

Antídots resilientes al suïcidi: aprendre a viure una altra vida

Jordi Grané i Ortega

El doctor Viktor E. Frankl, psiquiatra i persona resilient, acostumava a preguntar als seus pacients quan li explicaven les seves angoixes: «Per què no se suïcida vostè?».¹ Així ajudava a la recerca del sentit dels seus pacients. Així assolía teixir els tènues fils de les seves vides trencades en un ordit ferm i significatiu. Aleshores el caos i l'absència de sentit deixaven lloc al cosmos, a l'ordre.

El cosmos i el nomos enfront de la contingència humana

El *Gènesi* s'inicia amb aquest verset: «Al començament Déu creà el cel i la terra. La Terra era confosa i deserta i la tenebra cobria l'abisme, però l'esperit de Déu aletejava damunt les aigües».² Com en la tradició jueva i cristiana, en la major part de cosmogonies l'acció divina suposa la incorporació progressiva del cosmos (l'ordre i l'harmonia) per foragitar el caos (la confusió i les tenebres).

1 FRANKL, V. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder, 1979.

2 Gènesi 1.1. A: *Biblia*. Ed. Fundació Bíblica Catalana. Barcelona: Alpha DL., 1968.

Sovint el nomos (la llei, les normes, els costums, la justícia...) es considera coextensiu al cosmos. Això vol dir que el nomos pertany a la naturalesa de les coses establertes i respon a l'ordre diví que s'imposa com a cosmos. Ambdós, cosmos i nomos, són els elements que configuren el sentit de l'existència humana, esdevenen les àrees dotades de sentit, de defensa contra el terror del caos i l'anomia, que esdevenen àrees sense sentit.

Cada societat humana està compromesa amb l'empresa, mai acabada, de construir un món amb significació. Viure en una societat determinada vol dir conuiu en aquest món ordenat que ens proporciona la dupla cosmos/nomos.

L'ésser humà és un ésser contingent. Això vol dir que l'existència humana sigui precària en conjunt. Per contrarestar aquesta precarietat del projecte humà, les persones necessiten donar sentit a la seva existència. L'ésser humà necessita un context d'ordre, de direccionalitat, d'estabilitat; necessita donar sentit a la seva biografia personal i col·lectiva per fer front a la seva contingència, per fer front a les seves fragilitats, a la negativitat, a la buidor.

▼ **Il·lustració:** Alain Cugnenc. *La désesperation du géant*. Col·lecció Les fils d'Éris.
<<http://www.alaincugnenc.daportfolio.com>>

Mitjançant aquests cosmos i nomos interioritzats en el procés de socialització, la persona se n'apropia i els transforma en la seva pròpia ordenació de l'experiència. Així dona sentit a tota la seva biografia, tant pel que fa a la reordenació del passat, com a la confirmació del present i la projecció del futur. Gràcies al subministrament de sentit el món tenebrós esdevé una llar per a l'ésser humà.

Aleshores, el món social interioritzat adquireix la qualitat d'aixopluc davant de les forces anòmiques de les situacions existencials humanes que esdevenen límits: la mort, el mal, la inseguretad, la incertesa, l'oblit... Tot nomos possibilita la fràgil construcció del projecte humà davant l'amenaça de destrucció per les

endèmiques forces caòtiques de la condició contingent humana.

Però aquests mons construïts són intrínsecament precaris. Per no caure sota l'escomesa d'aquest caos, tota societat desenvolupa mecanismes que proporcionen a la seva ciutadania la possibilitat de romandre en el camí del sentit, ben orientats en la realitat, o perquè puguin retornar al nomos socialment establert en cas de foraviament.

Aquesta és la tasca de les teodicees (etimològicament, 'justícia divina'). Gràcies a les teodicees, el nomos dona sentit als aspectes discrepans i dolorosos de l'existència humana. Les teodicees proporcionen sentit, fins i tot, al patiment o la mort. Totes les amenaces i els cops que pateixen les



persones necessiten ser viscudes, explicades i significades per no fer sucumbir el fràgil ésser humà.

El sentit de la vida, la dupla cosmos i nomos, s'adquireixen fonamentalment en les comunitats de vida i en les estructures d'acollida. Tots ens criem en comunitats de vida (l'orde monàstic, la presó, la llar de gent gran, el matrimoni, les associacions...), que a més acostumen a ser comunitats de sentit. Les estructures d'acollida (la família, l'escola, la ciutat, la religió...) són aquelles estructures que permeten l'edificació del l'ésser humà i possibiliten integrar allò desconegut, allò inexperimentat, allò que fa por (permeten posar en pràctica les teodicees).

El vertigen postmodern i la societat del rendiment

Com ja he esmentat, ser humà significa viure en un món que roman ordenat. La major part de la història humana mostra com les persones han viscut en nomos més o menys unificats. Aquest és el cas de les societats tradicionals, que ofereixen un elevat grau d'integració dels sectors socials en un ordre integrador de significat que ho inclou tot.

Contràriament, la societat postmoderna es caracteritza pel pluralisme, on es produeix la coexistència de distints valors i l'exis-

tència simultània de comunitats de sentit completament diferents i, a vegades, força discrepants. En la societat postmoderna coexisteixen persones que viuen les seves vides de diferents maneres. El pluralisme postmodern dificulta la tasca de les estructures d'acollida. Les estructures d'acollida no acullen l'ésser humà perquè interrompen les seves transmissions més significatives i deixen de subministrar els antidots contra la contingència. Aleshores, les teodicees perden efectivitat per explicar allò que fa por, per explicar la buidor existencial.

La corresponent pluralitat de la vida diària, a la qual s'afegeix la pluralitat de la biografia individual, origina una manca de certesa cognitiva i normativa indispensable per a l'ésser humà. Ja no resten punts sobre els quals bastir la realitat: el nomos i el cosmos esdevenen líquids. Aquesta és la raó per la qual les societats postmodernes tenen més possibilitats de patir crisis subjectives o intersubjectives de sentit que qualsevol època anterior.

El filòsof Byung-Chul Han esmenta que cada època té les seves malalties emblemàtiques. El segle XXI, des d'un punt de vista patològic, no seria ni bacteriana ni viral, sinó neuronal. Les malalties neuronals defineixen el panorama patològic del començament d'aquest segle.

La societat disciplinària de Foucault, que consta d'hospitals, psiquiàtrics, pre-

sons, quarters i fàbriques, ja no es correspon amb la societat d'avui. En lloc seu, s'han establert una societat de gimnasos, torres d'oficines, bancs, avions, grans centres comercials i laboratoris genètics. La societat del segle XXI ja no és una societat disciplinària, sinó una societat del rendiment. Mentre la societat disciplinària es regia per la negativitat (el no), la societat del rendiment expressa el seu caràcter de positivitat («Yes, we can»).

Segons aquest filòsof alemany d'origen coreà, les malalties mentals del segle XXI s'atribueixen a aquest excés de positivitat. La negativitat de la societat disciplinària generava gent boja i criminal. La societat del rendiment, contràriament, genera persones depressives i fracassades. La preocupació per la bona vida, que implica una convivència exitosa, cedeix progressivament a una preocupació per la supervivència. L'excés d'augment de rendiment provoca l'infart de l'ànima.

El vertigen postmodern i la vida desmesuradament activa de la societat del rendiment han abocat l'ésser humà a perdre la llar metafísica i la capacitat contemplativa.

El vertigen de la postmodernitat i la vida desmesuradament activa de la societat del rendiment han abocat l'ésser humà a perdre la llar metafísica i la capacitat contemplativa. Això comporta dificultats per convertir l'anomia en nomos i el caos en cosmos. En aquestes coordenades postmodernes, qualsevol adversitat caotitzant aboca l'ésser humà a l'absència de sentit. Aleshores, el suïcidi esdevé una sortida més que factible.

Els antídots resilents

Malgrat que la societat postmoderna del rendiment no ofereix un context propici per promoure la resiliència, sí que hi ha persones que, tot i patir situacions molt adverses i extremes, són capaces de donar sentit a la seva existència: són les persones resilents de la vida quotidiana. Les persones resilents ens poden donar lliçons de vida de com sobreviure al ver-

tigen d'aquesta societat postmoderna, perquè son persones que han tornat a aprendre a viure, han retornat al món després de romandre en el caos. El seu testimoniatge ens deixa dos antidòts per afrontar la contingència humana: el vincle i el sentit, dos fonaments bàsics per teixir el procés resiliènt.

El Japó s'anomena "jijatsu taikoku", és a dir, la nació del suïcidi. La principal explicació d'esdevenir un dels països del món amb una taxa més alta de suïcidis es deu a la pèrdua de *ikigai*: allò que fa que valgui la pena que la vida sigui viscuda, allò que dóna raó a l'existència. Pot ser un somni, una fita o una motivació que es volen acomplir en el futur.

Les persones resilientes de la vida quotidiana, quan no poden descobrir el sentit de l'adversitat i del patiment, tracten de crear-ne, de sentit; deixen de centrar-se en la pregunta «per què?» (que intenta explicar el passat) i es qüestionen amb

una altra pregunta, «per a què?» (que s'obre cap al futur). Això és endinsar-se en l'*ikigai*.

Hi ha una expressió sud-africana que és *ubuntu*. L'expressió en la llengua xosa d'aquest concepte és "ubungu ngumuntu ngabantu", que

es podria traduir per 'una persona és persona mitjançant altres persones'. *Ubuntu* ens parla de la importància de la comunitat per esdevenir un projecte humà reeixit.

Les persones resilientes de la vida quotidiana es poden arrelar a la vida perquè han estat considerades éssers humans legítims per altres éssers humans. Han estat teixides a la comu-

nitat, a *ubuntu*. L'acceptació de l'altre com un legítim altre en la convivència és l'amor, font essencial de la producció de resiliència.

L'esperit de la resiliència ens convida a descobrir els camins entre moltes possibilitats, cosa que suposa cert control de

**El testimoniatge
de les persones
resilientes ens deixa
dos antidòts
per afrontar la
contingència humana:
el vincle i el sentit, dos
fonaments bàsics per
teixir la resiliència.**

la vida però no el domini total. Som expressió de la imperfecció i la cura n'és la humilitat. L'èxit limitat o la manca d'èxit no és pas sinònim de fracàs. Donar més importància al sentit que a l'èxit és vital per capgirar la societat del rendiment.

Davant les polièdriques expressions de la contingència humana, puc lamentar-me cada dia, tractar de venjar-me o llevar-me la vida com a única sortida. Però també puc aprendre a viure una altra vida amb sentit i dins la comunitat. La resiliència ens allibera sobre múltiples cosmos i nous alternatius que poden ser construïts en el futur!

Epíleg: l'efecte Kovalainen

Una de les primeres versions del famós llibre *L'home a la recerca de sentit*, de Viktor E. Frankl, duia el següent subtítol: *Sí a la vida, malgrat tot*.

L'any 2008, el pilot Heikki Kovalainen disputava el gran premi d'Espanya de Fórmula 1 al circuit de Montmeló amb el seu McLaren. Va patir un accident en estavellar-se contra una barrera de pneumàtics, després de sortir de la pista per causa d'una rebotada de la roda davantera esquerra abans del revolt 9, quan anava a una velocitat de 240 km/h. Kovalainen va estar uns minuts a l'interior del cotxe embotit dins els pneumàtics. L'espectacularitat del xoc

feia témer el pitjor. Finalment, els operaris del circuit van poder extreure'l del monoplaça. Quan era evacuat en llitera, Kovalainen va tancar el puny i va aixecar el polze per transmetre una missatge esperançador: estava viu i conscient.

El meu amic Martí Delso va patir tretze craniotomies per fer front a un tumor benigne al cap que no va parar de reproduir-se malgrat les diverses operacions i quimioteràpies. Finalment va desistir i no va voler operar-se més. La seva vida va ser un exemple de testimoni resilient.

La seva esquela reproduïa aquestes paraules seves: “És una pena que tinguis que [sic] fotre't una hòstia a 240 km/h o superar una craniotomia per sentir l'alegria de viure. Portant-ho a l'extrem: si un dia ets al llit i no et vols aixecar pel que sigui, o és igual: si estàs cabrejat, o els nens t'han donat el dia, o t'has barallat amb la parella, pensa en l'efecte Kovalainen! Pensa que ets viu i que hi ha gent a qui li importa que ho estiguis; llavors estira el braç, tanca el puny i aixeca el dit polze i potser així aconseguixes canviar l'humor”.

Puny tancat, amb el polze alçat, per dir un rotund sí a la vida, malgrat tot. **Q**