

Aportacions de la psicologia al creixement espiritual i a la fe

EDUARD FONT, psicòleg.

La psicologia és una ciència jove que està evolucionant constantment i que ens ajuda a conèixer una mica més la ment humana i les relacions que establim les persones unes amb les altres. En aquest article volem recollir els ensenyaments que la psicologia profunda ens ofereix quan ens plantejem el nostre creixement personal i per tant també espiritual, sense por de perdre la fe si ens plantejem la nostra relació amb Déu i amb els altres amb seriositat i sinceritat. Durant molt de temps es van veure com una amenaça a la fe els ensenyaments de Freud i d'alguns dels seus seguidors. Encara ara hi ha persones que es cuiden de la formació de futurs responsables de l'Església o d'acompanyants espirituals que tenen por del que ens pot dir la reflexió psicològica. Tanmateix nosaltres creiem que una autèntica fe ha d'anar més enllà de la psicologia sense por de les interpel·lacions i ajudes que se li puguin fer, ans el contrari amb la confiança que "la veritat que ens farà lliures" va més enllà del nostre coneixement intel·lectual i emocional i de les pròpies creences.

Des d'on parlem

Tant la psicologia com l'experiència espiritual, i no diguem la fe, pot ser viscuda i entesa de moltes maneres, i

mentre respectin a la persona i el seu procés, totes són prou vàlides. El que subscriu l'article fa de terapeuta i es va formar primer en psicologia humanista i després en psicologia dinàmica, i va estudiar teologia espiritual havent donat i aprofundit àmpliament en l'espiritualitat ignasiana i el Exercicis Espirituals. És per això que afirmem que, tant el coneixement intern de la persona com el coneixement profund de la relació amb els altres, són la base per un sa creixement personal i espiritual que no es poden deslligar massa un de l'altre sense caure en simplificacions perilloses.

Aquest article no pretén ser exhaustiu ni dir tota la veritat o res més que la veritat. Som conscients que només podem aproximar-nos a una temàtica i que només la podem oferir a partir de la reflexió teòrica i, sobre tot des de l'experiència d'haver acompanyat moltes persones al llarg dels anys.

Alguns principis bàsics de la psicologia dinàmica

La persona humana, des del naixement fins a la mort, té una vida mental, interior, que és dinàmica, amb forces psíquiques que estan en constant moviment, i que intenten sortir cap

enfora i projectar-se en el viure diari. En gran mesura els nostres comportaments estan determinats internament per experiències, motivacions, pors, que no sempre coneixem. S. Freud, pare de la psicoanàlisi i de la psicologia dinàmica, va adonar-se que la persona no sempre pot canviar els seus hàbits de conducta, idees obsessives i pors per més que ho intenti una i mil vegades. Va arribar a postular i descobrir l'existència d'una part no conscient de la persona, que la voluntat no controla i que té una incidència directa en el seu viure. És el que s'anomena l'inconscient.

Reconèixer i acceptar l'existència de l'inconscient, i que aquest condiciona el nostre actuar i pensar, és una ferida per al narcisisme humà, una ferida per a l'ésser humà que creu dominar-ho tot. No tot el nostre actuar és objectiu, coherent i raonable. Hi ha moltes situacions en el viure diari que són aparentment incomprensibles, i que són com la punta d'un iceberg, com la manifestació externa d'un món interior desconegut que està sempre actiu i que no controlem. I aquest món té les seves pròpies lleis o maneres de funcionar que ens costa conèixer, i encara més reconèixer que condicionen la nostra vida, vulguem o no, i per descomptat condicionen i afecten directament la nostra experiència de fe i el nostre creixement espiritual.

Volem comentar tot seguit les característiques de l'inconscient per després poder entendre el que direm sobre les principals aportacions que fa la psicologia:

- 1- L'inconscient sempre intenta alliberar tensions i cercar el màxim de satisfacció, sense tenir en compte allò permès personalment i moral. Això vol dir que, sense adonar-nos-en podem estar fent o desitjant quelcom que ens sembla immoral, lleig. I podem estar fent el contrari del que voldríem sense adonar-nos-en.
- 2- En els moments més inesperats podem tenir sentiments d'ansietat, por, o gelosia, i no saber per què, ni d'on vénen ja que el món intern no té en compte ni el temps ni l'espai, i poden sorgir-nos sense cap lògica racional del moment i sense cap causa externa coneguda per nosaltres.
- 3- No hi ha principi de contradicció. Hom pot voler i rebutjar a la vegada una mateixa cosa o persona. Aquest és el cas típic de poder estimar i odiar una mateixa persona a la vegada, o d'estar al costat d'una persona, parella, amistat o situació social que ens fa mal, ens deprecia però que ens costa molt o no volem separar-nos-en o prendre distància.
- 4- En el nostre món inconscient el dubte no existeix, i difícilment es pot canviar amb raons objectives el que és viscut com una certesa. Podria ser-ne un exemple, l'estar convençut que Déu no em pot perdonar perquè sóc una mala persona, encara

que em confessi, demani perdó i em parlin de la misericòrdia de Déu.

- 5- L'inconscient és indiferent a la realitat externa i podríem dir que va per lliure i, per més esforços o controls que vulguem posar-li, no aconseguim que "es comporti" en els llocs i moments que vivim. Un exemple aproximatiu seria el de distreure's i pensar en les vacances en el moment de la consagració a l'eucaristia.
- 6- El nostre inconscient té emmagatzemades, moltes situacions i afectes que van ser viscuts fa temps, que la memòria no té registrats, i que es poden reviuire espontàniament sense que hom sàpiga com i perquè. Són experiències que segurament van ser dures i difícils de digerir en el seu moment i que, per circumstàncies no sempre del tot clares a primera vista, ara revifen i poden haver afectat i condicionat la nostra vida sense nosaltres ser-ne conscients.

Una altra realitat que la psicologia ha posat de relleu és la importància de les primeres relacions des del néixer mateix o fins i tot abans, així com la importància de la cultura, el lloc que hem nascut, el nombre de germans que hem tingut i quin d'aquests érem, etc. En altres paraules, les persones som deutores de la nostra part genètica, del més fisiològic però també de

de cada dia al llarg dels anys, i sobre tot de quin suport, estima i comprensió se'ns ha donat i nosaltres hem acollit. Els nostres valors, actituds davant el dolor, maneres d'afrontar les dificultats i en general la nostra confiança en la vida, en nosaltres i els altres té molt a veure amb el nostre creixement i evolució en els primers anys de vida. I la nostra experiència de Déu, la nostra obertura a les persones està condicionada per la manera que hem après a fer front a les pèrdues i com tolerem la frustració i els desenganys, i com hem anat elaborant la culpa sana i insana que, des de molt petits, hem viscut.

La nostra experiència de Déu, la nostra obertura a les persones està condicionada per la manera que hem après a fer front a les pèrdues i com tolerem la frustració i els desenganys.

El mateix Freud va parlar d'un principi bàsic pel funcionament i creixement personal: el principi de realitat. Dit amb poques paraules l'aproximació a la realitat, a allò real és el que ens pot ajudar a sortir dels nostre fantasmes, enganys i defenses malcol·locades, que no ens permeten ser nosaltres mateixos ni establir unes re-

lacions personals i socials prou satisfactòries. Quan parlem del real podem dir que és “allò que resisteix, insisteix i existeix més enllà de nosaltres”, que no podem sotmetre, ni dominar, i que té les seves pròpies lleis i funcionament. Uns exemples serien les lleis físiques i fisiològiques, el funcionament mental i social de les persones, el transcurs de la vida amb les seves pèrdues i descobertes, i també el sentit i el sense sentit de la vida que ens sobrepassa.

Per acabar volem recollir la importància que té la psicologia social i les maneres de funcionar dels grups, més enllà de si el grup és cristià o no, si té més o menys bona voluntat en treballar conjuntament. Sense voler ser exhaustius només remarcar que els grups no són la suma de voluntats individuals, que l'opinió dels altres ens influeix molt, i que, malgrat nosaltres puguem pensar d'una manera, el grup ens pot fer canviar fins i tot sense adonar-nos'en. Les persones en grup ens podem diluir i perdre coherència teòrica, ja que no ens movem pels mateixos paràmetres que quan estem sols. També és cert que els grups, petits o grans i en general els grups comunitaris, ajuden a la persona a sentir-se inclosa, a formar part d'un col·lectiu que dona seguretat i confiança, i ofereix identitat. No podem negar o menystenir les normes conscients i inconscients que determinen la construcció, procés, i fi dels grups, les seves fases, les seves lleis i els seus criteris, així com la validesa de les seves comunicacions, la cohesió òptima, la permeabilitat de les fronteres, i quina autoritat, poder i dinàmica de tre-

ball s'estableix. Moltes vegades hem caigut en la trampa de creure que allò que es diu en públic tothom ho entén igual i que tothom viu la pertinença a un grup de la mateixa manera... i després ens trobem amb sorpreses que malmeten tota la tasca pastoral i fan que la gent s'aparti de la parròquia, o no vulgui fer recessos, o anar a segons quins actes.

Com ens pot ajudar la psicologia en el procés espiritual?

Tot seguit volem destacar alguns punts en els que podem aplicar els coneixements psicològics a l'hora de plantejar-nos la nostra fe i la nostra vida a la llum de l'Evangelí. La majoria de punts només els podrem deixar indicats, ja que cada un d'ells demanaria un tractat. Tan sols volem deixar indicats alguns punts que entenem que tot cristià/na hauria de tenir presents per tal de no confondre la teologia, l'experiència de Déu i la vida comunitària i social amb els propis fantasmes,

La fe no es pot confondre amb la projecció de les nostres mancances ni ha de ser un fals refugi dels qui no s'atreveixen a responsabilitzar-se de les pròpies decisions.

amb desitjos narcisistes o amb mancances personals i socials. Com veurem tot seguit, la fe no es pot confondre amb la projecció de les nostres mancances ni ha de ser un fals refugi dels qui no s'atreveixen a responsabilitzar-se de les pròpies decisions, ni volen assumir les pèrdues que la vida comporta.

1.- En el coneixement del nostre funcionament mental.

Hem estat parlant del món inconscient. Ara ens cal afegir-hi que aquest món és més complex i potent que la nostra força de voluntat i bones intencions, i que aquesta impotència ens pot crear sentiments de culpa, uns més sans i altres no tant. La culpa és dels sentiments més primaris i, en l'evolució de la persona existeix abans que aquesta conegui cap forma de religió. És en la relació amb els pares que la culpa apareix en escena i pot marcar la vida de les persones. La religió moltes vegades anirà a remolc de culpes malaltisses que no són ni evangèliques ni alliberadores, encara que moltes vegades hagi potenciat la culpa no sana pensant fer un bé a Déu.

No hi ha pensament pur que pugui escapar dels condicionants que tots portem a sobre i som. La veritat sense condicionants, la veritat en estat pur, no existeix, nosaltres no la podem assolir. És una fantasia. No hi ha vida espiritual sense cos material, i el cos material i la part afectiva més profunda són part intrínseca de nosaltres mateixos, de la nostra condició humana (d'ací l'encarnació de Jesucrist, i

la seva feblesa i por). No hi ha pregària que no pugui ser enregistrada en un electroencefalograma, ni pensament o sentiment que s'escapi dels nostres condicionaments.

En altres paraules, l'inconscient es «viu» i es deixa veure en tot allò que fem, pensem, imaginem i som. I també tot ens pot portar a «copsar la veritat»: una paraula, un fet, una situació, un color, una imatge, una olor etc., ja que podem establir quelcom nou, o desvetllar aspectes amagats o reprimits... i ser font de nou coneixement. D'ací la meditació i la pregària en els Exercicis Espirituals de Sant Ignasi.

Un altre punt a no confondre és el que podríem dir-ne la moralitat o intencionalitat dels sentiments. Aquests no són ni bons ni dolents, o dit en altres paraules, no obeeixen a criteris morals. Odiar a una persona no depèn de la nostra voluntat, ni sentir enveja o tenir gelosia ho podem evitar tan fàcilment. També podem arribar a negar sentiments que poden ser positius per por a unes conseqüències que ens semblen impossibles de poder assumir.

La nostra estructura psicològica és bastant complexa i a vegades ens sentim atrapats en una tensió o enfrontament entre una part de nosaltres que vol obrir-se, canviar o atrevir-se a nous camins i una altra que té por, se sent bloquejada i s'amaga darrera falses excuses. I aquesta dialèctica també es viu entre la part rígida i normativa que tots tenim i una altra part més "juganera" que vol deixar-se portar pel goig, l'alegria i l'humor. Com tots hem experimentat i sabem, no és fàcil pren-

dre decisions quan internament som prou rígids tant en un sentit com en l'altre, o quan cerquem la resposta o solució perfecte i no volem acceptar que aquesta no existeix.

2.- A comprendre més profundament l'Evangeli: la pregària, el perdonar, l'estimar a l'altre com a tu mateix,...

En l'Evangeli no tot té el mateix valor o rellevància. La pregària és una part essencial del viure cristià però des de la psicologia i també des de l'experiència dels primers cristians podem afirmar que pregar pot ser una manera d'evadir-se de la realitat, o de voler forçar a Déu a fer el que nosaltres "sabem" que està bé. Qui ha fet pregària en diferents moments i situacions al llarg de la vida ha comprovat que dir "Senyor, Senyor" no és garantia d'estar pregant, i que una manera de pregar amb sinceritat és no fiar-se de tot el que sentim o pensem i que, com més contrastem la pregària amb el que fem i vivim, més autèntica podrà ser.

Un possible engany de la pregària és el de creure's que tot el que sentim o descobrim quan fem pregària és cert i no tenim tendència a sospitar. Ens hi deixem anar, i ens guiem molt per com ens hi trobem, fins i tot podem caure en el parany de fer una estona de pregària i esperar que Déu ens parli o confirmi alguna intenció que portem a dintre. Però la pregària com qualsevol relació amb una persona demana no deixar-se portar per les pròpies categories mentals, i estar oberts a la sorpresa, i a la frustració de les pròpies expectatives. L'Esperit que "fa

totes les coses noves" em pot sorprendre, m'ha de sorprendre, sinó és "más de lo mismo", és una projecció dels meus desitjos i pors, tot barrejat. I perquè no sigui així hem de treballar el nostre ateisme, i aprendre, cada dia més, a tolerar el dubte, la crisi, la frustració dels nostres plans i de les nostres creences. Cal que estem oberts al "procés" de la pregària, a deixar-nos purificar per una relació amb el Crist no sempre previsible ni sempre clara. Cal que ens deixem ajudar pels altres i pels grans mestres de l'espiritualitat i del món mental per tal de descobrir els propis enganys, negacions i fantasies. En definitiva, cal una certa humilitat a l'hora de pregar, de llegir l'Evangeli, fent servir les nostres capacitats i desigs però oberts al desconegut i al sorprenent. És signe de patologia greu, saber qui és Jesucrist, què vol i sentir-se un enviat especial seu de manera inequívoca, sense dubte ni necessitat d'ajuda o complementarietat dels altres.

Cal que estem oberts al "procés" de la pregària, a deixar-nos purificar per una relació amb el Crist no sempre previsible ni sempre clara.

Tots tenim encerts i errades, tots vivim incongruències i desànim, tots voldríem ser més honestos i oberts del que som, però la psicologia ens ense-

nya que tot i voler ens és molt difícil canviar i perdonar. Perdonar no és tan un acte de poc caràcter o de feblesa com d'una gran valentia que demana força mental i energia interna per transformar la ferida del nostre amor propi en nova relació i nous camins. Des de l'experiència clínica i quotidiana podem reconèixer diferents tipus de culpes, una patològica i l'altra transformadora, així com la facilitat amb la que certes persones es poden sentir acusades, i confondre-ho amb el temor de Déu o amb l'exigència del seguiment de Jesucrist.

Una de les frases boniques que expressa millor el sentir de l'evangeli és la "d'estimar als altres com a tu mateix". Moltes vegades hem cregut amb "evangeli a la mà" però de manera errònia que estimar era sinònim de donar-ho tot a canvi de res. Que estimar era callar i aguantar com moltes dones han viscut i viuen en relació amb el marit. I des de l'Evangeli queda clar que Déu és un Déu d'amor, de llibertat i de felicitat. Que ningú no pot estimar a l'altre sinó s'estima ja que llavors espera que els altres facin o li donin el que ell no es permet ni valora de sí mateix. Tots tenim necessitat de ser estimats, i qui diu el contrari menteix, ja que des del primer dia de vida sense amor no haguéssim estat capaços de sobreviure ni desenvolupar-nos. Per tant si no t'estimes estàs negant l'amor de Déu, el que Ell ha fet per tu i el molt que has rebut. Tanmateix cal reconèixer que, tot i saber la importància d'estimar i ser estimats, quan una persona no ho sent o no ho viu així, per més que li diguin o l'exhortin a fer-ho, no li és fàcil can-

viar com tampoc no és fàcil sentir-se perdonat i acceptar el mal que fem. Només qui s'estima de veritat pot acceptar l'equivocació de l'altre i la pròpia sense menystenir-se i despreciar-se ja que, com St. Pau, s'adona que "faig el mal que no vull i deixo de fer el bé que vull".

*Si no t'estimes
estàs negant l'amor
de Déu, el que Ell
ha fet per tu i el molt
que has rebut.*

3.- A no confondre el Déu de Jesucrist amb els nostres constructes mentals sobre Déu.

Quan ens presenten una persona, d'entrada ja li fem "una foto", i pot despertar en nosaltres sentiments i emocions diverses, no tant pel que ella és, fa o diu, sinó per experiències nostres prèvies, que en la relació amb aquella persona es remouen i ens fan percebre-la a "la nostra manera" sense que ella sigui necessàriament tal i com nosaltres l'hem imaginat. Amb Déu ens passa quelcom de semblant. Veiem a Déu segons el que nosaltres hem viscut, après i interioritzat. Déu, com la persona que acabem de conèixer, és "diferent" del que nosaltres hem imaginat o somniat, i no en podem donar raó si no reconeixem les nostres distorsions i no malfiem de les nostres primeres impressions. I una de les distorsions és Nadal: el que va ser el naixement d'un nen pobre i hu-

mil, que després va viure i morir de la mateixa manera, l'hem convertit en la festa del luxe i la despesa, un insult per als pobres i abandonats.

En un nivell primari o infantil, quan una persona reacciona diferent de com l'altre esperava, o discrepa de les seves opinions o maneres d'actuar, hom se sent ferit, poc acollit i pot percebre el desacord o la dissonància com un atac o un rebuig. Si això es produeix, difícilment la persona podrà acollir a l'altre tal i com és, i més aviat esdevindrà algú perillós de qui cal defensar-se. Això fa que moltes vegades el diàleg i la col·laboració siguin vistos com un perill o una amenaça a la pròpia manera d'actuar o de relacionar-se. I per tant, parlar de Déu com d'Algú diferent del nostre imaginari personal, esdevé quelcom difícil d'assumir, i preferim que ens presentin un Déu més quadriculat, més "ortodox" i clar, que esvaeixi el dubte i la inseguretat. Preferim un Nadal boniquet o una Setmana Santa que ens recordi el dolor passat que no un deixar-nos qüestionar per la realitat que tenim al costat, ja que així podem viure sense haver de canviar els nostres plantejaments a nivell social, moral i econòmic. I a més no ens hem de plantejar si el luxe i la despesa ofenen la dignitat dels més pobres o si el callar i no actuar és també complicitat amb la injustícia.

Hem de recordar que a l'Evangeli mai s'anomena a Déu omnipotent o totpoderós. Les paraules de Jesús més aviat ens parlen d'un Déu feble, essencialment amor, que es deixa afectar per la realitat, pel patiment dels pobres, i lluita contra l'extorsió de governants i

classe religiosa. La imatge d'un Déu boniquet, si es vol patidor, però sobretot màgic i totpoderós, que no qüestiona el nostre viure, és una distorsió viscuda des de la infantesa que ens porta a posar fora de nosaltres les solucions als nostres problemes i a no haver d'assumir el dubte, la limitació i el desànim.

El Déu de Jesucrist no és una simple representació mobilitzada de fantasies infantils o d'impotències projectades sinó que és el Déu amor que fa opció pels més pobres, que lluita contra les diferències que discriminen. Jesucrist no va fer servir la seva filiació divina per escapar-se de la realitat i dels seus conflictes. Jesús ens presenta un amor que opta pels febles, marginats i oprimits, que respecta a tothom, que no oprimeix a ningú – ni als que els maten – però que denuncia i s'enfronta amb els qui oprimeixen o fan servir la hipocresia per als seus interessos.

Jesús ens presenta un amor que opta pels febles, marginats i oprimits, que respecta a tothom, que no oprimeix a ningú

En paraules psicològiques, podríem dir que Jesucrist és aquell principi de realitat que ens ajuda a "ser ateus dels nostres déus", a no confondre els

nostres desitjos, pors i manies amb el “Deus semper maior” que mai no podem copsar ni conèixer del tot. Jesucrist ens pot ajudar a prendre consciència que el Déu concebut com a omnipotent i absolut, aliat del nostre jo, genera fàcilment actituds bastant perilloses en el terreny social i interpersonal. És un Déu de bota i guerra, inquisició i foguera, ortodòxies i excomunionis, el substitut o còmplice perfecte de la nostra voluntat de domini. És un Déu vist com a rival per molts i que crea fortes resistències en les persones més o menys honestes que no volen caure en falsos pietismes ni en l’obsessió per la norma, el pecat i la culpa, que són més fruit d’un fals perfeccionisme que d’una experiència joiosa d’amor i d’alliberament.

4.- En l’obertura al Misteri Inefable i a viure més unificats i més propers a les altres religions.

Ens costa acceptar que Déu és diferent de la nostra manera de pensar, però hem de reconèixer que un autèntic creixement personal i espiritual demana que deixem una mica de banda els nostres clixés mentals i puguem conviure amb el dubte, la por del no saber i no controlar, i viure amb més confiança la relació amb l’altre. Aquest és un procés que no s’acaba mai, que sempre és “diferent” i que precisament per això possibilita que creem comunitats, relacions estables enmig de la inestabilitat, i puguem compartir allò més profund del nostre viure i ser. Si no fos així ens quedaríem ancorats en un passat irreal, en una falsa seguretat que ens portaria a

creure en un Déu estàtic allunyat del dinamisme de la vida i la mort.

La relació amb persones que acceptem com a diferents i responsables, ens permet créixer, conèixer-nos i aproximar-nos al qui és el Tot-Altre. Malgrat tot, no podem negar que la diferència, el desconegut ens fa por, per més autèntic, saludable i alliberador que sigui. En psicoteràpia veiem que, a vegades, les persones preferim romandre en l’engany que descobrir la veritat sobre nosaltres, els altres o Déu. Ens fa por “la veritat”, ja que el nostre narcisisme o falses seguretats no ens permet acceptar que l’altre té també la seva raó. Tanmateix tot el que no sigui autèntic, amorós, ens esclavitzava i ens fa pagar un preu molt alt de dependència i limitació. I és precisament la realitat, l’altre, l’estranger que està fora del nostre domini, dels nostres somnis més preciosos, el que ens pot obrir al Tot-Altre. L’Altre, no és un tapaforats ni ha de subsanar les nostres dificultats, limitacions o deficiències.

Déu ens invita a ser, créixer i avançar, des de la nostra identitat més profunda, i així descobrir la Bondat que hi ha en cada ésser humà. Tots descobrim i manifestem quelcom del Déu autèntic, però Déu sempre és el Tot-Altre. El Tot-Altre és sempre més gran, diferent, més enllà de les nostres percepcions i desitjos. El poder prendre consciència de la complexitat del nostre funcionament mental i de la relació amb l’altre és el que ens permet reconèixer que, com deia un professor de la Facultat de Teologia de Barcelona, de Déu és més el que no coneixem que el que sabem.

Només podem viure amb pau amb les altres persones, cultures i religions quan som prou humils i també prou realistes per reconèixer que mai podrem copsar la profunditat de les persones, ni moltes vegades la nostra pròpia, i encara menys la del Misteri Inefable que cada tradició religiosa anomena amb paraules i expressa amb símbols diferents. Això no vol dir que ens haguem de diluir en un sincretisme religiós o que tot sigui igual de valuós o significatiu. Només des de la pròpia originalitat, religiosa cultural i personal, podem aproximar-nos als altres i aprofundir en el Misteri de la Vida.

5.- En l'acceptació de les diferents patologies mentals.

Cada dia es van sabent més coses del nostre funcionament mental, així com de les seves característiques i limitacions, com ja hem comentat breument. Però la psicopatologia ens ajuda a posar nom a les diferents disfuncions mentals i a no culpabilitzar a les persones que tenen trets malaltissos amb conductes obsessives o escrupoloses, a les que tenen problemes amb l'alimentació o amb algun tipus d'addicció, així com les que no tenen ganes de viure i parlen de suïcidis o de voler anar-se'n a l'altre barri. Malgrat els coneixements de què disposem, encara costa molt acceptar a les persones amb malalties mentals agudes i ens sembla que si nosaltres podem fer front als problemes de manera raonable els altres també han de viure la realitat de la mateixa manera. Davant del dolor físic tothom s'en-

tendreix i commou. Davant el dolor mental moltes persones s'amaguen o el neguen i fan veure que no ha passat res, que són petiteses. Fins i tot les persones que van a un psicòleg encara poden ser vistes com a perilloses quan, de fet, una de les malalties més notables és negar la pròpia desconexió de la realitat i la necessitat d'ajuda.

Per als creients, el coneixement de les patologies mentals ens ha d'ajudar a no posar en la religió el que pot ser una mancança personal, a no confondre la religió amb una patologia i a adonar-nos que l'experiència de fe té una base humana i psicològica tan profunda que pot ajudar-nos a créixer i a ser més feliços si cerquem amb màxima llibertat de consciència la veritat personal i social.

Recull final

- "La realitat ens farà lliures". Parafrasejant la frase de l'Evangeli podem dir que allò que ens fa lliures i que ens ajuda en el camí de creixement personal és el deixar-nos afectar per la realitat física, social, psicològica, espiritual i còsmica que vivim. Un dels mecanismes psicològics més arrelats en la persona és la de creure's, moltes vegades inconscientment, que la vida gira al seu voltant, que nosaltres tenim la raó i no poder entendre perquè les coses no ens surten com volem o com pensem que haurien de ser. I només la realitat, la relació amb

l'altre des de la confiança em pot fer sortir de la "meva veritat" i ajudar-me a tolerar la frustració i la pèrdua, a viure amb goig i aproximar-nos més al Déu "insubornable" de Jesucrist, al Misteri Inefable.

- Si la fe no és un pur subjectivisme sinó el trobament amb un Altre més gran, aquest no pot ser pensat ni cercat de manera immediata, sense procés i sense mediacions. La fe necessita de mediacions, socials i personals, i no es pot pretendre una fe separada de la vida ja que llavors surten les veritats absolutes, els fonamentalismes que es confonen i barregen amb les pròpies manies i pors, que no alliberen a la persona i no li permeten discernir amb llibertat i responsabilitat. Dit això, la psicologia no vol ni ha de pretendre prendre el lloc de la fe i l'experiència religiosa. La persona és molt més que una psique, o un cos o unes idees per més boniques que siguin, i el Transcendent ens pot sorprendre, ens ha de sorprendre i ha de poder-nos portar allà on no sabem, ni moltes vegades volem anar.
- La persona humana és un tot i com més el vulguem seccionar

en la part física, mental, social o espiritual, negant les altres, més mal ens farem i més desfigurarem la realitat. Encara som deutors de les dualitats gregues a l'hora d'entendre la persona, de veure l'espiritual separat del material, o de separar allò bo i bonic d'allò lleig i dolent. Però, si som honestos, hem de reconèixer que la realitat psíquica afecta la física i corporal, que segons com ens trobem som capaços o no de pregar i obrir-nos als altres, i que som deutors de la nostra història i de la cultura on hem viscut i crescut. En poques paraules, ni nosaltres som autors del nostre viure, ni som tant lliures com ens pensem, ni som déus que s'hagin fet a sí mateixos però estem cridats a ser feliços, a transcendir la nostra petitesa i a viure amb i per els altres.

Estem cridats a ser feliços, a transcendir la nostra petitesa i a viure amb i per els altres.