

## SETEMBRE

Ha arribat el setembre, mes agredolç per excel·lència. S'ha acabat el període balsàmic de les vacances, amb totes les llicències que ens atorga. Comença de bell nou la voràgine laboral, tan sovint carregada de tensions indesitjables (setembre, clova amargant). Amb tot, estem davant d'un període de possibilitats. Fem una revisió fugaç dels nostres projectes, per corregir-ne els errors de la temporada anterior i omplir-los d'emocions noves i vibrants (setembre, polpa ensucrada). Els nous propòsits de la tardor es rendibilitzen de manera grotesca a través dels mitjans de comunicació, on s'hi anuncien productes de tota mena: des dels clàssics articles escolars fins als col·leccionables més inversemblants. Un altre indicador comercial de les bones intencions del setembre el trobem els llibres d'autoajuda, el *material literari* a través del qual es divulga bona part d'allò relacionat amb les teràpies i el creixement personal. Vét-ho aquí una mostra dels títols més recents : *Adéu a l'estrés!*, *Contra la depressió*, *Aprèn a controlar la teva ira*, *Com resoldre les teves por*, *Així es supera la tímidesa...* i encara més: *Fòrmules de la felicitat*, *Com ser optimista davant la vida*, *Atreveix-te a triomfar*, *Benestar sense esforç...* Si ens endinsem en el subsòl de tota aquesta literatura, topem amb el constructe postmodern de felicitat. La guia per moure's per la vida que, de manera breu, es podria enunciar així: "Només pots ser feliç si elimines qualssevol malestar a la teva vida. Salut mental és benestar, en conseqüència, el sofriment és malaltia". En una societat on tenim totes les necessitats bàsiques cobertes-quelcom impensable en d'altres latituds- hem iniciat una lluita aferrissada per suprimir qualssevol emoció, sentiment o pensament que ens faci patir. Bona part de la pràctica en salut mental està encaminada a eliminar el dolor emocional com qui extirpa un apèndix inflammat. Es proposen remeis breus i ràpids, pegats improvisats sobre qualssevol ferida psicològica. Es parla poc de reflexió, de paciència o de coratge, s'opta per la *fàcil* solució de tancar els ulls al dolor i passar pàgina, tot negant la por, la tristesa o la desesperació, estats interns tan legítims i naturals com ho poden ser l'alegria, l'esperança o el plaer. L'evasió contínua del malestar és l'evasió de la vida mateixa i això es tradueix, entre d'altres fenòmens, en un nombre creixent de persones amb trastorns crònics d'ansietat i addiccions de tota mena. Aquesta és un dels peatges que paguem per la desnaturalització del fenomen del sofriment, profundament lligat a l'existència humana.

Donada aquesta lluita contra natura, les clàssiques tècniques per erradicar els pensaments negatius i d'altres « inconveniències », estan començant a donar un tomb cap a concepcions molt més humanes com la d'acceptar el patiment com a quelcom inherent a la vida (res de nou, per altra banda). Així, doncs, no es tracta d'eliminar el dolor per tal de començar a viure bé, sino de guiar-se a través dels propis valors per fer allò que té autèntic sentit per a nosaltres. Si per a mi és rellevant plantar un arbre, per exemple, puc estar oberta a l'experiència de plantar-lo, encara que mil fantasmes m'abasseguin. Podríem citar nombroses persones conegudes, etiquetades de “malaltes mentals” per la psicologia actual, que dediquen la seva vida a allò que els és vocacional: l'escriptora Elfriede Jelinek és premi Nobel de literatura (pateix agorafòbia), Woody Allen, reconegut director de cinema (té claustrofòbia, depressió etc.) i el tenor Jaume Aragall, dels més destacats del nostre país, ha assolit la fita de cantar en els principals teatres del món (pateix crisis depressives continuades).

L'agost ha marxat deixant un pòsit de tristesa dins nostre. Podem sentir-la en algun racó del nostre cos. Ens rosega el neguit d'haver de començar altra vegada amb tot plegat: els reptes, la incertesa. A algunes persones ens assetgen les pors de sempre, estem intranquil·les i ens costa dormir. Un metge desaprensiu ens podria receptar ansiolítics però defugim la idea. Pensem en les coses valuoses de la nostra vida. Destriem mentalment el gra de la palla. Ens omplirem de coratge per tirar endavant tot allò que *realment importa*. No tenim massa seguretat de sortir-nos-en... tanmateix, ho intentarem.

Clara Esquena i Freixas