

Salut i humanisme (1): qüestions existencials

Cristina Visiers¹, Eva Sentís²

¹ Alea Formación en Logoterapia y Análisis Existencial. Aclae Associació Catalana de Logoteràpia i Anàlisi Existencial. Barcelona.

² Centre d'Atenció i Seguiment de les Drogodependències de Tarragona; Gips Gestió i Prestació de Serveis de Salut. Tarragona.

Els professionals de la medicina i les qüestions existencials

Els professionals de la medicina treballen amb les persones malaltes, no només amb les malalties, i, per tant, es troben moltes vegades confrontats a qüestions que podríem qualificar d'humanes, no només tècniques. Els seus pacients es plantegen (i els plantegen) preguntes existencials, preguntes que, en general, la seva formació tècnica no els prepara per a afrontar, sobretot en moments de patiment, quan els pacients han d'afrontar grans pèrdues i, fins i tot, la seva mort.

Sobre aquestes qüestions parlem al curs "Humanisme i Salut" i, en la part corresponent a la logoteràpia i l'anàlisi existencial, ho fem a partir del pensament de Viktor E. Frankl (1905-1997), psiquiatra i neuròleg vienès i fundador d'aquesta escola.

Viktor Frankl considerava que el treball d'un metge anava més enllà de la curació dels seus pacients en l'àmbit psicofísic. És evidentment imprescindible conèixer, detectar i tractar adequadament el cos i la psique; i també ho és comprendre, saber percebre i adreçar-se a la dimensió específicament humana que vol i necessita trobar un sentit a la seva vida, encara que haguem de patir i morir, condició inherent a la naturalesa humana, imperfecta i mortal. No és fàcil parlar de patiment i mort en una societat que ha anat apartant la consciència de la mort de la nostra vida quotidiana i que considera la felicitat no ja com un dret, sinó gairebé com una obligació, i el patiment, sovint, com quelcom que sempre acaba tocant els altres.

Frankl ens recorda que els coneixements tècnics i la seva actualització són irrenunciables, però que també ho és un tracte humà amb els pacients. La seva proposta vol protegir-nos de la inhumanitat de la tècnica, com la que va ser capaç d'experimentar amb presoners als mateixos

camp de concentració on va perdre la seva família i als que ell va sobreviure^a.

La visió de l'ésser humà

En una ciència mèdica cada vegada més orientada a l'especialització —que ha estat, sense dubte, necessària per a arribar a avenços tècnics importants—, és imprescindible, com ens recorda la logoteràpia, defugir qualsevol reduccionisme de l'ésser humà. L'ésser humà està condicionat, en efecte, biològicament, psicològicament i socialment: per la seva herència, per la seva història, per les seves característiques físiques i mentals, pel seu entorn. Però no es pot reduir a la seva genètica, a la seva herència, a la seva condició social ni a la seva malaltia. No pot ser només una artrosi, un càncer o un fetge, una esquizofrènia, un trastorn de personalitat o una depressió; no pot ser tampoc una addicció o un cas social, i encara menys un cas irrecuperable. Tot i que quan treballem amb persones ens veiem obligats a enfocar-nos en una part, ens cal no reduir la persona a la nostra ciència ni a la nostra especialitat.

En la formació treballem sobre quina és la nostra visió de l'ésser humà a partir de la proposta de Frankl i explorem com aquesta visió afecta la manera de veure els pacients, de comunicar-nos amb ells i la manera d'entendre la nostra feina. També revisem si aquesta manera de veure el pacient realment és la que s'ajusta als nostres valors o bé (com és fàcil que succeeixi en entorns laborals amb molta pressió) hem acabat cosificant la persona a la qual atenem, o veient només les seves carències i no les seves possibilitats... Tenim la possibilitat, si ho creiem convenient, de modificar-la perquè es correspongui amb els nostres valors i de relacionar-nos amb els pacients de forma que es correspongui amb el que creiem i ens diu la nostra consciència.

Fugint del reduccionisme: la dimensió específicament humana

Per tenir una visió realista i acurada de la persona hem de considerar la seva dimensió específicament humana: la dimensió noètica o espiritual^b. Frankl ho exemplifica amb un gràfic que mostra les projeccions d'un cilindre (Figura 1). Quan treballem només des de la part física o psíquica de la persona, l'estem veient només parcialment (en el di-

Correspondència: Cristina Visiers Würth

C/ Mallorca 198, pral. 1a

08036 Barcelona

Mòbil 696 679 396

Adreça electrònica: formacionlogoterapia@gmail.com

Pàgina web: <http://formacionlogoterapia.com>

buix de Frankl, un cercle o un quadrat): podem veure una cirrosi, o un alcoholisme, i perdre de vista la persona que hi ha al darrera, la seva essència, la seva unicitat. O podem estar veient només els diagnòstics —alcoholisme, alcoholisme, alcoholisme...— que donen la falsa percepció que les persones són iguals, que són el mateix (en el dibuix de Frankl, cercles). Si ens elevem a la dimensió específicament humana veiem que són figures diferents encara que la seva projecció (la seva malaltia) sigui la mateixa. I la diferència es mostra, entre d'altres, en el seu posicionament davant de la malaltia, com la viuen, per a què els val la pena lluitar contra ella...

Aquesta visió global inclou també la part que roman sana, que no emmalalteix, la que, malgrat els condicionaments, té encara un marge de llibertat per a reaccionar davant de la situació en què es troba, per a poder “*ser sempre d'una altra manera*”, com diu Frankl.

Però “*poder sempre arribar a ser d'una altra manera*” no vol dir en absolut creure que “*tot és possible*” i que “*tot depèn de mi*”^c. El mateix Frankl va experimentar amb escriure la força aclaparadora dels condicionants que no podem canviar. Però la seva experiència ens ensenya també que, encara que hi hagi situacions on no podem evitar el patiment, sí ens podem posicionar: fins i tot presoner en els camps de concentració, continuava afirmant que “*M'ho podeu treure tot, però no la llibertat de reaccionar davant d'allò que m'esteu fent*”⁴.

Tots els professionals de la medicina coneixen (en la seva vida professional i sovint també en la seva vida privada) testimonis de persones que han rebut cops del destí fortíssims i que han reaccionat de maneres inesperades, sorprenents, admirables. Persones que han trobat un sentit malgrat el patiment.

La logoteràpia ens ajuda a recordar com es pot trobar

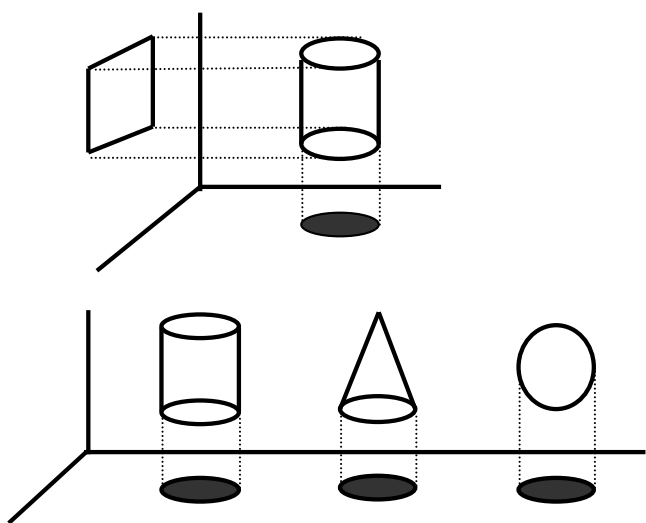


FIGURA 1. Ontologia dimensional (Font: Frankl²)

sentit a la vida fins i tot davant del patiment inevitable. “*No pot emfasitzar-se prou el fet que el patiment no és necessari per a trobar sentit, encara que sí podem afirmar que és possible trobar sentit també malgrat el patiment*”, diu Viktor Frankl.

Al mateix temps, convé tenir present que el sentit no es pot donar ni prescriure: és la pròpia persona qui l’ha de trobar. La persona malalta és la responsable de les decisions que pren, en el marge en què és possible fer-ho (no només sobre el tractament, sinó sobre com configura la malaltia). Però recordar-li la seva responsabilitat no vol dir mai empènyer-la a que sigui positiva, imposar-li una actitud “adequada”, reclamar-li una reacció heroica, ni culpabilitzar-la si no reacciona com ens agradaria que ho fes. És, al contrari, un reconeixement de la seva humanitat lliure (lliure per a donar la seva resposta, per a ser-ne responsable).

En la formació intentem recuperar la mirada a la globalitat i a l’especificitat de cada pacient, a la seva essència lliure i responsable, a les seves potencialitats, a la seva part sana, als seus valors. Una mirada que és necessari recordar en un context que, en general, no facilita veure les particularitats que fan als pacients diferents (únics). Aquesta mirada no tan sols ens recorda la dignitat inherent a l’ésser humà, sinó també la de la professió mèdica.

Els valors creatius, experiencials i actitudinals

Per trobar sentit a la vida, Frankl va descriure tres “*autopistes*”. La primera són els valors de creació, que corresponen a l’*homo faber*, i que constitueixen l’empremta que deixem al món. La feina, la vocació i les activitats que tenen a veure amb el que fem i aportem ens poden proporcionar possibilitats de trobar sentits en la nostra vida. Els valors de vivència o d’experiència corresponen a l’*homo amans* i ens permeten deixar-nos empremtar pel món (i per les persones a les que estimem, per exemple). Relacionar-nos amb persones significatives, gaudir de l’art o de la natura, són maneres de realitzar-los.

L’ésser humà és lliure per a decidir quins valors realitza (“*sempre pot ser d'una altra manera*”) i aquesta llibertat el fa responsable de les seves decisions. La llibertat i la responsabilitat són, per tant, inseparables, com les dues cares d’una mateixa moneda.

Però hi ha moments (i els professionals de la medicina es veuen confrontats molt sovint a aquestes situacions) en què aquestes capacitats, aquestes possibilitats creatives i vivencials de trobar sentit es veuen reduïdes, limitades, per exemple quan estem malalts. Aquestes limitacions no impedeixen que la persona pugui continuar prenent decisions i trobant sentit, encara que ara el seu espai de llibertat sigui més reduït. Com el mateix Frankl va experimentar, també davant de cops del destí, també en moments de patiment inevitable, l’ésser humà pot de-

cidir quina és l'actitud que pren davant d'allò que li està passant^d:

“No és necessari que ningú em recordi que l'ésser humà està condicionat —al cap i a la fi, sóc especialista en neurologia i psiquiatria, i com a tal conec perfectament els condicionaments biopsíquics de l'ésser humà; però també sóc supervivent de quatre camps de concentració i, per això, conec també la llibertat de l'ésser humà per a elevar-se, apartar-se dels seus condicionaments per a enfrontar-se fins i tot a les circumstàncies més dures, a les condicions més difícils, i resistir-se, enfrontar-se a si mateix, en virtut de la capacitat d'obstinació de la dimensió específicament humana”.

Quan ho fa, la persona que pateix, l'*homo patiens*, està realitzant *valors actitudinals*, la tercera categoria de valors que menciona Frankl. No són els valors prioritaris, donat que el patiment no ha de tenir prioritat; però són valors superiors, en el sentit que poden treure el millor, el més elevat de la persona, fer-la créixer fins i tot més enllà del que ella mateixa hauria imaginat. Per això, la tasca de la persona que acompanya professionalment no hauria de limitar-se a ajudar la persona a recuperar la capacitat de gaudir, de treballar, de relacionar-se amb els altres, sinó també, quan la situació que genera el patiment és inevitable (la mort d'un ésser estimat, una malaltia crònica, una amputació, etc.), reforçar la seva capacitat per a suportar el patiment.

Un exemple de l'aplicació pràctica de la logoteràpia en l'àmbit de la salut mental i les addiccions

La logoteràpia aplicada a la salut és, doncs, útil quan la malaltia requereix del pacient un canvi d'actitud per afrontar una situació existencial difícil, on hi pot haver patiment, angoixa, por a la mort, ansietat; elements presents en les addiccions que, un cop s'instauren, es perllonguen en el temps i es consideren cròniques. El tractament de la malaltia requereix aleshores un canvi d'hàbits, d'estil de vida... i, en definitiva, un canvi d'actitud.

És important veure la persona amb un problema d'addicció que acudeix a un servei sanitari a demanar atenció o ajuda des d'aquesta visió de l'ésser humà integral, complet, amb les seves possibilitats, recursos, capacitats, veient les parts funcionals entre les patològiques. Aquesta mirada il·lumina la dignitat de l'ésser humà, únic i irrepetible, li retorna la seva responsabilitat i l'ajuda a trobar un sentit.

Podem veure, així, en un primer contacte, la persona amb un problema d'addicció com una persona coratjosa, que ha pres una decisió valenta perquè no és fàcil estar sol exposant-se davant del professional, mostrant la seva fragilitat i les seves debilitats a una persona desconeguda, que tampoc no sap com el tractarà. Podem fixar-nos en quines capacitats veiem en el pacient, quins “tresors” té que intuïm

que l'ajudaran en el procés, pistes que podrem seguir junts més endavant. El reconeixement d'una qualitat especial, una característica específica, un detall personal i útil, uns ideals que manté intactes, “el tresor” que té aquell pacient és una bona manera d'afavorir el vincle i marcar l'estil.

Si estem atents per a intentar captar aquesta paraula, aquesta frase o aquesta actitud, aquests valors, podem captar també la seva essència i, per tant, la part que es resisteix a emmalaltir. Els podem identificar, destacar i recordar per a que formin part del procés; això ens és molt útil si entenem que la salut és un procés dinàmic i els diagnòstics estan en avaluació permanent.

L'experiència amb els pacients ens mostra que afinar la mirada per veure aquesta part intacta en un pacient, en realitat, és veure'l també d'una forma més realista:

“En Luis, un pacient en programa de manteniment amb metadona, sovint es desestabilitza i els seus consums el porten a una situació límit degut a la seva vulnerabilitat als tòxics. Això provoca un comportament disruptiu, agressiu, amb ideacions paranoides; crida i crea aldarulls. Aquest pacient, impulsiu i incapaç de contenir-se en tots els àmbits, és en canvi capaç de fer-ho amb l'equip perquè, diu ell mateix, ‘vostès no en tenen cap culpa’”.

Trobar aquesta dimensió humana que apuntava en aquests petits detalls va ajudar a treballar amb ell tenint en compte no només els símptomes, per molt dramàtics que fossin, sinó també les seves possibilitats. Com deia Goethe,

“si veiem les persones només com són, els fem pitjors. Si els tractem com si ja fossin el que podrien arribar a ser, els portem allà on poden arribar”.

Aquest mateix pacient, que vivia en condicions higièniques i de salubritat extremadament precàries, que s'havia negat a entrar en una unitat de crisi malgrat el seu deteriorament i la seva situació límit, i que posava en perill la seva vida constantment, va deixar de cop els consums que li provocaven aquests problemes quan la seva germana, amb problemes mentals i que només el tenia a ell, el necessitava. I va aparèixer un Luis capaç de relacionar-se, de cuidar i cuidar-se per ajudar la seva germana.

En la formació intentem, amb exemples de casos clínics on s'intervé des de la perspectiva logoterapèutica, que els professionals puguin veure la possibilitat d'aplicació en la seva pràctica diària. Es tracta, per tant, de posar paraules a la seva manera de veure i entendre els malalts, de revisar el sentit de la seva tasca i de recordar-los tot el potencial dels seus pacients i de la seva feina.

Perquè no només els pacients, també els professionals assumeixen la responsabilitat d'utilitzar el marge de llibertat que els deixen els seus condicionants per trobar el sentit realitzant valors. Lluiten per canviar el que està malalt, el que no és just, el que es pot millorar. I és important, quan encara hi ha una possibilitat de canviar, d'evitar el

patiment, no renunciar-hi: implicar-se activament contra decisions irresponsables de conseqüències devastadores, escoltar la seva consciència i orientar-se a partir del que els indica. I, davant del que és realment inevitable, en el seu dia a dia, poden també configurar el seu espai de llibertat: poden millorar la qualitat (sinó el temps) de la relació amb els pacients i intentar créixer amb ells malgrat les dificultats perquè, com va dir una alumna del curs, “la consulta tingui sentit”.

NOTES

- a. Encara que sovint es pensa que la logoteràpia va sorgir a partir de l'experiència de Frankl als camps de concentració, Frankl la va desenvolupar a finals dels anys 20 i en la dècada dels 30. De fet, el primer llibre on exposa les seves teories (titulat en la seva edició original *Ärztliche Seelsorge*, traduït al castellà com *Del psicoanàlisis al existencialismo*)², el va escriure poc abans de la seva deportació amb la seva família per la seva condició de jueus. Hi van morir la seva mare, el seu pare, la seva primera dona i el seu germà^{4,5}.
- b. Si bé en la traducció dels textos de Frankl al castellà i al català s'ha optat majoritàriament per traduir *Geist* com “esperit”, o *geistig* com “espiritual”, el camp semàntic d'aquesta paraula en alemany comprèn molts aspectes que es perden en aquesta traducció i que dificulten la comprensió d'aquest concepte franklià. Per a Frankl, en aquesta dimensió específicament humana resideix la llibertat per a prendre decisions i la responsabilitat de fer-se'n càrrec. És on rau la consciència ètica, la que ens indica d'una forma intuïtiva quina de les possibilitats que se'ns ofereixen en una situació concreta té més sentit (i la que ens remordeix si no li fem cas). És també la que ens permet distanciar-nos d'allò que tenim, que ens està passant, des d'allò que som. És la que es dinamitza orientant-se cap als valors que aspirem a realitzar. Per això, i perquè el mateix Frankl també fa servir aquesta paraula, empro *noètic* (que no s'ha de confondre pas amb *no ètic*), del grec *nous*, traduït a l'alemany com a *Geist*, i que recull en la tradició filosòfica aspectes com la aprehensió intel·lectual, la raó intuïtiva i capaç de separar-se del cos, el sentit comú i la raó emocional i pràctica.
- c. La logoteràpia es desmarca totalment del “pensament positiu” que arriba a culpabilitzar les víctimes de situacions objectivament condemnables perquè “no són positius”¹.
- d. Frankl, 2000⁴, pàg. 48, traduït al català directament de l'original⁶.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

1. Ehrenreich B. *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Madrid: Turner; 2011.
2. Frankl V. *Del psicoanálisis al existencialismo*. México: Fondo de Cultura Económica; 2000.
3. Frankl V. *Escritos de juventud (1923-1942)*. Barcelona: Herder; 2007.
4. Frankl V. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder; 2010.
5. Klinberg H. *La llamada de la vida. La vida y la obra de Viktor Frankl*. Barcelona: RBA libros; 2002.
6. Frankl V. *Ärztliche Seelsorge*. Wien: Fischer-Taschenbuch; 1982. p. 45-6.