

BLOG PERSONAL

De Jaume PATUEL i PUIG

Pedapsicogog i psicoanalista

<http://lacomunidad.elpais.com/jaumepatuel>

jpatuel@copc.cat

EL BON ÚS DE LA VIDA

Continuem estant en crisi i la premsa matxuca de forma contínua i la TV ho ratifica en dades, converses; però no tots els tècnic economistes ho veuen de la mateixa forma. El fet és que hi ha moltes persones que la estan patint i de forma severa. Deixem de banda les dades de suïcidis, que són greus. Però és global puix que la sola dimensió global és l'econòmica. No obstant, anunciada fa dècades per qüestions axiològica. En el fons, com diuen Edgar Morin i Stéphane Hessel: Crisi d'humanitat. Jo diria d'ètica. Ara bé, junt amb el sentiment de solidaritat que se'ns demana dins les nostres possibilitats, això no treu que ens ha de portar també a fer un bon ús de la vida. I aquest bon ús ha de ser un patrimoni de tota la humanitat.

El títol i les idees, per bé que de sentit comú, m'han estat suggerits per un llibre, de fa molt d'anys. *Le bon usage de la vie* (1996) i que en caure una altra vegada a les meves mans, m'ha donat peu per aquest article, escrit en plena "bogeria i depressió socials".

De petit, la meva mare em deia que els qui millor treballaven i en treien molt de profit eren els monjos perquè seguien un horari constant i estaven ben estructurats en la feina. Doncs bé, aquesta idea materna i per pròpia experiència, m'han quedat confirmats pel llibre, l'autor del qual és un antic prior, Bernard Besret (1935), d'una abadia benedictina, la de Boquen (La Bretagne. França) on va ser-hi més de vint anys i després, per circumstàncies que no vénen a l'article, va prendre una altra decisió a causa de ser amenaçat de mort per fanàtics de la dreta. Després de molt d'anys de silenci, va tornar a escriure i aquest n'és un. I afirma "Més de vint anys de vida monàstica m'han donat la convicció que aquesta vida amagada, darrera els seus murs de clausura i els seus anacronismes, darrera els seus vestits i els seus horaris d'una altra època i d'un altre món, té tresors que no li pertanyen, però sí que pertanyen al patrimoni de la humanitat".

En efecte, la tranquil·litat d'esperit, l'enfrontament amb les dificultats personals, la relació complexa amb els altres, la vivència del món interior, la raonabilitat de les hores de feina laboral, el ben aprofitat temps lliure, el temps dedicat a la pregària i la forma de concebre l'existència, la vivència de la mort propera tant pròpia com l'aliena i d'altres no són patrimoni d'uns quants sinó de tothom.

Voldria destacar alguns punts que són molt adients per a la nostra creixença humana tant corporal com emocional i no diguem interior. I adequades pel moment que estem passant.

Un dels punts "monàstics" i per tant, "humans" és la cura del cos, o millor dir, de com vivim la nostra corporalitat. És ben cert que la nostra societat de consum on el desordre alimentari, on la manca de dietètica són a l'ordre del dia, com l'abús de la quantitat del menjar, com els horaris inoportuns en el menjar fa que visquem el cos com un destorb. En lloc de tenir-ne cura, el maltractem. El cos és el lloc on vivim la vida: dormir, caminar, riure, treballar, reposar, jugar, relacionar-nos... La corporalitat és la nostra casa. No en tenim cap d'altra. I les dites populars són molt significatives: "Salut i peles." "La primera digestió es fa en la boca". "El cos ens parla..." I avui dia, tenim tot el ventall de malalties psicosomàtiques i que la crisi ha augmentat i ha donat noves formes.

Doncs bé, fer un bon ús de la nostra corporalitat no és un patrimoni de monjos, de vida d'ermità. Un mal ús del menjar, un estar fart per molt de plaer que doni, és el mateix plaer corporal que passa factura. O un menjar sense criteri, no porta a l'obesitat, com un exemple, malaltia que s'està generalitzant ja a casa nostra malgrat la crisi?

I continuant amb la nostra corporalitat, el dormir ni massa ni poc. Respectar el ritme del nostre son. No tenim encara estudis longitudinals de moltes actuacions de la joventut. Les conseqüències vindran més tard. Esperem que les investigacions confirmin a nivell científic, el que l'experiència ens està demostrant: el desequilibri emocional per no tenir criteris sobre com menjar i com dormir.

I continuant amb la corporalitat, podem parlar de la respiració. Què respirem, com respirem? O dels nostres peus, com caminem, com ens calcem? O del nostre mirar. La gran mirada amorosa o fulgurant . Tenim cura de com mirem o ens mirem?

I tot això sense oblidar que la corporalitat necessita un ritme de treball adequat en unes hores adequades, en un treball raonable. És cert que la realitat s'imposa de forma inhumana. I no diguem en aquest temps críic. Aleshores cal cercar equilibris com sigui: sublimacions, complementarietats, substitucions, creativitat, enginyetc.

Evidentment que la raó, aquesta capacitat que la naturalesa ens ha atorgat per pensar, discernir, ha de ser cultivada pel seny. I quan una persona s'escolta a si mateixa, és capaç de fer silenci interiorment, d'aquest interior emergirà aquella veu, aquella indicació per viure la corporalitat de forma adequada, raonable, però alhora pot ser silenciada per un mal entès abús de plaer, per un mal entès orgull, per una mala entesa fantasia "a mi mai em passarà res...". I no escoltar el cos de forma raonable podria ser camí de sentència de mal viure, de desequilibri o àdhuc de mort.

Viure bé el cos no és patrimoni d'alguns sinó de tot ésser humà. Ara bé, la societat tecnificada, hedonista, accelerada no hi acompanya. Si agafem criteris sanògens, fets en constància, els primers en ser-ne beneficiaris serem nosaltres: la nostra corporalitat.

L'angoixa críica de la situació actual no ha d'atrapar-nos i no permetre'ns fer un bon ús de la nostra vida corporal, que és la base o l'habitat de la nostra vida.