

221 Sopar Hora Europea

Fortalesa per avançar

20 d'octubre de 2016

Ponents:

Jep Alcalde i Baraldés

Advocat. Afectat d'esclerosi múltiple

Clara Gomis i Bofill

Professora de psicologia especialitzada en cures pal·liatives i atenció al dol

Maria Martínez i Vendrell

Psicòloga clínica

Francesc Torralba i Roselló

Director de la Càtedra Ethos de la Universitat Ramon Llull

Moderadora:

Natàlia Plá i Vidal

Formadora de la Universitas Albertiana

Jep Alcalde i Baraldés

Advocat. Afectat d'esclerosi múltiple

Gràcies a l'Àmbit Maria Corral per convidar-me a compartir aquesta estona i a tots per ser aquí. Per a mi és un privilegi, tot i que al costat de la resta de ponents em sento molt petit. Us parlaré des del cor, ja que us convido a compartir vivències i experiències de vida, del dia a dia sense floritures, en viu i en directe.

En la immensitat de l'univers i en la intemporalitat de tots els temps, des d'abans del Big-Bang, fa uns 14.000 milions d'anys, l'Esperit Sant ja hi era, i fins que el món tal com el coneixem s'acabi, d'aquí a uns quants milions d'anys més, hi seguirà essent. Ara fa nou mesos i cinquanta-un anys que els meus pares es van estimar molt especialment. Això vol dir que un òvul i un espermatozou, entre milions, van coincidir i van crear una nova vida, precisament en aquell instant i no en un altre: aquesta ha estat la meua única possibilitat d'existir.

Sóc menys que un insignificant sospir enmig de l'existència universal, i malgrat això, el cert és que sóc i existeixo, igual que tots som germans en l'existència i germans de tot allò creat. És un tresor i un regal de vida meravellós i extraordinari! A partir d'aquí tot ve rodat i tot penja d'aquesta realitat tan entusiasmant i entusiasmadora. Però, fa trenta-tres anys, el meu sistema immunitari va començar a trontollar, es va fer malbé i les meves defenses van començar a atacar-me en lloc de defensar-me. Per sorpresa va irrompre a la meua vida l'esclerosi múltiple, una malaltia autoimmunitària, que tinc medicament diagnosticada de deu anys ençà, el 12 d'abril de l'any 2006. Aquest fet m'ha canviat radicalment la vida d'una manera molt especial, i ens ha canviat la vida a tots: a la meua esposa Montserrat i als nostres fills.

La malaltia és del tipus recurrent-remitent i actualment està en fase secundària progressiva, és a dir, cada dia estic una mica pitjor. Va avançant lentament, sense fer gaire fressa i em va generant progressivament pèrdues, inicialment només físiques (pèrdua de la visió, pèrdua de l'equilibri inicialment en una cama i ara ja a totes dues, dolors permanents a tot el cos nit i dia –ja no recordo el que és viure sense dolor–, pèrdua de sensibilitat general, etc.). Els que em coneixeu de fa més anys em vèreu veure caminar normal, després amb bastó, després amb crossa i ara vaig amb una motoreta. Segurament tinc la cadira de rodes esperant-me a la cantonada. Darrerament estic començant a experimentar pèrdues o afectacions cada cop més cognitives i intel·lectuals.

Ja fa anys que aprenc a no lluitar contra una malaltia que és crònica i degenerativa. El meu esforç és intentar, a cada instant, seguir aprenent a viure i convida amb la malaltia. Això m'ha i ens ha canviat radicalment la vida sense demanar permís, i viure-la com una oportunitat de creixement i d'anar més enllà, sempre amb amor i amb humor. Amb bon humor per dignitat i respecte a mi mateix i als qui m'envolten. Aprendre a fer de la malaltia la meua amiga. Aprendre que la malaltia no té mai l'última paraula i que el mèrit ja no és no caure, sinó tot i saber que caic i que continuaré caient cada dia més, aixecar-me una i mil vegades, amb més força encara i amb energies renovades i renovadores.

La malaltia és condició de possibilitat de la meua existència. Si no la tingués, no seria jo, seria un altre, fantàstic, genial, extraordinari, però no jo. Sóc profundament feliç i estic agraït del regal i el tresor de ser i existir.

He fet, faig i fem el procés de dol, de pèrdua, amb les seves fases, en les que tant passes per un camí planer com per unes autèntiques muntanyes russes, en les quals no hi ha temps prefixats ni presses; és dur de digerir i necessita el seu temps. **Negació i rebuig de la malaltia:** «això no m'està passant, no a mi». **Ira:** «per què m'està passant i qui o què en té la culpa?» **Negociació:** «començo a intuir que la malaltia es quedarà amb mi per sempre, com ens ho arreglarem per convidaure junts?» **Depressió:** prens plena consciència que el deteriorament és general i progressiu, això no té marxa enrere, es queda amb mi per sempre. I **acceptació:** d'un «per què a mi» inicial passes a un «i per què no a mi» i més endavant, a un «i per què no a mi també».

Amb la meua esposa Montserrat hem passat de no poder riure per res i d'estar irritables, a riure malgrat la malaltia, a riure de la malaltia, i fins i tot a riure amb la malaltia, ja que la malaltia i jo som u. Estem en pau amb allò que està passant i amb mi mateix.

Una amiga, esposa d'un amic també minusvàlid, ens deia que ja n'hi ha prou de plorar, hem plorat tant que ara ja no ens queden ganes i el que desitgem és riure i gaudir de la vida. Ja es va acabar la Setmana Santa, ara volem gaudir de la Pasqua i de la vida.

Per a mi i per a nosaltres esdevé fonamental el valor de l'experiència de la **resiliència:** la gràcia no és només resistir i assolir l'equilibri inicial, sinó aprofitar la situació adversa per aprendre a refer-me, reconstruir-me i superar la situació inicial, créixer i madurar; capacitat de superar el dolor, el dol, la malaltia... i preferir-me així com a conseqüència d'aquest procés. Sentir-me còmode amb mi mateix i sense narcisismes.

L'esclerosi múltiple m'ha canviat la vida, m'ha fet millor, més tendre, més humil, més sensible, més tolerant, més obert, més vulnerable, més fràgil i també més fort. Veig la vida des d'una altra òptica, amb major plenitud. Es tracta d'aprendre a veure-hi i anar més enllà.

Els grans pilars de la meua existència són, tot i que l'ordre és indiferent:

- El Misteri que m'acompanya en el caminar, la Comunitat d'Amor Trinitària, que faig especialment present en un Esperit Sant que tant em parla amb un xiuxiueig suau i amorós a l'orella com a voltes com un autèntic tsunami d'amor que em dóna alè, força, confiança i esperança. És el que em dóna especialment la mà per ajudar-me a tirar endavant.

- La Montserrat, l'Oriol i en Pol, la família, són els qui gaudeixen dels meus millors moments i també els qui pateixen en rigorós directe els no tan bons moments quan, a voltes, ploro i m'enfonso. Ja sé que el malalt sóc jo, però en realitat la malaltia ens afecta i condiona a tots per igual. Si avui puc estar aquí és gràcies, sobretot, a la Montserrat, al seu suport, la seva estimació, la seva comprensió i paciència.

- La família extensa, els amics i amigues, tots vosaltres que em regaleu suport i estimació, convertiu les coses més difícils en les més senzilles, m'ajudeu i em feu costat per anar endavant sense defallir.

Actualment estic de baixa mèdica, en un procés obert per a què em sigui reconeguda la baixa per incapacitat permanent absoluta per treballar, després de gairebé trenta anys de fer d'advocat. Faig voluntariat, dedico més temps a cuidar-me, a fer rehabilitació, piscina, estudio teologia, aprenc a deixar d'anar estressat, a gaudir més d'una vida que ens és regalada. Participo del Projecte Vincles, de l'Institut Diversitas, segueixo anant a la Murtra de Sant Jeroni a fer solitud i silenci.

Com diu un bon amic, en Julio, quan al principi jo em queixava i no em deixava ajudar, ell deia: «dejate querer». D'aquesta manera aprens a viure vivint, des de la plena consciència de la contingència, i a descobrir la malaltia amb goig com una magnífica oportunitat per aprendre a mirar i gaudir de la vida amb una altra mirada, que em faci feliç a mi i als qui m'envolten.

Estimo i em sento profundament estimat i acompanyat. Encara algú es pot preguntar d'on trec la força per avançar? Què més puc demanar a la vida?

Moltíssimes gràcies pel vostre interès i paciència.

Clara Gomis i Bofill

Professora de psicologia especialitzada en cures pal·liatives i atenció al dol

Vull agrair a l'Àmbit Maria Corral per convidar-me a participar en aquesta experiència tan curiosa, gairebé monàstica, d'estar tots junts i alimentar alhora, simultàniament, el cos i l'ànima.

Jo no parlaré des de l'experiència personal ni des de l'anàlisi filosòfica, ja que hi ha altres persones més autoritzades que ho faran des d'aquests registres. El que em proposo és compartir algunes observacions i reflexions extretes de la meva experiència com a psicòloga en un Servei d'Atenció al Dol.

M'agrada la meva professió i la meva feina, ja que tinc el privilegi de poder tenir una finestra oberta a l'interior de les persones quan travessen una situació dolorosa i difícil com és la pèrdua d'un ésser estimat o significatiu. Tens el regal de contemplar els infinits rostres de l'ésser humà, la gran diversitat de persones: sents les seves dificultats i les seves fortaleses, i et commous tant amb les unes com amb les altres.

Tots sabem que el dolor té la capacitat de destruir i desintegrar les persones. Però, també, que les crisis són oportunitats per a la transformació personal. Hi ha persones que quan són afectades pel dolor, s'aïllen, s'apaguen, es consumeixen. Hi ha persones, en canvi, que viuen intensament el dolor i en queden transformades: es convertiran en persones més sensibles, més receptives, més humils, més serenes i acollidores, més lliures i més generoses.

El que em crida l'atenció és que aquest creixement sovint és el fruit de tot un difícil i llarg treball de dol. És evident en algunes persones com a fortalesa, com a capacitat per al creixement, des del principi. Això ho veus immediatament, ja en la primera visita per la forma com parlen i com estan començant a afrontar allò que els hi ha succeït. Això t'obliga a preguntar-te: és la fortalesa una característica innata de la personalitat de l'individu o una actitud fruit d'una decisió i un treball personal que podem anar desenvolupant tots?

Crec que les dues coses són certes. Efectivament, hi ha persones amb una fortalesa innata, és a dir, una capacitat de resistir el dolor i transformar-lo i transformar-se, i també que la fortalesa és una actitud que les persones podem decidir adoptar i conrear amb dedicació i esforç. ¿De què està feta aquesta actitud? De quina manera les persones amb Fortalesa s'enfronten al dolor i a les dificultats? He intentat sintetitzar els elements clau de la Fortalesa en tres parelles d'elements.

1. Acceptació que ve del No judici

Acceptació entesa com la disponibilitat a viure l'experiència present amb tots els sentits. No és tant acceptar el fet que s'ha produït (la mort, la malaltia, el fracàs o la

injustícia) sinó l'experiència (de tot això) que ara la vida et posa al davant. Recordo, d'un documental, l'actitud d'una monja de clausura centenària que revelava el secret de la seva serenitat i felicitat: «accepta tot el que et vingui».

Aquesta actitud no és gens fàcil perquè va en contra d'allò que instintivament fem la majoria, que és tractar d'evitar el dolor: no voler sentir-lo, fugir d'ell sigui com sigui. Dediquem molts esforços a evitar sentir el dolor. Podem recórrer a:

- La distracció (excés de feina, activitats, soroll).
- Podem narcotitzar el dolor (amb psicofàrmacs, alcohol, dormint hores i hores).
- Podem buscar culpables (altres o nosaltres mateixos) instal·lant-nos en la ira o el victimisme
- Podem buscar substituïts a l'amor (a la persona perduda, sigui un fill o la parella).

Totes són reaccions molt freqüents que sovint veiem en les consultes. Però, sabem que, paradoxalment, tractant d'evitar el dolor, el que fem és intensificar i allargar el patiment.

El psicòleg suís Carl Gustav Jung diu que «allò que resisteixes, persisteix. Allò que acceptes, es transforma.» Així, l'acceptació és sovint, per a la majoria de persones, el fruit de tota una lluita i esforç interior, el final de tot un procés de dol. Però hi ha persones que, sorprenentment, ja des dels inicis del dol, accepten entrar en el dolor. Per tant, accepten viure *versus* resistir o evitar. Aquest és el millor regal que es poden fer a sí mateixes i als altres. Què les ajuda a acceptar? Aquesta actitud d'acceptació és possible perquè, simultàniament, han optat per **no** emetre **judicis**, han adoptat l'actitud de posposar los.

El sentiment d'injustícia i els per què (per què a mi? per què així? per què ara?) són freqüents davant la pèrdua i també naturals; són sovint una part (sana) del procés. Puc passar un temps revoltant-me, queixant-me, lamentant-me, buscant culpables o maleint la meva sort. La cosa es complica si em quedo estancat en aquesta fase.

Les persones amb fortalesa, en canvi, no reaccionen al que els arriba ara des de les ferides prèvies passades, ni es deixen endur per la por al futur. No construeixen narratives en les quals el Jo és la víctima, no importa el que hagi passat. Se centren en l'aquí i ara, sense elaborar històries mentals que els allunyin de la vivència del dolor present.

2. Confiança que porta a la Humilitat

Em refereixo a una actitud de **confiança** bàsica en l'ésser humà que et permetrà demanar ajuda, crear xarxes familiars, d'amistat i de suport social. El dolor de la pèrdua sovint és tan intens que algunes persones tendeixen a creure que ningú les podrà entendre i, així, es tanquen en un dolorós aïllament. No volen demanar ajuda perquè «molesten» o perquè «haurien de ser els altres qui els truquessin i s'oferissin».

És molt freqüent, quan ofereixes el servei o la possibilitat de venir als grups de dol, que et diguin que ja se'n sortiran sols, i després alguns tornen al cap d'uns mesos o anys adonant-se que sol és molt difícil sobreposar-se a una pèrdua.

Confiança bàsica, en canvi, és aquella convicció que sempre, malgrat les dificultats, podràs trobar persones honestes en qui confiar i recolzar-te. Això també va associat/repercuteix en la confiança en un mateix i les pròpies capacitats. Si confio en els altres, jo també em sentiré més fort i més capaç davant les adversitats.

Saber que pots confiar en els altres permet ser humil (ni orgullós ni defensiu). Per tant, la Fortalesa lluny de basar-se en la força i en l'autosuficiència, està feta d'**humilitat**. No sóc fort perquè sóc autosuficient, sinó perquè tinc fortalesa i m'emparo i recolzo en els altres, l'altre em conté i conté el meu dolor. En l'altre trobo un refugi per al meu dolor, un espai segur on recuperar-me i refer-me. Els salms de l'Antic Testament sovint expressen aquest clam de confiança en Déu, en qui la meva feblesa pot trobar empara i esdevenir fortalesa.

3. Agraïment que portarà a l'**Esperança**

Et trobes, i tots coneixereu, persones que viuen des de l'**agraïment**, passi el que passi. Tenen l'experiència que la vida és un regal, i se senten guiades, acompanyades i estimades per la vida. Sovint les persones que més han patit són les més agràides. Saben que sempre i malgrat tot, la llum s'escolerà per alguna esquerda, l'aigua brollarà en tot desert, la bondat i l'amor triomfaran.

Aquest agraïment, per tot i a tot, porta a l'**Esperança**. És l'actitud de qui, malgrat el dolor present, pot restar obert a allò que la vida encara té per oferir. Com em deia una jove mare vídua: «Vull aprendre d'aquesta experiència».

Per acabar, dir que hi ha persones dotades –de forma innata– d'una gran fortalesa per avançar en les dificultats. Hi ha persones capaces:

- D'acceptar el que els arriba sense judici.
- De tenir la humilitat de saber demanar ajuda i confiar en els altres.
- Actitud constant d'agraïment i esperança.

Potser no som una d'elles. Però tenir-les a prop és una sort. Conèixer-les ens dóna l'oportunitat d'aprendre a tenir *Fortalesa per avançar*.

Moltes gràcies

María Martínez i Vendrell

Psicòloga clínica

Quan em vaig proposar parlar de la fortalesa, d'entrada vaig pensar: «què entenem per fortalesa?» Crec que és una paraula contundent i forta, que a vegades s'utilitza de maneres molt diverses i que volen dir coses diferents. Donem per suposat que una persona és molt forta i que podrà amb tot; que aquesta persona que és tan fràgil amb aquesta situació tan difícil no se'n sortirà. En aquest sentit, fem judicis de valors on projectem molt les nostres inquietuds. Per això, vaig pensar que ho podria enfocar a partir d'aquests sentiments i aquestes sensacions.

Vaig mirar el diccionari i hi ha moltes accepcions, però n'hi ha unes que coincideixen amb el què dic sobre la fortalesa, i és que és una situació defensiva. M'imagino la fortalesa com un edifici, com una torre massissa amb poques esclatxes, perquè és per defensar-se dels atacs exteriors. Avui en dia ¿com ens plantejem la fortalesa en aquesta societat canviant, complexa i plena de dificultats, on passen tantes coses que no sabem com encaixar-les i a més, vivim les pròpies dificultats que cadascú viu com pot i que no cal que siguin terribles? Hi ha dificultats que semblen petites, perquè has de salvar el dia a dia i, en canvi, sovint ens podem bloquejar perquè ens sentim inferiors, no comptem amb l'ajuda externa, que no es tracta d'una ajuda material, sinó silenciosa però molt eficaç perquè la sola presència d'algunes persones és molt confortable quan ho passem malament.

Quan una conducta reflecteix fortalesa? Mirar de ben a prop aquest concepte ens dóna moltes excepcions i ens fa pensar moltíssim. ¿Ens fem forts davant l'adversitat, quan parlem sobretot de superar conflictes? Què vol dir superar? Podem viure amb el conflicte? Superar vol dir deixar-lo enrere. Com ens ho plantejem? Hi ha tantes maneres de viure-ho com persones. Perquè les persones som úniques i irrepetibles, ens podem assemblar i tenir molts aspectes en comú, però cadascú viu la seva vida com pot, com sap i com va aprenent. Normalment mai és igual que la de la persona que tenim al costat, ni de la parella, ni dels pares, ni dels fills. Hi ha diferències i per això ens podem complementar i ajudar.

El primer lloc, això de superar pot ser girar full, però per a mi no és això. Superar ha de ser poder assimilar-ho, fer-me càrrec del què passa i veure com ho enfronto, com m'afecta, com me'n surto i què faig amb això. Girar full o mirar endavant, que és una recomanació que sovint rebem perquè el dolor aliè provoca angoixa en qui el contempla i el consell de l'amic és: «no és res, te'n sortiràs, ets forta, mira endavant». Endavant cap a on? A vegades, mirant endavant topes amb una paret que és el que tens més a prop. No es tracta de mirar endavant, sinó de mirar-se un mateix i d'intentar comprendre la vivència i quin significat té en la pròpia vida. Perquè tampoc cal que siguin dolors molt forts, d'aquests que són tan clars i evidents, que ens angoinin. A vegades, és haver perdut alguna cosa que ens estimàvem i no sabem com

elaborar aquesta petita pèrdua. Petita en el tamany i pot ser gran en l'emoció. Un objecte que pertany a una persona estimada que ja no hi és, un llibre que has deixat i que no saps a qui i que t'havia acompanyat molt. Aquestes petites coses de cada dia són tan importants com les grans, i són les que ens poden permetre mirar perquè les vivim d'aquesta manera: per intolerància? Potser sí. Per què jo no em puc equivocar? Perquè sóc tan madura i tan conscient, que l'error no entra en el meu càlcul. L'error entra en el càlcul de tothom, sempre aprenem per error. Quan ens equivoquem i acceptem l'error fem un aprenentatge. El doctor Cantavella deia: «error reconegut, aprenentatge fet». Crec que això és fonamental, ens podem equivocar moltes vegades i no passa res. Quina imatge ens havíem fet d'allò que havia de ser d'alguna manera i no ha sigut? Per què m'he equivocat? Sempre hi ha raons molt profundes que no ens les diem i no ens hem parat a pensar-les. El meu treball a la clínica consisteix en això, en ajudar les persones a veure què els hi passa per dintre, quina és aquella motivació que descobreixen en un moment determinat que els afecta una cosa i que potser s'han enganyat. Sovint ens enganyem en coses d'aquestes. Ens equivoquem perquè no en sabíem, i no passa res, i si no sabíem, aprenem.

Hi ha una capacitat humana importantíssima que és la comprensió. No vull dir estar d'acord en tot. Si he comprès la situació, puc arribar a veure si estic d'acord o no, si tinc algun recurs per sortir-ne o no. Però si primer no faig una comprensió global de la situació no sabré com sortir-me'n. El més fàcil és també això de donar una excusa. Molt sovint ens la donem a nosaltres mateixos: estava cansada, no m'he recordat, la meva memòria em falla o em faig gran.

Segur que tots hem experimentat moments en què hi ha coses que són importants en el nostre món intern, en les nostres emocions, en el nostre sentiment, que no les oblidem ni per casualitat. Per tant, quan pensem en això de la fortalesa, el primer pas per arribar-hi –si convenim que en diem fortalesa de tot això, de resoldre coses– és acceptar la feblesa. Si un accepta la feblesa, accepta el seu error i es comprèn, accepta les seves motivacions per dolentes que siguin, perquè a vegades som dolents i fem veure que ens hem oblidat una cosa i ens arribem a creure que és veritat i no és cert, és perquè aquell li tinc mania i que s'espera o perquè tothom demana i jo no arribo a tot. Si ens diem la veritat, aquella que potser no diríem a ningú però que ens hem de dir, trobem la manera de buscar el recurs que permeti enllaçar amb totes les coses que hi tenen relació. Identificant la feblesa arribarem a aquesta necessitat d'explorar la nostra motivació per comprendre quina és la nostra participació en allò que no ens ha sortit bé perquè l'altre no s'ha recordat, o aquest que sempre ens contesta malament. Aquestes idees preconcebudes es col·loquen en el nostre subconscient i ens fan fer coses que no controlem, però podem detectar si ens empenyem. Per tant, a partir d'analitzar el contingut de la nostra manera de funcionar, podem entendre la dels altres.

Hi ha un aspecte fonamental que és la cerca de l'equilibri en aquest procés que parteix d'acceptar la feblesa, de reconèixer el meu paper en les diverses situacions, de no negar l'evidència i de no voler fer veure que no m'importa. És també acceptar la feblesa d'haver de demanar ajuda que és una de les accions més gratificants que hi ha, encara que sembli el contrari. Sembla que quan has de demanar ajuda és perquè no te'n surts. És clar que no pots, i què? Si demanem ajuda, normalment rebem respostes que no ens resolen el problema, ens ajuden a repensar-lo, a pal·liar-lo d'alguna manera i a buscar recursos, i acabem trobant, si mirem cap endins, recursos personals que no sabíem que teníem per aguantar una situació com aquesta. Aguantar en el sentit positiu de la paraula, mirar d'entendre-ho i a veure com ho faig per continuar i per acompanyar a aquestes persones que han confiat que jo sóc forta i que alguna cosa faré. Crec que tot això està al voltant de la comprensió personal d'un mateix, de com funcionem, de quines coses són les que ens motiven positivament i quines negativament, i de tenir en compte que vivim acompanyats, que no anem sols, que en les coses que ens surten bé algú més hi col·labora i en les que no ens en surten bé algú més hi col·labora, però que jo hi tinc un paper.

Davant de les grans dificultats, com les pèrdues de familiars, d'amics, de mestres, que ens provoquen un profund dolor, val la pena reconèixer que en aquest dolor també hi ha un fons d'egoisme personal i que l'hem de poder acceptar com una variable que les persones portem posada. A vegades aquest egoisme ens fa reaccionar positivament, no sempre negativament. Però si jo perdo la companyia d'algú que m'estimo molt, em fa mal a mi, l'he perdut, ploraré l'absència, però em fa mal a mi. Això s'ha de poder acceptar per trobar la tolerància o la possibilitat d'elaborar aquesta pèrdua. Estic convençuda que les pèrdues importants no se superen mai, però no cal perquè hi ha un record, una vivència, una història, hi ha l'amistat, la relació personal o les aventures viscudes. Jo amb el doctor Cantavella, que va morir fa anys, quan tinc un dubte encara hi parlo i sé que em contesta perquè el conec tant i em coneixia tant que puc imaginar que em diria. Quan em trobo davant un cas difícil que no sé cap on anar o no sé si m'he equivocat, penso, què em diria? I pensant-ho bé i recordant les seves supervisions i la seva companyia, acabo trobant la resposta. Cal assimilar-lo, entendre'l i fer-lo servir d'experiència perquè és útil, funciona i acabem trobant recursos personals que no sabíem que teníem, recursos pràctics i emocionals.

Hi ha un aprenentatge personal que val per a totes les situacions en què ens trobem. Quan alguna persona ens ha fallat, en lloc d'anar ràpidament a culpar-lo que si hagués fet això a mi no m'hauria passat allò, també val la pena revisar de quina manera he participat en això. Perquè la relació és d'intercanvi, és compartir i sempre tenim alguna cosa a retreure'ns quan algú ens ha contestat malament, ens ha plantat o ens ha penjat el telèfon. De quina manera jo m'he presentat?

És molt reconfortant quan a través de l'autoconeixement i de la tolerància pels altres, ens tolerem a nosaltres mateixos l'error i podem fer alguna cosa per esmenar-lo o per aprendre. Tant si la situació és fàcil o la podem qualificar de no greu com si la situació és greu i necessita més temps i reflexió. Connectar amb un mateix vol dir entendre's, i si un s'entén a si mateix, encara que no li agradi, perquè tot el que entenem de nosaltres no ens agrada, podem fer-hi alguna cosa. A partir d'aquí, la nostra manera de funcionar irradia d'un altre forma, irradia més acolliment, més tranquil·litat i més capacitat de diàleg. Aleshores aquella torre de defensa que m'imaginava, cau una mica a trossos i entra la llum, podem sortir-ne i podem establir unes relacions més tranquil·les. Sabem que el que no es pot superar no se supera, però queda el record i la vivència. El que no es pot retrobar perquè s'ha perdut definitivament no torna ni ho trobes en el dia a dia materialment, ho trobes en el teu món intern, en les petites coses, en el record i en l'elaboració.

Les fortaleses no es mesuren, som persones diferents, actuem i vivim de manera diferent, però ens complementem, ens comuniquem, ens estimem, ens tenim en compte i ens respectem. En definitiva, si d'alguna cosa en podem dir fortalesa, seria trobar aquest equilibri personal que ens permet elaborar les dificultats i positivar sempre que es pugui, i acceptar que hi ha realitats que no es positivem mai, però que les podem viure.

Francesc Torralba i Roselló

Director de la Càtedra Ethos de la Universitat Ramon Llull

Agraeixo de nou la invitació i el gaudi d'haver escoltat les diferents aportacions sobre la fortalesa.

El primer que faré és el que pertoca a algú des del terreny de la filosofia, que és acabar d'aclarir aquesta paraula, que ja ha estat definit de diferents maneres, però encara podem extreure un filó amagat. De fet, la fortalesa forma part d'allò que diríem una de les grans virtuts. La paraula virtut no s'ha anomenat, però tradicionalment, relacionem la fortalesa amb les virtuts bàsiques cardinals de la persona com la prudència, la justícia i la templança. És una de les grans virtuts i així està expressada en textos de naturalesa molt diferent. El mot grec és *andreia*, els medievals el van traduir com *fortitudo*, i nosaltres com fortalesa. *Andreia* vol dir fortalesa, coratge i audàcia. Hi ha una mena de cercle molt pròxim entre aquests tres mots. La primera descripció de fortalesa la trobem en els *Diàlegs* de Plató, i diu que és el tret que hauria de caracteritzar al guerrer que defensa la *polis*. Per a Plató qui ha de governar la *polis*, en el seu particular mode d'entendre-la, ha de ser el filòsof rei, a qui se li pressuposa la saviesa, ell va dir el mot *frónesis*, que traduïm com a prudència. En canvi, el guerrer que ha de defensar la *polis* dels enemics, el que se li suposa sobretot és fortalesa. També és veritat que en els inicis, aquesta paraula té molt a veure amb la capacitat de resistir, de defensar-se, d'emmurallar una ciutat dels seus enemics i dels seus possibles colonitzadors.

En Aristòtil, ja trobem una definició més acurada, sistemàtica i molt més articulada. La descriu com una virtut, per tant, com una qualitat que perfecciona a les persones, que és intangible, que no es veu en els trets corporals, però que es manifesta en la manera de viure, d'afrontar les contrarietats o les adversitats: allò que no havia previst que podria passar, una malaltia, un fracàs, un sofriment o la mort d'un ésser estimat. La fortalesa, en certa manera, és la capacitat d'afrontar l'adversitat, la contrarietat, allò que no estava dins del pla imaginat de la pròpia vida. Aristòtil ens ajuda a aclarir el que no és: la fortalesa no és la duresa. Es relaciona més aviat amb la ductilitat o amb la flexibilitat. Ser fort no és estar endurit, sinó ser dútil i flexible en la situació en què un es troba encara que no la volia. A una Faula de Le Fontaine es compara un pi amb una canya. Aparentment tothom diria que el pi és més fort, de fet té un tronc gruixut, arrels amples, una copa gran, fa pinyes, però, quan fa una ventada forta el pi cau. En canvi, la canya s'inclina molt, no es trenca, i quan ha passat la ventada torna a recuperar la seva verticalitat. De fet, el que és més fort és la canya, encara que sigui buida.

La fortalesa no és la duresa. Ser dur té a veure amb un model més aviat d'inflexibilitat, d'impenetrabilitat o d'opacitat. Té molt a veure amb un model d'home i dona que hi ha en el nostre imaginari col·lectiu. Has de ser dur a l'hora de prendre decisions,

d'acomiar una persona o de suspendre un examen. Però la duresa mai ha estat una virtut. No hi ha cap pensador que hagi posat dins del quadre de les virtuts la duresa.

La fortalesa tampoc és l'arrogància de creure que jo sol, sense ajuda de ningú, donades les meves capacitats, el meu caràcter i la meva intel·ligència, me'n sortiré. La fortalesa no és l'arrogància, no és la prepotència ni la supèrbia, que per altra banda és pecat capital. Més aviat, l'hem de relacionar amb una altra virtut que és la humilitat. La canya és molt més humil que el pi i és més forta, perquè sap adaptar-se segons la circumstància de l'entorn sense deixar de ser canya. Aquesta és la qualitat. A vegades, adaptar-se vol dir dissoldre la pròpia identitat, però la canya continua sent canya quan està inclinada, i això és el que li permet continuar sent el que era després d'haver passat la ventada.

Tampoc és l'evasió. Ser fort no vol dir evadir-se ni mirar cap a un altre costat o fer veure que no existeix. Això més aviat és covardia. La fortalesa és afrontar aquella contrarietat, adversitat o aquell dol amarg que ningú voldria i ser capaç de transformar-lo.

Tampoc és autosuficiència. El fort no és aquell que creu que d'una manera autònoma se'n sortirà. A vegades, el que més costa és demanar ajuda. A mi m'ha interessat molt escriure sobre l'art de cuidar i sobre les característiques que ha de tenir un cuidador. Però cada cop veig que també és molt difícil deixar-se cuidar. És molt difícil cuidar d'una persona perquè hem d'empatitzar, saber el que sent, mirar de sintonitzar amb les seves necessitats, possibilitats i els seus estats d'ànim. Deixar-se cuidar no és ser feble, és ser fort. Adonar-se que necessito dels altres. A vegades, això és una expressió de fortalesa: poder reconèixer la necessitat que tinc dels altres per afrontar una situació difícil, una situació límit, una contrarietat o una adversitat.

Hi ha una qüestió que té a veure amb la fortalesa com a virtut, que és una condició connatural. D'això Aristòtil també parla a fons; si hi ha virtuts que poden ser apreses –dianoètiques– o si hi ha virtuts que senzillament van amb el teu ésser, amb el teu caràcter, independentment dels mestres, dels llibres, dels textos i de les experiències que has viscut. Crec que hi ha persones que neixen amb una disposició natural, amb unes qualitats inherents, que fan que estiguin més ben predisposades a acceptar allò que no estava en el càlcul de possibilitats de la seva vida, com per exemple una malaltia greu o la mort d'un ésser estimat en una etapa molt jove. Per tant, això és un equipatge connatural. De la mateixa manera que hi ha persones que per connaturalitat tenen més capacitat musical, capacitat de càlcul o de resoldre problemes manualment. Tot i així, això no exclou que es pugui aprendre aquesta virtut a través d'allò que ens passa a la vida i a través de testimonis. Per tant, no hem de caure en la disjuntiva de dir: o la fortalesa és una virtut connatural o, senzillament, és impossible adquirir-la. La fortalesa pot ser adquirida a mesura que un aprèn d'aquelles contrarietats que no havia calculat que passarien, i està atent a la manera com les persones que les han

viscudes, han après, no a superar-les sinó a afrontar-les, a assimilar-les i a viure amb elles. Aquesta disjuntiva no és exclouent: la fortalesa pot ser connatural en moltes persones però, a més, pot ser un aprenentatge que fem com a conseqüència de la nostra vida.

Pel que fa a aquests tres mots: fortalesa, coratge i audàcia, cal aclarir-los. Aquest és el triangle. Fàcilment es posen al mateix sac com si fossin sinònims, però no ho són. De fet, una persona audaç s'afronta a grans reptes, dels quals amb molta probabilitat no se'n sortirà. És aquella persona que comença a fer quelcom que tots els del voltant li diuen: «ho tens molt complicat». És molt audaç dedicar la vida, aquest treball i la intel·ligència a aquest tipus de finalitat, això és audàcia, que va molt lligada a la magnanimitat. És a dir, la persona que s'afronta a grans reptes, no sola sinó amb altres, a reptes com extirpar la fam que hi ha al món o la violència de gènere que hi ha al nostre país. Això són reptes de primeríssima magnitud, i qualsevol que s'afronta a aquest tipus de repte, a ideals, requereix audàcia. Per això, va lligada amb l'esperança. Si vols assolir aquest repte tan gran, has de ser esperançat. Si parteixes de la hipòtesi que no te'n sortiràs, que no hi ha res a fer, aleshores sucumbeixes a la desesperació i certament no et predisposes a fer res.

Després ve el coratge, relacionat amb la batalla. El coratge d'un guerrer o d'un soldat té molt a veure amb les capacitats naturals, l'entrenament i amb l'agilitat de saber veure per on vindran els atacs de l'enemic per poder defensar-se a temps i evitar que et colpegin. En canvi, la fortalesa té a veure amb afrontar les contrarietats que senzillament, d'una manera gratuïta, aporta la vida. Els cops que et dona, no buscats, no merescuts, no imaginats, però que senzillament venen. Per tant, dir que aquesta persona és forta o té fortalesa, quan els afronta, no en soledat, sinó amb els altres i quan els afronta no amb la voluntat de superar-los, sinó amb la voluntat d'aprendre d'aquests cops. Un aprenentatge que pugui ser alligador per a ell i per a uns altres.

Finalment, diré que la fortalesa no és precisament una virtut o valor en alça. Més aviat, quan un estudia els valors que són sistemàticament més descrits avui, no s'hi troba. Hi ha textos sobre la tolerància o la solidaritat, però és difícil anar a una llibreria i trobar-ne sobre la fortalesa. S'ha de remetre als clàssics o autors del segle xx, com per exemple Joseph Pipher que reproduïx i transforma les virtuts d'Aristòtil, tal com les tracta després Sant Tomàs. Curiosament no és una virtut que sigui objecte d'una descripció o d'interès públic. No obstant això, la fortalesa és essencial per viure, és una d'aquelles virtuts bàsiques, sobretot davant de les contrarietats. Jo distingeixo dos tipus de contrarietats: en majúscula i en minúscula. En minúscula és la petita pedra en la sabata: que pots parar, treure-la i continuar caminant. A vegades, les minúscules les magnifiquem, segurament perquè no en coneixem de majúscules, i les convertim en grans contrarietats que una persona amb una contrarietat en majúscula, ho escolta i senzillament riu. Per tant, les contrarietats en minúscula moltes vegades ens ocupen la

ment, ens preocupen i són objecte de tot tipus de cabòria, però en relació amb les grans, certament són fum. En canvi, necessitem persones que han fet l'experiència d'una gran contrarietat, que han tingut la fortalesa, el temps vital, l'experiència d'anar-la digerint i assimilant. De vegades, aquests testimonis no posen veu al seu relat o no arriben a persones que senzillament viuen contrarietats i no poden imaginar aquesta transformació. Davant d'aquests testimonis, el què hem de fer és callar i aprendre d'ells. Persones que per diverses raons han experimentat contrarietats majúscules. Pensar que allò que a vegades ens sembla una gran contrarietat és, en veritat, petita, i que quan s'esdevé la gran, també hi ha mecanismes, formes, estratègies per processar-la, digerir-la, assumir-la, viure amb ella i, fins i tot, en el darrer dels casos, agrair-la, la qual cosa se'm fa difícil d'imaginar, però entenc que en alguns casos s'agraeixi la contrarietat i allò que s'ha après a través d'ella.