

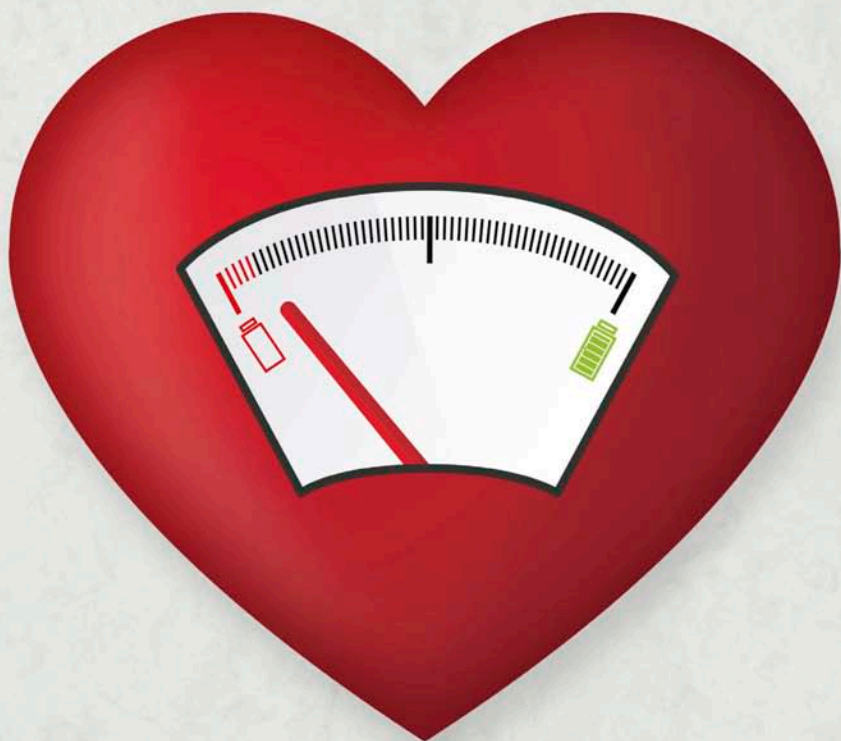
Jaume Soler
M. Mercè Conangla

EL CANSAMENT MORAL

L'epidèmia del segle XXI



Pròleg de Walter Riso



Si voleu contactar amb els autors:
www.ecologiaemocional.org
www.fundacioambit.org
ecologiaemocional@yahoo.es
@EcoEmocional

Els drets d'aquesta obra han estat cedits
a través de Zarana Agencia Literaria.

© 2015 Jaume Soler i Maria Mercè Conangla

©2015 Walter Riso, pel pròleg

© 2015 Traducció d'Irma Triginé

© 9 Grup Editorial, per l'edició
Angle Editorial
Muntaner, 200, àtic 8a
08036 Barcelona
T. 93 363 08 23
www.angleeditorial.com
angle@angleeditorial.com

Primera edició: octubre de 2015
ISBN: 978-84-16139-69-9
DL B 23335-2015
Imprès a Romanyà Valls, SA

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre,
ni la seva incorporació a un sistema informàtic,
ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà,
sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes,
sense el permís previ i per escrit dels titulars del copyright.

Jaume Soler
M. Mercè Conangla

EL CANSAMENT MORAL

L'epidèmia del segle XXI

Pròleg de Walter Riso

Traducció d'Irma Triginé

 Angle Editorial

Per a aquells que han entès que només la metamorfosi individual farà possible la transformació col·lectiva.

Per a totes les persones amb les quals compartim l'aventura de navegar pels oceans de l'existència, amb plenitud i sentit, fins i tot transitant pel territori dels «DES».

Per a totes les persones CAPA, que demostren amb la seva vida que les forces de la creativitat, l'autonomia, la pau i l'amor són els millors antídots per a aquesta epidèmia moral que ens afecta.

ELS AUTORS

Índex

Pròleg	11
Introducció	15
Primera part: TAN CANSATS, TAN FARTS...	25
Capítol 1: Un virus nou	27
Capítol 2: Cansament Moral i emocions	61
Segona part: 10 ANTÍDOTS + TU	85
Capítol 3: 10 antídots com a protecció	87
Antídote 1 - GESTIONAR LA INCERTESA: VALENTIA I CONFIANÇA	95
Referent CAPA 1: Helen Keller	106
Antídote 2 - GESTIONAR POSSIBILITATS I OPORTUNITATS: LLIBERTAT I RESPONSABILITAT	115
Referent CAPA 2: Krishnamurti	126
Antídote 3 - GESTIONAR EL SENTIT: INTEGRITAT I RESILIÈNCIA	135
Referent CAPA 3: Viktor Frankl	145
Antídote 4 - GESTIONAR INTANGIBLES: RESPECTE I AUTONOMIA	155
Referent CAPA 4: Maria Montessori	162
Antídote 5 - GESTIONAR SIGNIFICATS: PARAULA I JUSTÍCIA SOCIAL	173
Referent CAPA 5: Adolfo Pérez Esquivel	183
Antídote 6 - GESTIONAR LES OFENSES I LES AGRESSIONS: PERDÓ I RECONCILIACIÓ	195
Referent CAPA 6: Nelson Mandela	205

Antídote 7 - LIDERAR DES DE L'AUTORITAT MORAL: COHERÈNCIA I HUMILITAT	217
Referent CAPA 7: Gandhi	225
Antídote 8 - CRE-ACCIONAR: COMPROMÍS I ESFORÇ	235
Referent CAPA 8: Vicente Ferrer	243
Antídote 9 - GESTIONAR EL PATIMENT: COMPASSIÓ I TENDRESA	253
Referent CAPA 9: Teresa de Calcuta	261
Antídote 10 - TRANSFORMAR EL DESTÍ EN DISSENY: GRATITUD I ALEGRIA	271
Referent CAPA 10: Malala Yousafzai	280
Capítol 4: I TU: ESTIMAR o els herois silenciosos	289
Epíleg: Responem amb la nostra pròpia vida	307
Referències	313

Pròleg

Cansament Moral: esgotament ètic, incapacitat de fer de les nostres vides una obra d'art, d'esculpir la nostra pròpia estàtua... Defallir en una il·lusió cada vegada més fràgil i feble. Carència de potència en acte, és a dir, de virtut en acció. Parafraçant Kant: ser només espectadors i no actors; en el Cansament Moral, ens transformem en un espectador passiu i inert de l'existència personal i holística. Ja no podem percebre'ns com formant part d'un tot que ens inclou i ens dóna sentit.

L'ètica és l'art de saber viure, la moral respon a com hem de comportar-nos. Comte-Sponville diu: «Necessitem la moral perquè ens manca amor», i afegeix que no estimem les persones pel valor que tenen, més aviat els donem valor perquè les estimem. L'amor per davant, per sobre i per sota. En aquest meravellós llibre, Jaume Soler i Mercè Conangla ens apropen a un concepte d'amor guaridor, un amor que engloba totes les virtuts i confirma les idees anteriors. L'afartament, el tedi (com deia el Buda) ens porta a la desafecció i a l'alliberament. Els DES, com ells els anomenen, ens enfonsen, i jo diria que de vegades també ens alerten i ens empenyen cap a dalt si sabem capitalitzar-los i assumir-los a benefici d'inventari, com les formes negatives d'un patiment útil que de vegades arriba a DESpertar-nos. El que ens fa lúcids és pensar sobre allò que pensem.

El contingut del text és molt atractiu i inspirador, perquè ens apropa als valors més determinants a través de models i vides

exemplars. Però atenció: com queda clar en el text, un referent és un factor *d'inspiració* i no un model *per plagiar*. La saviesa no es copia, es descobreix, i els referents (els CAPA, com en diuen els autors) indiquen el camí, però només això: el salt últim i definitiu és personal, exclusiu, intransferible. La força vital de l'ésser humà, allò que ens manté drets i forma part de la nostra evolució constant, no només rau en el plaer (epicureisme), en l'autoconservació (estoïcisme), en una vida que persevera en l'ésser (Spinoza), sinó en el progrés personal (Stuart Mill). O, des d'una perspectiva complementària: el que ens defineix com a humans és la capacitat d'estimar, de raonar i de créixer en l'àmbit psicoemocional. Aquesta darrera, com deia Maslow, ens porta a buscar sempre alguna cosa que ens inclogui i que estigui més enllà de nosaltres mateixos, a expandir la nostra essència. Em refereixo a un creixement sostingut: no només es tracta de ser millors, sinó de ser complets: aquest és l'objectiu dels deu antídots que ens ofereixen els autors.

D'una manera encertada, molt ben estructurada, àgil i intel·ligent, el llibre ens proporciona un sistema immunològic, un paquet de valors que, des de la prevenció, ens farà més forts i resistents (o resilients) davant el virus del Cansament Moral. Dos referents han cridat especialment la meua atenció, potser per una predilecció personal, tot i que resulta evident que tots són impactants. Em refereixo a Krishnamurti, com a símbol de llibertat i responsabilitat (l'una no pot existir sense l'altra), i a Viktor Frankl, com a baluard de la integritat i la perseverança. El primer ens recorda que la llibertat no es troba al final del camí, sinó al principi. I el segon ens ensenya a donar sentit al patiment per transformar-lo en energia i sortir de la foscor de la desesperança.

També se suggereix de forma encertada que cal estimar els herois silenciosos, i se citen dues paraules en un subtítol que em recorden el gran Gabriel Celaya: «poesia necessària». I em per-

meto citar el poeta: «Poesia per al pobre, / poesia necessària / com el pa de cada dia, / com l'aire que exigim / tretze vegades per minut / per ser i, mentre som, / donar un sí que glorifica». Poesia silenciosa, solemne, com una cerimònia.

Aquest magnífic llibre conté un ensenyament bàsic: fer-se càrrec d'un mateix (el TU) sense mestres ni gurus, responsabilitzar-se de tu mateix, ser la teva pròpia llum sota el guiatge de la virtut (entesa com l'esforç d'actuar bé). «Sigues TU» ÉS EL MISSATGE. En el nostre cas, actuar humanament, incrustats en una Ecologia Emocional que ens transforma sense contaminacions. No hi ha raó sense desig ni desig sense raó, per tant: «emoció raonada» i «raó desitjada». La virtut necessita ambdós elements per conduir-nos a una vida de benestar, de felicitat. Cito Aristòtil: «Per tant, com hem dit, la felicitat sembla necessitar també la prosperitat, i per aquesta raó alguns identifiquen la felicitat amb la bona sort, mentre que d'altres la identifiquen amb la virtut».

Aquest no és un llibre més. Recull l'experiència dels autors des de la seva humanitat més profunda. Els qui coneguin el treball de la Mercè i el Jaume, a la seva fundació, en les seves obres literàries anteriors i en la seva tasca professional, no s'estranyaran que hagin aconseguit un escrit provocador, amè i coherent fins a les seves últimes conseqüències. El recomano, sens dubte, perquè cadascú reflexioni sobre la seva pròpia existència, sobre el món, les persones i el futur. Quatre eixos que conflueixen en el rerefons més bàsic de l'ètica, la moral i la capacitat d'estimar i somiar. La meva sincera felicitació.

WALTER RISO
Doctor en Psicologia
Màster en Bioètica

Introducció

*El cansament infinit
s'em clava als ulls, a la fi:
el cansament del dia que mor
i el de l'albada que ha de venir;
i el cansament del cel d'estany
i el cansament del cel d'anyil.*

GABRIELA MISTRAL

Entre les aigües de l'existència i les profunditats de la vida

*Passa que em canso de ser home.
Passa que entro a les sastreries i als cinemes
pansit, impenetrable, com un cigne de feltre
navegant en una aigua d'origen i cendra.*

*L'olor de les perruqueries em fa plorar a crits.
Només vull un descans de pedres o de llana,
només vull no veure establiments ni jardins,
ni mercaderies, ni ulleres, ni ascensors.
Passa que em canso dels meus peus i les meves ungles
i del meu cabell i la meva ombra.
Passa que em canso de ser home...*

PABLO NERUDA

En la magnífica pel·lícula *El carter (i Pablo Neruda)*, de Michael Radford, basada en la novel·la d'Antonio Skármeta, hi ha una escena que sovint utilitzem en les nostres formacions. Representa la senzillesa dialogant amb la instrucció, amb l'experiència i amb la cultura. Representa la ment lúcida, per bé que sense cultivar, d'una persona del poble que sent profundament i que és conscient de la realitat, però que no sap posar paraules a la seva vivència.

En aquesta escena Pablo Neruda viu a l'exili. El carter del poble li porta la correspondència a casa, la hi lliura i durant uns instants resta en silenci, mirant-se'l. Tot seguit, amb certa timidesa, li recita un vers del mateix poeta:

—«*Passa que de vegades em canso de ser home*».

Després d'una breu pausa, el carter, commogut, diu a Neruda:

—«*Gràcies, mestre! A mi em passava el mateix, però **no sabia com dir-ho***».

Va escriure el també poeta Miquel Martí i Pol que «el que està clar en els mots està clar en la vida». És tan necessari poder posar els nostres sentiments en paraules per clarificar la nostra vida!

La nostra percepció és que el sentiment de cansament de què parla Neruda està cada vegada més estès entre les persones sensibles que *són conscients* del que passa al món. Cansats de ser homes i dones, cansats de la nostra pròpia humanitat?

La veritat és que al món *hi passen moltes coses*, fets terribles que se simultaniegen amb fets meravellosos que podem deixar de veure, perquè tendim a focalitzar-nos més en les coses negatives que en les coses positives. Com a resultat es produeix un enorme desgast emocional, perquè la nostra energia emocional s'escapa per *forats negres* que devoren la nostra il·lusió, esperança, alegria, valentia i voluntat de sentir. És el Cansament Moral.

En aquest llibre pretenem revisar què ens està passant, les causes i les conseqüències personals i socials que, en alguns moments de la nostra vida, provoquen els sentiments de desesperança i desencís de la pròpia existència, producte d'una vida sense sentit i de mera supervivència. Però, sobretot, volem generar esperança aportant exemples que mostrin que és possible protegir-nos d'aquest Cansament Moral i evitar que s'instal·li en la nostra existència.

El que va malament al món

*Un fi sense ideologies, un destí sense creences
i fins i tot una carrera sense meta.*

VICENTE VERDÚ

Patim més contaminació emocional que atmosfèrica.

Fins a quin punt van sincronitzades l'evolució tecnològica i l'evolució ètica i emocional que ens fa humans? Quines són les conseqüències de la bretxa que hi ha entre totes dues?

L'evolució tecnològica és ràpida, mentre que l'ètica i l'emocional requereix processos d'experiència personal que no poden accelerar-se perquè necessiten «ser viscuts» per ser integrats. Fins i tot, dins nostre, es produeix una dessincronització entre els ritmes d'evolució de les nostres dimensions racional i afectiva. Aquest dualisme ens divideix per dins i ens fragmenta, tot provocant un patiment que pot desembocar en conductes desadaptatives —destructives i violentes— de fort impacte social.

Lipovetsky va descriure al seu llibre *L'era del buit*, de mitjan anys vuitanta del segle passat, algunes de les causes del que ara ens

passa. Els indicis ens permeten afirmar que, tot i que han transcorregut més de trenta anys, continuem vivint en aquella era i potser hi caiem a més velocitat. Es donen signes i símptomes com la soledat i el buit; sobresaturació de sorolls, informacions, tecnologia, possessions i tòxics; pobresa, violència, guerres, terrorisme, corrupció, noves epidèmies, malalties, contaminació del medi ambient...

Alguna cosa va molt malament. I, per no patir, accelerem ritmes; per «no ser-ne conscients», busquem remeis per alleujar la soledat terrible que suposa sentir-nos aïllats entre multituds; per protegir-nos, vivim «per al present» en lloc d'«en el present», i d'aquesta manera perdem el sentit de la continuïtat històrica i de la nostra identitat.

L'any 2003, en el nostre llibre *L'Ecologia Emocional* fèiem una afirmació que ha generat molt debat: «Patim més contaminació emocional que atmosfèrica». Ens preguntem si en aquests dotze anys el clima emocional global ha millorat. Malauradament, creiem que no ha estat així. Només cal mirar al nostre voltant i escoltar la gent. Últimament, quan ens trobem amb algunes persones amb les quals mantenim contacte regularment, sentim sovint que expressen el seu sentiment amb el *mantra* «Anem a pitjor». Tota una declaració de principis que mostra la mirada a una part de la nostra realitat: la que patim, la que sofrim i de la qual fugim, perquè ens roba la llum de l'esperança, un element indispensable per continuar vius.

La valoració que *les coses no van bé* té un impacte diferent en cada persona en funció dels recursos ètics i de gestió emocional de què disposi, així com de la seva capacitat d'adaptació positiva, flexibilitat mental i passió per la vida. El fet que encara no eduquem de forma generalitzada les noves generacions perquè

aprenquin a gestionar el seu caos afectiu, a conèixer les seves qualitats, a actualitzar les seves capacitats, a generar energia creativa i a vincular-se positivament als altres agreuja la situació que plantegem.

Sabem que quan algú no es coneix a si mateix, no ha integrat determinats valors i no ha après a gestionar el seu món emocional acaba reaccionant o bé improvisant davant els problemes que se li presenten. Les respostes poden ser agressives, violentes, caòtiques, erràtiques o resignades i poden acabar generant malaltia i patiment.

Una de les nostres investigacions ha consistit a prendre el pols emocional a una mostra de cinc-centes persones. Els hem preguntat com se senten davant el que «va malament al món» mirat en la seva globalitat. Les expressions que han sorgit amb més freqüència han estat: «N'estic fart!», «Etic cansada!», «Ja m'és igual tot», «No hi ha res a fer!». Afartament i cansament produïts en veure que repetim els mateixos errors una vegada i una altra, sense aprendre'n. Com en el «dia de la marmota», tenim la sensació d'haver-ho sentit tot, d'haver-ho viscut tot, que falta originalitat... Perquè tot i que en sabem molt, no apliquem gairebé res. Perquè hi ha persones que no creen res, però ho critiquen tot.

Estem farts de la desmesura i de l'agressivitat verbal,
dels abusos de tota mena,
de la fam, la pobresa i la injustícia del món,
dels improvisadors que no aprofundeixen, se surten amb la seva
i mantenen la seva aparença,
mentre que d'altres es desgasten teixint el dia a dia perquè no
se'ns trenqui res.

Farts de les persones que actuen per obtenir sempre alguna cosa a canvi.

Cansats dels qui es creuen el melic del món i exigeixen atenció constant, felicitacions i reforços dels altres; atenció, felicitacions i reforços que, d'altra banda, ni es donen a ells mateixos ni donen als altres.

L'afartament es manifesta corporalment amb una sensació d'«estar tip», de sobresaturació, de sentir que ja «no ens hi cap res més»: no més peticions, no més comunicats, no més ordres, no més consells, no més requeriments, no més xantatges emocionals, no més culpes, no més activitats, no més *mails*, no més males notícies, no més corruptes, no més res de res... La gota que fa vessar el got.

L'afartament es manifesta psicològicament en forma de rebuig o aversió envers determinades persones o situacions. Necessitem apartar-nos, mantenir distància, desconnectar-nos, protegir-nos. De vegades, l'afartament desencadena una reacció emocional al cervell: pèrdua de l'autocontrol, crits, plors o fugida.

Estar fart d'un mateix és encara pitjor. Passa quan «no ens podem habitar», quan no som «una llar per a nosaltres mateixos», quan la nostra vida no la sentim «nostra», quan comencem el dia sense ser capaços d'agrair les vint-i-quatre hores que estrenem i només sentim dolor.

Quan l'aversió es dirigeix cap a la vida mateixa tenim un problema greu. Hem estat contagiats del virus del Cansament Moral, l'epidèmia del segle XXI, i cal actuar abans no sigui massa tard. El problema és que, com diu Vicente Verdú, hi ha consens en el dolor, però no n'hi ha en els remeis.

El que va bé al món

Ens han dit que mentre hi ha vida hi ha esperança. Jo dic que és a l'inrevés: només hi ha esperança si hi ha vida.

EMILIO LLEDÓ

En aquest món hi ha moltes coses que van bé.

Persones que dediquen temps i coneixements a ajudar altres que ho necessiten.

Els infants. Éssers que hauríem de protegir, cuidar i estimar amb totes les nostres forces.

Paratges meravellosos, natura en estat pur sense danyar, reserves de la biosfera per protegir.

Éssers vius que habiten el món i que encara desconeixem.

Espècies en perill d'extinció que mereixen ser cuidades.

Biodiversitat i bellesa: races, llengües, cultures, tradicions, mitologia, música, cançons, contes, literatura, dansa...

Avenços mèdics, científics, tecnològics.

Prolongació i millora de la qualitat de vida —tot i que només per a sectors minoritaris.

Augment del nombre d'entitats del tercer sector, ONG, fundacions, associacions que treballen al servei de les persones i del bé comú.

Sí, realment en aquest món hi ha moltes coses que van bé i que encara poden arribar a anar millor, però deixem de veure-les de tant enfocar-nos a la negativitat. Nick Carraway, el narrador d'*El gran Gatsby*, la magnífica novel·la de Francis Scott Fitzgerald, diu en un moment del relat: «Sóc un dels pocs homes honrats que he conegut». Quin paper tenen l'honestedat i l'honradesa en el nostre món? Cal incrementar el nombre d'éssers honrats, honestos i bons, orientats a restablir l'equilibri del món.