

DESENCÍS. VOLER MORIR PER VOLER VIURE

TONI GIMÉNEZ

Cantant i pedagog

RESUM: Assaig filosòfic essencial sobre el suïcidi. Reflexió fonamentada sobre les persones que decideixen, de manera lliure i voluntària, marxar de la vida, a mena de desencarnació desitjada, d'eutanàsia escollida, que, per les circumstàncies que siguin, no s'hi han sentit a gust i volen morir per poder viure una vida diferent.

PARAULES CLAU: Mort, suïcidi, coma, dol, vida.

Disenchantment. Longing for Death to Find Life

ABSTRACT: Essential philosophical essay about suicide. Reflection based on the people that decide, freely and voluntarily, leave life as some desired disincarnation, chosen euthanasia, who for whatever circumstance have not felt at ease and just want to die in order to be able to live a different life.

KEYWORDS: Death, suicide, coma, grief, life.

A totes les persones que han marxat de manera voluntària d'aquesta vida, o que han provat de fer-ho, perquè volien una vida diferent, viscuda en plenitud. No han mort, tan sols han abandonat el seu cos. Han patit i comprenc perfectament per què han pres aquesta decisió. Amb tot, desconsiderada com està, a nivell social, aquesta mena d'eutanàsia personal, espero que hagin trobat la serenitat d'esperit necessària per continuar el seu camí personal.

No poder més!

A tall de presentació

Avergonyeix-te de morir si no has fet res gran per a la humanitat.

BERTRAND RUSSELL

Ahir vaig néixer i demà ja seré mort, per què impacientar-se per la vida?

GROUCHO MARX

Sobre el tema escollit

Aquesta reflexió filosòfica sobre el tema de la mort no sorgeix només d'una inquietud meua, sinó també d'una necessitat personal i social d'esbrinar en profunditat sobre el suïcidi. El suïcidi és un dels tabús que encara es mantenen a la societat, d'una manera arrelada; i les persones que prenen aquesta decisió personal i lliure, acostumen a ser molt incompreses. Sempre se simplifica el tema i es banalitzava de la manera més injusta i freda. Hem d'anar a l'arrel filosòfica del fet. No entenc –ni accepto– que es considerin tots els suïcides com a malalts, bojos, egoistes o persones sense seny. Hi he reflexionat durant molts anys i m'he anat documentant sobre el tema. No en parlaré des d'un punt de vista terapèutic, criminalista, ni tan sols mèdic. Ho faré com a pedagog, que és la meua formació acadèmica, tot fonamentant-la en la filosofia. Com a expert en educació i com a persona interessada en l'educació de l'ésser humà, que s'inicia en l'acte de concepció i acaba en l'acte de mort¹. Esbrinar què ha dut aquestes persones a prendre tal decisió. Escorcollar en la pròpia naturalesa de l'ésser humà i en la seva intimitat més profunda. M'interessa el tema des del posicionament de la persona que es revela davant de la vida i que, partint de la seva realitat personal i de la seva experiència, no accepta dur una vida desencisada, trista o amb falta de sentit. Puc comprendre, des de la meua capacitat empàtica, com s'ha de sentir una persona quan se sent desencantada de la seva vida, entristida i mancada de força interior i opta per tenir l'oportunitat de començar de nou, per fer les coses diferents o, si més no, perquè les coses li vagin diferent, tot acceptant, d'entrada, que la majoria de les situacions que ens succeeixen es troben sempre sota la nostra pròpia responsabilitat.

¹ Tal com deia Hipòcrates: L'ànima humana es desenvolupa fins al moment just de la mort.

M'interessa molt la mort perquè m'interessa moltíssim la vida. Saber sobre la mort ens fa viure amb més intensitat la vida, valorant en especial el present i aprofitant al màxim el temps que tenim.

Sobre el títol i el subtítol de l'article

*Vivo sin vivir en mí
y tan alta vida espero
que muero porque no muero.*

TERESA DE JESÚS

Desencís entès com a desengany, com a desencant. S'esperava una realitat diferent de la vida i la persona ha quedat entristida, com "enganyada". En el primer moment, vaig pensar que com a subtítol posaria: *Filosofia del suïcidi*. Però algú es podria preguntar: "hi ha saviesa en el suïcidi?". Es pot parlar de filosofia del suïcidi? La combinació d'aquestes dues paraules podria portar a interpretacions errònies que caldria justificar molt bé i vaig preferir buscar un subtítol més suau, més optimista, més real: *Voler morir per voler viure*; el cor trist però la ment alegre: complementarietat. Amb tot, el tema que ens ocupa, ja sigui des d'un posicionament social, moral, religiós o penal, sempre es contempla com un fet negatiu que es defuig al màxim de parlar-ne i que es dissimula tant com es pot, deixant de banda l'anàlisi profunda de la pròpia acció i del seu fonament filosòfic. És aquí on vull anar a raure i reflexionar-hi, precisament pel bandeig que es fa d'aquesta realitat i la profunditat que en molts casos amaga. La meua resposta és: sí, hi ha saviesa en el suïcidi perquè sempre hi ha una forta reflexió del suïcida davant del fet humà, davant del que significa la vida. El suïcida acostuma a ser una persona que ha reflexionat molt, encara que en la majoria dels casos ho faci en silenci, sense comunicar-se amb els altres i no deixant res per escrit o molt poc. A més a més, aquesta reflexió acostuma a anar emmarcada per un fort sofriment emocional, fet que la fa encara filosòficament més profunda. Molts dels suïcidis són suïcidis, permeteu-me l'expressió, filosòfics. Suïcidis que podem classificar com una forma d'eutanàsia, de mort voluntària, entesa com a mort bona. Aquí ens podem preguntar: és bona alguna vegada la mort? Però la contrapregunta immediata és: és bona una vida viscuda des del pessimisme, l'angoixa i la tristesa? Si morir és res, en el sentit que és una porta que s'obre i es tanca per continuar el camí de maduració, suïcidat-se també pot ser entès com una possible i lliure elecció personal. Potser no sigui fugir ni tan sols sigui un fet egoista, potser

sigui una forma de dir no vull viure així, no vull viure sense sentit, vull tornar a començar, vull tenir una oportunitat nova i diferent. S'entén que el dolor físic d'una malaltia provoqui que algú decideixi marxar d'aquesta vida, s'entén que l'assetjament personal, trobar-se pres en un camp de concentració o patir una guerra provoqui que algú decideixi marxar de la vida de manera voluntària, però també s'entén que una vida viscuda amb profunda melangia, tristesa i pena no vulgui ser viscuda. També això podríem entendre-ho com un "dret"; dret de triar, d'escollir. És la vida un bé últim? És la vida un valor absolut? Preguntes ètiques que porten a profundes discussions i en què trobar un acord és molt difícil. En tant que la vida és viscuda des de la individualitat, és com entenc la llibertat que té, en última instància, cada ésser humà, de decidir la vida que vol i, per tant, que si opta per morir de forma voluntària, l'únic que fa és avançar allò que tard o d'hora arribarà d'una manera segura. Qui ens obliga que la mort s'hagi d'esperar? Qui espera, molt sovint, desespera. Hi ha religions i filosofies que condemnem el suïcidi, n'hi ha que el justifiquen quan és necessari (com el budisme) i n'hi ha que donen plena llibertat. Si al llarg de tota la vida hem estat lliures per decidir, per què no podem fer-ho davant de la mort? I si ens agafem a la hipòtesi que la vida continua, la mort no és més que alliberar-se d'un cos i d'un període del camí maduratiu. Crec que és millor finalitzar en un bon moment, dempeus, amb llibertat personal i dignitat. Una persona ha de ser lliure sempre per poder decidir el que vol. Això és una competència personal i ni la societat ni les lleis s'hi han de posar pel mig.

En aquest article, hi recullo l'essencial. Filtrar allò rellevant, allò important. Fer com fan els escultors, que d'un tros de pedra van polint, picant i traient, fins que el bloc de pedra queda reduït a la figura final, fruit de treure, no pas d'afegir. Salve²!

² Els romans clàssics utilitzaven aquesta expressió que significa: salva't; salveu-vos!

Sobre la vida

*La vida és feta de temps,
que és un material que l'encongeix.*

ACUDIT POPULAR

*De la vida no en sortiràs viu, encara que ho pretenguis,
i serà l'última cosa que facis, ja que moriràs en l'intent.*

LES LUTHIERS

*No crec en la vida després de la mort,
però espero que existeixi.*

JUSTEIN GAARDER

Sovint preguntem a les altres persones: “Com va la vida?”, és una pregunta per saber no tan sols com l'entomem, sinó també com la rebem. No hi ha un paràmetre general ni un motlle universal per delimitar el concepte de vida³. La vida és com el ciclisme: un esport individual que es practica en equip⁴. Transcorre, fluctua entre els desitjos i les pors, entre les utopies i la realitat. El mateix aire és vida. Podem estar fins a noranta dies sense menjar, podem estar fins a vint dies sense beure, però no podem estar més de cinc minuts sense respirar.

Viure és arriscar-se, optar, escollir. Hi ha coses que aniran bé i altres que no: no hi ha risc zero. Moments d'equilibri, moments d'avançar contra el vent. El camí no sempre és recte i, de vegades, cal corregir la direcció per seguir el camí⁵. Encara que la vida sigui una preparació per a alguna cosa que sembla que mai no arriba⁶, cal viure una vida que valgui la pena recordar, ser conscients de les nostres possibilitats alhora que ser conscients de la seva imprevisibilitat; la ciència no observa cap principi amb més exactitud matemàtica que la llei de Murphy: el que pot sortir malament, sortirà malament.

La vida és transició, efimeritat, no és res definitiu, ni fix ni un fi en si mateixa, som nosaltres els que l'emplem de niciesia i d'actes irrelevants o de tot el contrari. Com pot ser la vida tan simple des

³ Francesc Torralba, *L'eternitat de l'instant*, 1994: 42.

⁴ Octavi Fullat, *La meva bellesa*, 2010: 259.

⁵ Jorge Bucay. “En busca de ayudador profesional”. *Magazine Winterthur*, núm. 10. Invierno 2006.

⁶ Deia el poeta Yeats.

de la Terra i tan gloriosa des del cel⁷? No hi ha vida veritable sense sofriment⁸ perquè no som al Paradís, sinó en una vall de llàgrimes, en un exili forçat. Amb tot, cada pensament que tenim, cada acció que realitzem ha de ser pulcre, per mantenir una categoria superior envers la vida⁹. Podem pensar que la vida no té sentit perquè és finita, però, si la vida no acabés mai, no tindria valor, ja que és l'omnipresent perill de perdre-la el que ens ajuda a prendre consciència del seu valor¹⁰. Cal viure-la com si fos un miracle, no viure només el seu aspecte material (que la torna tan cara)¹¹. Viure sense falsejar res, sense avorriment. Si els nostres papers han de ser el de còmic i el de boig, perquè la vida és una gran farsa i el món un gran manicomi¹², ens quedem buits i, vista així, la vida fa pena. La vida de cada persona és única i irrepetible, ningú no la pot viure per nosaltres¹³, és una recerca espiritual personalitzada¹⁴ que té tres projeccions: el que som (la nostra identitat), el que tenim i el que representem¹⁵. I cal estar afinats tant amb l'entorn com amb nosaltres mateixos, independentment de les nostres circumstàncies¹⁶. La vida biològica és pròpia de tots els éssers vivents, socials i irracionals; la vida biogràfica només és pròpia de la vida humana, que té una història determinada que pesa al dors del subjecte¹⁷. Cal donar-li l'estatut de sagrat (que, etimològicament, vol dir santedat) a tot el que és quotidià, ja que la vida no és una pura continuïtat d'esdeveniments que succeeixen els uns després dels altres, de manera ordenada. La incertesa i allò nou i inesperat també hi són presents¹⁸. Constantment hi

⁷ Richard Bach, *Alas para vivir*, 1994: 71.

⁸ Tant Buda com Arthur Schopenhauer creuen que la vida és lluita, patiment i frustració, i que només la resignació portarà a la compensació i la santedat.

⁹ Segons Mahatmas Gandhi.

¹⁰ Karl Raymond Popper, *En busca de un mundo mejor*, 1994: 240.

¹¹ Henry David Thoreau, 1817, pioner de l'anomenada desobediència civil; amic personal de John Brown, abolicionista de l'esclavitud.

¹² Luis Sánchez Polack, *Tip*, a la revista *Sintonía*, 1948. Citat al llibre: *Tip, poeta del ingenio*, de Pilar Blanco, 2000. Madrid Maeva.

¹³ Francesc Torralba, *L'eternitat de l'instant*, 1994: 44.

¹⁴ Considerava Carl Jung.

¹⁵ Segons Arthur Schopenhauer.

¹⁶ Hazrat Inayat, *La música de la vida*, 1995: 41.

¹⁷ Francesc Torralba, *L'eternitat de l'instant*, 1994: 43.

¹⁸ Segons Michel de Montaigne.

maldem a posar-hi ordre i, per contra, el caos ens obliga també a esforços i tenacitat. El perill és el desgast que això produeix alhora que fer-nos conscients del relativisme (no hi ha una veritat absoluta), l'efimeritat (res no és ni fix ni estable), el subjectivisme (tot depèn de l'observador) i l'escepticisme (no podem conèixer res amb certesa). Nosaltres som els únics responsables de tot el que ens succeeix, som la font del nostre propi estrès¹⁹, per tant, una vida que no s'examina a si mateixa no mereix ser viscuda²⁰. Cal no fer les coses d'esma, analitzar les nostres conviccions i defensar-les sempre, deixar de ser passius, buscar el fonament, ser justos, buscar la bellesa en tot alhora que la veritat: posar la vida sempre a examen, examinar la nostra manera de pensar i el nostre estil de vida. Entendre la nostra situació particular i orientar-nos millor. *Tékhné*, per als grecs clàssics, era el saber fer²¹; *phrónesis*, el saber viure, la saviesa pràctica, la saviesa aplicada. Cal viure la vida amb valentia²² perquè la seva finalitat és arribar a ser qui ets²³. No es tracta d'existir, sinó de viure. Posicionant-nos en l'absurd, la vida no té sentit; posicionant-nos en la proposta teleològica, la vida tendeix a un fi últim. Cal trobar la finalitat de l'existència, sinó viurem com a éssers sense rumb. Per a Aristòtil, la finalitat de la vida era buscar la felicitat; per a sant Agustí, estimar Déu; per a Martin Heidegger, admetre la condició humana²⁴. La vida ens ve donada, té bons i mals moments i un final tràgic (i més tràgic encara si la vellesa es viu en forma de malaltia)²⁵. La vida és fantàstica, el problema és l'ésser humà que la fa malbé de dalt a baix. Una vida sense continuïtat podria ser entesa com un absurd total, una tremenda injustícia²⁶, però encara que no hi hagués cap altra vida, no seria absurda ja que sempre quedarien vestigis del

¹⁹ Phil Nuernberger, *La transformació del estrès en energia vital positiva*, 1998: 34.

²⁰ Deia Sòcrates.

²¹ Per a la filòsofa Hannah Arendt, molt més elaborada que la praxis.

²² L'escriptor Jorge Luis Borges deia: He estat una d'aquelles persones que mai no van enlloc sense portar un termòmetre, la bossa d'aigua calenta, l'impermeable i el paracaigudes. Si comencés de nou, aniria més lleuger d'equipatge.

²³ Segons el poeta grec Píndar.

²⁴ Francesc Torralba, *Geografia de l'absurd*, 1993: 36.

²⁵ Segons Jordi Sabaté i Pi, etnòleg i naturalista, catedràtic emèrit de la Universitat de Barcelona, va portar Floquet de Neu a casa nostra; expert en primats; excel·lent dibuixant.

²⁶ Maria de la Pau Janer, al llibre de Francesc Torralba *Vint-i-cinc catalans i Déu*, 2000: 117.

que hem fet en la memòria dels que estíem²⁷ i de moltes altres persones. I ja no diguem si hem deixat obres fetes (artístiques, científiques) perquè també seran presents per als que encara han de néixer. Cal ser un artista de la vida²⁸ i convertir-la en una obra d'art²⁹, en una obra mestra³⁰. Aprendre a viure³¹, viure la vida com una aventura: amb gran dosi d'incertesa i temor, però amb seducció³². La vida és allò que nosaltres fem d'ella, però el termini de temps de què disposem és avui mateix³³. Quan hem arribat a entendre l'altre costat de la vida, tornem a aquest per a viure-hi³⁴: viure cada dia com si fos l'últim. La vida entesa com una pel·lícula; conclosa la projecció, enrotllem la cinta en el seu rodet i ens l'enduem cap a l'eternitat³⁵. Un procés en curs, un equilibri entre oposats, que no arriba mai a una fi³⁶ però que és total, un encaix perfecte de tota una sèrie de peces, una bella totalitat³⁷.

És molt important fer el que ens agrada, el que sentim en el nostre interior, no fer mai allò que no volem fer³⁸. Potser serem pobres, passarem fam, o no gaudirem de gaires comoditats, però al final de les nostres vides ens sentirem molt millor i tindrem una mort més planera perquè haurem viscut en plenitud i la nostra vida haurà tingut sentit. Al final dels nostres dies, beneirem la nostra vida perquè haurem fet allò que hem vingut a fer³⁹. Quan perdem el sentit de la vida, ja som mig morts. Cal fer el que la vida ens assigna i fer-ho bé, posant-hi el cor i l'ànima. Assumir conscientment la nostra situació, carregar amb ella, amb els problemes i conflictes que comporta. Arribar a saber qui som és tot un recorregut de vida. Allò bo

²⁷ Segons Victòria Camps al llibre de Francesc Torralba, *Vint-i-cinc catalans i Déu*, 2000: 62.

²⁸ Bruce Lee. *Artista de vida*, de John Little, 2008: 17.

²⁹ Francesc Torralba, *El sentit de la vida*, 2008: 34.

³⁰ Samael Aun Weor. *La gran Rebelión*, 1979: 139.

³¹ Per a Jean-Jacques Rousseau és el primer que ha de fer el seu Émile.

³² Francesc Torralba, *El sentit de la vida*, 2008: 48.

³³ Bruce Lee. *Artista de vida*, de John Little, 2008: 132.

³⁴ Bruce Lee. *Artista de vida*, de John Little, 2008: 265.

³⁵ Samael Aun Weor. *La gran Rebelión*, 1979: 139.

³⁶ Osho, *Los tres tesoros*, 2009: 143.

³⁷ Osho, *Los tres tesoros*, 2009: 65.

³⁸ Jorge Bucay, *Cuentos para pensar*, 2002: 19.

³⁹ Elisabeth Kübler-Ross, *Morir es de vital importancia*, 1996: 52.

seria viure de tal manera que no lamentem mai el que hem fet ni desitjar haver fet altres coses o haver actuat d'una manera diferent.

Quan les coses no ens van bé, entrem en crisi i és el moment en què més intensament ens preguntem pel sentit de la vida. Cal discernir entre el sentit de la vida i la seva utilitat⁴⁰. No hi ha un únic sentit de la vida, sinó una constel·lació sencera de sentits⁴¹. La resposta a la pregunta pel sentit de la vida no és estàtica, sinó dinàmica i narrativa. El sentit es construeix al llarg de la pròpia biografia,⁴² l'ha de buscar cadascú⁴³. Sovint tenim la impressió que, fins i tot quan totes les possibles preguntes científiques s'han contestat, encara no s'ha dit res dels nostres problemes vitals⁴⁴. Podem saber com som, però, realment, per a què hi som⁴⁵? La ciència⁴⁶ no ens diu gaire, ja que exclou, per principi, els problemes més angoixants de l'ésser humà, entre els quals hi ha el sentit de la vida⁴⁷.

El gran misteri de la vida comporta el gran misteri de la mort: dos grans misteris encara per resoldre per molt que s'hi hagi pensat i escrit. La vida es resistència a la mort, però saber que hem de morir ens obliga a decidir què és important de la vida⁴⁸. Potser no sigui tan important preguntar-se d'on venim ni per què morim, sinó viure amb intensitat el que hi ha entre aquests dos punts. La mort només és un moment mentre que tota la resta és vida⁴⁹. La vida és com l'aire, sempre hi és present. Amb aire podem inflar moltes vegades un globus, fins que peta. L'aire que contenia torna a l'aire del medi ambient per poder continuar inflant altres globus. La mort és tan sols aquesta goma que queda, que li fa de cos, però la vida continua perquè l'aire no mor mai. La vida humana ha de continuar després de la mort. Néixer és acceptar el dolor. Per a salvar-se cal tornar al

⁴⁰ Francesc Torralba, *El sentit de la vida*, 2008: 49.

⁴¹ Francesc Torralba, *El sentit de la vida*, 2008: 53.

⁴² Francesc Torralba, *El sentit de la vida*, 2008: 64.

⁴³ Víctor Frankl, el 1985, va introduir el concepte de logoteràpia: la recerca d'un sentit de la vida.

⁴⁴ Ludwig Wittgenstein al seu *Tractatus*.

⁴⁵ Francesc Torralba, *El sentit de la vida*, 2008: 118.

⁴⁶ Ens afirma Edmund Husserl.

⁴⁷ També ho diu el científic Stephen W. Hawking: ens hem preocupat del com i hem refusat el perquè, la qüestió del sentit. Per això cal col·laboració entre filòsofs i físics.

⁴⁸ Thomas Moore. *El cuidado del alma*, 1993: 281.

⁴⁹ Lluís Maria Xirinacs a *Amnistia '77: Franco ha mort?* 2006: 79.

no-res, al no-dolor. El número 1 és el número de la vida, que en aritmètica binària significa negació del no-res⁵⁰.

Sobre la mort i el fet de morir

*No m'importa morir, el que desitjo
és no ser-hi quan això succeeixi.*

WOODY ALLEN

Concepte i naturalesa de la mort

L'ésser humà, quan neix, és flexible i tendre, però, quan mor, s'ha tornat rígid i dur. Els primers són signes de vida, els segons ho són de mort⁵¹. Cal saber afrontar la mort i una manera de fer-ho és observant com l'entomen les persones que coneixem. La manera de viure la mort és la que cadascú farà perquè poquíssimes vegades tenim segones oportunitats. No obstant això, la mort, encara que ens afronta a les nostres pors, no ens ha de preocupar perquè, mentre no arriba, vol dir que som vius⁵².

No és fàcil gestionar la mort, ni la pròpia ni la dels éssers estimats (que porta a pensar sempre en penediments); ara bé, qui vol evitar la mort es torna hipocondríac espiritual. Amb tot, sempre sorgeixen preguntes essencials: Per què hem de morir? Per què hem de viure? Per què naixem? Per què existeix res? Per què tenim fills? Quin sentit té la vida? On va a parar cada segon de la nostra existència? Cada il·lusió, cada frustració, cada problema, cada utopia... Per què hi ha persones a qui tot els ve de cara i persones a qui tot els va a la contra? N'hi ha que neixen amb estrella i n'hi ha que neixen estrellats. Per què hi ha qui ha de patir tortura, tristesa, pobresa o gana? Aquestes preguntes tan essencials no formen part de la nostra educació infantil bàsica, les hem deixat de banda, com si ens destorbessin. Hi ha milions de galàxies com la nostra, el nostre planeta és un punt en l'infinit i nosaltres un àtom dins d'aquest immens espai. No som res i hom som tot. Reflexionar sobre la mort porta a reflexionar sobre la vida i el seu sentit. Les persones viuen com si mai haguessin de morir i moren com si mai haguessin viscut. Quan ja no hi siguem, altres persones viuran allà on hem viscut nosaltres, caminaran pels

⁵⁰ Richard Bach. *Alas para vivir*, 1994: 235.

⁵¹ Segons Lao-Tse.

⁵² Tal com deia el filòsof Epicur.

carrers i camins per on nosaltres hem anat, es fixaran en la bellesa dels llocs que nosaltres també hem admirat... tota fi és un començament⁵³.

Quan morim, desapareixem o ens transformem? L'aigua que s'evapora, mor? Quan l'aigua es converteix en gel, deixa de ser aigua; quan l'aigua es torna vapor, deixa de ser aigua, però en ambdós casos continua essent aigua en la seva naturalesa primigènia. Quan morim deixem de ser nosaltres mateixos per passar a ser quelcom nou fet de la mateixa naturalesa. La mort és un estat no físic en el qual no tens cos, no tens res, però hi ets. Hi ha pau i harmonia. Només veus fils d'energia i saps on són. Els coneixes i hi parles mentalment. No estàs sol (Maria Josep Pazos, 2013: 42). L'ànima no és res més que una forma energètica que pren forma de cos i li dóna vida.

La mort continua essent un tema tabú (prohibit) i hauria de ser un tema tòtem (sagrat): assignatura troncal al llarg de tota la nostra vida. La mort en si no és trista, el que és trist és saber que deixarem aquesta vida sense saber cap on havíem d'haver anat. La tristesa és saber de la nostra mesquinesa, de la gran inversió de temps per no haver sabut contestar les preguntes més essencials. Tota una vida perduda per conquerir riquesa, béns materials, una posició socioeconòmica i sociocultural, una aparença davant dels altres. Sempre acabem fent-nos les mateixes preguntes filosòfiques, però és que és l'única manera de saber que no som màquines i que ens diferenciem dels animals bàsicament en el fet que nosaltres som conscients d'allò que ens succeeix. No es tracta tant de trobar les respostes, sinó que la mateixa reflexió de la pregunta ens dugui serenor a la preocupació del seu planteig. Ens fem les mateixes preguntes perquè, segons el moment en què vivim, i la nostra experiència, podem donar unes respostes o unes altres. L'ésser humà és un ésser per a la mort⁵⁴. A la Grècia clàssica, els conceptes "humà" i "mortal" s'anomenaven amb la mateixa paraula⁵⁵. L'Eclesiastès diu que el temor és el principi de la saviesa, ja que el saber comença amb la incertesa atterradora de la mort⁵⁶. La mort es relaciona directament amb el temps. Als animals no els cal temps perquè no saben que han de morir⁵⁷. La mort cerebral és el

⁵³ Dalai Lama.

⁵⁴ Tal com deia el filòsof Martin Heidegger.

⁵⁵ Fernando Savater, *Las preguntas de la vida*, 1999.

⁵⁶ Fernando Savater, *El valor de educar*, 1997: 65.

⁵⁷ Fernando Savater, *El valor de educar*, 1997: 39.

signe decisiu de la mort⁵⁸. Morim d'ençà que naixem. El final es troba en el present des del principi⁵⁹. Sempre ens trobem a la mateixa distància de la mort⁶⁰. La vida és més del que coneixem i la mort menys del que temem⁶¹. Ens hem acostumat al fet que els altres morin; de la pròpia mort no en tenim vivència⁶². L'evidència de la mort no ens hauria de deixar només pensatius, sinó tornar-nos pensadors⁶³. Davant de la mort, només ens queda el silenci⁶⁴. Pensar en la mort ens porta a viure la vida amb més plenitud. La pregunta pel sentit de la vida, ens condueix ineludiblement al problema de la mort⁶⁵. Mai no ens acostumarem al fet de morir⁶⁶. La mort és misteri i en tant que misteri és problemàtica per a l'ésser humà⁶⁷. Si la mort no existís, hi hauria molt per veure i molt temps per a veure-ho, però molt poc per fer (quasi tot ho fem per no morir) i res en què pensar⁶⁸. La mort⁶⁹ és un pas a una altra vida on l'ego no existeix. El pensador agnòstic nega que per mitjà de la raó puguem arribar a desentrellar el misteri de la mort⁷⁰. La mort hauria de ser aquell personatge que un dia, quan ja et sents cansat i trobes que els anys ja pesen, s'asseu al teu costat, xerra amb tu una estona i t'ajuda a fer memòria de tot el que has viscut. Llavors, quan la conversa ja no fos més que un sospir, t'hauria d'agafar de la mà, de manera convincent, i acompanyar-te fins qui sap on. Així hauria de ser la mort: un mèrit guanyat a pols, mai una destrossa⁷¹. Davant de la mort ens sentim impotents i ens hem de resignar, la buidor que sentim ens obliga a vessar en forma de llàgrimes (llàgrimes que la societat ens ha obligat a guardar

58 Richard Steinpach, *Por qué vivimos después de la muerte*, 1992: 23.

59 Iosu Cabodevilla, *Vivir y morir conscientemente*, 1999: 20.

60 Fernando Savater, *Las preguntas de la vida*, 1999: 36.

61 Fernando Savater, *Mira por dónde*. 2003.

62 Francesc Torralba, *Geografía de l'absurd*, 1993: 26.

63 Fernando Savater, *Las preguntas de la vida*, 1999: 31.

64 Jaume Cela, *Amb veu de mestre*, 1993: 29.

65 Francesc Torralba, *L'eternitat de l'instant*, 1994: 39.

66 Francesc Torralba, *L'eternitat de l'instant*, 1994: 41.

67 Francesc Torralba, *L'eternitat de l'instant*, 1994: 157.

68 Fernando Savater, *Las preguntas de la vida*, 1999: 33.

69 José Luís López Aranguren, entrevista a La Vanguardia, 18 d'abril del 1996.

70 Francesc Torralba, *Geografía de l'absurd*, 1993: 31.

71 Juli Palou, *Amb veu de mestre*, 1993: 132.

dins nostre massa vegades) el nostre sentiment i ens trobem davant d'una dualitat paradoxal: cal plorar per treure la profunda pena que sentim, però, alhora, cal no plorar perquè qui se'n va ho pugui fer de manera alliberada. Plorem sobretot per a nosaltres mateixos⁷².

Des d'un punt de vista ontològic som éssers mortals, conscients de la mort inevitable. La mort és el preu que paguem per haver viscut. L'important no és esdevenir immortals, sinó fer-nos dignes de la immortalitat⁷³. El que hem de valorar és si ha valgut la pena haver tingut aquesta possibilitat⁷⁴. Amb tot, la idea d'immortalitat també és atterradora, viure sempre amb el mateix cos, de la mateixa manera, ens portaria a una rutina que esdevindria una mena d'infern. Mort (*thánatos*) no és el contrari de vida: són dues cares de la mateixa moneda; naixement i mort són dos aspectes del mateix estat⁷⁵. No hem de tenir la idea que naixem per morir, que el fi últim és la mort. No hem de convertir la mort en finalitat de la vida perquè tan sols n'és un mitjà. No desapareixem, tan sols ens transformem⁷⁶. Sense mort no hi pot haver vida, és impossible. La mort és un fet essencial de la vida. La vida no pot morir; la vida torna a la vida⁷⁷. La vida és un procés de contínues morts; la mort és un procés cap a la vida⁷⁸. A l'igual que un fetus no sap que hi ha vida fora de l'úter, nosaltres dubtem que hi hagi vida després de la mort. La vida hi és sempre, sempre existim d'una manera o d'una altra, el que fem és renéixer, no morir. La mort no ens ve a buscar, no es troba en el futur, ja ens acompanya des del naixement. Néixer és començar a morir. Morir és continuar vivint. La mort no és res perquè, mentre vivim, la mort no existeix i, quan és present, nosaltres ja no vivim de la forma en què ho fèiem. Així que la mort no és res real⁷⁹. Sigmund Freud parlava de *Todestrieb*, pulsio cap a la mort, sovint mal traduït com a instint de mort. La lluita aferrissada contra la mort: no voler acceptar-la. No la podem ni l'hem d'ignorar. Cal abordar-la amb interès, com a fet que succeirà segur i en el qual no reflexionem prou. És part

⁷² Harpo Marx a la seva autobiografia *Harpo parla*.

⁷³ Això ho defensa tant Cervantes, a través del seu Quixot, com Kant quan fa referència a la felicitat.

⁷⁴ Tal com deia la filòsofa Hannah Arendt.

⁷⁵ Segons Mahatmas Gandhi.

⁷⁶ María Isabel Heraso, *Viajeros en tránsito*. 2002: 45.

⁷⁷ Lanza del Vasto a *La locura de Noé*: 1984: 54.

⁷⁸ Basili Llorca a *Una guía de la mort per a budistes*, 2009: 17.

⁷⁹ Tal com deia el filòsof Epicur.

de l'essencial de la vida i, en canvi, sempre es bandeja, tant en els aprenentatges d'infància, delegant-la a la "cultura religiosa", com en les converses habituals; ens interessa molt més estar al dia de qualsevol aparell tecnològic nou, dels resultats esportius del cap de setmana o de si la previsió del temps ha estat encertada o no (típica conversa curta d'ascensor). La mort és la millor invenció de la vida: és l'agent de canvi⁸⁰, és l'amic més gran. Ens ofereix noves possibilitats, noves esperances. És com la son: un dolç restaurador⁸¹, també com un forat negre: el *hara*. Punt situat a cinc centímetres per sota del melic. En aquest punt no hi ha dolor, no hi ha sang. És directe al forat negre⁸². D'aquí sorgeix el harakiri. Com a humans que som, se'ns escapa la veritable transcendència de la mort. Hi ha massa idees, dogmes, costums que fan que no puguem albirar, amb lucidesa i sense prejudicis, la seva essència i, per tant, esdevé un tema de gran complexitat.

Els infants i la mort

La infància acaba quan hi ha consciència de la mort.

MIGUEL DE UNAMUNO

85

Els infants, evidentment, també tenen consciència de la irreversibilitat i universalitat de la mort. Cal parlar-los-en d'una manera molt pràctica; no filosofar gaire i apuntar-la com un gran enigma. Explicar la simbologia de la papallona més que no pas la de la persona que s'adorm o se'n va al cel, perquè el dubte persisteix i fins i tot hi ha una certa por per la immensitat i la llunyania del cel. El nostre cos és com el capoll de seda que, quan aquest ja s'ha fet malbé, allibera la papallona, que és molt més bonica i plena de vida. Quan arriba el moment, el capoll s'obre i surt la papallona. Això és el llenguatge simbòlic verbal⁸³. Curiosament, molts infants en camps de concentració dibuixaven papallones a les parets, abans de morir⁸⁴.

⁸⁰ Steve Jobs, fundador d'Apple, en el seu discurs a la Universitat de Stanford, el 12 de juny de 2005.

⁸¹ Segons Mahatmas Gandhi.

⁸² Osho, *Los tres tesoros*, 2009: 207.

⁸³ Elisabeth Kübler-Ross, *Morir es de vital importancia*. 1996: 28.

⁸⁴ Com els del camp de concentració de Maiteneck, a Polònia, tal com ens ho narra Elisabeth Kübler-Ross (nascuda a Suïssa, metge, experta en tanatologia i una de les grans expertes sobre mort, dol i acompanyament) que els havia visitat el 1945.

És el que diu el proverbi: “Al que el cuc de seda anomena la fi del món, nosaltres ho anomenem papallona”. I parlant d’infants, existeixen paraules per expressar la pèrdua de marit o muller: vidu, vídua; per a la mort dels pares: orfe o òrfena; però no hi ha cap paraula per expressar la pèrdua d’un fill. Així de terrible és⁸⁵.

És trista la mort?

*Els qui neixen tenen la mort assegurada;
els qui moren tenen assegurat el naixement;
no deixis que l’inevitable t’afligeixi.*

BHAGAVAD-GITA

La mort en si no cal que sigui trista. La tristesa no sorgeix de la mateixa mort, sinó de saber que no hem donat prou amor, que no hem estat a l’altura, que no hem donat el bo i millor de nosaltres mateixos o, fins i tot, que no hem estat feliços i que encara ens queda molt per madurar. La mort d’una persona ens pot fer sentir tristos per l’absència de l’ésser que ja no tornarem a veure més en aquesta vida i de tot allò que compartíem amb ell. Amb tot, cal tenir en compte que hi ha molt egoisme personal en aquesta tristesa: “Què faré, ara?”, preguntem quan s’ha mort una persona estimada. Plorem per nosaltres o plorem pels que se’n van? Si la persona era religiosa i creia en un cel, més aviat hauríem d’estar contents que se n’hi vagi. Per què, malgrat que es proclama aquest cel, ens entristim? Per nosaltres! És tràgica la mort d’algú no per al que se’n va, sinó per al que es queda.

86

Aprendre a morir

*Aprèn a viure, després aprèn a no matar,
després aprèn a viure amb la mort i,
finalment, aprèn a morir.*

FILOSOFIA SHAOLIN

Filosofar és preparar-se per morir.

PLATÓ

Evolutivament parlant, no hi ha necessitat de viure més enllà dels 30-35 anys (els 35 és el moment òptim de la maduresa física). Amb

⁸⁵ Paraules de Luis Sánchez Polack, conegut popularment com a Tip, l’humorista. Ell va viure l’experiència de perdre el seu fill de 9 anys, a qui anomenava “Pelotilla”. Al llibre biogràfic de Pilar Blanco, pàg. 183.

tot, viure més anys és beneficiós per l'experiència social, pel que podem aportar a la comunitat, però cal que això no signifiqui perdre la pròpia qualitat de viure, la dignitat i el reconeixement social. Un dels aprenentatges essencials que hem de realitzar al llarg de la nostra vida és acceptar tant la mort dels altres com la nostra pròpia mort. A viure s'aprèn tota la vida. I durant la vida cal aprendre a saber a morir⁸⁶. Cal preparar-se per morir si realment volem viure la vida⁸⁷. Aprendre a morir és veure's alliberat de la mort⁸⁸. Qui es troba preparat per a la mort, ho està per a la vida. La mort és l'amic més gran. Ens ofereix noves possibilitats, noves esperances.

El moment i el lloc de mort

La mort és com el sol: es pon, però mai no deixa de brillar. La vida no mor mai.

GOETHE

El lloc on mors és significatiu, tant el lloc físic (en un llit, a la carretera, en un hospital, en una residència) com el lloc geogràfic (a casa, de vacances, en un altre país). També el mes, el dia de la setmana, l'estació de l'any, lluny o a prop de celebrar l'aniversari.

87

D'una manera o d'una altra, la majoria de vegades som nosaltres els que marquem l'hora de marxar, fins i tot com hem de morir. Això ens fa ser conscients de la nostra pròpia mort (com, on, quan, amb qui morirem) i ens porta de dret a morir com nosaltres volem.

Les 4 fases que es donen quan sabem que hem de morir

Fase 1: no creure-s'ho.

Fase 2: enyorança, plor intens, tensió.

Fase 3: desesperació, desesperança.

Fase 4: reorganització, acomodació.

Abans de morir, cal deixar ben tancats els assumptes pendents, ja sigui en forma d'agraïment o de disculpa.

⁸⁶ Deia el filòsof Sèneca.

⁸⁷ Segons el neuròleg Sigmund Freud.

⁸⁸ Bruce Lee ho deia en un episodi de la sèrie *Longstreet* i en algun dels seus escrits.

Actituds enfront de la mort

Algunes actituds quan encarem la mort⁸⁹:

- Fuga. No pensar-hi; fer ulls clucs; amagar el cap sota l'ala.
- Rebel·lió. Rebel·lar-se, no estar-hi d'acord; anar-hi en contra.
- Angoixa. Preocupació, patiment; què serà de nosaltres.
- Desesperació. Quedar-se ofegat, sense possibilitats.
- Alliberament. Deixar de patir.
- Calma. Serenitat; desprendre's.
- Esperança. Futur; continuïtat.

Tipus de mort

- Mort sobtada, sotragada: de procés ràpid (accident o imprevist).
- Mort lenta: possibilitat de reflexió i vivència (malaltia, agonia final).
- Mort oportuna: es dóna en el moment just (vellesa).

Com succeeix la mort

*Una persona mor de complicacions
i s'allibera a través de la simplicitat.*

FILOSOFIA SHAOLIN

*Quan un ésser humà és a punt de morir,
les seves paraules esdevenen excel·lents.*

CONFUCI

Un comú denominador, a partir d'experiències i narracions de persones que han viscut uns moments la mort però que no han marxat definitivament, així com de persones que han investigat aquests aspectes en profunditat, ens porta a saber que el "primer moment" és força angoixant: deixem de respirar, ens desdoble i flotem (ens veiem a nosaltres mateixos), sensació de passar per una mena de túnel o camí limitat pels costats, la successió d'imatges molt ràpides, com a resum ràpid de la nostra vida, en què es remarquen els esdeveniments més importants. Pluralitat de sentiments: incertesa, por, records, llibertat, pau, no patiment, fluir amb plenitud i silenci (sense tenir noció del temps). Visió d'una llum blanca intensa. Tot és molt intens i ràpid. Un moment viscut en solitari, talment com dormir⁹⁰. Hi ha qui crida,

⁸⁹ N'hi ha set, segons el filòsof Francesc Torralba, a *Plantar cara a la mort*, 2008.

⁹⁰ Jaume Cela, *Abans de néixer, després de morir*. 2006.

encara que els mortals no en fan cas perquè no el senten, i el moribund, en canvi, ho viu com si encara fos en vida⁹¹. És el moment del retrobament amb els éssers estimats. Així com estem esperant amb ansietat l'arribada d'un nou ésser al món; a l'altre costat s'està esperant l'arribada de l'ésser que abandona el seu cos⁹². Cal decidir quina persona volem que ens vingui a "recollir", si és que volem que vingui algú, per "traspasar la porta"⁹³. Els sentits es van diluint a poc a poc, per aquest ordre: vista (tan sols es beslluma), gust, olfacte, tacte i oïda. Parlar al moribund abans no mori és molt important, és el darrer vincle... i si la música hi pot ser present, aleshores és fantàstic! Tothom hauria de poder morir amb música, en especial la música que li ha agradat i, si pot ser, agafat de la mà d'una persona amb qui s'hi troba a gust. Marxar tranquil, serè, acompanyat, deixant-se anar de mica en mica, amb la mínima por, amb l'escalf humà i la tendresa de la intimitat del moment. Són molt importants també l'última imatge, l'últim so, l'últim contacte, l'últim pensament. Cal evitar tot pensament negatiu en l'últim moment, ja que això marcarà el nou naixement⁹⁴. Per als qui es queden, l'últim record de la persona que ha mort ha de ser afectuós⁹⁵.

Concretant més, tot segueix aquest ordre:

1. Debilitat i pèrdua de vigor. Les extremitats s'afluixen. Sensació d'enfonsament. La vista s'ennuvola. Pot ser que els ulls no es puguin tancar ni obrir. Visió de miratge.
2. Comencen a assecar-se els fluids corporals. Descontrol de les sensacions. Cessa l'audició. Visió de fum.
3. Pèrdua de calor corporal. Cessa la digestió. Es perden les nocions de les coses. Inspiració feble i prolongada. Es perd l'olfacte. Visió d'espurnes.
4. Expiració més llarga i sorollosa. Cessa el moviment. La llengua s'espesseix i es retreu. Ni sabors ni textures. Cessa l'interès pel món extern. Visió de flama d'espelma.

⁹¹ Richard Steinpach, *Por qué vivimos después de la muerte*, 1992: 37.

⁹² Segons el filòsof i pedagog Rudolf Steiner.

⁹³ Realment, podem escollir aquestes persones? A mi m'encantaria trobar-me amb persones que he admirat, que són mortes, i que mai no m'han conegut, però que han estat cabdals en la meua vida, més que no pas familiars o altres coneguts que no han estat rellevants en la meua vida i amb qui no m'he avingut.

⁹⁴ Basili Llorca, *Una guia de la mort per a budistes*, 2009: 50.

⁹⁵ Richard Steinpach, *Por qué vivimos después de la muerte*, 1992: 38.

5. Baixa l'essència subtil blanca cap al cor. Visió de llum blanca.
6. Puja l'essència subtil vermella cap al cor. Visió de llum vermella.
7. Les dues substàncies s'uneixen al cor. Visió de foscor.
8. Final. Totes les energies vitals s'absorbeixen en la més subtil de les essències. Lucidesa. Llum clara. Abandonem el cos, encara que calen tres dies per fer-ho de manera absoluta –i que s'haurien de respectar!– per tant, compte amb les presses per desfer-se del cos! No s'hauria d'enterrar ni de cremar el cos en menys de tres dies que és el temps que necessita el cos astral per a separar-se i dissociar-se del cos físic. Tres dies de quietud del cadàver.

Després, en un “segon moment”, vindrà una certa tristesa en adonar-nos del que no hem fet de manera correcta i en què es posa en evidència quina ha estat la nostra qualitat d'amor. Després de traspasar la porta de la mort física, s'entra en una mena de “sala dels records” on es veuen els esdeveniments de la vida i es valoren els errors. El judici no el fa ningú més que un mateix⁹⁶ perquè tot és d'una evidència flagrant. Nosaltres som els nostres propis jutges. I un “tercer moment” ens durà a un temps de calma i serenitat.

Les persones que han viscut experiències entre la vida i la mort, que han tingut la possibilitat de viure aquests moments però que continuen en vida, sense passar a l'altra banda encara, es tornen més espirituals⁹⁷, perden la por de la mort i viuen més profundament la vida. Hem de procurar viure amb intensitat, doncs, perquè el nostre últim dia ens agafi desvetllats⁹⁸.

També morim de vells

Els més reticents a morir són aquells que no volen deixar assumptes sense acabar ni somnis sense complir, esperances trencades.

ELIZABETH KÜBLER-ROSS

*No vull morir-me de cap malaltia;
vull morir-me de mort.*

IVAN ILLICH

⁹⁶ Lobsang Rampa, a *El camino de la vida*. 1989: 108-109.

⁹⁷ Elisabeth Kübler-Ross, *La muerte, un amanecer*. 1998.

⁹⁸ Deia el filòsof Sèneca.

La vellesa no és una malaltia, és un procés natural⁹⁹. La societat queda òrfena cada vegada que perd un dels seus membres perquè cada persona és única, irrepetible. I ja no diguem si ha aportat alguna cosa rellevant per a la comunitat. Encara que et moris de vell, en el certificat de defunció, com que hi ha de constar alguna causa, mai no es posa que una persona mor de vella, sempre es busca una causa, habitualment: insuficiència respiratòria. És evident per a tothom que, quan deixem de respirar, morim.

El record que deixen els que se'n van

*Hi ha persones que es moren i altres
que simplement se'n van;
unes deixen un record excel·lent
i altres simplement són passavolants.*

ANÒNIM

L'esperit de les persones que se'n van roman dins nostre i és el que fa que aquestes persones mai no morin. El record que ens en queda fa que sempre siguin presents dins nostre. Pel pes que tenen els absents que han estat presents en la nostra vida, s'entreveu la intensitat dels lligams¹⁰⁰.

91

Cal deixar marxar el moribund

La mort augmenta el nostre prestigi.

JULIO CAMBA

Tot moribund, ja tingui 5 anys o en tingui 95, sap que s'està morint. Dir-li el contrari és faltar-li al respecte. El que cal és escoltar-lo¹⁰¹. En l'habitació d'un moribund, hi ha de regnar seriositat i silenci. Res de plorar, ja que, si no, el farem patir molt¹⁰². Amb tot, l'acte de mort pot ser d'una vivència de gran soledat i abandonament. L'última mostra d'afecte cap a un moribund és permetre-li morir a la seva manera¹⁰³. Hem de decidir qui volem que estigui al nostre voltant o

⁹⁹ Pepe Rodríguez, *Morir es nada*, 2002: 103.

¹⁰⁰ Francesc Torralba, a *L'art de saber estar sol*, 2009: 89.

¹⁰¹ Elisabeth Kübler-Ross, *Morir es de vital importància*, 1996: 16.

¹⁰² Richard Steinpach, *Por qué vivimos después de la muerte*, 1992: 32.

¹⁰³ Iosu Cabodevilla, *Vivir y morir conscientemente*, 1999: 148.

si preferim viure la mort en solitari¹⁰⁴. El cordó d'unió al cos –anomenat cordó de plata, una mena de cordó umbilical energètic que connecta el cos físic amb el cos astral i que es debilita en el moment de la mort fins a trencar-se– es va debilitant i el moribund queda lliure, fins i tot del darrer sofriment corporal¹⁰⁵. Tot pensament o sentiment que lliga la persona al món terrenal la paralitza i li impedeix alliberar-se'n¹⁰⁶. Les persones que es queden han d'atorgar-li permís per morir i que se'n vagi sense preocupació. El llibre tibetà dels morts diu que les llàgrimes que es vessen com a conseqüència de somicar i plorar, les rep qui se'n va com si fossin trons i pedregada¹⁰⁷. Un cop morts, si algú ens plora, ens lliga a la vida i ens retarda la nostra marxa. Ajudar a morir és ajudar a realitzar el trànsit de la manera més ràpida i agradable possible. Hauríem de procurar, en la mesura del possible, que el nostre últim moment de consciència, abans de la mort, fos viscut en plenitud.

Les por i preocupacions que sorgeixen

*Tots hem de morir, però sempre he pensat
que en el meu cas es faria una excepció.*

WILLIAM SAROYAN

La por de la mort és pitjor que la mateixa mort.

ROBERT BURTON

La mort significa, per a nosaltres, no futur i aquest pensament sorgeix de la por. Tenim por de la mort perquè no estem buits, ens trobem massa plens de coses i de persones i ens fa por perdre-ho tot, fins i tot perdre'ns a nosaltres mateixos¹⁰⁸. Cal buidar-se i formar part del buit de la mort per poder comprendre-la; desprendre's de tot, amoïnats com estem sempre pel futur, per una vellesa com cal (amb pensió i assegurança de vida incloses) i, en canvi, marxem quan menys ens ho pensem. I és que el cos tan sols és una mena

¹⁰⁴ Iosu Cabodevilla, *Vivir y morir conscientemente*, 1999: 158.

¹⁰⁵ Richard Steinpach, *Por qué vivimos después de la muerte*, 1992: 28.

¹⁰⁶ María Isabel Heraso, *Viajeros en tránsito*. 2002: 133.

¹⁰⁷ María Isabel Heraso, *Viajeros en tránsito*. 2002: 136.

¹⁰⁸ Pepe Rodríguez, a *Morir es nada*, 2002: 90.

de vehicle que ens porta a la vida, quan la vida se'n va, aquest vehicle és per al desguàs. Només ens queden les vivències, els records i la qualitat d'amor que hem ofert. Una gran part de persones basen la seva satisfacció en els aspectes sensorials i la mort precisament representa una aniquilació de tot això.¹⁰⁹ Els filòsofs clàssics deien que la por de la mort era por de la vida. Jo crec que també és por del patiment, del dolor, del desconcert, del deixar d'existir. La mort pot fer por, però una vida infinita també. Pot ser terrible. Quin és el nostre futur un cop morts? Com captem el temps? Ja no són hores, dies, setmanes, anys, i doncs? Sense temps parcel·lat, com repartim el dia¹¹⁰? Com ens veiem a nosaltres mateixos, un cop morts? Si no hi ha cos físic, com ens veiem? Som joves? Som vells? Som només una forma d'energia que es manifesta a través de colors? Em fa l'efecte que tots acabem tenint, més o menys, la mort que desitgem. I si realment estiguéssim molt atents a nosaltres mateixos, fins i tot podríem arribar a saber quin és el moment exacte, com els succeeix a alguns infants amb malalties terminals. És curiós, la mort aliena ens produeix dolor i tristesa, en canvi, la pròpia mort ens produeix por. Per què tenim por de la mort? Perquè creiem que és un gran mal¹¹¹. Però, ho sabem? Pel que en coneixem, fins i tot podria ser un gran bé¹¹². El temor de la mort és sobretot una qüestió cultural, de la forma com ens han educat. La mort és un acte de graduació i caldria fer-ne festa¹¹³. Si la mort ens fa por, cal dir-se: Ja sóc mort! Ho accepto, per què continuar amb això de la por cada dia? I, a partir d'aquest instant, dedicar-nos tan sols a viure, perquè en última instància el que realment ens preocuparà de la mort no serà la mateixa mort, sinó no haver esdevingut nosaltres mateixos¹¹⁴.

¹⁰⁹ Basili Llorca, a *Una guia de la mort per a budistes*, 2009: 7.

¹¹⁰ El filòsof Octavi Fullat és una de les persones que més ha tractat aquest tema al llarg dels seus llibres, en especial en la que jo anomeno trilogia d'Eulàlia, tres llibres que trobareu referenciats a la bibliografia.

¹¹¹ Es qüestiona Sòcrates.

¹¹² Octavi Fullat, *La agonía escolar*, 1986: 227.

¹¹³ Elisabeth Kübler-Ross, *Los niños y la muerte*. 1983.

¹¹⁴ Tal com ens recomana el mestre sufí Abdulwadub Sabaté.

Els que es queden

*No hi ha final perquè mai no hi ha hagut principi.
Sempre serem aquí.*

OSHO

Al llarg de la vida ens tocarà viure la mort d'alguna persona propera. Aquesta és una realitat personal intransferible i que, depenent de quina sigui la persona que mor, es viu d'una manera o d'una altra. La mort entesa com a pèrdua. No és el mateix la mort del pare o de la mare (que la majoria de vegades es viu quan nosaltres ja som grans i que es justifica tot dient: "ja ha viscut la seva vida") que la d'un germà, la d'un amic íntim o la d'un fill o filla (que donem per segur que ha de viure més que nosaltres). La mort dels éssers estimats ens fa viure patiment i buidor: hi ha absències que són més denses que les presències¹¹⁵. Llàgrimes, paraules, explicacions, records, silencis, sentiment de culpa, objectes simbòlics, vincles: tota mort necessita temps per a ser païda i forma part del procés de la vida. Per poc que puguem, cal acomiadar-se de les persones que se'n van, que formen part de la nostra vida, en especial els familiars, amics i coneguts. Així quedem en pau amb nosaltres mateixos i amb ells.

94

La cultura de la mort i els seus rituals

El terrible no és la mort, sinó morir-se.

HENRY FIELDING

Permeteu-me que faci referència a una contalla popular: Hi havia una vegada un home que es trobava posant flors a la tomba de la seva esposa. Al seu costat hi havia un home xinès que posava un plat d'arròs a la tomba de la seva respectiva dona. L'home va dirigir-se al xinès i li preguntà: "Perdoni, de veritat creu vostè que la seva esposa vindrà a menjar-se el plat d'arròs?". L'home xinès, amb parsimònia, li va respondre: "Sí, quan la seva vingui a olorar les flors que vostè li ha posat". Cada cultura té els seus rituals. Tothom hauria de deixar per escrit què vol que es faci en l'acte d'acomiadament: una missa, una reunió social, ser enterrat, ser incinerat (i què fer amb les cendres), no fer res, donar el cos a la ciència, llançar-lo a la fossa comuna... Hi ha cultures en què es fa un àpat; altres en què es canta d'alegria; altres

¹¹⁵ Jaume Cela, *Abans de néixer, després de morir*, 2006.

en què s'acullen aspectes personals materials del difunt. Saber cloure, amb estil personal, la nostra vida a la Terra. Hauríem de ser lliures, de tenir la màxima llibertat perquè cadascú ho faci a la seva manera. Els tanatoris i els seus rituals són tremendament impersonals, s'hi belluguen massa diners i, com sempre, no se centren en l'essència de l'individu. La cultura de la mort ha estat tremendament manipulada i disfressada. La llei vigent dóna dret a poder escollir lliurement l'empresa funerària. Hi ha qui escull un taüt luxós, qui l'escull de cartró premsat ecològic per ser incinerat després i qui prefereix la fossa comuna. La llei obliga a enterrar abans de setanta-dues hores, o sigui, en un màxim de tres dies i, per contra, hi ha filosofies i religions que recomanen enterrar o incinerar passat el tercer dia. Les persones que volen ser enterrades, haurien de poder ser enterrades sota terra (ja sigui el cos o les cendres), en un lloc on a sobre es plantés un arbre (triat per la mateixa persona). D'aquesta manera, tindríem un bosc ple de vida que representaria que no hi ha mort, sinó que sempre hi ha vida. Un lloc per passejar-hi, recordar i reflexionar¹¹⁶.

Des d'un punt de vista social, se'ns força a continuar com si res després que s'hagi mort una persona propera¹¹⁷. Se t'acaba de morir la mare o un fill i, al cap d'un parell de dies, has de continuar anant a treballar, fent les mateixes activitats... i tu estàs vivint una situació que no te l'acabes de creure, sentint-te estrany. Tot es torna encara més efímer i la pregunta sobre el sentit de la vida torna a fer-se present. Cal un temps de calma interior i se t'obliga a pair-ho de pressa, vulguis o no. També hi ha espècies animals que tenen els seus rituals de mort i la pateixen. Goril·les i ximpanzés, per exemple, vetllen durant tres dies (tres dies! Saviesa natural?) les seves cries mortes.

És una llàstima perdre's el propi funeral ja que la majoria de persones que ens coneixien diuen les coses més boniques de nosaltres; és curiós veure com en són d'amables quan ja som morts¹¹⁸, fins i tot aquelles que no havien dit gairebé res de nosaltres i les que havien dit coses en contra. Aquell dia es parla del bo i millor de qui se'n va: paraules afables, anècdotes i records entranyables. És bonic que se'ns recordi per les virtuts, per les coses que hem dit i fet, per l'exemple que hem donat. Les paraules que es diuen post mortem han de servir per consolar el difunt, no pas per a consolar-nos nosaltres¹¹⁹.

¹¹⁶ Proposta de Friedensreich Hundertwasser sobre el que ell anomena "el bosc sant".

¹¹⁷ Jaume Cela, *Abans de néixer, després de morir*, 2006.

¹¹⁸ De la pel·lícula *El crepúsculo de los dioses*, 1950, de Billy Wilder.

¹¹⁹ María Isabel Heraso, *Viajeros en tránsito*. 2002: 132.

T'acompanyo en el sentiment: el dol

*Ningú no és tan jove que no pugui morir
ni tan vell que no pugui viure un dia més.*

PROVERBI TRADICIONAL CATALÀ

El dol és la vivència, en forma de record, de l'ésser que ha marxat i depèn de cada persona i circumstància. S'hauria de tenir en compte en quina etapa de la vida es troba la persona que ha perdut un ésser humà, molt proper, quina relació hi mantenia i en quina situació laboral, econòmica i d'il·lusió es trobava; també si qui es mor és un pare, una mare, el marit, la muller o un fill o filla. El temps de dol habitual oscil·la entre els sis mesos i els dos anys¹²⁰. El dol s'ha de viure amb tot el que representa: plorar, enyorar... sense reprimir-ho¹²¹. La depressió que acompanya el dol sorgeix perquè no s'ha pogut alleugerir el dolor ni assumir l'absència de l'ésser que ha marxat. I, com més propera és la persona, com més amistat, relació i estima hi tenim, més possibilitats que la depressió emocional sigui més gran. Tothom ha de viure el seu propi dol i, sobretot, que cap persona substitueixi aquella que ha marxat. El buit s'ha d'omplir amb els records que en tenim, amb les paraules que recordem, amb les vivències que vam compartir i, fins i tot, amb els objectes que ens queden. No hem de deixar de celebrar una festa encara que hi hagi una mort pel mig o estiguem de dol¹²². La persona en període de dol ha d'anar acompanyada d'una persona neutral que s'encarregui dels aspectes burocràtics. La millor manera de viure el dol, malgrat la tristesa i estranyesa dels primers dies, és estar pels que continuen aquí, i el punt a debatre¹²³ és si la pena ha de ser fonda o si no ha d'acabar mai.

El procés habitual del dol passa per aquestes fases¹²⁴: a) No acceptació; b) S'accepta però no es suporta; c) S'assumeix. La música pot ser de gran ajuda en aquest període¹²⁵.

¹²⁰ Pepe Rodríguez, *Morir es nada*, 2002: 214.

¹²¹ Reprimir el plor es pot convertir en problemes pulmonars i asma, segons Elisabeth Kübler-Ross, *Morir es de vital importància*, 1996: 68.

¹²² Nora Rodríguez, *El niño positivo*, 1998.

¹²³ Tal com proposava el filòsof Sèneca.

¹²⁴ Pepe Rodríguez, a *Morir es nada*, 2002: 215.

¹²⁵ Octavi Fullat, al seu llibre *La meva bellesa*, 2010: 264, proposa La Passió segons Sant Mateu, de Johann Sebastian Bach.

Els nens i nenes, evidentment, també han de viure el seu propi dol. Caldria una manera laica de viure'l, al marge de les creences i de les religions que, en el cas dels infants, sempre són molt abstractes si és que es poden arribar a comprendre. I, ja que parlem de nenes i nens, som conscients que la mort d'un fill és tal vegada el pitjor que li pot succeir a una mare o a un pare. Partim massa a la valenta del pressupòsit que els fills i filles han de viure i que han de morir després que nosaltres ho hàgim fet, però és ingenu creure que tenen la vida garantida, ja que no tenen garantida¹²⁶ ni tan sols l'hora de sopar d'avui mateix.

Mort i religió

La mort és un mirall en el qual es reflecteix el significat complet de la vida.

SOGYAL RINPOCHE

Moltes persones creuen que la vida té una continuïtat, i aquesta creença pot ser laica o religiosa. Malgrat que la religió és un invent humà¹²⁷, moltes persones necessiten creure-hi. Els infants també necessiten creure en alguna cosa quan pregunten on ha anat un ésser estimat que acaba de morir. El problema és en què o en qui hem de creure? Creguem en el que creguem, encara que creguem en el no-res, que la vida s'acaba un cop morts, sempre hi ha un acte de fe. És el mateix que el concepte de Déu: si hi ha un ésser superior, tal com ens el mostren les religions, ha de ser radicalment diferent de com ens l'imaginem; és un concepte enormement limitat. Dostoievski deia que l'infern no és un lloc, sinó l'experiència del desamor, la incapacitat de poder estimar. Potser la consciència de cadascú, molt sovint, ja és prou infern. Cada acte crea el seu propi cel o infern: roman en equilibri i et trobaràs al cel; desequilibra't i es crea l'infern¹²⁸.

97

El testament vital

El testament vital, que és el document de les voluntats anticipades, serveix per dir què és el que volem que es tingui en compte en cas

¹²⁶ Com deia el filòsof Sèneca.

¹²⁷ Com afirmava Sigmund Freud.

¹²⁸ Osho, *Los tres tesoros*, 2009: 163.

de malaltia greu o terminal. Ser informats dels tractaments i medicaments, si som donants d'òrgans o no i tot el que té a veure amb l'acte de mort, tipus de preparació funerària i les persones que hi volem¹²⁹. Cada ésser humà és amo i responsable dels seus actes, sobretot allò que té a veure amb la seva persona. Les seves voluntats han de ser respectades per tothom, fins i tot pel personal mèdic¹³⁰.

El significat espiritual de l'estat de coma

Una persona en estat de coma significa que encara està molt enganxada al capoll i que necessita temps. Un temps per viure'l de forma positiva. Aquestes persones es troben en una altra realitat (com si fos un somni) i cal tornar a la realitat primera. La música és el millor que podem oferir-los perquè tornin a aquesta realitat, com a corda a la qual agafar-se per apaivagar les pors, asserenar-se i trobar el seu lloc personal. Continuar vivint, despertar o morir dependrà d'ells. No hem de forçar res. El coma no s'assembla a la mort. És una etapa diferent, entre somni i realitat. La mort dóna un estat de placidesa absoluta. El coma és un quedar drogat. També hi ha sentiment de solitud, de desemparament¹³¹. El coma és com estar entre dos mons: estàs decidint.

98

A tots els moribunds, però en especial a les persones en estat de coma, cal posar-los música. La música activa un botó invisible que connecta amb el nostre jo més intern. És una sensació espiritual sublim¹³². La música és com una corda a la qual agafar-se mentre estàs decidint si marxar o continuar.

Sobre la reencarnació

Al marge d'una creença religiosa concreta (que sempre és una cosmovisió, o sigui, una manera de comprendre l'existència), des d'un punt de vista filosòfic, em sembla més plausible la hipòtesi de les diferents encarnacions per les quals passem, que la hipòtesi d'un cel o d'un infern per a sempre. Hi ha qui utilitza la paraula renaix-

¹²⁹ Basili Llorca, *Una guia de la mort per a budistes*, 2009: 45-46.

¹³⁰ Tal com diu L'Estatut del 2006, al seu article 20, en què es parla del dret que té tot ciutadà a redactar un testament vital. Basili Llorca, *Una guia de la mort per a budistes*, 2009: 43.

¹³¹ Maria Josep Pazos, *La força de l'ànima*, 2013: 48.

¹³² Maria Josep Pazos, *La força de l'ànima*, 2013: 87.

ment, hi ha qui utilitza la paraula reencarnació: tornem a encarnar nova carn (cos) encara que aquest cos és diferent cada vegada que ho fem. També podem parlar de desencarnació, d'alliberament de l'ànima, perquè la mort pressuposa trencar. I el que deixem és el cos per tornar-ne a tenir un altre. Els budistes diuen que, als quaranta-nou dies d'haver mort, tornem a néixer en forma de nou bebè. Hi ha quatre formes de renaixement:

- L'ésser que és incapaç de determinar el seu renaixement i que s'encarna a partir de la naturalesa de les seves accions.
- L'ésser il·luminat que vol una forma física per a ajudar els altres.
- L'ésser que, gràcies a les seves realitzacions espirituals passades, pot escollir, si més no influir, en el lloc i situació del seu renaixement.
- L'ésser beneït que en vides anteriors ha volgut ajudar molt els altres. És un referent espiritual i realitza ensenyaments a aquest nivell.

Altres aspectes de la reencarnació:

- Cal deixar les coses ben solucionades abans de morir. Quan queden mal solucionades, es neix de nou, i s'arrossega fins i tot en forma de malaltia¹³³.
- L'última vida que hom passa a la Terra sempre té moments difícils¹³⁴.
- L'homosexualitat té una explicació espiritual: és el resultat d'un creuament de sexes en la reencarnació produït per la indecisió que té qui s'ha d'encarnar de nou.
- Amb les persones amb qui establim vincles al llarg de la nostra vida (fins i tot aquelles amb qui hi ha mala relació o que "et cauen malament") hi ha lligams de vides anteriors. Podria ser que estiguéssim fent de mare o pare d'una persona que abans era la nostra mare o el nostre pare. Si això és cert, seria millor saber-ho? Hem d'oblidar necessàriament les nostres vides anteriors? Potser seria un infern recordar-ho tot perquè ens faria massa conscients del que no hem fet de manera correcta.
- El camí dels diversos renaixements és lent. La pregunta immediata és: per arribar on? Si finalment tots arribem al destí final, no seria gairebé millor no existir? I si no volem existir? En última

¹³³ Segons Elisabeth Kübler-Ross, a *Morir es de vital importància*, 1996: 142.

¹³⁴ Lobsang Rampa, a *El camino de la vida*, 1989: 112.

instància, qui ens ho pot prohibir? Podem deixar d'existir o existim sempre? Qui ho va decidir? Hi ha d'haver un origen únic o tots acabem essent un sol mateix ésser? Tots procedim d'un mateix ésser al qual tornem?

Sobre el suïcidi

Naturalesa del suïcidi

És possible que una persona se suïcidi en defensa pròpia.

KHALIL GIBRAN

Suïcidi: *sui*, “de si”; *caedere*, “matar”. Abans s'entenia com a crim de si mateix. En els segles XVIII i XIX es relacionava amb la bogeria. Avui en dia, no tots són malalts mentals, malgrat que se segueix veient com quelcom patològic pel fet d'anar a contracorrent de l'instint de conservació¹³⁵, per anar en contra de l'instint bàsic de la supervivència. També parlem de mort voluntària, de desencarnació, fins i tot d'una mena d'eutanàsia personal. En alemany, per exemple, suïcidi (*Selbstmord*) també s'anomena *Freitod*, que significa mort lliure.

Hi ha qui considera¹³⁶ que el suïcidi és una idea, no un acte en si. Per tant, la vida és tan sols un estat de no-suïcidi, com si estiguéssim divorciats de la vida¹³⁷. Émile Durkheim (1858-1917), sociòleg francès, assentà les bases socials del suïcidi bo i dient que cal buscar l'arrel en el grau d'integració dels individus a la societat. Per a ell, és un trastorn social d'una persona que es troba, ja sigui gens o massa, enganxada a la societat. La societat i les circumstàncies hi tenen molt a veure¹³⁸. Es parla també d'un gen suïcida: la manca de la substància 5-HT és present a la sang de molts suïcides. També ens ho podem mirar al revés: pensar a suïcidar-se (que en molts casos és una reflexió llarga i agònica) pot portar a anar reduint aquesta substància si és que realment hi té a veure, a nivell biològic, perquè el nostre cos sempre és reflex del nostre estat anímic i mental. No hi ha necessàriament la idea de matar en el suïcidi, sinó de voler canviar, que les coses siguin o vagin de manera diferent.

¹³⁵ Marie Bardet, *El suïcidi*, 1997: 5.

¹³⁶ Per exemple Emil Cioran (Romania, 1911-1995).

¹³⁷ Segons Dostoievski (1821-1881).

¹³⁸ Segons l'escriptor francès Antonin Artaud (1896-1948).

A moltes persones els ha passat pel cap alguna vegada la idea del suïcidi, encara que sigui fent-ne broma. Hi ha més temptatives de suïcidi que no ens pensem i un grau alt de reincidències¹³⁹. Cada 40 minuts mor una persona al món, per suïcidi; 1 milió de persones l'any; 4 homes per una dona que ho fa, encara que hi ha més temptatives entre dones que entre homes. Per un que en surt bé, n'hi ha entre 20 i 30 que no en surten bé. 80 persones moren a l'any, als Estats, per la descàrrega d'un llamp; 80 persones moren cada dia per suïcidi, al mateix país. Ho sabem tot sobre els llamps; no sabem gairebé res sobre el suïcidi¹⁴⁰. Un 40% és d'origen genètic, biològic: hi ha una relació directa amb el neurotransmissor anomenat serotonina. Però, i l'altre 60%?

El suïcidi no nega la voluntat de viure, tot al contrari, l'afirma enèrgicament, ja que, en el fons, el suïcida estima profundament la vida, per això pren aquesta decisió, per viure una vida diferent de la que ha viscut fins ara, bo i acceptant la hipòtesi que hi ha més d'una vida. Tornar a viure, tornar a néixer. Donar-se una altra oportunitat i que l'experiència viscuda fins aquell moment li serveixi per viure una vida totalment diferent. Utilitzem l'expressió s'ha tret la vida. No és que s'hagi tret la vida, s'ha tret la forma com estava vivint la vida, s'allibera no tan sols del cos, sinó també de la realitat que estava vivint per poder viure una realitat diferent, com qui canvia de residència, d'ofici o de lloc de treball perquè no s'hi sent a gust. Per davant de tot, la llibertat ens ha de procurar ser feliços i sentir-nos bé amb el que vivim.

El suïcidi d'una persona ens porta a pensar immediatament com haurà patit i quant temps haurà hagut de suportar aquest sofriment per dur a terme tal acció. El suïcidi sempre em fa pensar en aspectes d'espiritualitat, sobretot el suïcidi de l'idealista, del filòsof, del pensador, no tant el suïcidi de qui es troba en una situació de malaltia límit o el suïcidi adolescent. Habitualment, ens allunyem de l'essència de la persona que se suïcida, no analitzem els seus motius en profunditat, el seu discurs, el seu món interior (emocional), més aviat la culpabilitzem i la fem sentir "pecadora", egoista, poc responsable, immadura... o sigui, infern per al suïcida! Però si l'infern ja l'ha viscut en pròpia pell! Per això opta per deixar la vida!

¹³⁹ Marie Bardet, *El suicidio*, 1997: 4-5.

¹⁴⁰ D'un capítol de "Redes", programa de televisió, de caire científic, conduït per Eduard Punset i emès el 5 de desembre del 2009. Entrevista amb el psiquiatre i investigador Thomas Joiner, de la Universitat de Florida. També hi parla la psiquiatra Carmen Tejedor, de l'Hospital de Sant Pau de Barcelona.

De la mort voluntària d'un ésser humà, gairebé sempre en desco-neixem els veritables motius (si no és que es deixen molt clars per escrit). Què sabem realment dels sentiments i pensaments de qual-sevol persona que ho fa? Se'n fan mil interpretacions, especulacions i judicis a la lleugera; en especial quan ningú no sospitava que un fet així podia succeir. La persona suïcida s'abraça al silenci, es tanca en si mateixa i prefereix no destorbar ningú. Habitualment, un suïcidi no es realitza d'un dia per l'altre.

La mort ha de venir o som lliures per escollir-la? Hem escollit viure o ens ha vingut donat? El suïcidi és èticament lícit? Descuidant la nostra pròpia recerca espiritual, no estem també morint voluntàriament? Ens han fet o hem escollit que ens facin? Escollim els nostres pares i fins i tot el lloc i moment de néixer com apunten algunes filosofies i religions? I els infants orfes? Tenim dret de voler començar de nou, de voler que les coses siguin diferents? Hi ha poquíssima anàlisi i reflexió mística sobre el suïcidi. S'amaga, s'il·legalitza, es condemna, es prohibeix, es menysprea. Però, realment, la persona que marxa voluntàriament de la vida, està realment pertorbada o desequilibrada o és que ha arribat a una gran lucidesa personal? En l'acte de mort voluntària, pot haver-hi ofuscació, tancament, però també hi pot haver una gran claredat d'idees i qui sap si una certa serenitat. També se n'ha de saber, d'afrontar la mort i de prendre-la com quelcom positiu. Malgrat tot, la majoria de vegades va envoltada d'una gran angoixa i d'un profund desig d'acabar amb tot. Sempre hi ha una forta pressió interna, ja sigui per malaltia, per fatiga mental, per assetjament, per tristesa o per descontent personal. Crec que tenim dret a estar descontents, fins i tot a estar deprimits. D'aquí al suïcidi hi ha un pas de pardal. És més fort, valent o savi qui aguanta sense consumir l'acte de la mort que el que ho fa? Crec que tot depèn del moment, de la persona i de les seves circumstàncies. Cal adonar-nos que sempre pengem d'un fil, que les coses d'un moment a un altre poden ser dràsticament diferents. Els humans necessitem estímuls, si no, la ment comença a reaccionar amb pensaments estranys.

S'ha d'allargar la vida quan no t'hi sents còmode? És la vida un valor absolut? És el valor que està per sobre dels altres valors? I el dret d'escollir? No escollim, en vida, tot allò que volem? Per què no podem escollir la mort? És més, la persona que està malalta no té el mateix dret d'escollir que la que està sana? És que hi ha llibertats de primera i llibertats de segona? La llibertat és d'origen ontològic, no pas antropològic i molt menys teològic. La llibertat li pertany a l'ésser humà en tota la seva amplitud. Quan no es té esma, quan falta força,

quan hi ha necessitat de pau i tranquil·litat, s'ha de tenir dret d'escollir, com en tots els altres aspectes de la vida. Només el mateix desengany ja legitimaria marxar d'aquesta vida. El suïcida mor de pena, de tristesa. També es pot estar mort en vida. Cal estar alerta de les persones que parlen sovint de suïcidar-se, perquè acaben duent-t'ho a terme. Amb tot, la preocupació més intensa és amb les persones que no diuen res.

Se suïciden unes 800.000 persones a l'any segons dades de l'OMS i moltíssimes més ho intenten. Trenta-cinc països tenen lleis que el prohibeixen. La causa principal de suïcidi és la depressió, l'estrès i els problemes socioeconòmics. Els homes tripliquen les dones i es dóna més en països rics que en països pobres. El dia 10 de setembre és el Dia Mundial de la Prevenció del Suïcidi. La taxa més alta de suïcidis es dóna a la primavera, però l'estiu i la tardor li van immediatament al darrere. La primavera fa bullir el món emocional intern; a l'estiu, amb les vacances, es trenca el ritme habitual del dia a dia, i la tardor és època de replegament, reducció de llum i inici de letargia de la natura: tristesa i melangia.

Als Estats Units, la professió més ben pagada és la d'advocat, però també és la que té major índex de suïcidis (la majoria per depressió).

Es viu el fet de la mort amb ansietat i pressa. I s'hi barregen molts sentiments contraposats:

103

Llibertat (tria): desencarnació voluntària;
 Confusió (desorientació): trobar el rumb;
 Tristesa (consciència): adonar-te, finalment, de qui ets;
 Silenci (reflexió): maduració (fins al moment últim);
 Repòs (necessitat): quietud mental;
 Temps (preparar-se): purga anímica;
 Néixer (nova encarnació): sant tornem-hi!

Hi ha una relació d'ambivalència entre voler viure (una altra vida) i voler morir¹⁴¹. La majoria de persones que opten pel suïcidi s'estimen la vida, per això volen morir, per tenir una vida diferent, més plena i feliç. Hi ha un missatge humà darrere de cada persona que ho fa, gairebé un crit de socors que la societat, malauradament, castiga i avorta buscant sempre una explicació tan sols psíquica.

Quan no estàs bé amb tu mateix, com pots estar bé amb els altres? Quan no ets feliç, com pots fer felices les altres persones? Quan no

¹⁴¹ Marie Bardet, a *El suicidio*, 1997: 3.

trobes ni el rumb ni el sentit de viure, com pots ensenyar-ho als teus fills? Quan hi ha desencís i tristesa, hauríem de tenir dret de tirar enrere, de tornar a començar. No hauria de ser tan difícil. Si ja no podem fer les coses per les quals vivim, som morts. Tenim dret de decidir la nostra mort quan ja no tenim esma de continuar vivint? Decidir morir es pot fer perfectament amb el cap clar i el sentiment serè; quan ens allunyem de nosaltres mateixos, som morts¹⁴².

Maneres diferents d'entendre el suïcidi

*El nostre acte diari més important
és decidir no suïcidar-nos.*

ALBERT CAMUS

El suïcidi pot ser entès com una forma: a) d'egoisme/egocentrisme. Necessitat d'atenció, de fer-se veure i notar; b) d'hipocondria; c) de necessitat d'estima. Se sent llàstima de si mateix; d) de por. No és que es tingui por de morir, sinó por de viure; e) d'eutanàsia. De mort voluntària. Voler morir per viure una nova vida diferent; f) de dret. El dret de començar de nou, de tenir una nova oportunitat perquè les coses no van com voldríem. Què és el que ens obliga a quedar-nos? Per què viure per viure? El dret d'escollir la manera de viure la pròpia vida, prova del domini de la persona sobre el seu destí¹⁴³; g) d'alliberament. La vida arriba a ser tan insatisfactòria que el sentiment de realitzar-se només es troba escapant d'ella, o sigui, morint¹⁴⁴. La persona suïcida té un concepte romàntic de la llibertat. Morir voluntàriament com a forma d'alliberament per poder eradicar la profunda tristesa a la qual es veu sotmesa la persona, fruit, moltes vegades, de la suma de tants anys d'aguantar i resistir les dificultats, entomant-les, una a una, tal com vénen¹⁴⁵. Alliberament entès com

¹⁴² Segons Mahatmas Gandhi.

¹⁴³ Marie Bardet, a *El suïcidi*, 1997: 3.

¹⁴⁴ Com és el cas d'Arthur Schopenhauer o Friedrich Nietzsche.

¹⁴⁵ Recordo el cas d'un conegut que era incapaç de somriure quan li deien que ho fes per a fer-se una fotografia. Ja no li sortia de dins. La seva seriositat en el rostre era mirall de tot el que havia patit i se sentia incapaç de somriure després de les batzegades que havia rebut al llarg de la vida. Va acabar malalt d'Alzheimer. De vegades em pregunto si algunes d'aquestes malalties neurodegeneratives no són una autodefensa inconscient per deixar de patir de manera conscient.

a exili, com a èxode, com a fugida per tenir una vida millor. Una vida on poder-se realitzar de manera plena, on poder-se sentir més bé, on poder ser feliç. Es mor voluntàriament perquè no s'és feliç. Voler morir suposa escapar del sofriment¹⁴⁶, ja sigui físic (dolor, malaltia), psíquic (tortura mental) o emocional (angoixa, tristesa), encara que hi ha qui defensa¹⁴⁷ que el suïcidi mai no és una escapatòria de les dificultats existents perquè no allibera l'afectat de la necessitat de deixar anar els nusos que ell mateix ha lligat, amb la culpa addicional d'haver menyspreat part de la seva vida; h) de silenci. Una manera de trobar la veritable essència de nosaltres mateixos; i) de debilitat i covardia. Desentendre's de les responsabilitats personals, buscar el camí fàcil, defugir els problemes, allò que hem d'assumir. Però marxar de la vida és realment ser dèbil, ignorant i immadur? Qui ho fa li ha donat moltes voltes a aquesta reflexió; j) de dimissió personal. Quan una persona no se sent preparada per assumir una realitat, un fet, un càrrec, té el dret de dimitir per respecte a la pròpia situació i als altres. També s'ha de poder dimitir quan hom ja no suporta una situació concreta per la pressió interna que sent dins seu que li anul·la tota llibertat, tota felicitat, tot interès per allò que realitza; k) de fer sentir culpable a algú. Si hom se suïcida, cal que deixi clar que ho fa per decisió lliure i pròpia. Seria molt negatiu fer-ho per fer sentir culpable alguna persona, ja que aquesta persona viuria la resta de la seva vida com un infern, en no tenir possibilitat de poder defensar-se davant d'aquesta acusació. Cada persona és responsable al cent per cent de les seves accions i decisions.

La causa del suïcidi

La causa pot tenir a veure amb:

- a) Aspectes objectius (malaltia mental o malaltia crònica, ruptura de la relació amorosa, aïllament social).
- b) Aspectes subjectius (qüestionar-s'ho tot, crisis personals, mala adaptació a la vida).

¹⁴⁶ Marie Bardet, a *El suïcidi*, 1997: 9.

¹⁴⁷ Richard Steinpach, *Por qué vivimos después de la muerte*, 1992: 69.

Tipus de suïcidi

Cada suïcidi és un sublim poema de melangia.

HONORÉ DE BALZAC

- a) Altruista: la persona se sacrifica pel bé de la comunitat, ja que creu que és millor estar mort que viu¹⁴⁸.
- b) Egoista: insatisfacció de l'individu.
- c) Anòmic: quan es perden els valors i els referents¹⁴⁹.
- d) Per malaltia.
- e) Per desencís/tristesia.
- f) Per pèrdua d'èssers propers.
- g) Per bogeria.
- h) Per no tenir la consciència tranquil·la.
- i) Per desesperació: no trobar cap altre camí; per rampell.
- j) Immediat: desesperat, ràpid, per un rampell.
- k) Lent, que sorgeix després de molt de temps d'haver-hi pensat i que culmina tot un viacrucis de sofriment interior.

106

Hi ha el suïcidi que passa pel *pathos*, pel món emocional (per amor, per passió, per trencar amb tot, per egoisme...), i el que passa pel món mental (reflexiu, molt unit a les persones que es plantegen una vida filosòfica). N'hi ha de dolços (medicaments, gas) i de violents (forca, arma de foc, tirar-se a la via del tren, tirar-se al buit).¹⁵⁰ Cal diferenciar suïcidi de conductes de risc, com els esports d'alt risc o la conducció temerària, en els quals hi ha un coqueteig amb la mort¹⁵¹. Es considera el suïcidi com un tot (físic, psíquic i social i anímic)¹⁵².

¹⁴⁸ Com és el cas dels inuits (altrament anomenats esquimals), ancians a qui, d'una manera equivocada, anomenem esquimals –que vol dir els que mengen carn crua– quan ells s'anomenen inuits que vol dir poble d'amistat.

¹⁴⁹ Marie Bardet, *El suicidio*, 1997: 7.

¹⁵⁰ Marie Bardet, *El suicidio*, 1997: 8.

¹⁵¹ Marie Bardet, *El suicidio*, 1997: 5.

¹⁵² Marie Bardet, *El suicidio*, 1997: 7.

Un cop d'ull a la història

*Si et suïcides, pensa en el que
t'has perdut i en tot el que et perdràs.*

JOHN W. SCHLATTER

A la Grècia clàssica, hi havia persones que se suïcidaven per una idea, com és el cas de Pitàgores, i per coherència, com és el cas de Sòcrates.

A la Roma clàssica, el suïcidi era habitual entre les dones que volien escapar dels marits o d'una violació i entre els homes que volien escapar de la vellesa, d'un enemic o del deshonor. Els esclaus (per raons econòmiques) i els soldats (pel deure patriòtic) ho tenien prohibit.

A l'edat mitjana, el catolicisme s'empara en el cinquè manament (no mataràs). La vida és un do sagrat de Déu. Una persona que mata sempre pot obtenir el perdó, si es penedeix, en canvi qui es mata a si mateix no té aquesta oportunitat. També hi havia sanció civil o humiliació pública, encara que fossin morts: condemna eterna i confiscació dels seus béns.

En el Renaixement, el filòsof escocès David Hume (1711-1776) pensa que la vida que no és viscuda en plenitud pot arribar a ser el pitjor dels mals. El baró de Holbach (1723-1789), filòsof francès, a Assaig sobre el suïcidi, diu que una persona que es retira de la vida no fa cap mal a la societat, simplement deixa de fer el bé, que, si és un error, és un error menor. Ambdós van publicar tractats favorables al suïcidi.

107

Què en diuen algunes religions

*El suïcidi és una manera de desaparèixer
de forma tímida i silenciosa.*

CESARE PAVESE

El cristianisme entén el suïcidi com un pecat: l'ésser humà no pot decidir quan ha de morir, tan sols Déu ho pot fer; ell ens dóna la vida i ell ens la treu. L'hinduisme proposa arribar al nirvana (alliberament de l'ànima): s'han de viure tantes vides com aspectes negatius s'hagin arrossegat. Entén el suïcidi com un pas enrere en la maduració personal i en el cicle de les reencarnacions. El budisme accepta el suïcidi com a forma de protesta davant de les injustícies, ja que entén que el suïcidi va més enllà de la mateixa mort i no es considera pas psíquicament malalta la persona que el realitza, sinó valenta i d'idees clares.

Altres aspectes

Dura és la vida per a aquella persona que, desitjant la mort, continua vivint per al bé de la gent que estima.

KHALIL GIBRAN

Que surti bé

El desig del suïcida és que surti bé, o sigui, que es consumi. Hi ha molta angoixa. Què passa si no surt bé? Què succeeix si es queda lesionat? Quina relació mantindrà amb les persones amb qui ho feia fins ara si el suïcidi no s'ha consumat? Què li diran les altres persones? A quines normes, lleis i penes s'haurà de sotmetre?

Fer malbé el cos

En el cas del suïcidi de persones joves, és una llàstima fer malbé un cos que encara podria donar molt de si o que li podria servir a una altra persona. Quantes persones amb malalties terminals o amb limitacions físiques voldrien poder tenir aquell cos que, en la majoria d'ocasions, encara es manté en plena forma.

108

Drogues i suïcidi

Molts suïcides han recorregut a una sobredosi de drogues, medecines o barbitúrics per a suïcidar-se. Moltes d'aquestes persones ja en prenen habitualment. Això vol dir que ja se sentien molt descontents i trobaven en la droga una forma de fugida de la realitat. El problema per a aquestes persones és que cada cop volen fugir més vegades i més estona i, és clar, necessiten més droga, i més potent. Aquesta "marxa" provoca que cada cop es trobin més fora de la seva realitat que dintre i el cos es va deteriorant no només per l'efecte negatiu de les drogues en si, sinó per la necessitat interna de la persona d'abandonar el seu cos, de canviar de vida.

A nivell social, no se'n parla

El suïcidi s'oculta sempre. Poques vegades, per exemple, s'explica als nens i nenes, en especial als fills d'una persona suïcida els motius i el perquè. Es dissimula tant com es pot. La societat obliga que visquis, encara que t'estiguis morint per dintre. No accepta la mort i li dóna a la vida un valor absolut, però no fa res per ajudar el possible suïcida a sortir del calvari interior que viu. Hi ha persones que fa anys que són mortes (per dintre) perquè ja no tenen cap il·lusió, han perdut el rumb de la seva vida i no li troben sentit. Es

classifica el suïcidi com a causa desconeguda¹⁵³ i es procura ignorar aquesta realitat, tot donant altres explicacions o buscant arguments paral·lels quan el que caldria fer és buscar l'arrel de per què s'ha arribat a aquesta decisió, tot fent-ne una interpretació acurada, i que això servis de lliçó social per tal que a ningú més li succeís el mateix, tot ajudant-lo, en la seva soledat i tristesa, a tirar endavant i superar la crisi personal. No hem de banalitzar aquesta realitat perquè respon a un gran sofriment intern al darrere de cada persona que ho fa, fins i tot en la que pensa a fer-ho. Cal fer una bona interpretació del suïcidi que realitza una persona: buscar-ne les arrels, els motius.

La reflexió de com dur-lo a terme

Com dur a terme el suïcidi comporta un gran desgast reflexiu (mental). El suïcida dóna moltes voltes sobre com realitzar-lo. La preocupació i la por de no sortir-se'n poden arribar a obsessionar.

Si el suïcida és pare o mare

Ser pares i mares és una grandíssima responsabilitat (i ja no diguem si acceptem la hipòtesi que hem tingut vincles amb els nostres fills i filles en vides anteriors, tal com apunten algunes filosofies i religions). Si un pare o una mare se suïcida, defugen les responsabilitats paternals i maternals? Es defrauda els fills?

 109

Els col·lectius socials més exposats

- Els homes més que les dones
- Les persones adultes i velles més que les persones joves¹⁵⁴
- Els habitants de poble més que els de ciutat
- Es dóna, sobretot, en persones deprimides, toxicòmans i psicòtics
- Es dóna en persones joves a causa de: drogues, trastorns psiquiàtrics, crisi i desesperació; en especial, en nois i noies adolescents que viuen el seu món emocional al límit; en persones adultes a causa de: crisis vitals, problemes econòmics i problemes de parella; en persones velles a causa de: soledat, enyorança/records, considerar-se un destorb i malalties cròniques, terminals o amb dolor. Absolutament a tots cal escoltar-los molt, en especial tot allò que diuen “entre línies”.

¹⁵³ Marie Bardet, *El suïcidi*, 1997: 12.

¹⁵⁴ Marie Bardet, *El suïcidi*, 1997: 11.

Quina ajuda podem oferir al suïcida

Fer-li costat, donar proves d'estima, realitzar petits detalls. Sobre-tot, deixar que parli, que ho tregui; no negar-li ni contradir-li la seva decisió de suïcidar-se ja que aleshores se sentirà encara més incomprès i es tancarà més en si mateix. Dir-li que ho deixi per demà, que, ja que ho vol fer, no vindrà ara d'un dia. No treure-li importància (perquè per al suïcida en té molta), però intentar retardar-ho perquè es pugui agafar a alguna cosa. Fer-lo conscient del temps entès no tant com a *krónos* (temps de rellotge), sinó com a *kairós* (interpretació i vivència personal del temps). Consolar (*consolatio*: salvar de la soledat) i fer companyia, en la qual més en valdrà el silenci que les paraules, l'acceptació del fet més que la negació i una ment més oberta que un sofisticat discurs paternalista.

El suïcidi filosòfic

No us suïcideu; mai no pagarà la pena.

LOBSANG RAMPA

*No hi ha res en el món a què més
indiscutible dret tingui l'ésser humà que
disposar de la seva pròpia vida i persona.*

ARTHUR SCHOPENHAUER

Entenc aquesta versió del suïcidi en referència amb la persona que ha reflexionat molt sobre el seu suïcidi, que tot buscant saviesa s'ha desenganyat tant que prefereix marxar abans d'hora, abans que sigui la mort la que vingui a dir que el temps biològic ha acabat. Cada persona viu una realitat personal en totes les seves dimensions. Hi ha, doncs, un *tao* del suïcidi? El desencís personal, la falta d'esma, la manca d'il·lusions i, fins i tot, l'esperança de tenir una vida millor porten a aquesta mort voluntària. Faig referència al suïcidi individual, no el del guru que obliga els seus deixebles o seguidors a suïcidar-se per ell, amb ell o per un ideari. El dret de tornar a començar, de tenir una segona oportunitat (crec que hem de tenir totes les oportunitats possibles), que les coses siguin diferents, que les circumstàncies canviïn. S'ha de tenir una gran lucidesa per a la mort voluntària. Demostra valentia i coratge, no pas covardia. Un suïcidi pot ser fins i tot un missatge, un testament. És més coratjós qui es queda que qui se'n va? Aleshores tots els exiliats voluntaris d'un país són culpables del seu exili, d'haver abandonat quan més necessaris eren per al seu país. També els hem de condemnar? Al contrari, la majoria de vegades se'ls ha rebut amb condecoracions.

Hi ha mil teràpies per no decaure, per autorealitzar-se, per millorar el nostre estat anímic. Però també hi ha mil maneres per decaure en la tristesa, d'abandonar-se i de deprimir-se. Hi ha dies en què et sents més fort, més animat que altres dies: és allò dels bioritmes. També hi ha condicionants externs, l'assiduitat de problemes, la desconfiança en els altres i saber-se perdut en la immensitat caòtica d'aquesta jungla que anomenem societat, també tenen el seu pes específic. Allunyar-nos de la natura, dependre massa de la tecnologia, l'efimeritat de les relacions humanes, l'amalgama immensa de cultures, per tant, de maneres de captar la realitat i de comprendre la vida, no ens asserena, ans al contrari, provoquen més tempesta emocional. La mateixa pregunta pel sentit de l'existència i el perquè de la vida, ja són prou maldecap. Hi ha qui defensa que, com que la mort és inevitable, un fet indiscutible, no val la pena filosofar-hi¹⁵⁵. No hi estic d'acord. Sí que val la pena reflexionar sobre la mort perquè fer-ho és reflexionar també sobre la vida i procurar trobar sentit a la mort és procurar-nos el sentit de la vida.

Persones rellevants que es van suïcidar

*Suïcidar-se és una forma de dir-li a Déu:
"No és que tu em despatxis,
és que jo dimiteixo".*

HILL MAHER

111

Els filòsofs Sòcrates (obligat a prendre la cicuta), Sèneca (l'emperador Neró el va instar a fer-ho), Friedrich Nietzsche, Arthur Schopenhauer i Lluís Maria Xirinacs (a mena d'eutanàsia voluntària).

Els psicòlegs Bruno Bettelheim i Lawrence Kohlberg.

L'actriu Marilyn Monroe (encara que també té en compte la hipòtesi que fos un assassinat) i els actors Charles Boyer, Montgomery Clift i Robin Williams

Els cantants i músics Kurt Cobain (cantant del grup Nirvana), Elvis Presley, Jim Morrison (vocalista del grup The Doors), Jimi Hendrix, Janis Joplin, Antonio Flores, Txaikovski (amb arsènic) i Xesco Boix (per depressió).

L'artista Vincent Van Gogh (encara que també hi ha la hipòtesi que podria haver estat assassinat).

¹⁵⁵ Teresa Pàmies, a *Vint-i-cinc catalans i Déu*, de Francesc Torralba, 2000: 150.

Els escriptors Emilio Salgari, Ernest Hemingway (no va deixar cap nota escrita), Stefan Zweig (es va suïcidar conjuntament amb la seva esposa, desesperats pel futur d'una Europa en mans dels nazis), Mariano José de Larra i Juan Goytisolo.

El ciclista Luís Ocaña (per depressió).

Epíleg

*És consolador pensar en el suïcidi perquè
t'ajuda a suportar més d'una nit.*

FRIEDRICH NIETZSCHE

M'he preguntat tantes vegades pel sentit de la vida, pel misteri de la mort i pel sentit de l'existència, que arriba un punt en què de tanta informació i de tant reflexionar-hi et quedes com buit i no trobes cap resposta que et complagui. Alguna vegada he llegit d'algun pensador¹⁵⁶ que no ens hauríem de fer aquestes preguntes metafísiques, ja que, mentre ens les fem, ens va passant la vida i l'oportunitat de viure-la¹⁵⁷. Potser sí, però, amb tot, això té molt a veure amb el nostre caràcter i tarannà personal; qui dubte i fa preguntes sempre se'n fa de noves. El dubte és l'inici de la saviesa.

112

Crec que la mort no és res en si mateixa. No hi ha fractura de la vida, sinó eternitat. I, quan hi ha puresa de cor, eternitat i amor són el mateix. L'únic que ens ha d'inquietar és la qualitat del nostre amor, en especial cap als altres, que en definitiva som nosaltres mateixos.

És curiós el guió de la pel·lícula "Les últimes vacances", la història d'un home a qui tot li surt bé a partir del moment en què li diagnostiquen que li queda poc temps de vida. Curiosament, l'home mor anys després, d'un accident de trànsit, just quan sortia de la consulta mèdica en què l'informaven que podia viure tranquil perquè el diagnòstic que li havien fet anys abans era erroni, ja que s'havia confós el seu historial amb el d'una altra pacient. Això em fa pensar en allò que, com més volem una cosa, més difícil se'ns fa abastar-la i just, quan no hi pensàvem, és quan ens arriba.

L'actor i humorista Bill Cosby, en un programa de televisió, li preguntà a en Groucho Marx:

– Creu en la vida després de la mort?

¹⁵⁶ Com per exemple Ramiro A. Calle.

¹⁵⁷ El filòsof i artista marcial Bruce Lee també ho creia així, al llibre de John Little *Be Water my Friend*.

I en Groucho, irònic, com era habitual, li contestà:

– El que tinc són seriosos dubtes de la vida abans de la mort.

I per acabar, i parafrasejant la veu popular: que la mort no ens faci perdre el viure!

Referències bibliogràfiques

- A.D. (No consta l'any). *Sobre la mort*. Barcelona: Agrupació Mútua.
- ARIÈS, Philippe (2000). *Historia de la muerte en Occidente, desde la Edad Media hasta nuestros días*. Barcelona: El Acantilado.
- BACH, Richard (1994). *Alas para vivir*. Barcelona: Circulo de Lectores.
- BALAN, George (1993). *Hacia el descubrimiento de la música*. Sankt Peter (Alemania): Musicosophia.
- BARDET, Marie (1997). *El suicidio*. Madrid: Paradigma.
- BLANCO, Pilar (2000). *Tip, poeta del ingenio*. Madrid: Maeva.
- BUCAY, Jorge (2006). "En busca de ayudador profesional". *Magazine Winterthur*, núm 10. Invierno.
- (2002). *Cuentos para pensar*. Barcelona: RBA.
- CABODEVILLA, Iosu. (1999). *Vivir y morir conscientemente*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- CELA, Jaume (2006). *Abans de néixer, després de morir*. Barcelona: La Galera.
- CELA, Jaume; Palou, Juli. (1993). *Amb veu de mestre*. Barcelona: Edicions 62.
- DERRIDA, Jacques (2000). *Dar la muerte*. Barcelona: Paidós.
- ELIAS, Norbert (1994). *La soledad de los moribundos*. Madrid: FCE.
- FULLAT, Octavi (2010). *La meva bellesa*. Barcelona: Angle.
- (1992). *Final de viaje*. Barcelona: Ceac.
- (1990). *Viaje inacabado*. Barcelona: Ceac.
- (1987). *Eulalia la-del-buen-hablar*. Barcelona: Ceac.
- (1986). *La agonía escolar*. Barcelona: Humanitas.
- HENNEZEL, Marie De (1996). *La mort íntima*. Barcelona: Columna.
- HERASO, María Isabel (2002). *Viajeros en tránsito*. Madrid: Fundación Internacional del Dolor.
- INAYAT, Hazrat (1995). *La música de la vida*. Madrid: Mandala.
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth (2000). *La muerte, un amanecer*. Madrid: Luciérnaga.
- (1996). *Morir es de vital importancia*. Madrid: Luciérnaga.
- (1983). *Los niños y la muerte*. Madrid: Luciérnaga.

- LANDSBERG, Paul Louis. (1995). *Ensayo sobre la experiencia de la muerte*. Madrid: Caparrós.
- LEVINAS, Emmanuel (1994). *Dios, la muerte y el tiempo*. Madrid: Càtedra.
- LORCA, Basili (2009). *Una guía de la mort per a budistes*. Barcelona: Coordinadora Catalana d'Entitats Budistes.
- LITTLE, John. (2008). *Be Water, my Friend*. Madrid: La esfera de los libros.
- (2006). *Bruce Lee. Artista de vida*. Madrid: Dojo.
- LÓPEZ ARANGUREN, José Luís (1996). “Entrevista” a *La Vanguardia*, 18 d'abril.
- MARX, Harpo (1988). *Harpo habla*. Barcelona: Montesinos.
- MOORE, Thomas (1993). *El cuidado del alma*. Barcelona: Urano.
- NUERNBERGER, Phil (1998). *La transformación del estrés en energía vital positiva*. Barcelona: Paidós.
- OSHO (2002). *Los tres tesoros*. Màlaga: Sirio.
- PANGRAZZI, Arnaldo (1993). *La pérdida de un ser querido: un viaje dentro de la vida*. Madrid: Ediciones Paulinas.
- PAZOS, Maria Josep; Vilajosana, Anna (2013). *La força de l'ànima*. Barcelona: Angle.
-
- 114 POPPER, Karl Raymond (1994). *En busca de un mundo mejor*. Barcelona: Paidós.
- RAMPA, Lobsang (1989). *El camino de la vida*. València: Eve.
- (1989). *Más allá del décimo*. València: Eve.
- RODRÍGUEZ, Nora. (1998). *El niño positivo*. Barcelona: Robinbook.
- RODRÍGUEZ, Pepe (2002). *Morir es nada*. Barcelona: Ediciones B.
- ROSTAIN, Michel (2012). *El hijo*. Madrid: La Esfera de los Libros.
- SAVATER, Fernando (2003). *Mira por dónde. Autobiografía razonada*. Madrid: Taurus.
- (1999). *Las preguntas de la vida*. Barcelona: Ariel.
- (1997). *El valor de educar*. Barcelona: Ariel.
- STEINPACH, Richard (1992). *Por qué vivimos después de la muerte*. Alcalá de Henares: Valores de Vida.
- STEVENSON, Ian (1992). *Veinte casos que hacen pensar en la reencarnación*. Madrid: Mirach.
- TORRALBA, Francesc (2008). *Plantar cara a la mort*. Barcelona: Ara Llibres.
- (2008). *El sentit de la vida*. Barcelona: Ara Llibres.
- (2000). *Vint-i-cinc catalans i Déu*. Planeta: Barcelona.
- (1994). *L'eternitat de l'instant. Lectura de Nietzsche*. Lleida: Pagès.
- (1993). *Geografia de l'absurd*. Lleida: Pagès.
- (1989). *L'art de saber estar sol*. Lleida: Pagès.

VASTO, Lanza del (1984). *La locura de Noé*. Barcelona: Integral.
WEOR, Samael Aun (1979). *La gran Rebelión*. Barcelona: Ediciones de Carf.
XIRINACS, Lluís Maria (2006). *Amnistia '77, Franco ha mort?* Barcelona: Abadia Editors.

Toni Giménez Fajardo

Cantant, músic i compositor, especialitzat en públic infantil i familiar.

Doctor en pedagogia, graduat en magisteri i titulat en direcció del lleure.

www.tonigimenez.cat

tonigimenezfajardo@gmail.com

[Article aprovat per a la seva publicació el febrer de 2015]