanismes de bloqueig.

La por en general té tres manifestacions o respostes força generals que quan són provocades per la por malaltissa fan que les respostes siguin també malalties. Em refereixo a la fugida, la paràlisi i l'atac.

Quan ens espantem a vegades fugim. La fugida pot ser una resposta sensata quan l'estímul la justifica, però la por malaltissa pot fer que fugim de coses que en cap cas no són perilloses i que si les afrontéssim ens ajudarien a créixer. Així, fugir de les responsabilitats per por al fracàs o dels reptes per conformisme, és una forma subtil però evident de negació de la vida.

La paràlisi és una altra resposta que quan és inadequada a l'estímul ens pren vida. No reaccionar quan sabem que ho hem de fer per por, o fer veure que no veiem, o trobar sempre una resposta que justifica una evasiva quan el que la

vida et demana és un acte de coratge, una acció i un risc, és una forma de tancar el flux de la vida, de retirar-nos cap a la mort. De fet si un ésser viu roman quiet, paralytitzat, acaba morint.

I la tercera resposta és l'atac. Quan ens sentim atemorits podem reaccionar de forma compulsiva i espasmòdica cap allò que ens atemoreix. Potser em faig pesat repetint que hi ha un tipus de resposta d'atac que pot ser saludable, però jo parlo dels llindars patològics de la por. Hi ha persones que ataquen els qui creuen que els amenacen, ja siguin immigrants, persones d'altres ideologies o religions, o simplement persones que d'alguna manera posen en qüestió la seva tranquil·litat. Atacant fomentem l'energia de la destrucció i ens aliem a la mort.

I és que, si bé hem d'aconseguir que la mort no faci por, difícilment podrem aconseguir que la por no faci mort.

### **Sentir-se viu, sovint és una forma d'estar mort**

La nostra consciència ordinària ens enganya. Creiem tenir una vida real i tot plegat no és més que un teatre d'ombres en una caverna que deia Plató, o una vida virtual estil Matrix, o maia (aparença) com diu el budisme, o un somni de Déu com apuntava Berkeley... La vida és somni, deia Calderón de la Barca, i aquest eco ressona en totes les tradicions de saviesa de totes les latituds.

L'única cosa real és la consciència d'aquest somni, el somniador, per dir-ho així. Som aquest testimoni inactiu i buit de tot el que és apareença. Aquest és l'estat de consciència que jo anomeno c3 i c4 i que podem definir com a presència del ser.

Molts camins místics, savis, filosòfics o esotèrics porten a aquesta veritat que es pot formular dient que només una cosa ÉS i les moltes coses no són. A l'evangeli Jesús parla d'un regne d'un altre món i afirma que qui vulgui salvar la vida la perdrà i qui la perdi la guanyarà. (Mc. 8, 35) i em consta, tot i que no puc aportar les cites exactes, que moltes altres tradicions de coneixement formulen aquest principi en la forma que els hi és pròpia.

Doncs bé, quan estem centrats en les coses que fem, pensem, sentim i vivim, estem enganyats, atrapats en el somni. Només quan "despertem", és a dir quan esdevenim consciència pura, estem vius! Aquesta és la paradoxa.

Els humans, obsessionats per omplir la nostra vida d'experiències, per viure aventures, enamorar-nos, salvar el món, anar a festivals de música o aconseguir un lloc de treball.. per sentir-nos vius, en resum, ens "morim" en la inconsciència.

Com més viu i atrapat per les experiències et sents, més mort estàs en un altre sentit i més lluny de la vida eterna.



**La vida vol viure però també vol morir**

És evident que estem aferrats a la vida. Tots els animals tenen l'instint de la supervivència i volen durar.

Els humans compartim amb els animals aquest instint i a través de la cultura el convertim en un valor o un anhel, però de fet, la vida no és més que un instint. També volem durar.

La cultura ha elevat al màxim exponent el valor de la vida. S'entén: sense ella cap altre valor no tindria sentit! No debades el dret a la vida és el primer dels drets humans.

La forma més senzilla d'idealitzar la vida és convertir-la en el camp potencial de totes les coses bones. Hem de voler viure per a realitzar els nostres somnis, per viatjar, per estimar, per veure créixer els nostres nets, per lluitar per la justícia... Trobareu molts motius per viure però en el fons la vida només vol durar fins que pugui assegurar-se la descendència. És una forma de rendir l'individu a favor de l'espècie (l'ontogènesi al servei de la filogènesi)

Tant estimem i valorem la vida que tendim a sublimar totes les seves expressions. Valorem la salut, la força, la vitalitat, la pervivència... i oblidem que la vida també vol morir.

Hi ha un impuls de mort com va explicar Freud, que no és més que el testimoni permanent en nosaltres de la realitat: la vida també vol morir. La natura prepara la vida i prepara la mort. Tant natural és una com l'altra.

Això costa de veure perquè el nostre viure diari ens allunya d'aquest fet. Vivim d'esquena a la mort. Vivim negant o ignorant una de les realitats més palmàries: morirem!

Fins que no aconseguim veure tan natural la mort com la vida, fins que no considerem que la vida ens porta a la mort amb naturalitat, no podrem acceptar el present, que no és més que un punt indeterminat entre aquests dos extrems.

### **3.5 VIDA MÉS ENLLÀ DE LA MORT:**

---

***-Quan mori i arribi a l'altra banda, com sabré si soc al cel o a l'infern? -  
Vaja pregunta. Si creus estar a algun lloc, ets a l'infern!***

***Resurrecció? Seria molt decebedor que hi hagués vida després de la  
mort...***

***Preguntar què hi ha després de la mort és com voler saber on és una  
cosa que no és enlloc.***

***Ahir em vaig morir i ja no crec en la vida abans de la vida.***

***Quan tanquis els ulls per darrer cop i no vegis àngels, túnels de llum ni hurís, sabràs per què la mort té tan mala fama.***

***Ressuscita abans de morir!!! Perquè tot allò bo que creus que hi ha després de la mort ho has d'aconseguir abans de morir-te!***

***Descobrir després de la mort que no estàs mort és la pitjor cosa que et pot passar... i la que més ferventment desitja la majoria de la gent!***

***Si hi ha alguna cosa realment superior esperant després de la mort, de cap manera no podrà ser per als il·lusos que hi creuen com a font de consol o esperança.***

***M'encanta estar viu i, si hi ha alguna sensació després, crec que m'encantarà estar mort.***

***Els qui desitgen una vida després de la mort mereixen la condemna de tenir-la.***

***Hi ha vida després de la vida que hi ha després de la vida?***

Què deu voler dir la gent que parla de la vida després de la mort?

Vida després de la mort és vida després de la vida, no? Si és així, tota vida existeix perquè hi ha la mort. Una vida sense mort no s'entén i de fet ni existeix. No hi ha "dalt" sense "baix" ni una cara de la moneda sense l'altra. O sigui que vida i mort són consubstancials.

Quan arribem a l'altra vida voldrà dir que arribarem a l'altra mort. I aleshores la pregunta és: "Hi haurà vida després de la vida que hi ha després de la vida?" Respostes *in aeternum*.

Clar que segurament el que la gent vol dir és si hi haurà alguna mena de cosa després de la mort, encara que aquesta cosa no pugui ser anomenada "vida".

La pregunta que interessa en realitat és si jo desapareixeré, si em fondré en el no-res. Això ens causa pànic existencial. Aquí necessitem saber què hi entenem per "jo" i per "desaparèixer".

Si aquest "jo" és el petit ego que concentra personalitat i caràcter, és força lògic pensar que no existirà com a tal donat que està vinculat i s'ha gestat amb el cos. Sense cos, no hi pot haver ego.

Ara bé, si aquest "jo" és el meu esperit, la meva ànima, que en diuen alguns, podria ser que es perpetués en una altra dimensió. En aquest cas, l'existència d'una ànima descarnada ens és inconcebible. Imaginem coses des de la

nostra realitat però no podem concebre llocs, espais, llums, eternitats o sensacions en una realitat sense cos.

Jo crec que si hi ha alguna cosa no la podem concebre i en cap cas seríem nosaltres tal com ens entenem en aquesta dimensió corporal.

La meva conclusió personal és que no cal que ens preocupem per aquest tema. És racional i sensat dedicar la nostra atenció i acció al present, a aquest moment, a l'únic que tenim: ara mateix!

### **Tot el més enllà és un més ençà**

El més enllà no existeix. És un més ençà. Aquí, en el més ençà, tenim idees del que pot ser o serà un món transcendent al però no en tenim experiència.

Si tenim experiències són d'aquí, del més ençà.

Si tenim coneixements o imaginacions del més enllà són imatges o coneixements del més ençà projectats en una altra dimensió que no coneixem. I si coneixem una altra dimensió és evident que no és més que aquesta dimensió projectada.

Si algú té experiència directa del més enllà, està en el més ençà. Tot el que se sostingui en espai temps, en sensacions, en visions, en percepcions psíquiques o mentals pertany al més ençà, a la nostra realitat contingent.

És per això que tot el que expliquen, creuen, descriuen o prediquen els que afirmen que hi ha un més enllà s'assembla tant a la nostra realitat. De fet és el mateix però amb idealització o distorsió mística. Sempre es parla de llum, plenitud, unitat, buit, joia... i altres experiències que són clarament experiències viscudes en la nostra realitat.

No hi ha un més enllà com no hi ha un fora de l'espai o un després del temps. I si hi hagués tal cosa, no ho podríem concebre. I si ho poguéssim concebre no ho podríem explicar. I si ho poguéssim explicar ningú no ho podria entendre.

Evidentment que hi ha motius psicològics per a entendre aquesta fixació que tenim els humans en un més enllà. La por, la inseguretat, la certesa de la mort, l'anhel d'eternitat, l'elevació estats de consciència superiors... tot això ens ajuda a entendre però al mateix temps confirma que són productes de la nostra realitat immanent.

Aquesta és la meva creença. Treballem doncs sempre amb el més ençà. Crec que avançarem més.



# 4. PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN

## 4.1 GESTIÓ DE LA PERSONALITAT

C11	SENTIT DE LA VIDA	
111130	Si sempre ets "aquí", et mous realment?	Per molt que corris sempre ets aquí. Per què córrer, doncs?
111202	Quina diferència hi ha entre no trobar-se i no trobar-se bé?	No em trobo bé. Deu ser perquè no em busco bé
120107	Què és més important saber conduir o saber on anar?	De que serveix ser bon conductor o córrer molt si no saps on vas?
120522	Què és més important, el "per què", el "com" o el "per a què"?	Patim com a societat una sobredosi de "per què?" i de "com?" i una anèmia de "per a què?"
120627	Per a què serveixen els ideals?	Els ideals són la pastanaga per seguir caminant cada dia. Només valen mentre no els aconseguim
120930	Creus que el sentit de la vida és un invent o un descobriment?	El sentit de la vida no és un descobriment. És un invent. (i si és un descobriment és el de què és un invent)
121021	Qui és més ambiciós, un ric o un sant?	Hi ha més ambició en l'home que vol ser íntegre que en el que vol ser ric ja que aspira a un bé més elevat
121101	Com anomenaries els qui no saben per què viuen?	Si els zombis són morts vivents, els qui no saben per què viuen són zombis.
140305	On creus que arriba qui no sap on va?	Qui no sap on va sempre arriba a un altre lloc.
140421	Quins efectes secundaris té no tenir un sentit de la teva vida?	Si no saps on vols anar acabes desitjant, ho sàpigues o no, que no et treguin les cadenes.
140428	El sentit de les coses és inherent a elles o sobreposat per nosaltres?	Sobreposem plantilles de sentit damunt el caos com els primers astròlegs sobreposaven figures damunt el caos còsmic.
141029	On arribes quan no saps on vas?	Si no saps on vas sempre arribes a un altre lloc.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 286

150621	Pots aconseguir no necessitar que la vida tingui sentit?	Fes que el sentit de la teva vida sigui arribar a un punt en què la teva vida no necessiti sentit.
151105	Què és per a tu una vida buida?	Si la teva vida es buida qualsevol porqueria la por omplir.
151117	Acaba la frase: "Qui no té res pel que lluitar..."	Qui no té res pel que lluitar lluita per qualsevol cosa.
161027	Què s'ha de buscar en aquesta vida?	Es va passar tota la vida buscant en el laberint sense trobar. Quan al final va preguntar què havia d'haver trobat li van dir: un laberint!
161124	Què és el més insuportable per als humans?	Res no pesa tant en nosaltres com el buit.
170420	Què et fa pensar que la vida té sentit?	No et preguntis el sentit de la vida sinó què et fa pensar que la vida té algun sentit.
190731	Tens una única teoria explicativa de la realitat o diverses?	La realitat no és regeix per un únic model. Necessitem fer equilibris amb moltes i diverses narratives per a sostenir un univers que s'obstina en ser absurd.
191107	Què és el més important a l'hora de triar un camí a seguir?	Pots valorar un camí per si és pla, agradable o ben fet, però el millor és considerar si du on tu vols anar.
200217	Què hem de fer a la vida?	Desplegar-se en totes direccions. No hi ha res més a fer.
201101	Val la pena viure una vida absurda?	També val la pena viure una vida absurda.
210416	Què té de bo ser vulgar?	És extraordinari ser meravellosament vulgar.
210505	Quin és el bon criteri per a avaluar una bona navegació?	Un vaixell que tingui com a únic criteri d'èxit la rapidesa del seu avanç, sense considerar cap on ni com, ha naufragat encara que suri.
210811	Com aconseguim els humans la nostra plenitud?	L'ésser humà accedeixen a la seva plenitud desenvolupant al màxim les seves qualitats. I això ho fa molt millor cooperant.
220214	Quina seria la cultura de la saviesa?	No és la cultura de l'esforç sinó la cultura de la saviesa la que ens fa falta. Quan saps el que té sentit per a tu l'esforç flueix naturalment.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 287

220220	Quin és el fi últim de la vida humana?	Els humans no evolucionem con els altres organismes que tenen una autorealització definida sinó com un coet llançat a l'infinit desconegut autopropulsats pel sentit profund d'haver d'anar-hi.
<b>C12</b>	<b>GESTIÓ DEL DIA A DIA</b>	
111208	Un manipulador inconscient, és un manipulador?	He anat al zoo. Els dofins tenien als cuidadors totalment ensinistrats. Els feien tirar un peix cada cop que ells donaven un salt
120124	Què va malament quan estàs malament?	Què va malament quan estàs malament?
120920	Què hem de fer quan no podem resoldre un problema que tenim?	Dissoldre, no resoldre.
130530	Creus que hi ha algun mitjà més important que el seu fi?	No tinc temps d'anar a comprar el vestit de nuvi i em caso demà passat. Sort que la xicota m'ha deixat i tindrè tot el dia per anar-hi.
130805	Què és pitjor, un mentider confés o un que ignora ser-ho?	Era tan mentider que quan confessava haver dit una mentida, era quan calia fer-li cas
130915	Per què creus que estem tan atrapats en la nostra pròpia realitat?	Gastava tota la seva energia de presoner en reforçar els barrots, decorar la cel·la, assegurar que el pany no es pogués obrir...
131116		Viatjar amb moto és anar a coberta, rebent l'embat de les onades i sentint el vent. En cotxe és com viatjar tancat en una cabina
140330	Et pot agradar allò que no entens?	M'agrada com és tot encara que no ho entengui.
140619	Creus que tot té causes i tot té conseqüències?	Tot és multicausal i multiconseqüencial
141130	Té sentit una vida d'obediència?	Si saps llegir però no saps escriure, més et valdria ser analfabet
150423	Què podem controlar a la nostra vida?	No som un tren seguint la via vers un destí determinat. Som tot-terrenys en un territori immens per decidir on volem anar.
150609	Creus que són igualment importants les coses que deriven	Tot el que fas té conseqüències. I el que no fas també.

## PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 288

	del que fas de les que deriven del que no fas?	
151021	Què opines dels qui diuen durant molt temps que volen fer una cosa però que no poden?	El seu objectiu era viatjar però gastava tot el temps i els diners comprant vehicles i mai no va fer cap viatge...
151030	Què valores més, el canvi o l'estabilitat?	Si vols estabilitat, canvia!
151210	Quins capítols creus que té el llibre de la vida?	El gran llibre de la vida és molt petit.
151215	Quants camins hi ha per a aconseguir el que vols?	Només hi ha un camí per a aconseguir el que desitges: el teu!
151219	Creus que hem de repetir accions que hem fet en el passat perquè ens van anar bé?	-Per què frenes ara que pugem? - Perquè durant la baixada ens ha anat molt bé!
160201	Quin sentit té buscar els orígens dels nostres mals?	Buscar la pedra que ens ha foradat el dipòsit no farà que aquest s'ompli de gasolina
160217	Quin consell donaries a algú per a que aprofiti el temps?	Aprofita el temps: no facis res!
160226	Una cosa interessant dita per algú que no la practica, la fa menys interessant?	Si diuen i no fan, sempre ens podem quedar amb el que diuen!
160320	Què fa que un mitjà sigui bo o dolent èticament?	La mateixa tensió que en un arc llança una fletxa, en una lira produeix harmonia
160328	Què és el contrari d'obrir una porta?	El contrari d' "obrir una porta" no és "tancar una porta", sinó "no obrir una porta"
160423	Creus que és més important el què o el com?	Segueixo pensant que per llegir segons què és millor no llegir. I que per regalar una rosa segons com és millor no regalar-la.
160521	Com s'aconsegueix l'estabilitat? I el canvi?	Si vols canvi queda't quiet i si vols estabilitat ves-te movent.
160529	Què cal fer quan no funciona?	Si no funciona, no funciona. I no ho espatllis més!
160708	Què ens fa més grans, recordar o oblidar?	El que ens fa grans no és la capacitat de recordar sinó d'oblidar.
160814	Creus que cada acte que fas, per petit que sigui, pot ser un acte de plenitud?	Fes de cada petit gest de la teva vida un objectiu en ell mateix.
161001	Què és la mística per a tu?	Tota psicologia suficientment avançada és indistingible de la mística.



PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 289

161228	Pots proposar-te estar desprevingut?	Innocentades avui no, sisplau, que ja me les espero. Demà prometo estar ben desprevingut.
170515	Quina és la penitència pel pecat de l'esperança?	La decepció és la penitència pel pecat de l'esperança.
180813	Quin és el més gran poder?	El més gran poder és dominar-te a tu mateix.
180912	Quines són les condicions que fan del creixement i l'evolució una cosa positiva?	Si creixes i evoluciones sense qüestionar la realitat en la que creixes i evoluciones, t'estanques i et degrades en la teva autocomplaença.
190227	Què comporta cada acció que escullis?	Cada cosa bona que escullis comporta una cosa bona a la que renunciïs.
190717	Creus que amb el pensament pots evitar enfadar-te amb la gent?	Si penséssim no ens enfadaríem amb la gent. I per això no volem pensar.
190717	Quina part de tu et diu que allò que vols no ho pots fer?	Qui diu que no es pot fer?
190802	Creus que tot el que fa una persona meravellosa és meravellos?	No es tracta de tenir orgasmes meravellosos sinó de ser meravellos i tenir orgasmes. Ni de tenir bons amics sinó de ser bo i tenir amics. Ni de tenir grans idees sinó de ser gran i tenir idees. Ni de tenir experiències transcendents sinó de ser transcendental i tenir experiències.
190813	Quina creus que és la clau de l'èxit?	La clau de l'èxit és que tinguin èxit totes les claus.
190822	Què has de fer quan la satisfacció de la teva necessitat no depengui de tu?	Quan la satisfacció de la teva necessitat no depengui de tu, canvia de necessitat!
190906	Què cal fer per arribar a bon port?	Si vols arribar a bon port... deslliga el timó!
190914	Per què creus que és important tenir èxit?	La importància de l'èxit rau en la possibilitat del fracàs.
190926	Per què creus que estem tan enganxats a les nostres agendes?	Tinc l'agenda i la llista de coses per fer com a pastanaga penjada davant meu.
191109	Quina importància dones a l'explicació que tenen els fets?	Mirar el present sense explicar-lo és una altra manera de viure.
191125	Quin és un gran perill dels nostres temps?	Un perill del nostre temps és que tot ens convida a la rigidesa mental.
191129	Quines coses creus que dificulten el nostre creixement?	L'autisme mútuament respectat que professem impedeix el nostre creixement i evolució.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 290

191202	Creus que és ètic domesticar un animal?	Li agradaven molt els ocells salvatges i lliures per la seva gran autonomia i majestuositat i per això els tancava en una gàbia petita per a poder-los observar bé...
191208	Quina condició ha de tenir un moment perquè sigui meravellós?	El present és meravellós.
200304	Podríem suportar una vida plena de fets extraordinaris?	Només la vulgaritat és suportable... perquè allò extraordinari suportable és vulgar.
200505	Hi ha algun amor quan vas en contra d'alguna cosa?	No ataquem la foscor; defensem la llum.
200622	Es pot viure bé amb problemes?	L'art de la bona vida no és l'art de viure bé sense problemes i dolor sinó l'art de viure bé, també amb problemes i dolor.
200927	Què és més important voler o poder?	Necessito el verb "poler" que és la unió de "poder" i "voler"
201026	Creus que els fets avalen una visió positiva o negativa de la realitat?	Tenim tantes teories, evidències, proves científiques i corrents de saviesa que avalen una visió positiva de l'home i del món com una de negativa. O sigui que més val que assumim que som nosaltres els qui decidim com és la nostra realitat.
201201	Cal alguna veritat per a viure amb sentit?	Una sola veritat, si és evident, és suficient per a conduir una vida.
201210	Quantes personalitats hi ha en el nostre "jo"?	El "jo" té doble personalitat: una és impulsiva i crèdula i l'altra, desconfiada i gandula.
201211	Si et fan un regal, t'afecta els regals que fan als altres? (Molt millors o pitjors que els teus, per exemple)	Et deixo escollir entre dues capsas amb diners. En tries una i hi ha 20€. Per què la teva reacció és diferent si quan obro l'altre no hi ha res o si hi ha 200€? Al final el resultat és el mateix i el valor del que has guanyat no ha canviat... i és que valorem per comparació!
201228	Podem fer alguna cosa diferent d'aquella que considerem la millor?	Jo sempre faig el que puc amb el que sé! ... com tothom!
210220	Negar el mitjà és negar el fi?	Primer oblides el camí i després t'oblides de caminar.
210228	Què és el que ens fa feliços?	Potser l'única cosa que ens fa feliços és lluitar per ser-ho.

## PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 291

210312	Hi ha algun vent favorable per a qui no sap on va?	Si no saps on vas no pots saber quin vent t'és favorable.
210323	Creus que ens hem d'esforçar més enllà del que ens ve de gust?	M'he hagut d'esforçar molt per entendre que no em cal esforçar-me en res.
210514	Podem estar contents perdent i tristos guanyant?	El que et fa feliç o infeliç no es el que vius sinó el que penses que estàs guanyant o perdent no vivint altres coses.
210602	L'esperança és sempre possible?	Ens agrada dir que tot és possible perquè així la nostra absurda esperança també ho és!
211111	Pot existir la memòria del futur? I la imaginació del passat?	No tenim memòria del futur però sí, imaginacions del passat. Es diuen records.
211216	Per què creus que acceptem tantes coses absurdes o irracionals?	Acceptem els absurds perquè no podem sostenir les incerteses.
220212	Quina és la feina de filòsofs i terapeutes?	Sense els filòsofs i els terapeutes som narradors molt poc fiables de les nostres pròpies històries.
220328	Creus que hem de viure pels altres?	Només deixant de voler viure pels altres i vivint per a tu podràs viure pels altres.
220507	Per què ens tanquem a la nostra pròpia presó mental?	Ens tanquem a la nostra pròpia presó mental per por a no tenir raó.
220605	Quins són els límits de l'apertura mental?	Hem de tenir la ment oberta però no tant com perquè ens caigui el cervell... (Llegit no sé on)
<b>C13</b>	<b>ELS APRENTATGES DE LA VIDA</b>	
120208	Quina conclusió treus d'un error repetit?	Un error greu fa pensar. El mateix error greu repetit fa pensar sobre el que vas pensar.
120227	Pot un sol fet arruïnar o salvar una vida sencera?	Hi ha fets traumàtics que arruïnen tota una vida i n'hi ha de gloriosos que la il·luminen per sempre.
120410	Quina importància té la circumstància en un fet?	Els espais sent rep ara ules n osó n nec essari s p ere l lsm a teixo s. el qim porta és qstigu inallo ccor recte
120805	La monotonia: maledicció o benedicció?	Quan trobes el tò òptim a la vida aspire a la monotonia.
120907	Com podem ser impecables?	La impecabilitat i la humanitat no són atributs compatibles.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 292

121003	Qui és el pare de l'èxit?	L'error és el pare de l'èxit.
121023	Quin creus que és el secret per guanyar en el joc de la vida?	La vida és un joc de tot o res.
121127	Com reconeixeràs el teu mestre de vida?	No busquis o esperis un mestre. Sigues el mestre que hi ha en tu. (Si ets un aprenent prou digne el reconeixeràs.
130318	Creus que l'excés de simplicitat en una resposta o solució és un bon o mal senyal?	Els senyals eren tan simples i clars que no van considerar raonable seguir-los sense interpretar-los. Van morir dins el laberint.
130424	En què ens ajuden els defectes dels altres?	Que la palla en els ulls dels altres siguin un mirall per poder veure la biga en els teus.
130501	Com t'agradaria viure la teva vida, com una onada, com una explosió o com una quietud?	Que la teva vida cremi com una bengala en la nit.
130505	Es poden fer coses sense fer-les?	Quan pugis puja. Quan baixis baixa.
130519	Què és el més bonic de buscar?	A vegades el més bonic de buscar és el no trobar.
130926	On rau el teu valor? (La teva valoració, no el teu coratge)	Ets valuós pel que ets no pel que fas. Descansa...
130928	Quina és la força de la feblesa? I quina la feblesa de la força?	Tota força és una feblesa i tota feblesa una força.
131009	Quines coses provisionals has acabat convertint en definitives? Quines excuses creus que ens donem per a no evolucionar?	El coet era un habitacle transitori per posar-se en òrbita. Alguns però, hi estaven tan bé que preferien habitar-lo i no enlairar-se.
131024	Prefereixes bones respostes o bones preguntes?	No m'ajuden tant les teves respostes com els teus dubtes.
131216	Quina és l'obra de misericòrdia més gran que conceps?	L'obra de misericòrdia que ve quan les altres ja s'han donat: fer caure el que està dret.
131225	Què és pitjor, supèrbia o covardia?	Pitjor que la supèrbia de creure ser més del que ets només hi ha la covardia de no atrevir-te a ser més del que ets.
140102	Creus que la vida és lluita o acceptació?	M'agraden les persones ambiciosos que lluiten per dominar i conquerir el poder...de simplement ser!
140104	Què és el que ens impedeix trobar?	Buscava tant que no trobava.
140107	És un bon lema "sempre endavant"?	"Sempres endavant" és un bon lema per als hámsters.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 293

140125	Què fas que aconseguix tot el contrari del que et proposes?	A la botiga de despertadors... TIC... TAC... TIC... TAC... TIC... TAC... TIC...TAC... TIC...TAC... tots acabaven dormits!
140202	Què has d'abandonar quan creixes?	El nen que evoluciona abandona la infància. El practicant que evoluciona abandona la pràctica (de religió, teràpia, creixement personal...)
140208	És millor esforçar-se en evitar tempestes o en travessar-les?	Tota l'energia que gastem per evitar les tempestes podríem usar-la per travessar-les.
140209	Què hi ha en un altre lloc que no sigui aquí?	El mestre li va dir que havia d'anar a un lloc anomenat "aquí" per il·luminar-se. Va viatjar amb disciplina tota la vida sense comprendre.
140227	Quina és la victòria més difícil per a un guerrer?	La victòria més difícil i necessària per a un guerrer és la rendició.
140318	Què té de bo estar perdut?	Celebra la teva perdició. No abandonem el camí equivocat fins que no estem perduts.
140322	Quina importància té conèixer l'origen dels conflictes que abordem?	Què importa on i per què s'ha originat la tempesta... Importa saber navegar amb qualsevol mar.
140324	Estàs d'acord amb la frase "De tot arreu on vagis a buscar només en trauràs el que hi posis"?	De tot arreu on vagis a buscar només en trauràs el que hi posis.
140329	Què ens impedeix fer la nostra petitesa?	Soc massa petit i estic massa sol per explotar aquesta mina.
140407	Què és silenci?	El mestre va preguntar què era el silenci i feia que no amb el cap a totes les respostes.
140531	Alguna cosa va bé a tothom, sempre?	Res no va bé a tothom sempre
140626	Creus que cal acceptar tot el que ens passa?	Accepta el que et passa i si no ho fas... accepta-ho també!
140629	Quina és la cosa més elevada i sublim que pot fer un home?	La cosa més elevada i sublim que pot fer un home és obrir una llauna de tonyina
140630	Quines ferides de vida portes marcades a la pell de l'ànima?	Exhibim orgullosos les ferides de la nostra condició de guerrers!
140701	Què és més important el destí o el mitjà de transport?	L'autopista és segura, ràpida i fàcil, però segur que porta a on vols anar?

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 294

140706	Creus que tenim la mateixa energia per a crear que per a destruir?	Guarda la mateixa passió pel sí que pel no.
140717	Quantes facultats diferents tenim els humans?	Som navalles suïsses obsessionades en l'ús d'una sola funció
140726	De tots els fracassos se'n pot aprendre?	A vegades quan et donen un cop de puny als morros només pots dir "gràcies"!
140731	Creus que cada u de nosaltres té la seva pròpia guerra?	El guerrer que s'oblida de qui és perd el seu regne mentre lluita inútilment per conquerir-ne un que no li pertoca
140808	Què t'interessa més, la veritat del que és o la veritat del que t'afecta?	Jo toco la pota i tu la panxa... Ningú no coneix l'elefant! Però... a qui l'importa l'elefant?
140829	Quin és el teu cel i el teu infern?	Jo soc el meu propi cel i el meu propi infern
141010	Què podem fer per a evitar el que no volem?	Massa evitació és provocació
141023	Podem esforçar-nos en fluir?	Tu esforça't en fluir i en estar tranquil... i ja veuràs quina pau més tensa i inquieta aconseguiràs...
141109	Creus que tenen validesa les lleis sobre la conducta humana?	No necessitem noves lleis sobre com funcionem els humans. Necessitem saber que no hi ha lleis
141111	Quantes maneres saps de no decebre't?	Només hi ha dues maneres de no decebre't: no esperar res i esperar-ho tot!
141129	Quines són les millors ales?	Les millors ales són unes bones mans!
141213	El passat pot curar el present o el present el passat?	Diuen que per curar el present s'ha de curar el passat, però jo crec que per curar el passat s'ha de curar el present
141229	Quin és el canvi més poderós que pots fer?	De tots els canvis que pots fer el més important és atorgar-te el poder sobre el canvi.
150104	Quan hem d'imitar els altres i quan no?	-Tu i el teu pare no us assembleu en res! -I tant que ens assemblem: ell no imita ningú i jo tampoc.
150110	Hi ha flexibilitats rígides i rigideses flexibles? Exemples.	Hi ha una gran rigidesa en la flexibilitat del plançó i una gran flexibilitat en la rigidesa del roure vell
150116	Creus que vivim en el millor dels mons possibles?	Estàs pensant en el que et convé? No pateixis... algú que en sap més que tu i

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 295

		té més poder ja ho ha fet... i ho ha deixat tot igual.
150117	Quin és o quins són els teus autèntics problemes?	Cap dels teus autèntics problemes no es soluciona amb salut, diners o amor
150128	Què és l'aferrament? Com el valores?	L'aferrament crea separació (entre jo i la cosa que m'aferro)
150207	Què és el passat? Quina diferència hi ha amb el record?	El teu passat no és un problema, és un fet.
150226	Creus que al final la vida acaba compensant tots els extrems?	La vida és una equació: al final tot està en equilibri
150329	On creus que és el teu lloc?	Que, siguis on siguis, puguis dir: "El meu lloc és aquí."
150429	On creus que és allò que sempre busques?	Cada cop que viatjo o em moc per anar a algun lloc tinc la inquietant sensació que el que busco es troba just sota els meus peus
150511	Què val més, un ideal o un bé abastable?	No lluitis per un somni; lluita per una realitat!
150522	Creus que allò que t'importa és important?	Res del que ens importa no és important
150606	Què creus que no podem fer els humans?	No li diguis mai a un humà "Això no ho pots fer"
150623	Què has de fer per no cansar-te?º	T'has de cansar molt per aconseguir no cansar-te...
150626	Creus que els grans canvis poden venir de petites variacions? I, podem seguir inalterables fent grans canvis?	Podem fer grans canvis a partir de petites variacions i també podem seguir inalterables fent grans canvis.
150718	Creus que ens hem d'esforçar per les coses?	Res no perdo relaxant-me; res no guanyo esforçant-me.
150830	Prefereixes lluitar o esquivar les dificultats?	Aprenem a viure en una de les dues escoles: la de lluita o la de ball.
150904	Acceptaries trobar i perdre tot interès per buscar?	Que el buscar no et faci perdre el trobar!
150930	Tenir una cosa admirable, et fa una persona admirable?	Tenir un tret admirable no converteix a una persona en admirable.
151009	Deixar de desitjar el que no tens és conformisme o acceptació?	El buscador diu: "vull allò". El trobador diu: "vull això".
151127	Cal resar o fer les coses com una pregària?	No reso, no medito ni demano. Amb l'adequada consciència tot el que faig i soc és un prec, una meditació, una demanda...

## PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 296

151218	Creus en la imitació com a forma d'aprenentatge o de millora?	I quan per fi aconseguim imitar els millors, ells ja fan una altra cosa.
160103	Creus que tot és relatiu?	A dalt, a baix, dreta, esquerra, bo, dolent... Tot, posicions relatives.
160207	En què consisteix el cultiu d'un mateix?	Tots hem de ser pagesos de nosaltres mateixos.
160420	Quins efectes té en tu allò que és com tu? I allò que és diferent?	Allò igual t'estabilitza; allò diferent t'empeny.
160425	Què ens fa patir més el que fem malament o el que no hem fet?	Patim més pel que no fem que pel que fem malament
160622	Quantes personalitats o personatges viuen dins teu?	De què serveixen trenta titelles si només tenim dues mans?
160709	Quina utilitat pots treure de saber que ets un inútil?	I com n'és d'útil saber que ets inútil...!
160913	Allò que mai no coneixeràs, diries que haurà existit per a tu?	No hi ha més llum que la de la teva lot. Ni més camins que cap allà on enfoquis.
161102	Com es redreça una acció mal encaminada?	El remei per a una torre que s'inclina és actuar sobre la base, no sobre els pisos.
161203	D'on treu la gent el poder per a afectar-te?	Tot el poder que tenen els altres per a afectar-te és el que et falta per a afirmar-te.
161206	Pot l'esperit crític lluitar contra l'elogi?	Quan l'elogi entra per la porta l'esperit crític surt per la finestra.
171003	Què creus que vol dir algú que et recomana: "sigues igual a tu mateix"?	Quan et sentis davant d'algú tal com et sentiries davant d'una pedra, hauràs aconseguit ser igual a tu mateix.
181006	Què és més veritat, que som tots diferents o que som tots iguals?	I ara què necessitem aprendre que tots som diferents, descobrim que molts encara no han après que tots som iguals.
181201	T'agrada estar amb tu?	M'agrada molt estar amb mi.
181204	Què podem fer per salvar el món?	Va decidir que havia de salvar el món i, adquirint consciència, va anar a fer qualsevol cosa!
181222	Per a què creus que serveix un gest simbòlic?	Hi ha un valor incalculable en certs gestos inútils...
190110	Què és pitjor fracassar o no fracassar per inacció?	Prefereixo triomfar a fracassar i fracassar a no fer res.
190118	Què fem quan sabem que res no és important?	Hem de saber que res no és important i hem d'actuar com si no ho sabéssim.



PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 297

190814	Creus que la competició és bona o dolenta? De què depèn?	La competició és bona quan ens ajuda a créixer i dolenta quan busquem el domini.
190920	Quina energia ens fa superar els dèficits i quina ens fa créixer?	L'energia que ens fa superar els dèficits és la violència i la que ens fa créixer, el sexe.
191112	Quina importància dones a la repetició'	La repetició és poderosa!
200406	Quina utilitat té l'autoculpabilització?	Autoflagel·lar-nos i culpabilitzar-nos ens consola i equilibra el malestar però no ajuda a trobar solucions.
200611	Com resumiries en un de sol tots els retrets que fas a tothom?	Tots els retrets i acusacions que faig a tothom i a tot arreu es resumeixen en un de sol: "En això, t'assembles a mi!"
200614	D'on surt la nostra conducta, de les idees o de les necessitats?	D'on surt la nostra conducta? No pas de les nostres idees sinó de les nostres necessitats.
200620	Quina qualitat dona la distància?	Com més lluny està millor ho veiem.
201106	Creus que les teves vivències són reals o adaptacions i projeccions?	No puc qüestionar les teves vivències però sí l'origen de les teves vivències.
201123	Consideres important justificar les teves opinions i accions?	He anat veient que és molt millor declarar-me incoherent, mentider i egoista abans que haver de justificar la meua concepció de coherència, veritat i amor als qui t'ho exigeixen.
201226	Perquè un escarabat arruïna un pot de cireres però una cirera no millora un pot d'escarabats?	Un escarabat fastigós arruïna totalment l'encant d'un pot de cireres però una cirera no afegeix cap atractiu a un pot d'escarabats fastigosos.
210106	Què és el primer que has de fer per a cuidar-me?	Si vols cuidar-me, primer cuida't bé a tu mateix. I ho dic pensant en mi més que en tu...
210417	Has d'aspirat a coses que no pots fer?	Si mai no et demanes a tu mateix res que no puguis fer, mai no faràs tot el que pots.
211011	Hi ha necessitats que si les has de demanar ja no necessiten ser satisfetes?	Només desitjo el que no es pot demanar. El que es pot demanar és el que necessito.
220210	Creus que hi ha una manera adequada de fer les coses?	Hi ha una força i una posició justa per a obrir la nevera. Practicar en allò petit ens pot ajudar a descobrir la forma justa de fer-ho tot, de viure-ho tot.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 298

220217	Ja que no podem deslliurar-nos del nostre destí, què hem de fer?	-Sòcrates: Que ningú no s'ha deslliurat mai del seu destí, el que necessita és veure de quina manera s'haurà de comportar per passar el millor possible el temps que li quedi de vida. Gòrgies, Plató. A això és al que jo en dic entretenir-se mentre esperem que la mort ens arribi.
220421	Creus que tenim a prop el que busquem lluny?	Si ets incapaç de descobrir les meravelles del teu entorn proper hauràs de ser intrèpid explorador per tot el món. Si no pots viure l'èxtasi d'allò quotidià hauràs de ser meditador, practicant espiritual o consumidor de drogues enteògenes.
<b>C14</b>	<b>LA IDENTITAT: L'EGO</b>	
120108	Què significa per a tu dir-te com et dius?	De què serveix dir-se Obama? (o qualsevol altre nom)
120315	Quin és el teu imperi?	Cada persona és el seu propi imperi.
120404	Creus que hi ha alguna cosa obligatòria per a qui és lliure?	No m'importa que hi hagi coses obligatòries si tinc la possibilitat de saltar-me-les.
120822	Què hi ha darrera el teu nom?	Darrera el teu nom només hi ha un paquet de memòria.
120909	Com podem relacionar-nos amb l'inefable?	La puça, atemorida, va demanar poder viure a la cua d'un elefant. Va creure que el silenci era un "sí". L'elefant no es va assabentar d res.
121112	Portes màscara o ets una màscara?	Jo no porto màscara. Jo soc una màscara. (Tècnicament soc una superposició de màscares sustentades en el no-res)
130207	Què engreixa el teu ego?	La dietista que em fa el règim per a aprimar m'ha receptat parlar menys de mi.
130213	Què és irresistible per a la teva personalitat?	Ningú no pot resistir-se a l'adulació intel·ligent.
140110	Què creus que mereixes i què no?	Era un tio amb una autoestima tan baixa, tan baixa, que no arribava ni a l'interruptor del "mereixo".
140114	Quina facultat és la que et permet creure que ets algú?	Si una pedra tingués memòria creuria que és algú.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 299

151116	Pots reconèixer en tu el pitjor del que perceps en els altres?	Tots som l'Estat Islàmic
151207	És sa i desitjable voler ser algú?	Som addictes a ser algú
160102	Quantes personalitats o egos habituals distingeixes en tu mateix?	Increïble la diversitat humana! He vist un home bo, un de dolent, un de savi, un d'ignorant, un sa, un boig... I tots en el mateix mirall
161024	Quins són els límits per dalt i per baix de l'autoestima?	L'autoestima és com la pressió arterial: per sobre o per sota d'uns intervals saludables és molt perillosa.
161104	Què penses quan veus persones que són com tu?	Quan se t'apareix algú que és com tu, vesteix com tu, es mou com tu... pot sospitar que estàs davant d'un mirall.
180203	Què fa que una persona sigui extraordinària?	Soc una persona extraordinària; no n'hi ha una altra com jo al món. Signat: Qualsevol.
181012	Com més maneres de veure les coses tinguis, més... (acaba la frase)	Hi ha moltes maneres de veure les coses i com més en coneguis més lliure seràs interiorment.
190715	A quina categoria de persones pertanyes?	Tothom és el millor en la seva categoria! I tothom pertany a una categoria en la que ell és l'únic element!
190723	En què s'assembla una persona i un coet?	Com un coet llançat a l'espai, l'home és llançat a la vida.
<b>C15</b>	<b>LA LLIBERTAT</b>	
120616	Què et fa pensar que ets lliure?	Si les pedres pensessin pensarien que són lliures.
120704	Quan la ma agafa una poma, qui mana, la ma o el braç?	Quan la ma va descobrir que era una part de mi va deixar d'anomenar "destí" al braç.
120711	Pots triar ser lliure o no ser-ho?	Estem determinats a creure'ns lliures.
120917	Què creus que controles a la teva vida?	No hauríem de riure veient els nens girant amb fe el volant del cotxe de bombers dels cavallitos. Nosaltres fem el mateix amb la nostra vida.
130313	Creus que els estats d'ànim estan determinats (no condicionats)?	No només està determinada la trajectòria i l'acceleració d'una bola al caure sinó tb l'estat d'ànim en que et sumirà quan impacti en el teu peu
130418	Quina és la major vanitat humana?	No hi ha mèrit ni culpa; només vanitat.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 300

130424	La força que mou la teva respiració és la mateixa que mou els teus actes?	La mateixa força invisible i imparable que mou la meva respiració, mou també tots els meus actes.
130604	Quina diferència hi ha entre acció i reacció? Hi ha alguna acció que no vingui d'algun fet anterior i que la converteixi en reacció?	La no-acció s'assoleix quan s'assumeix que tot és reacció.
130620	Què podem triar i què no?	No trio quan dic "vindré", no trio quan no vinc.
130820	Quina és la primera decisió d'un nou llibert?	La primera decisió d'un nou llibert és l'elecció del seu nou amo. (A. aa.)
130829	Què és necessari?	Tot és necessari
130904	És millor sentir-se lliure i no ser-ho o ser-ho i no sentir-se'n?	Una cosa és sentir-se lliure i una altra ser-ne.
131031	Creus que el fet que tot tingui una causa implica que ens desresponsabilitzem?	No sé les causes de tot però saber que hi són em desimplica profundament.
131227	Qui té poder per fer-te sentir culpable?	L'únic veredictes d'innocència que vertaderament t'allibera és el que emet el tribunal de la teva pròpia consciència.
131229	Com demostres la llibertat o l'absència de llibertat?	La impressora escrivia "soc lliure" cada cop que algú premia "enter".
140105	Creus que els animals i els vegetals tenen alguna mena de llibertat?	Una patata no ha de fer res ni pot impedir que s'acompleixin en ella els designis perfectes del cosmos. Em nego a ser menys que una patata
140112	Els teus dons t'han estat donats o els has aconseguit tu?	Tots els dons, valors i poders que aprecio en mi m'han estat donats. Què té d'estrany que ara només esperi i no lluiti per conquerir
140120	Creus que val la pena esforçar-se en esforçar-se?	Què patètic l'esforç de les llimadures de ferro per alinear-se en un camp magnètic! I què vana la seva glòria...!
140203	Quines funcions humanes són automàtiques i quines requereixen voluntat?	El meu cor batega, els pulmons respiren, el cervell límbic s'emociona, el neocòrtex pensa, el cos actua, la boca parla,... tot funciona sol.
140311	Què et cal per a acceptar tot el que és?	Quan la marioneta va veure els fils va passar del mèrit i culpa a l'acceptació.
140327	Creus que les coses podrien haver sigut diferents a com són?	No hi ha possibilitats. Només la certesa del que està passant ara. No cal doncs preguntar-se "Què hauria passat si...?"

## PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 301

140416	Tot és com ha de ser?	Tot és com ha de ser. La teva reacció ara, també.
140621	Creus que les persones amb sort són millors que les que no en tenen?	No ets millor perquè et passi això!
140716	Què controlem i què no controlem a la nostra vida?	Veure que no controles res... ni la necessitat ni la voluntat de controlar...
140720	Per què creus que demanem (o demanen) Déu que es faci la seva voluntat si sabem que inexorablement es farà?	Faci's la vostra voluntat... (com si ens quedés altre remei...!)
140729	Som els humans essencialment contradictoris?	L'ego és capaç d'envanir-se de la seva humilitat. Capaç de viure intensament la seva mort!
140811	Creus que hi ha lleis per a explicar tot el que fem i som els humans? (No dic que les coneguem, que és evident que no, sinó si existeixen)	Algun dia els ordinadors seran tan complexos que ja no els entendrem. Llavors direm que són lliures.
141003	Prefereixes mil metres quadrats de presó o un de llibertat? Penses que dins la presó i cap la llibertat?	Una presó de deu mil metres quadrats és més petita que un metre quadrat de llibertat
141121	Pots controlar les opinions que et mereixen les coses?	Tots fem el que hem de fer. Ara jutja-ho com vulguis, que de ben segur serà tal com ho has de fer.
141127	Tot el que és havia de ser?	-Això havia de ser així. -Com ho saps? - Perquè ha sigut així.
141201	Si tinguessis tot el que jo tinc, faries tot el que jo faig?	Si tinguessis el que jo tinc faries el que jo faig. Si tingués el que tu tens faria el que tu fas.
141225	Quin destí podem escollir en aquesta vida?	Escollim el nostre destí! Ho he vist a les taquilles de l'estació de l'AVE...
150205	Realment creus que podries fer una altra cosa?	Realment creus que podries fer una altra cosa?
150216	Pots elegir no elegir?	No pots canviar el que faràs lliurement.
150302	Quina diferència hi ha entre fer i ser? Creus que fem les coses perquè som així o som així per les coses que fem?	Soc així perquè faig això o faig això perquè soc així?
150307	Creus que fem alguna cosa sense una causa?	I quan va caure la palanca que li va fer agafar la poma en lloc de la pera va activar el mecanisme que li va fer dir "trio la poma".

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 302

150314	Què et fa lliure?	Com més puguis prescindir de les cadenes causals, més lliure seràs
150319	L'existència de la llibertat és universal o pot ser que algú tingui llibertat i algú altre no?	Tu tries que tries i jo no trio que no trio.
150425	Qui ha escrit les lleis que segueix la teva vida?	Visc una vida que segueix lleis que desconec, gestionada per un ego que té unes lleis que desconec, en un món regit per lleis que desconec.
150527	Defineix-te com a persona	Soc un grapat d'incerteses abocat al torrent del temps.
150716	Quan t'equivoques, la pregunta correcta quina és: Què he fet? O Què ha passat?	No preguntis "què has fet?". Pregunta "què ha passat?" I si pots, no preguntis...
150725	Creus que un robot més sofisticat que un altre és més robot?	Robot capità, robot mariner, robot grumet... En el vaixell dels robots tots són igualment nobles, igualment vulgars.
150811	Creus que les coses podrien ser diferents a com són en aquest moment?	Totes les coses només saben fer una cosa i és la que fan en aquest moment.
150818	Què vol dir "sigues tu mateix"?	Sigues tu mateix! Ah, i de passada tingues el nas damunt la boca!
150820	Qui decideix, la ment o el cervell?	La voluntat és una sofisticada il·lusió cognitiva. El cervell actua abans que la ment decideixi.
150911	Com saps el que et convé i el que t'agrada?	Sé molt bé el que m'agrada i el que em convé. El que m'agrada perquè ho desitjo; el que em convé perquè ho tinc.
150924	On hi ha més llibertat, dins teu o fora teu?	Obro els ulls: tot és tan automàtic aquí fora... Tanco els ulls: tot és tan automàtic aquí dins...
151005	Quina diferència hi ha entre comprendre i acceptar?	Soc molt comprensiu. Si em molestes entenc que alguna cosa t'ho fa fer. També entenc que alguna cosa m'ha fet donar-te aquest cop de puny!
151016	Fas sempre el que has de fer? (en el sentit factual, no moral)	Sempre faig el que he de fer. Tu també.
151118	Estàs d'acord amb aquesta idea?	La bala és accionada per la pistola, la pistola per l'home, l'home per la idea, la idea per la circumstància.

## PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 303

151216	Ens hem de rendir al que som?	Les proeses de l'heroi no venen de la seva voluntat sinó de la seva rendició al que és.
160307	El sentit de la vida és més important que la salut, els diners o l'amor?	La gasolina vol esclatar, el motor, propulsar-se; només l'home, conduint, vol anar.
160324	L'home marca el seu destí o el destí marca l'home?	El caràcter de l'home marca el seu destí, però és el destí qui determina el caràcter de l'home.
160520	Què tens que no t'hagi estat donat?	Tot t'ha estat donat. Fins i tot la teva reacció davant d'aquest fet.
160611	La llibertat real i la inventada, són iguals?	Tenim un centre de presa de decisions subconscient que proporciona a l'escorça cerebral la il·lusió de la llibertat.
160828	Hi ha llibertat no condicionada?	Donat que si ho faig em maten, escullo lliurement no fer-ho!
160901	Fins a quin punt creus que la gent és responsable del que fa?	No puc jutjar-te. No et considero responsable.
160909	Creus que tota la nostra vida està regida per lleis o programes mentals?	Vaig preguntar al robot si coneixia els seus programes i quan em va contestar que no, li vaig dir: "doncs ja ets humà!"
160916	Quines són les condicions necessàries de la llibertat social?	La llibertat exigeix l'acceptació de límits i normes.
160923	Si en un passadís de mil portes, quan n'obres una es tanquen totes les altres, hi ha mil portes o n'hi ha una?	Si en un passadís de mil portes, quan n'obres una es tanquen totes les altres, hi ha mil portes o n'hi ha una?
161212	Què és la culpa? Per a què serveix?	La culpa és una causa amb ganes de reconeixement.
170126	Com es pot limitar la ment d'algú?	No pots posar barreres a la ment, però sí li pots tallar les ales o desanimar la seva llibertat.
170127	Quina cosa no és automàtica en la teva vida?	Tot és automàtic i la creença de què no ho és, també.
170226	Què és superior a la llibertat?	No usaràs el nom de la llibertat en va.
170516	El límits, donen o treuen llibertat?	Res no dona més llibertat a la persona que identificar, acceptar i respectar els límits
170522	Per què creus que penses com penses? (Identifica 3 o 4 grans fonts de la teva ideologia)	Marxisme psicològic: les teves accions determinen la teva ideologia

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 304

170613	Creus que algun fet pot sostreure's de les seves causes?	El que impossibilita la llibertat no és el determinisme sinó el fet que els fenòmens no poden sostreure's de les seves causes.
170616	Poder crear alguna cosa els humans? (Crear és fer una cosa de no res)	No crees; retalles i enganxes. No veus; projectes. No sentis; interpretes. No desitges; t'atreu. No estimes; t'agrada. No tries; reaccions.
170906	Si coneguessis totes les causes, et sorprendries de res?	Sí coneguéssim totes les causes ho trobaríem tot normal. Com que no les coneixem ens esgarrifem o exultem amb els fets més ordinaris.
171005	Si un dia descobrissis que no tens cap llibertat, com creus que canviaria la teva vida?	Hi ha un punt de consciència en què veus que no tens cap llibertat. Allà potser podries decidir però ja no apareix cap sentit ni necessitat.
180122	Què aporta la llibertat a la nostra vida?	No sé si la veritat ens farà lliures, però si crec que la llibertat ens fa vertaders.
180226	La llibertat és una creença, una experiència o un saber?	Tenim la mateixa fe absurda, fanàtica i ignorant en la llibertat i l'originalitat humana que els antics tenien en Déu.
180615	Quan ets realment lliure?	Només ets lliure quan no fas res.
180621	Pots escollir el que desitges?	Fes el que desitges però sàpigues que no pots triar el que desitges.
180702	Cal la mateixa voluntat per a fer una cosa que per a no fer-la?	Quan puguis no fer-ho, podràs fer-ho.
180905	De qui és la culpa?	La culpa és de qui busca culpables.
190127		Cada cosa bona que escullis comporta una cosa bona a la que renunciis.
190316	Pots argumentar contra el determinisme radical?	El determinisme no és tant una descripció dels fets com de la forma de concebre'ls.
191128	Creus que si haguessis tingut les mateixes circumstàncies que Hitler hauries fet el mateix que ell?	Si jo hagués tingut les mateixes circumstàncies que en Hitler (per dir algú) hauria fet el mateix que ell. I si ell tingués les meves, faria el que jo faig. El problema és que "algú" va tenir les circumstàncies de Hitler i va ser Hitler. L'enigma és: qui o què és "algú"?
200222	Creus que hi ha algun joc que no sigui d'atzar? I alguna cosa a la vida que no ho sigui?	Jocs d'atzar, feines d'atzar, relacions d'atzar, vides d'atzar.



## PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 305

200501	És millor escapar d'una presó o descobrir que mai no hi has estat.	Hi ha una gran diferència entre escapar d'una presó i descobrir que mai no hi has estat. En tots dos casos t'alliberes, però en el primer, ella encara hi és.
200518	Hi ha més llibertat en escollir o en criticar?	Et diuen: "La porta de la dreta du a l'infern i la de l'esquerra al cel" . Més que la llibertat d'escollir una porta necessites la llibertat de qüestionar la informació que et donen.
201022	Podria ser que hi hagués una conspiració per a fer-nos creure que hi ha una conspiració?	I si hi ha una conspiració per a fer-nos creure que hi ha una conspiració?
201029	Si haguessis de prescindir d'un dels dos, de qui prescindiries, de Déu (els ideals i absoluts) o d'internet?	Xarxa nostra que esteu a Internet, sigui santificat el vostre nom, vingui a nosaltres el vostre regne, faci's la vostra voluntat així al meu ordinador com al núvol.
201114	Som amos dels nostres pensaments?	No pensem el que volem. Pensem el que podem i, sovint, el que ens fan pensar.
210130	Pots evitar fer el que fas ara mateix?	No puc evitar dir que no puc evitar dir això.
210326	Els animals són automàtics? I tu?	Jo soc aquest petit insecte, actiu mecànicament mentre dura la seva vida automàtica.
210408	Es poden controlar les emocions?	La teva ofensa és tan inevitable com el meu dolor. La teva admiració tan inevitable com el meu orgull.
210628	Quina és la situació de màxima llibertat que imagines?	El que més s'assembla a la llibertat és saber que no hi ha llibertat, coneixement que no pots adquirir i que simplement et passa si t'ha de passar.
211115	Per què el món va com va?	El món va com va no pas perquè ho vulguem així sinó perquè les inèrcies ens hi porten.
211123	Una fulla penjada d'una branca, és lliure?	Som com fulles d'arbre, amb petita llibertat mentre som vives penjades de les branques, mogudes pel vent i amb llibertat absoluta quan som mortes i endutes més enllà de tot.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 306

C16	AUTOCONEXIMENT	
120310	Quines armes t'han fet les ferides que ostentes?	Totes les ferides que has rebut han estat causades per les teves pròpies armes.
120411	Quina és la pitjor cosa per a odiar?	Vaig odiar odiar-me però em vaig curar de curar-me.
120612	Per què està més ben vist beneir que maleir?	Quan estiguis bé agraeix tot el que has fet a la vida perquè tot t'ha dut aquí. Quan estiguis malament maleeix tot el que has fet pel mateix motiu.
120725	Quina serp tens al teu jardí?	Tots tenim una serp al jardí.
120812	Creus que hi ha algun atractiu especial en els nostres enemics que fa que els escollim com a tals?	Sempre ens hem assemblet als nostres enemics més del que voldríem.
121206	Com t'enganyes a tu mateix?	Tendeixo a trobar poc important el que no sé fer.
130115	Quina part del llibre de la vida trobes més important: plantejament, nus o desenllaç?	En el llibre de la vida: plantejament, res; nus, tot; desenllaç, res.
130118	Creus que amb seguretat completa viuries millor?	Hi ha qui s'ho juga tot a cara o creu... amb la moneda de dues cares!
130331	Si no et molestés res de tu mateix, et podrien molestar els altres?	Només ens pot molestar dels altres el que ens molesta de nosaltres mateixos
130525	Els altres tenen poder per a canviar la teva realitat?	Em va comentar 10 vegades que em veia nerviós. Això em va posar nerviós. Aleshores em va dir: "ja em semblava a mi que estaves nerviós"
130529	Quin valor creus que té l'home en el conjunt de tot el que és?	El formiguer humà bull amb milions de bombolles intranscendents com la meva.
130723	Com pots distingir el que ets del que semblas?	Creus ser un nan i és només perquè has caigut. Creus ser un gegant i és només perquè t'has posat de puntetes.
130817	Creus que hem de lluitar contra nosaltres mateixos?	Lluitar contra un mateix és una guerra civil.
130821	On invertim més energia a la nostra vida?	Invertim més energia on tenim el forat més gran.
130826	Què hem d'arribar a ser?	Com deia Nietzsche, només ens cal arribar a ser qui ja som.
131008	Et fa por la teva ombra?	Alguns animals s'espanten de la seva pròpia ombra. L'home és un d'ells.

## PREGUNTES QUE ELS TUITS CONTENSTEN - 307

131014	Prendries pastilles per treure't l'addicció a les pastilles?	Volia mantenir-se despert a base de pastilles. El problema era que només tenia somnífers.
131016	Què prefereixes, l'elogi o la crítica?	Si ets fort l'elogi és una càrrega i la crítica un estímul. Si ets feble l'elogi és un estímul i la crítica una càrrega.
131127	Quina ha sigut l'expulsió més dolorosa que has patit a la vida?	El mite de l'expulsió del paradís és fonamenta en l'experiència que tots hem tingut d'haver estat expulsats de la infància.
131217	Com seria el teu paradís?	Cap persona mentalment sana aguantaria més d'un parell de mesos al paradís!
140102	Què és millor la fragilitat prometedora o la seguretat estabilitzadora?	La recerca de la veritat llima la sòlida contundència d'allò real i la redueix a una làmina tènue i cristal·lina a punt d'esquinçar-se.
140210	En què creus que els dos hemisferis cerebrals estan d'acord?	Tot és. Vet aquí on els dos hemisferis cerebrals estan completament d'acord!
140424	Rendir-se a la realitat és una heroïcitat o una mesquinesa?	Honoro la vida i l'univers (l'espectacle) rendint-m'hi.
140426	A qui estima la llum?	Les ombres s'enamoren de les ombres. La llum, d'ella mateixa!
140502	Quins actes perduren i quins no?	Com les lletres escrites a la sorra són endutes per les onades, així es fonen tots els nostres actes.
140504	Quins carrerons sense sortida has trobat a la teva vida?	Atrapat en un carreró sense sortida, la sortida és l'entrada!
140508	Creus que si fas veure que estàs content ho acabaràs estant?	Si estàs content somrius. I si somrius, encara que sigui sense motiu, estaràs content!
140707	Tot el que diem ho escrivim és necessàriament un indicador del que som?	En aquests dies d'escriptura intensa, la ploma és el sismògraf de l'ànima.
140813		1000 tuïts per dir una cosa i 100 entrades per explicar-la
141028	Diferències entre tu i la teva vida	Una cosa és on és la meva vida i una altra on soc jo.
141205	Quin coneixement et donen les opinions de la gent? Creus que aprens més sobre el món o sobre els opinadors?	"Si desconfies d'algú no l'estimes" diu Jodorokovski. Ja sabem alguna cosa de com estima Jodorokovski.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 308

141207	És més important la vida psíquica o l'espiritual?	La meua Marta i la meua Maria s'asseuen per fi juntes!
141227	Hi ha algú innocent del tot?	Cap innocent no és innocent.
150112	Creus que podem controlar d'alguna manera els nostres estats d'ànim?	La meteorologia de l'ànima és tan variable i inexorable com l'atmosfèrica
150114	Fins a quin punt creus que podem controlar la realitat?	La realitat és un cavall desbocat i el genet que pretén controlar-lo està igualment desbocat.
150221	Quines coses necessites que no t'agraden?	La reina només acceptava súbdits al seu costat. El problema era que no li agradaven els súbdits.
150513	El meu cos té gana, el meu ego té... (acaba la frase)	El meu cos té gana; el meu ego té ganes.
150517	En quines ocasions resulta recomanable no veure les coses correctament?	Si ho mires bé veuràs que moltes coses són absurdes. Per això ho mires malament.
150520	Creus que ens assemblem als nostres enemics?	Escull bé els teus enemics perquè acabaràs semblant-te a ells.
150526	Qui té més autoritat que el cap?	Només el cap te autoritat per fer callar el cap. L'esperit, que també ho podria fer, mai no ho faria...
150528	Què et fa desgraciat, el que ets o el que et passa?	Ningú pot sentir-se afortunat o desgraciat per la seva essència sinó per la seva circumstància.
150816	Com dissimulem la nostra incompetència?	Els incompetents necessitem una bona dosi de xuleria o supèrbia per a equilibrar (o al menys dissimular).
150920	Quina part del teu cervell estimes més?	Sobre quin peu se sustenta Messi quan xuta amb la cama esquerra?
151007	Creus que les coses són alguna cosa més que els seus components?	L'aigua és oxigen i hidrogen, però cap de les característiques de l'oxigen i de l'hidrogen es poden aplicar a l'aigua.
151011	Creus que el benestar és estimulant o adormidor?	Només hi ha dues preguntes possibles: "com estar bé?" i "... i ara què?"
151024	Una vida en la que no tinguessis res a guanyar i res a perdre, tindria sentit?	Viu com si no tinguessis res a guanyar ni res a perdre... perquè és així!
151214	Creus que les persones il·luminades tenen ego?	La història de molts il·luminats és la d'un ego que descobreix dins seu un altre ego més gran.

## PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 309

151226	Creus que té a veure el que no ens agrada dels altres amb el que no ens agrada de nosaltres mateixos?	Pensa en el model de persona que menys t'agrada i veuràs quant t'hi assembles!
160120	Quines cadenes no ens deixen volar?	Les teves creences limitadores són les teves cadenes i la coherència amb què les mantens els cadenats que les uneixen
160126	Què hi ha més imbècil que ser imbècil?	"Sou imbècils!" i aquesta veritat no ens fa lliures sinó més imbècils
160204	Qui no canvia d'opinió és molt savi o molt estúpid?	Només els estúpids i els savis no canvien mai. Uns perquè no saben on anar i els altres perquè no tenen on anar.
160225	Recordar el passat ajuda o entorpeix?	Aquells que recorden el passat estan condemnats a repetir-lo
160304	Què és allò que tots els humans tenim igual?	El que tots els humans tenim igual és que som tots diferents.
160413	Creus que es pot deturar la ment?	La tele té un botó per apagar però el cervell té un botó per no apagar-la.
160513	Si la vida fos un laberint, quines característiques tindria aquest laberint?	La vida és com un laberint que va canviant de forma a mida que anem prenent decisions.
160517	Quins són els efectes secundaris de voler complaure sempre els altres?	Voler complaure sempre els altres et fa vulnerable, feble i queixós.
160527	Ets així perquè et passa això o et passa això perquè ets així?	-Per què ets així? -Perquè em passa això. -I per què et passa això? -Perquè soc així.
160623	La tradició de començar de nou cada any (Sant Joan, Nadal,...) , és un contrasentit?	A la foguera de Sant Joan cremem tot allò vell menys els automatismes que creen les coses velles que haurem de cremar l'any vinent.
160627	Amb qui som més severos?	Som els jutges més servers dels qui tenen els mateixos pecats que nosaltres.
160702	Què et fan més por, les coses de l'exterior o les de l'interior?	Només hi ha una cosa més esgarrifosa que sentir els brams de la bèstia fora de casa: sentir-los dintre!
160719	Qui va construir el pont? El rei q l'ordenà, l'enginyer q el dissenyà, els obrers que l'enlairaren o les mules que traginaren les pedres?	Qui va construir el pont? El rei que l'ordenà, l'enginyer que el dissenyà, els obrers que l'enlairaren o les mules que traginaren les pedres?

## PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 310

170101	Com s'arregla el món?	Voler arreglar el món i descobrir que l'únic que has d'arreglar és a tu mateix. Perquè el món i tot és en tu.
170110	Creus en l'inconscient? Què és per a tu?	L'inconscient potser només és el nom que donem a tot allò que no coneixem de nosaltres mateixos.
170424	Té la mateixa gravetat fer que no fer?	Mentre queia a l'infern cridava: "què no he fet?"
180105	Per què ens creiem les nostres idealitzacions si sabem racionalment que no són veritat?	La idealització és un engany. Celebra la decepció perquè et mena a la veritat.
180516	Què et fa creure o pensar que és més important una cosa que una altra?	Només qui confon el joc amb la vida i el tauler amb el món, prefereix ser alfil abans que peó.
180611	Generem idees o les idees ens generen a nosaltres?	Generem idees que ens generen a nosaltres.
180619	Què creus que vol dir arribar a ser qui ets?	Podríem arribar a ser qui ja som esforçant-nos menys en ser-ho.
181230	Creus que podries viure per res?	Que siguis capaç de viure per res.
190406	Creus que hi ha alguna experiència a la vida que no acabi essent decebedora?	Al final, en aquesta vida, tot acaba decebent-nos... per sort!
190817	Com podem ser el màxim d'autònoms?	La màxima autonomia i independència personal s'aconsegueix amb la màxima connexió i identificació amb el món.
191105	Què has de saber necessàriament d'algú abans de donar-li un consell?	Digue'm primer les teves creences si vols consell o ajuda. I quan ho hagi fet, veuràs que ja no et cal.
191122	Què creus que som per als altres?	Tu ets una hipòtesi per a mi.
200206	Com definiries el procés de creixement personal?	Es tracta de veure, comprendre i assimilar, cada cop més, les unitats superiors a les que pertanyem.
200322	Què és més important a l'hora de valorar el que fem: el que som o les circumstàncies que tenim?	Els humans som brillants posats a la llum i tenebrosos en la foscor.
200615	Quan som imprescindibles?	Tota persona és imprescindible mentre hi és i absolutament prescindible quan ja no hi és.
201103	Quin és el gran poder del saber?	Un gran poder és saber què fer quan no saps què fer.
201124	Existeix una fortalesa sense feblesa?	Negar la nostra vulnerabilitat i feblesa és negar el nostre poder i la nostra fortalesa.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 311

201231	Dubtes del que desitges?	Et desitjo que dubtis dels teus desitjos!
210403	El passat determina el present o és al revés?	El passat no determina el present. És el present que determina el passat!.
220410	Què és l'únic que val la pena canviar?	Ni el cos, ni els hàbits, ni les relacions... L'únic que val la pena canviar en aquesta vida són les creences sobre tu mateix i el món. Tota la resta està al seu servei.
<b>C17</b>	<b>LA CURA I LA TERÀPIA</b>	
140809	Creus que el terapeuta necessita l'ajuda que ofereix i que per això s'ha fet terapeuta?	Terapeuta: persona que necessita l'ajuda que ofereix
141022	Si et diguessin que tots els problemes tenen una única solució, quina diries que és?	Tots els problemes i malalties tenen una única i definitiva solució anomenada acceptació
150405	Creus que hi ha mesures terapèutiques que valguin per a tothom?	L'elefant terapeuta li va dir a la mona que el seu problema era que tenia una trompa massa curta.
150926	Què és més important la teva salut o la salut del teu entorn?	Pintava la seva cabina mentre el vaixell s'enfonsava... i no li acabava de convèncer el color.
160323	Quins deutes tenim amb els nostres conciudadans?	El meu besavi va matar el teu? Jo no et dec res! Vius miserablement per mantenir la meua abundància? T'ho dec tot!
160418	Creus que ets responsable d'alguna manera del mal que li passen a persones que no coneixes i amb les que no et relaciones?	Culpar les cèl·lules de l'orella del mal de peu només serveix per a afeblir el cos sencer.
160606	Creus que les tensions de la vida són conflicte o dansa?	Si no acceptes la natural oposició de contraris veus conflicte i lluita; si l'acceptes, dansa i joc.
161028	Què opines de l'homeopatia?	Homeopatia a les farmàcies? Sí, i també Bíblies, amulets i tot allò que algú decideixi que el cura.
170323	Què és més important el tipus de problema que tens o el tipus de persona que ets?	Tan important és saber quin tipus de problema té aquesta persona com quin tipus de persona és la que té aquest problema.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 312

**4.2 ÈTICA I MORAL**

<b>C21</b>	<b>GENERALITATS</b>	
160827	Creus que hem de matar la raó per a tenir esperança?	Deia Unamuno que el cristianisme és una sortida desesperada que s'aconsegueix per la crucifixió de la raó. Ull, que ressuscità al 3r dia!!!
161120	Creus que un superhome té ètica?	El superhome serà ètic o no serà.
171113	Com valoren els gran defectes dels grans homes?	Les caques de Luther King, Gandhi o Mandela, també feien pudor.
181206	Què tenen de bons els bons mitjans?	Quan les finalitats no són nobles, uns bons mitjans són una desgràcia.
200510	Hi ha mitjans dolents per a fins bons?	Pots fer servir la destrucció del botxí per tallar llenya però això no converteix aquell ofici en honorable.
220317	Creus que tot el que els humans podem fer ho acabarem fent?	Sobre les capacitats humanes en tecnologia i coneixement, Jacques Ellull va dir: "tot el que es pot fer tard o d'hora es farà" i com que una gestió ètica del que podem fer és possible, es farà.
<b>C22</b>	<b>NATURALES ÈTICA HUMANA</b>	
130727	Per què creus que els humans hem sobreviscut?	Hem sobreviscut perquè de dues interpretacions d'un fet desconegut ens inclinem sempre per la més amenaçant
130915	Creus que la vida és justa i tracta a cadascú tal com es mereix?	Creure que la vida et tractarà bé perquè ets bona persona és com creure que un tigre no et menjarà perquè ets vegetarià. (A. aa.)
130917	Quin pes creus que té el passat en el nostre present?	El passat és un fum que tendeix per ell mateix a dissoldre's però ens obsessionem a densificar-lo i a carregar-lo feixugament tota la vida.
131129	Per què ens afecten més les coses negatives que les positives?	Ho he sentit al bar: "fa més soroll un arbre que cau que tot un bosc que creix"
131218	Què pensaries d'algú a qui només li agradés la gent a la que ell agrada?	Només m'agrada la gent a la que jo agrado. Snif...
140204	Quines són les circumstàncies que fan que tu siguis tu?	Jo soc les meves circumstàncies
140608	Què creus que és més natural: la salut o la malaltia?	Tan natural és la salut com la malaltia



## PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 313

140728	Tenim més respecte per les lleis que defensen el que ens agrada?	Defensem aferrissadament les idees que legitimen la nostra manera de viure
140909	A qui l'importa el que fas?	A l'univers li és exactament igual si et dediques a salvar el món o a fer solitaris. A tu no.
141030	Per què ens agraden tant les coses difícils?	Carrego pes només pel plaer que sento quan el deixo!
141110	Plantegem la vida com una qüestió de supervivència?	Tots sobrevivim en un bosc inhòspit, ignorant que la guerra fa temps que s'ha acabat!
150316	Quan una cosa no surt com vols, penses que és una desgràcia o un senyal de què no desitges bé?	Va passar per fi l'autobús, però com que no anava on ell volia es va enfadar amb el conductor
150421	Et poden ofendre sense el teu consentiment?	M'insultava sense el meu permís i per això no m'ofenia.
150608	Creus que som els guionistes de la nostra vida i el que vivim respon als nostres anhels (ni que sigui inconscients?)	Qui suportaria una pel·lícula sense enigmes, problemes o incerteses? Ningú! Com a guionistes de la nostra pròpia vida ho sabem prou bé!
150906	Pot ser que l'esforç sigui contraproductiu a l'hora de voler aconseguir alguna cosa?	Estava tan concentrat esforçant-me en estar atent que vaig caure en un forat.
151108	Què és més important el problema o la solució	Obsessionats en la solució no veiem el problema.
151227	Què és el que ens impedeix canviar?	Tenia tanta por que ni estant malament no volia canviar.
160614	Hi ha justícia a la naturalesa?	No hi ha justícia a la naturalesa i els humans formem part de la naturalesa.
161010	És possible enviar una imatge no deformada de nosaltres mateixos?	Si bé és cert que som miralls els uns pels altres, també és cert que tornem imatges deformades per les nostres pròpies deformacions.
161109	Estem exempts d'alguna modalitat de mal dins nostre?	Tots tenim un Trump dins nostre.
170419	Per quin motiu creus que ens obstinem en repetir respostes encara que siguin errònies?	Fa estremir veure com la majoria de coses que fem les fem perquè sempre s'han fet. Després ja busquem un per què (si algú el pregunta)
200506	Hi hauria moral sense emocions?	Les condicions de la moral són les estructures emocionals.

## PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 314

200617	El bé i el mal l'ha de discernir el cervell o el cor?	La moral és emocional i l'ètica és racional.
<b>C23</b>	<b>EL BÉ I EL MAL</b>	
120810	Què és més eficaç contra el mal: lluitar-hi en contra o acceptar-lo?	Lluites contra el mal? Li dones força.
120908	Existeix el bé i el mal a la lluna?	No hi ha errors ni encerts en la natura. No hi ha bé ni mal a la lluna.
121004	Què fa que un fet sigui considerat com a favorable o desfavorable?	Bona sort o mala sort? es va preguntar quan li va tocar la loteria. Bona sort o mala sort? es va preguntar quan li van dir que tenia càncer
130819	Què és el bé?	No és que els homes bons facin el bé; és que el bé és allò que fan els homes bons (en el sentit d' "éssers amb bona qualitat humana")
130913	Què cal per a què el mal triomfi?	El mal triomfa quan el bé no actua.
131012	Quina diferència hi ha entre una cosa bona i una de convenient?	Bo i dolent signifiquen convenient i inconvenient.
141001	Què és el mal?	Tot el mal és ignorància: el que és fa i el que és percep.
141208	Pot una veritat dependre de les circumstàncies?	Immaculada Concepció , Maculada Concepció, Immaculada Contracepció, Maculada Contracepció
150131	Quin valor aporta el fet que una cosa funcioni tal com nosaltres esperem?	Que funcioni no vol dir que sigui bo
160409	Creus que la beneficència (voluntariat, ONG,...) és positiva o negativa?	Distrets amb la beneficència no ens adonem de la maleficència
160526	Són éssers bons i corruptibles o dolents i redimibles?	Són éssers bons i corruptibles o dolents i redimibles? Segurament la cruïlla d'aquests dos camins.
160625	De què està fet el mal?	El mal és una pasta feta d'ignorància, por i immaduresa.
161202	És millor el bé que el mal? Per què?	El bé no és millor que el mal.
170703	Com podem saber realment si allò que considerem bo o dolent ho són?	Cal que agraïm igualment el bé i el mal que rebem perquè mai no sabem quin és quin.
170708	Creus que som bons quan no fem el mal o dolents quan no fem el bé?	Ens considerem bons quan no fem el mal i en realitat hauríem de considerar-nos dolents quan no fem el bé

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 315

170916	Les coses que no saps si són bones o dolentes, diries que són bones o dolentes?	Si no saps si és bo o dolent, és dolent
171107	Creus que algú pot fer alguna cosa sense buscar al final de tot un bé, ni que sigui per a ell?	Sempre triomfa el bé. Perquè el combat no és entre el bé i el mal sinó entre dues formes d'entendre el bé.
180220	Podria ser que fent una cosa ben feta en fessis una de mal feta?	Si fas una cosa bona però no et plantejes la seva finalitat última pot ser que estiguis fent una cosa dolenta.
180517	Per què creus que el que alguns pensen que és bé és mal per a uns altres?	El mal és el bé que fan els que estan en altres nivells d'evolució moral
180913	Què creus que és més costós, fer el bé o no fer el mal?	A vegades no fer el mal costa més que fer el bé. Per exemple, quan decideixes no comprar amb el preu com a únic criteri.
180923	Es pot fer malament el bé?	No n'hi ha prou amb fer el bé. S'ha de fer bé!
181118	Creus que les persones bones mereixen més sort que les que no ho són?	Mort i vida, glòria i infàmia, dolor i plaer, riquesa i penúria... tot això succeeix indistintament als bons i als dolents. Perquè, efectivament, no són béns ni mals. Marc Aureli.
190719	Si el teu robot un dia se salta el programa i et salva la vida... és un bon o un mal robot?	Si el teu robot un dia se salta el programa i et salva la vida... és un bon o un mal robot?
190819	Desitgem les coses perquè pensem que són bones o diem que són bones perquè les desitgem?	Desitgem les coses perquè pensem que són bones o diem que són bones perquè les desitgem?
190911	El bé absolut pot ser conegut?	El bé absolut és insuportable!
210411	Creus que existeix el bé i el mal on no hi ha humans?	Quan els humans abandonen un lloc, el bé i el mal desapareixen. Quan hi tornen, apareixen.
210430	És necessari el mal?	Si necessites el bé també necessites el mal.
210710	Creus que el món està polaritzat entre el bé i el mal, la saviesa i la ignorància, la força i la feblesa, etc.?	Pels fanàtics el món està clarament polaritzat: per una banda el bé i la llum, que ells posseeixen, i per l'altra el mal i el dubte, que detesten.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 316

211129	Que és més progressista, la moral o la transgressió?	La moral és conservadora i la transgressió, progressista.
211220	Estem alegres perquè tenim bones vivències o tenim bones vivències perquè estem alegres?	Estem alegres perquè tenim bones vivències o tenim bones vivències perquè estem alegres?
<b>C24</b>	<b>VALORS</b>	
111205	Com podem saber si una cosa és més important que una altra?	He vist uns vells jugant a parxís. Per un moment he pensat si hi hauria una cosa més important al món.
120113	Creus que llegir és important? Per què?	Diuen que és molt important llegir i jo dic que depèn del que llegeixis.
120922	Què t'entusiasma?	Tot és "entusiasmant" fins que no descobreixes en l'entusiasme la més subtil forma d'engany.
130122	Què diries que és la vida poèticament parlant?	La vida és una mudança.
130308	Què és viure bé?	Viure és fàcil. Viure bé difícil
130801	Et sents orgullós de la teva comunitat?	M'agradaria que les banderes que exhibim orgullosos fossin les dels nostres valors i no les dels nostres països.
140616	Valores que la gent doni la vida per les idees? Ho faries tu?	Que una persona doni la vida per a una idea no atorga cap valor afegit a la idea
140911	Creus que els valors són coses bones?	Era una mala persona amb molts valors...
150601	En què ens assemblem al Quixot? Fins a quin punt no inventem també la nostra realitat?	Tots som Quixots, éssers heroics i ridículament fidels a la llegenda que hem construït.
170222	Quin és el millor do?	El millor do és el do de saber el teu do.
170811	Què afegeix a la valoració d'una persona saber que té molts enemics?	Era tan mediocre que no tenia ni un enemic.
190721	Per què és necessària la maldat?	Identifiquem bondat amb consciència tranquil·la, honestetat i coherència. Per això necessitem la maldat!
190801	Creus que algú pot ser el teu ideal?	El meu ideal no ets tu, però tu ets el meu ideal.
191026	Creus que la llibertat porta a la igualtat o la igualtat a la llibertat?	Només la llibertat pot portar la igualtat.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 317

191114	Creus que es pot explicar amb un discurs llarguíssim el que és la brevetat?	Siguem breus!
200226	Quin paper juga l'esforç en el coneixement?	Amb esforç no es pot adquirir l'autèntic coneixement i sense esforç és impossible adquirir-lo.
200314	Valorem més la dignitat o la salut?	Si tinguéssim tanta cura de la nostra dignitat com de la salut física seríem per fi humans!
201221	Podem crear els nostres propis valors o com a humans tenim un horitzó ja definit?	Fer-se a un mateix consisteix en crear els propis valors i no en copiar models.
220402	Quins són els déus actuals?	Els déus actuals, com l'honor, els diners o la pàtria, són déus de poder, de càstig i premi. Són tan poderosos com els antics.
220527	De què depenen els valors que tenim com a societat?	Un mapa on només hi figuren les ciutats s'entén millor quan hi sobreposes els rius. I els rius s'entenen quan hi afegeixes les muntanyes. Les ciutats són els valors, els rius les ideologies i les muntanyes els poders institucionals i econòmics.
<b>C25</b>	<b>PRINCIPI S I NORMES MORA LS</b>	
120821	Ets més amics d'àngels dolents o de dimonis bons?	El nostres codis ètics els pacten constantment, en un despatx de l'ànima, un dimoniet bo i un angelet dolent.
121126	Quan creus que has d'abandonar els teus deures?	Abandona tots els deures.
130620	Què és primer l'ètica o l'estètica? Imagines una ètica sense estètica?	Cal passar de la fase estètica a l'ètica.
130620	Si només poguessis protegir una de les dues coses, què preferiries: la humanitat o el medi ambient? (Suposem que els humans podrien sobreviure sense la natura tal com la concebem ara)	Em pregunto quin principi ètic fonamenta l'ecologia. El planeta és valuós per ell mateix o perquè és el nostre hàbitat.
130707	És correcte fer amb els altres el que t'agradaria que els altres et fessin a tu?	Els qui els agrada rebre sorpreses s'afarten de fer-ne als qui no els agrada rebre'n

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 318

140501	Quina creus que és l'única cosa que realment has de fer?	L'única cosa que realment has de -i pots- fer és... res!
140719	Creus que pot ser bo trencar promeses i faltar als juraments?	Si no ets capaç de trencar un jurament o faltar a una promesa sagrada... estàs mort!
141012	Si la vida és un joc, quines són les regles?	La vida és un joc d'atzar l'objectiu del qual és inventar-nos les regles!
150308	En la natura, veient el que és, podem dir el que ha de ser?	No podem deduir unes normes morals dels fets que observem (però necessitem fer-ho)
150330	Quines normes personals segueixes?	No segueixo cap llei. Invento les meves normes. Una de les meves favorites és "compleix la llei".
150530	Quina és la teva especialitat?	Al final, a la vida, tothom acaba fent-se especialista i practicant una sola cosa. Descobreix quina és la teva i mira si et convé.
150822	Prefereixes el coneixement especialitzat o el generalista?	Si ets un geni fes de tot. Si no ho ets, especialitza't.
181010	Quin és el truc per a aconseguir allò pel que fa temps que t'esforces i no aconseguixes?	Només ho aconseguiràs si hi poses poc esforç.
190414	Cal recompensar la gent per les seves bones obres o el premi ja és fer el bé?	No recompenseu mai ningú per les seves bones obres. Que si no troba prou premi en la satisfacció de fer el bé cap altra gratificació li semblarà suficient.
190516	Els ideals ajuden o entorpeixen el dia a dia	Els ideals són tòxics quan ens separen i allunyen de la realitat i nutritius quan ens hi vinculen.
<b>C26</b>	<b>VIRTUTS I DEFECTES</b>	
120820	Què és millor, ser un valent poruc o un covard coratjós?	Tinc por de ser valent. Tinc el coratge de ser covard.
121222	A què temen els valents?	La persona valenta sap que cada dia té una hora covarda. Només tem a aquesta hora.
130104	Quina opinió et mereix mantenir secrets?	Hi ha coses que només les diria a qui mai me les preguntés. Però si no me les pregunta no veig per què les hi he de dir
130706	Creus que ets responsable del que has fet fa molt temps?	El meu pitjor fiscal: algú amb molta memòria. El meu millor defensor: algú amb molta memòria

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 319

130909	Creus que té més mèrit ser bo que dolent? Per què?	I al final de la pel·lícula, els dos protagonistes, el que feia de bo i el que feia de dolent, van cobrar el mateix.
140715	Creus que és honest algú que afirma no ser honest?	La màxima honestedat a què arribo és a reconèixer que no vull ser honest.
140820	És bo l'egoisme?	Procura ser molt bo. Així el teu egoisme serà profitós.
140930	Què opines de la frase: "Tot el que tinc de bo ho tinc de dolent. El que tinc de savi ho tinc d'ignorant. El que tinc de salvat ho tinc de perdut."	Tot el que tinc de bo ho tinc de dolent. El que tinc de savi ho tinc d'ignorant. El que tinc de salvat ho tinc de perdut.
150901	Creus que és bo ser egoista?	Tots som egoistes... afortunadament!
150913	Què és l'ajuda?	-Jo sempre t'ajudo. -Però si fas el que et dona la gana! -Aquesta és la meva ajuda.
151002	Es pot no ser egoista?	Mentre pensava en els altres era egoista. Quan va començar a pensar en ella mateixa va esdevenir altruista.
151130	Els més virtuosos són els més viciosos?	Com més llum facis, més negra serà l'ombra
151230	Creus que són compatibles la llibertat i la igualtat?	La llibertat sense la fraternitat impedeix la igualtat. La igualtat sense la fraternitat anul·la la llibertat.
160516	Què diferencia un egoista d'un altruista?	La diferència entre un altruista i un egoista és que l'egoista no sap que ell és els altres.
160710	Creus que hi pot haver alguna grandesa en la deslleialtat i la infidelitat?	Quan tinguem el coratge de ser deslleials i infidels als nostres, conquerirem nous espais de llibertat i creixement
160712	L'altruisme és egoisme?	L'altruisme, més que una virtut, és una reeixida estratègia evolutiva.
160716	És més important ser coherent o savi?	Per què valorem tant la coherència de les accions amb les idees i tan poc la validesa de les idees?
160914	Quins són els efectes de la por en l'individu i en la societat?	La por paralitza. La unió dinamitza.

## PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 320

161017	Quina diferència hi ha entre la rigidesa i la força?	És molt més fàcil ser rígid que fort.
161022	Qui és virtuós?	Virtuós és qui coneix els seus múltiples defectes.
161101	Creus que l'espontaneïtat és una qualitat que pot ser demanada a algú?	Demanar a algú que sigui espontani és com demanar a la sorpresa que avisi abans de presentar-se.
161209	Creus que la humilitat és una virtut o un defecte?	La humilitat, a vegades, és la defensa contra la humiliació.
170622	Fem alguna cosa que no sigui per a nosaltres mateixos?	No puc fer res per tu. Tot ho faig per mi.
171223	Què és millor, un poderós humil o un humil poderós?	Acceptar humilment que ets poderós és preferible a creure de forma prepotent que ets humil.
180724	Actuar contra una injustícia per tal d'evitar que t'afecti a tu, és egoista o altruista?	El "demà pots ser tu" o "et pot passar a tu" és una apel·lació a l'ètica més egoista.
180811	Com definiries la por?	La por és l'oblit (o el desconeixement) del que som.
181004	Quina diferència hi ha entre la tossuderia i la tenacitat?	Tossuderia o tenacitat? Penjat de mi o de l'altre?
190204	Quina creença hi ha implícita en la paciència?	La paciència és la creença en el temps.
190208	Quin avantatge té ser covard?	Els qui tenim molta por tenim l'avantatge de trobar continuades oportunitats, encara que no siguin gens heroïques, de ser valents.
190303	Una persona que troba el seu bé buscant el bé dels altres, és egoista o no?	Una persona és egoista quan els seus circuits de recompensa no passen per la satisfacció o el benestar dels altres.
190501	Per què creus que són importants l'honestedat i la coherència?	L'honestedat i la coherència estan sobrevalorades.
190611	Creus que és veritat que sempre expliquem als altres el que nosaltres necessitem aprendre?	Què dura la penitència pels orgullosos i ignorants com jo (i de retruc pels qui ens envolten): sempre fent sermons als altres d'allò que necessitem aprendre nosaltres!
190828	Qui és la mare de la fortalesa?	Potser és la feblesa la mare de la fortalesa.
190922	Qui necessita l'esperança?	Potser l'esperança és només pels qui no poden suportar el present.



PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 321

200215	Convertir les nostres febleses en forteses, és desitjable?	Convertir les nostres debilitats en forteses és una "fortalesa" que ens debilita molt.
200405	Hi ha bondat en la naturalesa?	Aquest virus ja podia haver castigat als egoistes i fer que els qui s'abracen, s'ajuden i s'estimen quedessin immunes! Si jo fos Déu, la natura o un científic boig ho hagués fet així... Al menys les lliçons morals que segons diuen ens ensenya el virus serien més evidents.
201004	Per què diem que un gos és fidel?	Què es pot esperar de la fidelitat quan el seu exemple paradigmàtic és el gos?
210716	Acaba la frase: "Tot el que necessites és..."	Tot el que necessites és virtut.
220109	Creus que la coherència és un valor?	La coherència, per ella mateixa, no aporta gaire res de positiu i molt de negatiu.
<b>C27</b>	<b>EL DEURE I LES OBLIGACIONS</b>	
120123	Què diries que "has de"?	He de fer aquest tuit!!!
121102	Per què no aconseguim el que ens proposem?	Hi ha tres motius pels quals no podem aconseguir el que ens proposem: és massa fàcil, és massa difícil, és massa normal.
150121	Què és responsabilitat teva en aquesta societat on vius?	Que es pugui fer no vol dir que jo ho pugui fer. Que s'hagi de fer no vol dir que jo ho hagi de fer.
150610	Com podem saber el que ha de ser?	Podem descobrir el que hi ha però hem d'inventar el que hi ha d'haver.
151029	Què és més important, el que és o el que ha de ser?	Què més té el que hauria de ser... Cuidem-nos del que és!
160108	Creus que existeix l'obligació moral de dir la veritat?	L'obligació moral de dir la veritat és absurda.
161117	Creus que els humans tenim la potestat de poder dir com han de ser les coses?	L'home no és ningú per dir com han de ser les coses. Tampoc com ha de ser l'home.
161229	Què és l' "ha de ser"?	Vius en el "ser" o en el "ha de ser"? Un existeix i l'altre no. Un és un descobriment i l'altre un invent.
170216	Què és més important de saber: el que és o el que ha de ser?	Només hem d'acceptar sense entendre allò que és, no allò que hauria de ser.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 322

170629	Quin manament obligatori posaries a tots els decàlegs?	Tots els decàlegs haurien de tenir un darrer manament: no et prenguis massa seriosament els decàlegs!
200628	Quina força tenen les obligacions?	Les obligacions no et forcen a fer res que tu no vulguis.
<b>C28</b>	<b>RELATIVISME ÈTIC</b>	
120630	Creus que fem cas del cervell o el forcem a veure el que volem veure?	El cervell és com una cinta mètrica elàstica. S'estiren i arronsen a voluntat fins obtenir el resultat desitjat.
121121	Creus que pots veure les coses de manera diferent a com les veus?	Les meves hipòtesis m'obliguen a veure el que veig i les teves t'obliguen a veure el que veus!
121126	Si al pa en dius formatge i menges formatge, què menges?	M'agrada molt menjar entrepans de formatge. En lloc de pa, però, hi poso arròs i en lloc de formatge un ou ferrat.
121128	En quins casos creus que pot ser útil una cinta mètrica elàstica?	Des que m'he comprat la cinta mètrica elàstica les mides m'encaixen molt millor.
130117	On és casa teva?	Casa teva no és on vius sinó on hi passes més temps.
130427	Podem triar la raó per la que hem fet alguna cosa?	Parlen dos fills d'un pare dolent. Un diu: "Jo soc dolent per ser com el pare". L'altre diu "Jo soc bo per no ser com el pare".
130614	On i quan veus millor els teus propis defectes?	Què bé que es veuen en els altres els nostres propis defectes...!!!
131124	Quin és el teu país?	La carretera és el meu país. Els vorals, les fronteres; la remor del vent, l'himne. Els senyals, la bandera. Les corbes la dansa tradicional.
131230	Què fa que una teràpia funcioni?	Amb l'actitud adequada totes les teràpies, religions i altres consoladors existencials funcionen.
131231	Quina importància concedeixes a l'actitud a l'hora de valorar els reptes?	En "aquesta vida" tot és l'actitud (adequada).
131231	Amb l'actitud adequada qualsevol ideologia és bona?	Amb l'actitud adequada totes les ideologies, projectes i altres distraccions vitals tenen sentit.
131231	Amb l'actitud adequada totes les teories són igualment vàlides?	Amb l'actitud adequada totes les teories, interpretacions i altres

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 323

		invencions de sentit són satisfactòries.
140708	Pot ser extraordinària la vulgaritat?	He vist vulgaritat extraordinària.
140901	Creus que hem de voler pels altres el que volem per a nosaltres?	A l'enterrament del gel tothom li desitjava un bon fred allà on fos, ignorant que ara era vapor...
150602	Creus que podem escapar de veure el món d'una sola manera, la nostra?	El més important i interessant del món és picar, deia el martell...
150812	Ens fem el món a mida o ens ajustem al que creiem que és?	Inventem o adoptem les teories que justifiquen el que ens interessa
150829	Perquè creus que creiem com vertaderes coses que són falses?	La teva mentida només serà veritat quan coincideixi amb la meua!
160903	Què és més important, el que som o les circumstàncies que tenim?	Si vius al conte de "La caputxeta", compte amb el llop! Però si vius al "Llibre de la Selva", busca els llops!
170228	Quina funció social té la gent que s'equivoca?	Potser hauríem de deixar de considerar malastruc i atractor de desgràcies el parallamps i agrair-li que ens protegeix a tots.
170604	Quins consells creus que cal seguir i quins no?	El meu gat s'entesta a recomanar-me que mengi canaris...
<b>C29</b>	<b>UNA VIDA BONA</b>	
140727	A què compararies anar amb moto?	L'art de la moto té molt a veure amb la tècnica del vol rasant
150218	Com estan relacionats els records amb la imaginació?	Per tenir bons records cal tenir bona imaginació
190522	Què és per a tu un regal de la vida?	Perquè no espero res de tu, tot el que em dones o aportes a la meua vida, sigui bo o dolent, és un regal.
190727	Podem fer les coses bones o dolentes amb el pensament?	La realitat és energia pensada. Si pensem bé el món es bo.

### 4.3 LA VELLESA I LA MORT

<b>C31</b>	<b>VELLESA</b>	
120710	És més disculpable la ignorància en un jove que en un vell?	Una persona vella que no accepta la vellesa és ignorant. Ha tingut molt temps per entendre de què va la vida.
121031	Quina és la grandesa de la decadència?	Veig la meva prometedora decadència.
140431	Pot ser lluminosa la decrepitud?	No aspiro a arribar a la decrepitud però si hi arribo aspiro a una decrepitud lluminosa.
160329	Què comporta l'envelliment necessàriament?	Seduïts i fascinats per la joventut, envellim sense créixer.
170912	Quan ets vell t'adones que... (acaba la frase)	Quan ets vell és més fàcil adonar-te que el sentit de la vida no té res a veure amb produir, servir o ser útil.
200527	Quan envellim, avancem o retrocedim?	La vellesa t'ensenya com avançar... retrocedint.
210123	Què tenen de bo i de dolent els vells?	Els vells, tan savis i tan ignorants...
220125	Creus que és possible una decrepitud positiva?	No aspiro a arribar a la decrepitud però si hi arribo aspiro a una decrepitud lluminosa.
<b>C32</b>	<b>ANHEL D'IMMORTALITAT</b>	
120813	Per què creus que volem ser immortals?	No volem ser immortals; volem ser inoblidables.
121103	Si et concedissin el do de la immortalitat...	Si em concedissin el do de la immortalitat... els maleiria eternament.
130515	Què cal per a no morir-se mai?	Recomano a tots els qui no es vulguin morir que quan vegin que estan a punt de fer-ho, sobretot, sobretot no deixin de respirar.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 325

140302	Aferrar-nos a la vida és una virtut o un defecte?	Aferrar-se al cos, als afectes, a les idees... és una forma inconscient de rebutjar la mort.
140418	Què creus que hi ha darrera aquest anhel de no morir o de tornar a viure després de la mort?	Resurrecció, reencarnació, renaixement,... i qualsevol altra negació de la mort. Això és la "passió"... per la vida!
<b>C33</b>	<b>PREPARACIÓ A LA MORT</b>	
140515	Creus que pots dir que avui és l'últim dia de la teva vida?	Avui és l'últim dia de la meua vida. Demà potser diré el mateix.
140527	En què s'assemblen dormir i morir?	Cada nit practiquem la mort
140916	Per a què creus que anem perdent facultats amb la vellesa? Amb quina finalitat?	La vida ens va retirant el que ja no necessitem
141115	L'única cosa que hem vingut a fer en aquest món és... (acaba la frase)	L'única cosa que hem vingut a fer en aquest món és a morir-nos!
141122	Veus raonable recomanar gaudir del paisatge a qui està caient d'un precipici, sabent que li espera la mort segura?	Mentre caus pel precipici que et matarà pots cridar aterrit o gaudir d'unes vistes extraordinàries
150120	Creus que està fixat el dia de la teua mort?	Tots tenim una cita amb la mort... i estem fent tot el necessari per a arribar-hi a temps.
150325	Creus que és important arribar a la mort en perfecte estat de salut?	Estic posant-me en forma per poder morir-me en condicions.
151231	Què passaria si sabessis la data de la teua mort?	Vivim com si fos l'últim dia de l'any i hauríem de viure com si fos l'últim dia de la nostra vida!
180212	En què s'assembla la mort i el naixement?	La mort és com el naixement. Sí no t'hi poses bé, malament!
190215	Creus que viure més anys aporta més qualitat a la vida de les persones?	No hauríem d'aspirar a viure més. Hauríem d'aspirar a viure menys!
190615	Quin seria un bon dia per a morir?	Que sempre puguis dir "avui és un bon dia per morir".
190924	Què voldria dir que totes les vides duren el mateix?	Totes les vides duren el mateix: tota la vida!
<b>C34</b>	<b>LA MORT</b>	
120320	Creus que ens podem preparar per a la mort?	Ja que no ens vam poder preparar per néixer, agraïm al menys que se'ns permeti preparar-nos per morir.
120512	De què serveix tot el que fem?	Tot el que fem, seriós o intranscendent, són distraccions

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 326

		mentre esperem que la mort ens atrapi.
120608	Val la pena una vida temporal?	Els morts ens revelen una veritat dolorosa: la seva vida era una mentida.
130521	Quan creus que és un bon moment per a morir?	Avui és un mal dia per morir. Tinc hora amb la pitonissa.
130618	Quants tipus de mort coneixes?	Tota mort humana deu ser, en darrer terme, un suïcidi.
140521	Quina creus que és la causa única de totes les morts humanes?	Tota mort és per ferida de guerra.
140704	Creus que la plenitud és alguna cosa que es pot aconseguir en aquesta vida?	Sempre deia que no l'importava morir però quan va ser temptat amb una sobredosi de plenitud, va marxar amb la cua entre cames.
141101	Existeixen els morts?	Els morts no existeixen
150318	Què significa per a tu la frase "la sanació és la mort"?	La sanació és la mort.
151101	Què vol dir "deixeu que els morts enterrin els seus morts"?	"Deixeu que els morts enterrin els seus morts"
160509	La mort fa por o la por fa mort?	La por fa mort.
160701	Creus que és una virtut, o alguna cosa bona, sentir-se viu? Per què?	Sentir-se viu, sovint és una forma d'estar mort.
160902	Quina condemna creus que té el delictes del suïcidi?	El suïcidi està castigat amb la pena de mort.
170809	Creus que la naturalesa té més voluntat de vida o de mort?	La vida vol viure però també vol morir
180814	Creus que la mort és un estat o un succés?	El cementiri no sap res de la mort perquè molt poca gent mor al cementiri. I és que la mort és un acte o un succés, no un estat.
190910	Quina metàfora faries per a la mort de les persones?	Cada cop que mor algú, una pel·lícula s'acaba.
190917	Creus que hem de celebrar la mort de les persones que estimem?	Fem festa i celebrem la mort dels qui estimem perquè així reconeixem i dignifiquem la seva vida.
211001	Pot ser que en realitat no siguem el que pensem ser?	Potser quan morim veurem que mai no hem sigut allò que pensem ser i serem allò que mai no hem pensat ser.
220403	Quina és la fi més gloriosa que pots imaginar?	Desaparèixer conscientment en el buit més absolut és la fi més gloriosa que puc imaginar.

PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 327

C35	VIDA MÉS ENLLÀ DE LA MORT	
140127	Una altra vida després de la mort és una sort o una desgràcia per a tu?	-Quan mori i arribi a l'altra banda, com sabré si soc al cel o a l'infern? - Vaja pregunta. Si creus estar a algun lloc, ets a l'infern!
150404	Trobés més esperançador que hi hagi vida després de la mort o que no n'hi hagi?	Resurrecció? Seria molt decebedor que hi hagués vida després de la mort...
170114	Què hi ha després de la mort?	Preguntar què hi ha després de la mort és com voler saber on és una cosa que no és enlloc.
170121	Creus que hi ha vida abans de la vida?	Ahir em vaig morir i ja no crec en la vida abans de la vida.
171024	Per què la mort té tan mala fama?	Quan tanquis els ulls per darrer cop i no vegis àngels, túnels de llum ni hurís, sabràs per què la mort té tan mala fama.
180401	Què creus que hi ha de bo després de la mort que no puguis assolir ara en vida?	Ressuscita abans de morir!!! Perquè tot allò bo que creus que hi ha després de la mort ho has d'aconseguir abans de morir-te!
180418	T'agradaria tornar a viure després de morir? Per què?	Descobrir després de la mort que no estàs mort és la pitjor cosa que et pot passar... i la que més ferventment desitja la majoria de la gent!
180711	Creus que els crèduls en la vida més enllà de la mort mereixen assolir-la?	Si hi ha alguna cosa realment superior esperant després de la mort, de cap manera no podrà ser per als il·lusos que hi creuen com a font de consol o esperança.
191206	Creus que t'agradarà estar mort?	M'encanta estar viu i, si hi ha alguna sensació després, crec que m'encantarà estar mort.
200211	Si hi ha vida després de la vida, què hi haurà després?	Hi ha vida després de la vida que hi ha després de la vida?
210204	Creus que una vida després de la vida és una bona o una mala cosa? Per què?	Els qui desitgen una vida després de la mort mereixen la condemna de tenir-la.
210322	Què creus que és el més enllà?	Tot el més enllà és un més ençà.

## PREGUNTES QUE ELS TUI TS CONTENSTEN - 328



# 5. ÍNDIX D'ENTRADES

<b>SENTIT DE LA VIDA.....</b>	<b>15</b>
Sobreposem plantilles de sentit damunt el caos com els primers astròlegs sobreposaven figures damunt el caos còsmic.....	16
No et preguntis el sentit de la vida sinó què et fa pensar que la vida té algun sentit.....	20
Pots valorar un camí per si és pla, agradable o ben fet, però el millor és considerar si du on tu vols anar.....	21
També val la pena viure una vida absurda.....	22
És extraordinari ser meravellosament vulgar.....	23
Un vaixell que tingui com a únic criteri d'èxit la rapidesa del seu avanç, sense considerar cap on ni com, ha naufragat encara que suri.....	24
L'ésser humà accedeixen a la seva plenitud desenvolupant al màxim les seves qualitats. I això ho fa molt millor cooperant.....	25
<b>GESTIÓ DE LA VIDA QUOTIDIANA .....</b>	<b>26</b>
Tot és multicausal i multiconseqüencial.....	29
Si saps llegir però no saps escriure, més et valdria ser analfabet.....	30
Tot el que fas té conseqüències. I el que no fas també.....	31
El seu objectiu era viatjar però gastava tot el temps i els diners comprant vehicles i mai no va fer cap viatge.....	33
Si vols estabilitat, canvia!.....	34
Només hi ha un camí per a aconseguir el que desitges: el teu!.....	35
-Per què frenes ara que pugem? -Perquè durant la baixada ens ha anat molt bé!.....	36
Buscar la pedra que ens ha foradat el dipòsit no farà que aquest s'ompli de gasolina.....	36
Si diuen i no fan, sempre ens podem quedar amb el que diuen!.....	37
La mateixa tensió que en un arc llança una fletxa, en una lira produeix harmonia.....	39
Si no funciona, no funciona. I no ho espatllis més!.....	40
El que ens fa grans no és la capacitat de recordar sinó d'oblidar.....	41

## ÍNDIX D'ENTRADES - 330

Tota psicologia suficientment avançada és indistingible de la mística.....	42
La decepció és la penitència pel pecat de l'esperança .....	43
El més gran poder és dominar-te a tu mateix .....	44
Si creixes i evoluciones sense qüestionar la realitat en la que creixes i evoluciones, t'estanques i et degrades en la teva autocomplaença .....	45
Si penséssim no ens enfadaríem amb la gent. I per això no volem pensar.....	46
Un perill del nostre temps és que tot ens convida a la rigidesa mental.....	48
L'autisme mútuament respectat que professem impedeix el nostre creixement i evolució .....	49
El present és meravellós .....	50
Necessito el verb "poler" que és la unió de "poder" i "voler" .....	51
<b>ELS APRENENTATGES DE LA VIDA O LA VIDA COM A</b>	
<b>APRENENTATGE.....</b>	<b>54</b>
Res no va bé a tothom sempre .....	58
Accepta el que et passa i si no ho fas... accepta-ho també! .....	59
La cosa més elevada i sublim que pot fer un home és obrir una llauna de tonyina .....	60
Exhibim orgullosos les ferides de la nostra condició de guerrers!.....	61
L'autopista és segura, ràpida i fàcil, però segur que porta a on vols anar? .....	62
Som navalles suïsses obsessionades en l'ús d'una sola funció .....	62
El guerrer que s'oblida de qui és perd el seu regne mentre lluita inútilment per conquerir-ne un que no li pertoca.....	63
Jo toco la pota i tu la panxa... Ningú no coneix l'elefant! Però... a qui l'importa l'elefant?.....	64
Jo soc el meu propi cel i el meu propi infern .....	66
Massa evitació és provocació.....	67
Tu esforça't en fluir i en estar tranquil... i ja veuràs quina pau més tensa i inquieta aconseguiràs.....	68
No necessitem noves lleis sobre com funcionem els humans. Necessitem saber que no hi ha lleis .....	69
Només hi ha dues maneres de no decebre't: no esperar res i esperar-ho tot!.....	71
Les millors ales són unes bones mans! .....	72

## ÍNDIX D'ENTRADES - 331

Diuen que per curar el present s'ha de curar el passat, però jo crec que per curar el passat s'ha de curar el present.....	72
Hi ha una gran rigidesa en la flexibilitat del plançó i una gran flexibilitat en la rigidesa del roure vell.....	74
Cap dels teus autèntics problemes no es soluciona amb salut, diners o amor .....	74
La vida és una equació: al final tot està en equilibri .....	75
Res del que ens importa no és important .....	76
T'has de cansar molt per aconseguir no cansar-te... ..	77
Aprenem a viure en una de les dues escoles: la de lluita o la de ball .....	78
Allò igual t'estabilitza; allò diferent t'empeny.....	79
De què serveixen trenta titelles si només tenim dues mans? .....	80
El remei per a una torre que s'inclina és actuar sobre la base, no sobre els pisos.....	81
Quan et sentis davant d'algú tal com et sentiries davant d'una pedra, hauràs aconseguit ser igual a tu mateix.....	82
Hi ha un valor incalculable en certs gestos inútils... ..	83
La competició és bona quan ens ajuda a créixer i dolenta quan busquem el domini .....	84
L'energia que ens fa superar els dèficits és la violència i la que ens fa créixer, el sexe .....	86
Autoflagel·lar-nos i culpabilitzar-nos ens consola i equilibra el malestar però no ajuda a trobar solucions.....	87
D'on surt la nostra conducta? No pas de les nostres idees sinó de les nostres necessitats.....	89
Com més lluny està millor ho veiem .....	90
No puc qüestionar les teves vivències però sí l'origen de les teves vivències .....	91
Un escarabat fastigós arruïna totalment l'encant d'un pot de cireres però una cirera no afegeix cap atractiu a un pot d'escarabats fastigosos .....	92
<b>IDENTITAT: .....</b>	<b>94</b>
Quan se t'apareix algú que és com tu, vesteix com tu, es mou com tu... pot sospitar que estàs davant d'un mirall .....	95
Tots som l'Estat Islàmic .....	96
<b>LA LLIBERTAT .....</b>	<b>97</b>
Tot és com ha de ser. La teva reacció ara, també .....	100
No ets millor perquè et passi això! .....	102

## ÍNDIX D'ENTRADES - 332

Veure que no controles res... ni la necessitat ni la voluntat de controlar... ..	103
Faci's la vostra voluntat... (com si ens quedés altre remei...!).....	104
L'ego és capaç d'envanir-se de la seva humilitat. Capaç de viure intensament la seva mort!.....	106
Algún dia els ordinadors seran tan complexos que ja no els entendrem. Llavors direm que són lliures .....	107
Una presó de deu mil metres quadrats és més petita que un metre quadrat de llibertat.....	108
-Això havia de ser així. ....	110
-Com ho saps? .....	110
-Perquè ha sigut així.....	110
Soc així perquè faig això o faig això perquè soc així? .....	111
Com més puguis prescindir de les cadenes causals, més lliure seràs .....	112
Sigues tu mateix! Ah, i de passada tingues el nas damunt la boca! .....	113
La gasolina vol esclatar, el motor, propulsar-se; només l'home, conduint, vol anar .....	114
Tot t'ha estat donat. Fins i tot la teva reacció davant d'aquest fet.....	115
Donat que si ho faig em maten, escullo lliurement no fer-ho!.....	116
No puc jutjar-te. No et considero responsable .....	118
La llibertat exigeix l'acceptació de límits i normes .....	119
No pots posar barreres a la ment, però sí li pots tallar les ales o desanimar la seva llibertat.....	120
No usaràs el nom de la llibertat en va.....	121
Marxisme psicològic: les teves accions determinen la teva ideologia.....	122
No sé si la veritat ens farà lliures, però si crec que la llibertat ens fa vertaders .....	123
No sé si la veritat ens farà lliures, però si crec que la llibertat ens fa vertaders .....	124
Tenim la mateixa fe absurda, fanàtica i ignorant en la llibertat i l'originalitat humana que els antics tenien en Déu .....	125
Només ets lliure quan no fas res .....	126
Quan puguis no fer-ho, podràs fer-ho .....	126
La culpa és de qui busca culpables .....	127
El determinisme no és tant una descripció dels fets com de la forma de concebre'ls.....	128

## ÍNDIX D'ENTRADES - 333

Jocs d'atzar, feines d'atzar, relacions d'atzar, vides d'atzar .....	129
No pensem el que volem. Pensem el que podem i, sovint, el que ens fan pensar.....	131
<b>AUTOCONEIXEMENT.....</b>	<b>132</b>
Honoro la vida i l'univers (l'espectacle) rendint-m'hi .....	135
Les ombres s'enamoren de les ombres. La llum, d'ella mateixa! .....	136
Com les lletres escrites a la sorra són endutes per les onades, així es fonen tots els nostres actes.....	137
Atrapat en un carreró sense sortida, la sortida és l'entrada! .....	137
Si estàs content somrius. I si somrius, encara que sigui sense motiu, estaràs content! .....	138
100 tuïts per dir una cosa i 100 entrades per explicar-la .....	140
"Si desconfies d'algú no l'estimes" diu Jodorowsky. Ja sabem alguna cosa de com estima Jodorowsky .....	141
La meva Marta i la meva Maria s'asseuen per fi juntes!.....	143
La meteorologia de l'ànima és tan variable i inexorable com l'atmosfèrica.....	144
Escull bé els teus enemics perquè acabaràs semblant-te a ells .....	145
Sobre quin peu se sustenta Messi quan xuta amb la cama esquerra? .....	145
Pensa en el model de persona que menys t'agrada i veuràs quant t'hi assembles! .....	147
Les teves creences limitadores són les teves cadenes i la coherència amb què les mantens els cadenats que les uneixen .....	147
"Sou imbècils!" i aquesta veritat no ens fa lliures sinó més imbècils.....	148
Aquells que recorden el passat estan condemnats a repetir-lo.....	150
-Per què ets així? -Perquè em passa això. -I per què et passa això? -Perquè soc així.....	151
Només hi ha una cosa més esgarrifosa que sentir els brams de la bèstia fora de casa: sentir-los dintre! .....	152
L'inconscient potser només és el nom que donem a tot allò que no coneixem de nosaltres mateixos.....	154
Generem idees que ens generen a nosaltres .....	155
Podríem arribar a ser qui ja som esforçant-nos menys en ser-ho .....	156
Que siguis capaç de viure per res.....	156
Al final, en aquesta vida, tot acaba decebant-nos... per sort! .....	157

## ÍNDEX D'ENTRADES - 334

La màxima autonomia i independència personal s'aconsegueix amb la màxima connexió i identificació amb el món .....	158
Tu ets una hipòtesi per a mi .....	159
Es tracta de veure, comprendre i assimilar, cada cop més, les unitats superiors a les que pertanyem .....	160
Els humans som brillants posats a la llum i tenebrosos en la foscor .....	161
Negar la nostra vulnerabilitat i feblesa és negar el nostre poder i la nostra fortalesa .....	163
Et desitjo que dubtis dels teus desitjos! .....	164
El passat no determina el present. És el present que determina el passat! .....	165
<b>LA CURA I LA TERÀPIA: .....</b>	<b>166</b>
Terapeuta: persona que necessita l'ajuda que ofereix .....	166
Tots els problemes i malalties tenen una única i definitiva solució anomenada acceptació .....	168
El meu besavi va matar el teu? Jo no et dec res! Vius miserablement per mantenir la meva abundància? T'ho dec tot! .....	169
Culpar les cèl·lules de l'orella del mal de peu només serveix per a afeblir el cos sencer .....	170
Homeopatia a les farmàcies? Sí, i també Bíblies, amulets i tot allò que algú decideixi que el cura .....	171
<b>III. ÈTICA I MORAL .....</b>	<b>175</b>
<b>GENERALITATS .....</b>	<b>175</b>
Quan les finalitats no són nobles, uns bons mitjans són una desgràcia .....	175
<b>NATURALESA ÈTICA HUMANA .....</b>	<b>176</b>
Tan natural és la salut com la malaltia .....	177
Defensem aferrissadament les idees que legitimen la nostra manera de viure .....	178
A l'univers li és exactament igual si et dediques a salvar el món o a fer solitaris. A tu no .....	180
Carrego pes només pel plaer que sento quan el deixo! .....	181
Tots sobrevivim en un bosc inhòspit, ignorant que la guerra fa temps que s'ha acabat! .....	182
Va passar per fi l'autobús, però com que no anava on ell volia es va enfadar amb el conductor .....	183
Obsessionats en la solució no veiem el problema .....	184

## ÍNDIX D'ENTRADES - 335

No hi ha justícia a la naturalesa i els humans formem part de la naturalesa .....	185
Tots tenim un Trump dins nostre .....	186
Les condicions de la moral són les estructures emocionals .....	187
La moral és emocional i l'ètica és racional .....	188
<b>EL BÉ I EL MAL</b> .....	<b>190</b>
Immaculada Concepció , Maculada Concepció, Immaculada Contracepció, Maculada Contracepció .....	191
Que funcioni no vol dir que sigui bo .....	192
Distrets amb la beneficència no ens adonem de la maleficència .....	193
El mal és una pasta feta d'ignorància, por i immaduresa .....	194
El bé no és millor que el mal .....	196
Si no saps si és bo o dolent, és dolent .....	196
Sempre triomfa el bé. Perquè el combat no és entre el bé i el mal sinó entre dues formes d'entendre el bé .....	197
El mal és el bé que fan els que estan en altres nivells d'evolució moral .....	198
No n'hi ha prou amb fer el bé. S'ha de fer bé! .....	199
El bé absolut és insuportable! .....	200
Quan els humans abandonen un lloc, el bé i el mal desapareixen. Quan hi tornen, apareixen .....	201
Si necessites el bé també necessites el mal .....	202
<b>VALORS</b> .....	<b>204</b>
Que una persona doni la vida per a una idea no atorga cap valor afegit a la idea .....	204
Era una mala persona amb molts valors .....	206
Tots som Quixots, éssers heroics i ridículament fidels a la legenda que hem construït .....	208
El millor do és el do de saber el teu do .....	208
Identifiquem bondat amb consciència tranquil·la, honestat i coherència. Per això necessitem la maldat! .....	209
El meu ideal no ets tu, però tu ets el meu ideal .....	211
Només la llibertat pot portar la igualtat .....	212
Siguem breus! .....	213
Si tinguéssim tanta cura de la nostra dignitat com de la salut física seríem per fi humans! .....	213
Fer-se a un mateix consisteix en crear els propis valors i no en copiar models .....	214

## ÍNDIX D'ENTRADES - 336

Els déus actuals, com l'honor, els diners o la pàtria, són déus de poder, de càstig i premi. Són tan poderosos com els antics.....	215
<b>PRINCIPIS I NORMES MORALES .....</b>	<b>216</b>
L'única cosa que realment has de -i pots- fer és... res! .....	217
Si no ets capaç de trencar un jurament o faltar a una promesa sagrada... estàs mort!.....	218
La vida és un joc d'atzar l'objectiu del qual és inventar-nos les regles! .....	219
No podem deduir unes normes morals dels fets que observem (però necessitem fer-ho).....	220
Només ho aconseguiràs si hi poses poc esforç .....	221
Els ideals són tòxics quan ens separen i allunyen de la realitat i nutritius quan ens hi vinculen .....	222
<b>VIRTUTS I DEFECTES.....</b>	<b>223</b>
La màxima honestedat a què arribo és a reconèixer que no vull ser honest.....	224
Procura ser molt bo. Així el teu egoisme serà profitós .....	226
Tots som egoistes... afortunadament! .....	227
-Jo sempre t'ajudo. -Però si fas el que et dona la gana! - Aquesta és la meva ajuda.....	229
Mentre pensava en els altres era egoista. Quan va començar a pensar en ella mateixa va esdevenir altruista .....	230
Com més llum facis, més negra serà l'ombra .....	231
La diferència entre un altruista i un egoista és que l'egoista no sap que ell és els altres.....	232
Quan tinguem el coratge de ser deslleials i infidels als nostres, conquerirem nous espais de llibertat i creixement .....	233
L'altruisme, més que una virtut, és una reeixida estratègia evolutiva.....	234
Per què valorem tant la coherència de les accions amb les idees i tan poc la validesa de les idees? .....	236
La por paralitza. La unió dinamitza .....	237
No puc fer res per tu. Tot ho faig per mi .....	238
Tossuderia o tenacitat? Penjat de mi o de l'altre? .....	239
L'honestedat i la coherència estan sobrevalorades .....	240
Potser és la feblesa la mare de la fortalesa .....	241
Convertir les nostres debilitats en fortaleses és una "fortalesa" que ens debilita molt.....	243
Tot el que necessites és virtut .....	244



## ÍNDIX D'ENTRADES - 337

La coherència, per ella mateixa, no aporta gaire res de positiu i molt de negatiu .....	245
<b>EL DEURE I LES OBLIGACIONS.....</b>	<b>246</b>
Que es pugui fer no vol dir que jo ho pugui fer. Que s'hagi de fer no vol dir que jo ho hagi de fer .....	247
Només hem d'acceptar sense entendre allò que és, no allò que hauria de ser.....	248
Les obligacions no et forcen a fer res que tu no vulguis .....	249
<b>RELATIVISME ÈTIC.....</b>	<b>251</b>
Inventem o adoptem les teories que justifiquen el que ens interessa.....	252
Si vius al conte de "La caputxeta", compte amb el llop! Però si vius al "Llibre de la Selva", busca els llops!.....	253
El meu gat s'entesta a recomanar-me que mengi canaris... ..	254
<b>UNA BONA VIDA.....</b>	<b>255</b>
L'art de la moto té molt a veure amb la tècnica del vol rasant .....	255
Per tenir bons records cal tenir bona imaginació.....	256
<b>IV. LA VELLESA I LA MORT .....</b>	<b>259</b>
<b>LA VELLESA .....</b>	<b>259</b>
Seduïts i fascinats per la joventut, envellim sense créixer .....	259
Quan ets vell és més fàcil adonar-te que el sentit de la vida no té res a veure amb produir, servir o ser útil .....	260
No aspiro a arribar a la decrepitud però si hi arribo aspiro a una decrepitud lluminosa.....	262
L'ANHEL D'IMMORTALITAT: .....	262
Resurrecció, reencarnació, renaixement,... i qualsevol altra negació de la mort. Això és la "passió" ... per la vida! .....	263
PREPARACIÓ A LA MORT .....	264
Avui és l'últim dia de la meva vida. Demà pots dir el mateix .....	265
Cada nit practiquem la mort .....	267
La vida ens va retirant el que ja no necessitem .....	268
L'única cosa que hem vingut a fer en aquest món és a morir- nos!.....	269
Mentre caus pel precipici que et matarà pots cridar aterrit o gaudir d'unes vistes extraordinàries .....	271
No hauríem d'aspirar a viure més. Hauríem d'aspirar a viure menys!.....	272
Totes les vides duren el mateix: tota la vida! .....	273
LA MORT.....	274

## ÍNDIX D'ENTRADES - 338

Tota mort és per ferida de guerra.....	275
Els morts no existeixen.....	276
La sanació és la mort.....	277
"Deixeu que els morts enterrin els seus morts" .....	278
La por fa mort.....	279
Sentir-se viu, sovint és una forma d'estar mort.....	280
La vida vol viure però també vol morir .....	281
VIDA MÉS ENLLÀ DE LA MORT: .....	281
Hi ha vida després de la vida que hi ha després de la vida?.....	282
Tot el més enllà és un més ençà.....	283

## ÍNDIX D'ENTRADES - 339

## ÍNDIX D'ENTRADES - 340