

El procés PEACE

Problema, Emoció, Anàlisi, Contemplació i Equilibri

Cinc passos per enfrontar-se als problemes amb filosofia

Lou Marinoff

PEACE és un acrònim format per les inicials de les cinc passes que se segueixen: problema, emoció, anàlisi, contemplació i equilibri. L'acrònim és molt adequat, ja que aquests passos constitueixen el camí més segur per assolir una pau interior duradora.

Quan s'enfronti a un assumpte amb filosofia, primer ha d'identificar el **problema**. Per exemple, un dels seus progenitors s'està morint, s'ha quedat sense feina o la seva parella l'enganya. Normalment, quan tenim un problema ho sabem i la majoria tenim un sistema intern d'alarma que es dispara quan necessitem ajut o recursos complementaris. De vegades, formular el problema és més complicat del que sembla, de manera que aquest pas ens pot demanar més feina si els paràmetres de l'assumpte en qüestió no són del tot evidents.

En segon lloc, ha de fer inventari de les **emocions** que li provoca el problema. És una mena de comptabilitat interior. Ha d'experimentar emocions autèntiques i canalitzar-les de manera constructiva. Si reprenem els exemples anteriors, les seves emocions segurament seran una combinació de pesar, ràbia i tristesa, encara que arribar a aquesta conclusió li demani un cert esforç.

En el tercer pas, el d'**anàlisi**, s'enumeren i s'avaluen les opcions que té per solucionar el problema. La solució ideal seria que normalitzés tant els aspectes externs (el problema) com els interns (les emocions que desperta), però aquesta solució ideal no sempre és possible. Si seguim amb l'exemple, donar l'ordre que desconnectin la respiració assistida de la seva mare moribunda potser és el millor per a ella, però és el més dur per a vostè. Podria deixar la decisió en mans dels metges o deixar que ho decideixi un germà o decidir continuar amb les fútils cures intensives. Aquests serien els diversos camins que vostè hauria de recórrer mentalment per trobar el més adequat.

A la quarta etapa, es fa un pas enrere per guanyar perspectiva i **contemplar** la situació completa. En lloc d'estudiar cada arbre, estudiarà el bosc sencer. És a dir, ha de cultivar un punt de vista filosòfic i unitari per concebre la situació com un tot: el problema al qual s'enfronta, la seva reacció emocional i les opcions analitzades. En el nostre exemple, en el qual s'enfronta a la mort de la seva mare, ha de tenir en compte les seves pròpies idees sobre la qualitat de vida, les responsabilitats que té enfront dels altres, el problema ètic de desconnectar el suport vital d'un malalt i el pes relatiu dels valors irreconciliables. A través de la contemplació, ha d'adoptar una postura filosòfica que sigui justificable per mèrits propis i que estigui en consonància amb la naturalesa de vostè.

Finalment, després d'enunciar el problema, expressar les seves emocions, analitzar les opcions i contemplar-ho tot des d'una perspectiva filosòfica, s'arriba a l'**equilibri**. Entendrà l'essència del problema i es trobarà a punt per emprendre accions adequades i justificables. Notarà que fa equilibris però se sentirà preparat per encaixar els inevitables canvis que s'acosten. Per exemple, si decideix desconnectar la respiració assistida de la seva mare, se sentirà segur que ella ho hauria volgut així i que

encara que la seva mort li resulti dura, la seva responsabilitat és complir els desigs de la seva mare tan bé com pugui en una situació tan difícil.

ESTUDI DEL PROCÉS PEACE

Cadascú ha d'avançar pels cinc passos al seu propi ritme, ja reflexioni tot sol o amb un amic, un company o un professional preparat.

1. **Problema.** Quan es disposi a definir el problema al qual s'enfronta, intenti observar què passa sense emetre judicis. Examinarà el que els filòsofs anomenen «fenòmens», és a dir, esdeveniments externs, fets que existeixen amb independència de les seves creences, els seus sentiments o els seus desigs.
2. **Emocions.** Cada cop que es troba amb algun fet que se surt del que és ordinari, alguna cosa per a la qual no té una reacció prevista, emet una resposta emocional. El sistema límbic, la part més antiga del cervell, genera la fisiologia de l'emoció: respostes automàtiques (en termes tècnics, autònomes) als estímuls. Però l'experiència de l'emoció es dona en una part superior del cervell (neocòrtex), en la qual s'interpreten i s'etiqueten les respostes fisiològiques. Es tracta d'un camí de sentit únic. Aquesta separació explica que vostè no pugui controlar una emoció pel simple fet de reconèixer-la. Comprendre que està enfadat no canviarà pas la reacció del seu cos (per exemple l'increment del ritme cardíac, la secreció d'adrenalina). Reconèixer l'emoció és una informació valuosa, però aquesta visió no conté el sentiment. Quan ha experimentat el sentiment i l'ha identificat, la tercera part d'aquest pas consisteix a expressar-lo i sentir-lo adequadament. El fet d'expressar-lo tampoc no posarà punt i final al sentiment, però si s'expressa de manera inadequada segurament també empitjorarà la situació. Sentir-lo observant-lo és tot el que ha de fer.
3. **Anàlisi.** Amb l'anàlisi, comença el procés de solucionar el problema mitjançant l'inventari de les opcions amb què compta. Pot ser que digui: «Tinc aquest problema que em fa desgraciat; què puc fer?» La manera més freqüent de generar alternatives és l'analogia. Si experimenta alguna cosa que ja ha experimentat i resolt abans, ja sabrà què ha de fer o què no ha de fer, depenent de com s'ho hagi manegat en el cas anterior. També pot meditar sobre el que va passar, sobre el que va veure en una pel·lícula o sobre el que ha llegit en algun llibre amb un bon amic. Trobar punts en comú amb altres situacions, és a dir, crear analogies, és una bona manera d'arribar a entendre la dificultat present. Potser no canviarà la manera com se sent davant el problema, però podria ajudar-lo a comprendre millor com o per què succeeix i a generar les reaccions possibles.
4. **Contemplació.** Això ens porta a la contemplació i a la integració de tota la informació que s'ha reunit en les tres etapes anteriors. Ara el seu objectiu consisteix a adoptar una disposició (una actitud, una manera de veure) enfront de la seva situació general. Al diccionari comprovarà que *disposició* vol dir «tendència dominant, inclinació, humor o temperament». Quan algú li diu que és una persona ben disposada, és que pensa totes aquestes coses. Tanmateix, en aquest llibre, la disposició és una altra manera de referir-se a la perspectiva filosòfica. Per trobar la seva, ha de fer un pas enrere per

allunyar-se del seu problema, del poder de les emocions i de la lògica de la seva anàlisi. El pas crucial és adoptar un punt de vista filosòfic ampli per observar tota la situació i aconseguir reconciliar-se amb vostè mateix i continuar endavant. És segur que vostè té una filosofia personal, tot i que potser no en sigui conscient i no la tingui ben articulada. De manera que el més probable és que necessiti una guia o un mirall que l'ajudi a dibuixar la seva pròpia filosofia a cel obert, on la pugui veure i on pugui treballar-hi. Una disposició se sent com una cosa del tot pròpia. Si adopta una disposició filosòfica que no senti en el seu interior, l'única cosa que aconseguirà serà compensar la seva situació o racionalitzar-la. No hi trobarà un alleujament real ni durador. Pot ser que fins i tot descobreixi que la disposició adoptada en realitat empitjora el problema i que si en tria una altra la seva vida pot canviar. Aquest tipus de canvi és bonic, com la metamorfosi del cuc en papallona. Tot canvia i la clau per aconseguir el millor canvi està en la seva pròpia disposició.

5. **Equilibri.** En el pas final, trobarà l'equilibri. Tot just després d'adquirir o perfilar la seva disposició, posa en marxa la seva millor alternativa i incorpora a la seva vida d'una manera concreta tot allò que ha après. En aquest moment, el seu problema deixa de ser un problema i vostè torna al seu estat habitual (però millorat), lliure de preocupacions fins que les circumstàncies es tornin a confabular contra vostè. Sempre hi ha un cert nivell d'estabilitat, tot i que ningú no la manté tota la vida. Tanmateix, si realment fa seu el procés PEACE, estarà més ben preparat per al futur. Un cop s'hagi fet amb una disposició adequada, ja no la perdrà. No es pot esgotar. Pot recórrer a la utilització de tots els recursos que li van ser útils en circumstàncies similars. Tot allò que dóna resultat es reforça i tot allò que no funciona es descarta. Si avança fins a aquesta etapa final, mai no tornarà a la casella de sortida. La seva vida s'enriquirà, fins i tot quan s'enfronti a la pitjor de les tragèdies, si és capaç d'aprendre sobre vostè mateix aprofitant l'experiència i arribant a l'equilibri.

CAS PRÀCTIC VINCENT

En la trajectòria professional d'en Vincent com a escriptor havia conegut l'èxit. Havia decorat el seu despatx amb els típics records, fotografies i coses per l'estil. També havia penjat una làmina d'una famosa pintura de Gauguin, que representava unes tahitianes semidespullades a la platja. Una de les seves col·legues va informar el supervisor que aquell quadre l'ofenia i va demanar que l'hi fessin treure. Complint amb la normativa de l'empresa sobre l'encalç sexual, el supervisor va cridar en Vincent al seu despatx i li va demanar que retirés el quadre. En Vincent s'hi va oposar, però no tenia opció: o despenjava l'obra d'art o renunciava a la feina. Després de sospesar les dues opcions, va escollir el mal menor i va despenjar el quadre. Al cap i a la fi, era més fàcil trobar un altre quadre que una altra feina. Vincent va fer la cosa més pràctica, Pere el que no s'havia esperat va ser la sensació creixent de ràbia, d'ultratge i d'haver traït els seus principis que el va assaltar després d'haver renunciat a l'art per conservar la feina.

Les cinc etapes del procés PEACE

PRIMERA ETAPA: El problema. El problema d'en Vincent, en poques paraules, era que patia una sensació d'injustícia. Creia que l'obligaven injustament a despenjar el quadre i que la seva feina no s'havia d'haver ressentit per una qüestió de gustos artístics. Les seves emocions emanaven d'aquesta sensació d'injustícia, cosa que constituïa el problema de fons i no pas les emocions mateixes.

SEGONA ETAPA: Les emocions. Al principi, en Vincent no sabia com expressar les seves emocions d'una manera constructiva. No es volia sentir tan enfadat i traït, però el sistema no li va donar cap oportunitat per sentir-se millor.

TERCERA ETAPA: L'anàlisi. Un cop considerades totes les opcions, segurament en Vincent va fer el que tocava. S'estimava la professió i les feines com aquella no creixien sota les pedres. Si s'hagués inclinat per conservar el quadre, continuaria sentint la mateixa injustícia i, a més a més, hauria perdut la feina. Segurament és millor sentir-se trist però tenir feina que no pas estar trist i sense feina. Si hagués tingut un cabàs de diners, hauria denunciat l'empresa per aquell incident i l'hauria dut als tribunals, però no s'ho podia permetre. Les fantasies de revenja el satisfien una estona, però no eren opcions reals. De tota manera, si en Vincent hagués optat per amenaçar el seu supervisor i la seva col·lega ofesa o per començar a disparar com un boig a l'oficina, hauria continuat sense trobar justícia i, a més a més, hauria anat a parar a la presó. En resum, la decisió d'en Vincent semblava la millor que podia haver pres.

QUARTA ETAPA: La contemplació. Vaig treballar filosòficament amb en Vincent per comprendre la diferència entre ofensa i mal. Si algú o alguna cosa li fa mal (és a dir, el fereix físicament contra la seva voluntat) vostè no és còmplice de la ferida. El principi del mal de John Stuart Mill sosté que «l'única finalitat que autoritza l'exercici de poder sobre qualsevol membre d'una societat civilitzada contra la seva voluntat és que faci mal als altres». Tanmateix, l'ofensa és diferent. Si algú o alguna cosa l'ofèn (és a dir, l'insulta d'alguna manera) vostè és decididament còmplice de l'insult. Per què? Doncs perquè vostè s'ofèn. Una persona pot romandre passiva i resultar ferida per alguna cosa com ara un cop físic però, quan s'ofèn per una cosa com ara un quadre, pren part activa en l'assumpte. Recordi aquesta antiga fórmula de cortesia:

«Ho sento, no pretenia ofendre'l.»

«No s'amoïni, no m'ha ofès.»

Aquesta mena de civisme s'ha perdut en una cultura que negligeix el pensament i permet que l'ofensa es confongui amb el mal. Marc Aureli ja en coneixia la diferència a la Roma del segle II, però la nostra cultura avançada l'ha oblidada. Avui, la gent s'ofèn tota sola i després acusa els altres que l'han ferit i, a més a més, el sistema dóna suport al problema amb polítiques que restringeixen les llibertats individuals. Però el que és pitjor encara, el sistema consolida aquesta confusió recompensant econòmicament les persones que s'ofenen. No és estrany, doncs, que tothom vagi amb peus de plom o totalment desorientat.

Elimina la teva opinió i eliminaràs la queixa «M'han ofès». Elimina la queixa «M'han ofès» i l'ofensa desapareixerà.

Marc Aureli

La distinció entre el mal i l'ofensa va ser el primer avenç contemplatiu d'en Vincent. El segon pas va ser adonar-se que aquella injustícia era sistemàtica i no pas una qüestió personal. L'acusadora i el supervisor només eren dos peons d'un joc que ni tan sols ells mateixos no comprenien. L'absurditat era gairebé divertida.

En Vincent no havia penjat pas el desplegable d'un *Playboy* a la paret (que algú també podria considerar art, tot i que és clarament més provocatiu que la reproducció d'un quadre de valor incalculable).

La gent que es vol ofendre sempre troba alguna cosa per ofendre's, de manera que són ells qui tenen el problema. El seu problema és que necessiten sentir-se ofesos. Inconscientment, en Vincent es va creuar en el camí d'algú que ho necessitava.

En Vincent no havia de pensar que la seva situació era injusta, perquè a ell sí que l'havia ofès (no ferit) el sistema. Tenia el poder de no ofendre's per la intolerància del sistema i va decidir exercir-lo. Ara, té una disposició filosòfica que l'immunitza contra aquesta mena d'injustícia i li permet dissipar les emocions negatives.

CINQUENA ETAPA: L'equilibri. En Vincent va tornar a la feina, sense aquella rancúnia cap ala seva col·lega i el seu supervisor. Tenia millors coses a fer que no pas invertir emocions en els gustos artístics d'ambdós; tenia tota una carrera al davant. Com a colofó, vaig suggerir a en Vincent que fes una llista dels deu quadres que Li agradaria penjar a la paret, ensenyar-la a la seva col·lega i demanar-li que n'escollís un que no l'ofengués. D'aquella manera, la seva decoració satisfaria tothom.