

# ÍNDIX

Introducció .....	11
Part I: La persona i l'amor.....	17
1. Què és estimar? No és quelcom senzill.....	21
2. Estimar és fonamentalment donar, no rebre.....	25
3. Estimar comporta conèixer i respectar.....	31
4. L'estructura de la personalitat.....	35
5. Angoixa i depressió.....	51
6. Història evolutiva de la capacitat d'estimar .....	61
Part II: Els amors de cada dia.....	65
7. Els moments cruïlla .....	67
8. Estimar-se a si mateix.....	69
9. Estimar els altres.....	81
10. Estimar en parella.....	89
11. Estimar-se entre pares i fills .....	105
12. Estimar-se en família.....	113
13. Estimar en el projecte de vida (la joventut).....	127
14. Estimar en les realitzacions (la maduresa).....	131
15. Estimar en la vellesa .....	137
16. L'amor des de la perspectiva de gènere .....	145
17. Com estima la dona.....	149
18. Com estima l'home .....	153

Part III: El misteri .....	157
19. Estimar Déu?.....	161
Epíleg .....	177
Bibliografia .....	181

## INTRODUCCIÓ

La idea original<sup>1</sup> d'aquest llibre em va venir tot llegint els darrers escrits de Freud. Ja al final de la seva vida, respon a la pregunta què era per a ell una persona amb salut mental. Va contestar que era "aquella que era capaç d'estimar i de treballar". Anteriorment, en una altra de les seves obres, *Psicologia de les masses*,<sup>2</sup> havia dit que "tant en el desenvolupament de la humanitat com també en el de l'individu, l'amor és el principal factor de civilització i, fins i tot, potser l'únic".

Amb tot això vaig començar a reflexionar sobre les persones i les seves vides, sobre la meva experiència professional i tot el que m'ha ensenyat la gent que he conegut. El patiment, però també la capacitat de lluitar; el desànim, però també l'energia per trobar forces, il·lusió i esperança. Així com el fet que tot va molt lligat a la capacitat d'estimar.

Aquest llibre consta de tres parts. A la primera, "La persona i l'amor", exposo les idees generals, la teoria sobre la qual he bastit el meu edifici intel·lectual i professional com a psicòloga. La meva formació és psicoanalítica. Sóc deutora, en moltes de les idees que apareixen en aquest llibre, d'un dels meus grans

---

1. Aquest llibre sorgeix a partir d'una conferència dins del cicle "L'Amor", en el qual em van demanar de participar des de l'Institut Superior de Ciències Religioses-IREL de Lleida, que vaig dictar l'11 de febrer de 2010 a l'Institut d'Estudis Ilerdencs de Lleida.

2. FREUD, S. (1921), *Psicología de las masas*. Biblioteca Nueva, Madrid, 1973.

mestres: Freud. Però també de Melanie Klein, Bion, la parella Donald Meltzer i Marta Harris, Erik Erikson i molts d'altres que apareixen a la bibliografia d'aquest volum.

En aquest món de la psicologia i de la psicoanàlisi hi ha tantes idees que s'han divulgat i que ja formen part del nostre llenguatge quotidià que corren el perill d'utilitzar-les per aproximació i amb poc rigor. No m'interessa parlar de l'amor d'una forma teòrica i, per tant, parteixo de la persona concreta que el dóna i el rep i de les circumstàncies que l'envolten. Per això m'ha semblat útil i necessari definir les idees sobre la personalitat: com es forma i com es configuren els factors que l'estructuren.

Malgrat que inicialment pot semblar que m'allunyo del tema principal, la necessitat d'estimar, m'ha semblat important deixar ben definits els conceptes sobre els quals es va bastint l'estil de cada persona al llarg de la seva vida. En aquest sentit, dedico tot un capítol a l'angoixa i a les reaccions de dol com a emocions que van modificant la forma de ser de cada individu. Perquè segons com s'afronten les pèrdues i els fracassos o com s'accepten els èxits i les etapes de triomf, alternances que es donen en qualsevol vida humana, és com es va elaborant la personalitat. Pel que fa a l'última part d'aquest capítol més teòric i conceptual, parlo de com s'organitza psicològicament la capacitat d'estimar des dels primers moments de la vida. Fins i tot des d'abans de néixer.

En la segona part, "Els amors de cada dia", es tracta d'anar seguint pas a pas allò que anomeno "moments cruïlla". Són aquells punts en la vida de cada persona en els quals es prenen decisions que a vegades poden semblar irrelevants però que van marcant un camí. Aquest sender sempre es podrà abandonar però és més difícil fer-ho com més s'hi avança. Es-

tem parlant, per exemple, de l'elecció d'una escala de valors a l'adolescència, l'aposta o no pel compromís i la solidaritat, l'elecció de parella, la construcció d'una identitat familiar... Són opcions que es van resolent i que marquen la personalitat, l'estil de viure i d'estimar i, en últim terme, condicionen el benestar, la felicitat i, fins i tot, la salut mental.

Tinc molt clar, i la meva experiència professional així m'ho demostra, que la personalitat no és una estructura estàtica, sinó molt dinàmica i canviant. A més, com que estimem tal com som, a mesura que la vida va modificant la persona, es van adoptant formes d'estimar molt diferents a la joventut, la maduresa o la vellesa.

En aquesta segona part també hi ha un capítol sobre la manera d'estimar de les dones i els homes des de la perspectiva de gènere. La pressió que els valors tradicionals de la societat patriarcal exerceixen sobre els dos sexes impedeix moltes vegades estimar d'una forma més autèntica i lliure. A més, ens trobem amb una sèrie de condicionants que estan tan integrats en la cultura i l'educació que fàcilment passen desapercibuts. En una matèria tan àmplia, he hagut d'acotar els temes i he aprofundit més en els aspectes generals de la necessitat d'estimar, he deixat de banda qüestions certament importants com poden ser l'amor homosexual o la necessitat d'estimar des del celibat.

La tercera part l'anomeno "El Misteri" i surt de la idea que la persona és moltíssim més que un cos meravellós amb un seguit de capacitats extraordinàries de les quals encara en desconeixem l'abast. Actualment està molt de moda pensar que tot és bioquímica i l'impuls que aquesta idea dóna a la curiositat és molt interessant, la pulsio per conèixer i dominar tot el que ens envolta. Però no es pot acabar tot aquí. Cal humilitat, també científica, per admetre que ens

falta moltíssim per conèixer: sobre l'immens univers del qual resulta difícil mesurar-ne l'abast, la creativitat de l'ésser humà o la conjunció fascinant entre les emocions, que posen en marxa una sèrie de reaccions bioquímiques que repercuteixen en el cos i, de retruc, en els sentiments i les passions.

La persona té una innegable necessitat d'autotranscendir-se i, malgrat que no sapiguem el perquè, és un fet que es repeteix al llarg de tota la humanitat, de tots els pobles i de tots els temps, emmarcat evidentment en les diferents cultures i etapes de la civilització. Això és degut al fet que, des del punt de vista evolutiu, allò que diferencia els éssers humans dels animals és justament la capacitat i la necessitat d'anar més enllà del mecanisme "necessitat/satisfacció". Aquesta diferència es desplega a través de l'ètica, l'estètica, l'amor, els símbols o la relació amb el Misteri.

El teòleg Juan Martín Velasco, en la seva obra *La experiencia cristiana de Dios*,<sup>3</sup> explica que la religió ha deixat de ser una influència i un element d'organització social. Tot i així, l'home es continua fent preguntes sobre el patiment i la mort. De la mateixa manera, en les societats més avançades i per tant més secularitzades, la poesia, la literatura i l'art expressen experiències d'allò sagrat amb formes noves. En últim terme, aquests senyals no són sinó manifestacions del Misteri, de la seva presència constitutiva en el fons de la realitat i de la persona.

Totes les cultures tenen expressions d'aquesta percepció i sorgeixen de la necessitat que té l'home d'experimentar un més enllà de si mateix i amb el qual no pot coincidir. D'aquesta desproporció sorgeix

---

3. Juan MARTÍN VELASCO, *La experiencia cristiana de Dios*. Ed. Trotta, Madrid, 1995.

la dimensió simbòlica que s'expressa en el llenguatge, en l'art i en els mites. És aquesta, el més enllà que habita allò humà, el que fa que les tendències de l'home no siguin pur instint i que es puguin transformar en desig i en amor. La teoria clàssica de l'evolució diu que el seu motor és la supervivència del més fort. Però això no és necessàriament així, ja que no hi compta únicament la força sinó també la capacitat d'adaptació i cooperació. Déu, vida, amor, evolució: són quatre paraules per expressar la mateixa realitat.

I per últim, cal precisar que tots els exemples que serveixen per il·lustrar el text tenen una base real. Les dades, però, estan totalment capgirades: edats, noms, circumstàncies vitals, etc., per tal de fer impossible qualsevol reconeixement.

PART I  
La persona i l'amor





Parlar de l'amor, quina pretensió excessiva i arriscada, tractar d'un sentiment tan poderós que, com diu El Càntic dels Càntics, és fort com la mort:

Posa'm com un segell sobre el teu cor,  
com un segell sobre el teu braç,  
perquè l'amor és fort com la mort:  
les seves flames són flames abrandades,  
una flama divina.  
Els mars profunds no podran apagar l'amor,  
ni ofegar-lo les fonts dels oceans.  
I, si algú oferís tots els béns de casa seva a canvi de l'amor,  
només obtindria menyspreu.

Càntic dels Càntics 8, 6-7

Perquè, malgrat totes les dificultats, les persones estimen. Hi ha un salt impossible de racionalitzar: l'enigma de l'animal humà, tan fràgil i vulnerable però capaç d'estimar, de comprometre's en l'amor, de compadir però també de perdonar.

## CAPÍTOL 1

### QUÈ ÉS ESTIMAR? NO ÉS QUELCOM SENZILL



Una de les creences més difoses, i més errònies, sobre l'amor és que no cal aprendre a estimar, que estimar és senzill i allò que és difícil és trobar la persona adequada.

Eric FROMM, L'art d'estimar

Com començar a parlar d'un tema tan ampli i amb una paraula tan rica i potent, però al mateix temps tan utilitzada i desgastada, com és estimar? El famós psicòleg i pensador Eric Fromm, en la seva obra L'art

d'estimar,<sup>1</sup> ja adverteix que el problema primordial de l'amor és pensar que estimar consisteix a aconseguir ser estimat, quan en realitat l'objectiu primordial és aprendre a fer-ho.

D'una manera superficial, hi ha la sensació que només és una experiència plaent que arriba per atzar. Sovint s'entén com a sinònim d'enamorar-se: pertot arreu s'anuncien innumerables pel·lícules basades en històries d'amor, felices o desgraciades; la literatura és plena d'obres que tracten aquest tema, algunes genials, altres trivials; s'escolten cançons que parlen d'amor, i fàcilment es cau en la confusió que estimar és estar enamorat i no es pensa que calgui aprendre a fer-ho.

Per a la majoria de la gent, el primer que aquesta paraula evoca en sentir-la és la qüestió de com aconseguir ser estimats. Per tal d'assolir aquest objectiu s'esmercen moltes energies en les més variades direccions: tenir èxit, ser ric, tenir poder (no és casual que es parli de l'eròtica del poder). Resulta molt sorprenent adonar-se de quantes persones fan esforços considerables, vivint fins i tot situacions competitives i estressants, per aconseguir un estatus que consideren superior; quan en el fons hi ha sobretot un desig desesperat i sovint infantil de ser acceptat i estimat o algun dels seus succedanis: ser valorat, admirat o envejat.

En Gabriel té cinquanta anys. És un empresari d'èxit. Va al psicòleg orientat pel cardiòleg, que considera que té uns nivells d'estrès que han arribat a ser perillosos per a la seva salut. Vol que l'ajudi a aprendre a relaxar-se. En les converses inicials, en Gabriel parla de la seva profunda inseguretat i que només es pot sentir acceptat i valorat quan fa operacions arriscades i amb èxit en les quals la

---

1. FROMM, E. (1956), *L'art d'estimar*. Edicions 62, Barcelona, 20.

seva empresa guanya molts diners. Però aconseguir això implica anar absolutament en contra de la seva personalitat: ell és un home tranquil i li costa molt mostrar-se agressiu, cosa que ha de fer tot sovint "per fer por i que el respectin". Explica que, de petit, qui era valorat a casa era el seu germà que era molt arriscat en tot allò que feia i això els seus pares ho consideraven molt més valuós que altres qualitats.

Hi ha persones que posen tota la seva energia per intentar ser atractives, també com una forma de garantir que així seran estimades. Només cal pensar en els milions i milions d'euros que es gasten en tota la potent indústria de l'embelliment: cirurgia estètica, gimnàs, productes de bellesa, cosmètica, perruqueria, massatges... I sobretot, temps, infinitat de temps, esmerçat en anar al gimnàs, no perquè agrada o per fer salut, sinó per emprar-lo en esgotadors exercicis per lluitar contra el pas inevitable de la vida.

La Flora és una dona de cinquanta anys d'una gran bellesa, però a qui se li comença a notar l'edat en el seu físic. Li aconsella anar al psicòleg un metge de cirurgia estètica que s'adona que la seva obsessió per aturar la decadència física s'està convertint en un tema únic en la seva vida. La Flora està casada i té fills però explica que no pot gaudir de cap de les coses bones que l'envolten perquè té la certesa interior que quan es faci vella deixaran d'estimar-la i d'interessar-se per ella i això li ocasiona un neguit i un malestar que només pot alleugerir amb l'estrès dels pre i postoperatoris, que la mantenen en una fantasia totalment irreal de joventut i èxit.

Tant en Gabriel com la Flora estan tan obcecats, seguint un camí que inicialment els va semblar que els portaria a l'èxit de ser estimats, que estan perdent

de vista experiències autèntiques d'afectivitat i tendresa per part del seu entorn. Busquen obsessivament, allunyant-se d'ells mateixos, i no s'adonen que allò que cerquen amb tant patiment ho tenen just a la vora.