

CONSCIÈNCIA D'ARA
I la setmana que ve: Gary Lachman, la imaginació com a mestra

Estils

“Hem d'estudiar la nostra ecologia interna per saber quan estem al límit”

L'antropòloga i sacerdotessa zen Joan Halifax analitza com valors associats a la cura poden esdevenir tòxics

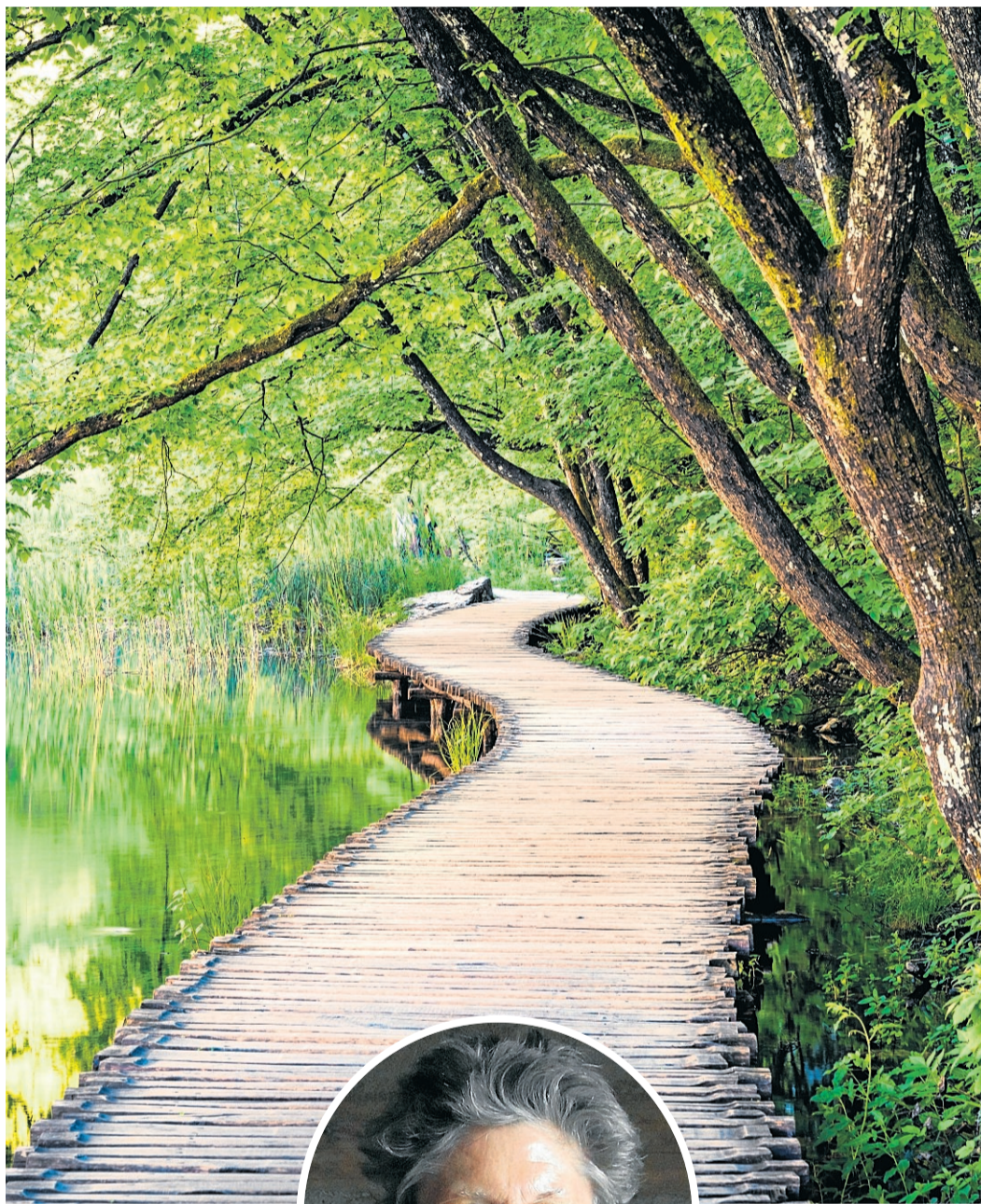
DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

Escoltar-la, escoltar-nos. Joan Halifax és d'aquelles veus que no s'imposen, veu feta de pràctica. Si la saviesa, tan intrigant i fins i tot oblidada com a element primordial, es pot copsar d'alguna manera, deu ser a través d'una veu com la seva. Veu que no amaga ni embafa, torrent d'experiència. Nord-americana nascuda el 1942, com a antropòloga mèdica i psicòloga ha viatjat per mig món en un constant periple per entendre la condició humana.

“La vida –explica– m'ha portat a geografies complexes tant a nivell emocional com social i físic. He militat en els moviments antibèl·lics i a favor dels drets civils dels anys seixanta, he treballat com a metgessa i antropòloga en un gran hospital públic, he fundat i dirigit dues comunitats educatives i de pràctica espiritual, he acompanyat a malalts terminals, he estat voluntària en una presó de màxima seguretat, he passat llargs períodes de temps meditant, he col·laborat amb neurocientífics i psicòlegs socials en projectes basats en la compassió i he dirigit clíniques en les zones més remotes de l'Himalaia. Tot això m'ha plantejat reptes complicats, fins i tot períodes d'angoixa. Però he après que les nostres desviacions, dificultats i crisis no tenen perquè ser obstacles definitius. En realitat, poden ser portes d'accés a paisatges interns i externs més amplis i més rics. Si estem disposades a investigar les nostres dificultats, podem convertir-les en una visió de la realitat més valenta, més inclusiva, més nova i més sàvia, com han fet tantes altres persones que s'han precipitat al buit”.

El moment present

Sacerdotessa budista i autora de varis llibres, ha publicat recentment *Al borde del abismo* (Kairós), una obra en què explica precisament com lidiar amb algunes virtuts que poden esdevenir tòxiques. Ho fa sense passar per la drecera fàcil de l'autoajuda ni d'una espiritualitat idealitzada en palaus de cristall, sinó fruit d'una vida plena i compromesa amb els demés. “El nostre viatge per la vida és un periple de perill i de possibilitats, i sovint ambdues coses a la vegada. Amb la nostra propensió a les dualitats els humans tendim a identificar-nos o amb la veritat terrible del pa-



timent o amb l'alliberament del sofriment. No obstant això, excloure qualsevol porció del paisatge més ampli de les nostres vides redueix el territori de la nostra comprensió”, afirma.

Per a ella, els estats mentals també són ecosistemes: “Crec que és important estudiar la nostra ecologia interna per reconèixer quan estem al límit, en perill de relliscar des de la salut a la patologia. I quan caiem a les regions menys habitables de les nostres ments, podem aprendre d'aquests territoris perillosos. Els límits és on es troben els oposats, on la por es troba amb el valor i el patiment amb la llibertat. On el terreny sòlid acaba en un congost. On podem veure més enllà del nostre món. I on necessitem mantenir una gran cons-

L'antropòloga i sacerdotessa zen Joan Halifax.

JH-KAIRÓS

ciència per no entrebancar-nos i caure”.

Com va dir l'artista Marina Abramovic, “quan estem al límit és quan de veritat estem en el moment present perquè sabem que podem caure”. I és en aquest aquí i ara on la consciència troba la llar i ocupa per fi un lloc més enllà d'expectatives, pors i elucubracions. “El moment present és l'únic lloc real, autèntic on habitar”, assegura Halifax. I afegeix: “Quan ens trobem al límit, no podem apartar-nos del patiment. Aquí hem d'afrontar la vida amb altruisme, empatia, integritat, respecte i implicació”. No hi ha alternativa. Aquestes cinc virtuts, que ella anomena “estats límit”, però, es poden convertir en nocives si traspassem el límit, aquell lloc on els oposats es toquen. “Amb el pas dels anys he

pres consciència progressivament d'aquestes cinc qualitats internes i interpersonals imprescindibles per a una vida compassiva i valenta i sense les quals no podem estar al servei, ni tampoc sobreviure. Però si aquests valuosos recursos es deterioren, es poden manifestar com a paisatges perillosos i perjudicials”.

Virtuts degradades

Com explica a *Al borde del abismo* l'altruisme és pot convertir en altruisme patològic (“fer de les nostres accions desinteressades i al servei dels altres un mecanisme que ens fa mal i també fa mal a les persones o institucions que intentem donar servei”); l'empatia pot lliscar cap a l'angoixa empàtica (“a base d'apropar-nos als altres, assumim tant el patiment dels altres i ens hi identifiquem tan intensament que això acaba fent-nos mal i som incapaces d'actuar”); la integritat pot esdevenir sofriment moral; el respecte pot naufragar “en les aigües pantanoses de la manca de respecte quan anem en contra dels valors del civisme o denigrem als demés o a nosaltres mateixos” i, per acabar, la implicació en la nostra tasca pot donar-nos un sentit i un propòsit, però “l'excés d'implicació també ens porta a la manca d'eficàcia, l'esgotament i al col·lapse físic i psicològic”.

D'aquesta manera, valors que exemplifiquen la cura, la connexió, la virtut i la fortalesa, poden fer-nos caure “en un fangar de patiment on ens veurem atrapats en les aigües tòxiques i caòtiques dels aspectes nocius d'un estat límit”. Tot i això, com recalca Halifax, arribar a un límit i traspasar-lo no té perquè ser un pas definitiu i irrevocable, sinó part de l'ensenyament i la pràctica. Cal, això sí, prendre'n consciència i, idealment, prevenir-lo.

A mitjans dels anys noranta, va cofundar la Zen Peacemaker Order, una organització budista socialment compromesa que, com a profilaxi per a no tergiversar les cinc qualitats, van establir els anomenats Tres Principis: el No Saber, el Ser Testimoni i l'Acció Compassiva. “El No Saber és la pràctica d'abandonar tota idea fixa sobre nosaltres mateixos i l'univers. Ser Testimoni és la pràctica d'estar present per al sofriment i per a l'alegria d'aquest món. L'Acció Compassiva és l'acció que sorgeix del No Saber i del Ser Testimoni i que propicia la cura com un camí de pràctica”, resumeix Halifax, per a qui a través d'aquests principis podem mantenir el sempre inestable i ambivalent equilibri vital. —