

ESPIRITUALITAT
I SALUT MENTAL

UNA APROXIMACIÓ
PSICOLÒGICA

JORDI FONT I RODON

QUADERNS



ESPIRITUALITAT I SALUT MENTAL

UNA APROXIMACIÓ
PSICOLÒGICA

JORDI FONT I RODON

**FUNDACIÓ JOAN MARAGALL**
CRISTIANISME I CULTURA

Editorial Claret

FUNDACIÓ JOAN MARAGALL
CLARET

Jordi Font i Rodon (Tarragona, 1924) és llicenciat en filosofia i en teologia i doctor en medicina i cirurgia, en l'especialitat de psiquiatria. Ha estat professor de psicopatologia general a la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona, director del departament de Psiquiatria de l'Hospital de Sant Pere Claver de Barcelona i membre d'Honor de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears. Ha publicat, entre altres, *Mente humana i experiència religiosa* (1991), *Mon intern i transcendència* (1993), *Religió, psicopatologia i salut mental. Introducció a la psicologia de les experiències religioses i de les creences* (1999) i, amb R. Armengol, *Una concepción antropológica del dolor y del sufrimiento desde el psicoanálisis* (1992).

© Jordi Font i Rodon

Edició: Isidre Ferré
Fundació Joan Maragall (Cristianisme i Cultura)
València, 244, 2n – 08007 Barcelona

Primera edició: abril del 2006
© Editorial Claret, SAU
Roger de Llúria, 5 - 08010 Barcelona

Imprès a Policrom
ISBN 84-8297-904-3
Dipòsit legal: B. 16.864-2006

ÍNDIX

0. INTRODUCCIÓ	5
1. PSICOLOGIA I ESPITIRUALITAT	7
1.1. Religió i espiritualitat	7
1.2. Psicologia i experiència religiosa	7
1.3. La religió vista per la neurociència	8
1.4. De la neurociència a la psicologia analítica	9
1.5. L'experiència religiosa segons la psicologia analítica	10
1.6. Psicologia de les relacions personals: què són els «objectes» mentals?	10
1.7. L'objecte mental anomenat «Déu»	11
1.8. L'evolució psicològica cap a la maduresa	11
1.9. L'anomenada «funció de simbolització»	13
1.10. L'evolució psicològica i l'evolució religiosa	14
1.11. Aportacions psicoanalítiques a la comprensió de l'experiència religiosa	15
2. UNA ESPIRITUALITAT SALUDABLE	17
2.1. Com han vist els psicòlegs la mística?	17
2.2. Què entenem per mística?	19
2.3. El procés psicològic de l'experiència mística	20
2.4. El procés psicològic de simbolització religiosa	20
2.5. El nucli de l'experiència mística	21
2.6. Hi ha sentiment de culpa en el místic?	21
2.7. I l'Esperit, on és?	22
2.8. No serà l'experiència mística una regressió infantil o una manifestació psicòtica?	22
2.9. La mística és psicopatològica?	23
2.10. Resum de l'experiència mística	24
2.11. Salut mental i salut espiritual	24
3. HI HA INDICADORS DE SALUT ESPIRITUAL?	25
3.1. Experiència religiosa i malaltia	25
BIBLIOGRAFIA	29

0. INTRODUCCIÓ

Si cap als anys seixanta se m'hagués proposat d'escriure sobre religió i psicologia, m'hauria sortit quelcom ben diferent del que ara presento, o potser ni tan sols hauria gosat posar-m'hi. Hi ha hagut una profunda evolució en la relació entre la psicologia i la religió, que va des de l'enfrontament conflictiu a l'interès creixent de la psicologia, de la psicopatologia i recentment de les neurociències pel fet religiós.

Sigmund Freud, un dels grans mestres de la sospita, va posar al descobert el món del nostre inconscient. En la seva època i en el seu entorn cultural, la religió respirava un aire racionalista de caire apològic i dogmàtic. Les qüestions que va obrir Freud, basades en les aportacions sobre el món inconscient, es van divulgar i es van introduir en els diversos àmbits de coneixement i sabers, entre els quals la religió va ocupar un lloc important. Es pot comprovar en l'abundant literatura que s'ha publicat sobre Freud i la religió i en l'interès per l'estudi psicològic del fet religiós.

Com tot home que procura pensar amb llibertat d'esperit, Freud va anar evolucionant. Tal volta es coneix només la crítica a la religió que Freud va fer en les seves publicacions, especialment en *Tòtem i Tabú* (1913), *El malestar de la cultura* (1927), *El futur d'una il·lusió* (1928), o *Moisès i el mono-teisme* (1938), entre altres, i es desconeix el Freud que durant força anys va mantenir una correspondència freqüent amb el seu amic el pastor protestant Oscar Pfister. Fins i tot hi ha una nota de Freud, de 1939, trobada *post mortem* sobre el seu escriptori, sobre què és la mística.

Freud va contribuir molt positivament a descriure algunes formes de religiositat neuròtiques obsessives i certes creences religioses pseudodelirants que havia observat en els seus pacients. Però sobretot va formular el caire psicopatològic que s'amaga en una religiositat punitiva i persecutòria, tal com ell, jueu, l'havia detectat, i els sentiments de culpabilitat no sana que podia generar.

Es comprèn, doncs, que hi hagués resistència per part de determinats ambients religiosos a admetre la teoria psicoanalítica que Freud havia inaugurat. Així, el juliol de 1961 es va publicar un *monitum* de la Congregació del Sant Ofici en què es prohibia a tot clergue o religiós que practi-

qués la funció de psicoanalista i, a més, que cap sacerdot, religiós o religiosa acudís al psicoanalista si no era amb el permís de l'ordinari —bisbe— i per causa greu.¹

D'altra banda, també es comprèn que en els anys següents, amb el fervor que sol seguir tota evolució innovadora, sorgís en alguns nuclis de creients progressistes una tendència a *purificar* elements religiosos suspectes, fins a l'extrem de deixar gairebé despullat l'interior dels temples i de les consciències: calia fer fora tot ritus o pràctica religiosa que semblés infantil, màgica o angoixant.

Va ser anys més tard, el 1987, que L. Beirnaert intentà una conciliació *homologadora* entre el procés psicològic de maduració i el procés evolutiu de l'experiència religiosa. Cal no ocultar que en aquest intent lloable d'homologació es podia incórrer en una igualació dels processos religiosos i psicològics que provoqués confusió, la qual cosa induiria a un reduccionisme psicològic de l'experiència religiosa.

La *revolució* psicoanalítica ha tingut branques vigoroses que s'han preocupat per la religió. Ja de bon principi va aparèixer la de Carl-Gustav Jung. La formulació psicoanalítica de Jung s'ha acollit amb certa simpatia per part de col·lectius religiosos i eclesiàstics en trobar proximitat entre els arquetips junguians i les experiències espirituals. Penso que, malgrat l'interès investigador d'aquestes teories, la proximitat dels inconscients psicològics i religiosos fàcilment pot provocar confusió —i tal volta manipulació— entre el que entenem per esperit i per psicologia profunda.

Més recentment, Lacan ha fet aportacions valuoses sobre les relacions psicològiques amb el pare. Moltes altres corrents de caire psicoanalític, sobretot a l'Amèrica del Nord, s'interessen pel fet religiós.

A més dels corrents psicoanalítics, hi trobem la psiquiatria i la psicologia clàssica, encara en mans de la psicopatologia fenomenològica alemanya, la qual, si bé ha aportat continguts bàsics a la clínica psicològica i a la psicopatologia humana, ha quedat tancada dins uns límits que no ajuden a la recerca antropològica i al desenvolupament de la psicologia religiosa, ni de bon tros, com succeeix en el cas de la psicoanàlisi. D'altra banda, la psicologia conductual i cognitiva s'ha interessat menys pel fet religiós, ja que, d'acord amb els seus mètodes d'investigació, els nivells simbòlics de la religió queden més allunyats del seu abast. La psiquiatria biològica i experimental, i sobretot l'actual neurociència, com veurem més endavant, aporten investigacions que ajuden a conèixer els processos bioquímics i bioelèctrics ce-

1. *Acta Apostolicae Sedis*, Suprema Sacra Congregatio Sancti Officii, Monitum, vol. LIII (Roma, 15 de juliol de 1961), p. 571.

rebrals que es produeixen en tota activitat psíquica i, per tant, en el fet religiós, però no poden anar més enllà en la comprensió del què i del perquè del fet religiós.

I. PSICOLOGIA I ESPIRITUALITAT

1.1. *Religió i espiritualitat*

En la literatura actual sobre psicologia i religió, el mot *espiritualitat* apareix cada cop més, i constatem que es va emprant més que no pas la paraula *religió*. *Religió* no és un terme unívoc. Quan a Occident es parla de religió, no s'usa el mot en el mateix sentit que en altres àmbits culturals, per exemple, a l'Índia o a la Xina. En la nostra cultura actual, sembla que *religió* expressa una relació particular amb el que és superior a la persona i que és percebut per la ment humana. La religió depèn de la història que viu cadascú i es manifesta especialment en creences segons les tradicions, en pregàries, en ritus i en normes de comportament. En les religions monoteistes, a més dels textos sagrats, la religió és concebuda com una relació dual. En el budisme s'escau més parlar d'espiritualitat. Espiritualitat s'acostuma a entendre com una experiència del subjecte que es disposa a entrar en relació interior amb quelcom d'inefable i invisible. En tota aquesta recerca hi ha una mirada a la realitat última, al sentit de la vida, a una trobada amorosa total. Però no és aquí el lloc d'abordar amb més profunditat aquesta qüestió, que per a nosaltres és matèria d'interès i d'estudi: aquí em limitaré al que fa referència a les religions monoteistes; així, parlarem de la *religió* com a *relació personal* amb Déu. Així i tot, pensem que els termes en què parlarem de l'experiència mística convindrien també a les espiritualitats orientals. *Espiritualitat* seria una experiència subjectiva referida al que és invisible i inefable, la mirada a la *realitat última*, el sentit de la vida, la intimitat...

1.2. *Psicologia i experiència religiosa*

Si, com diuen els antropòlegs, la religió en el sentit més ampli està ja en els orígens de la humanitat i no hi ha cap experiència humana que no sigui psicològica, s'ha de pensar que el desenvolupament de l'experiència psicològica pot oferir un marc de comprensió de l'experiència religiosa. És el que veurem tot seguit.

Què passa quan es diu «Déu» o es pensa en Déu? Què ha passat en el nostre cervell, en el nostre psiquisme, en tota la nostra persona (cos, ment i esperit)? Ens podem preguntar com es configuren biològicament i psíquicament els nostres continguts mentals, la nostra relació amb Déu. Què

ha captat la nostra percepció de Déu o què s'ha format en el nostre esperit arran d'aquesta percepció? És l'influx de l'entorn o és el propi psiquisme cognitiu i emocional el que estructura una imatge de Déu? És el propi cervell, amb les reaccions bioquímiques i bioelèctriques de les neurones, el que produeix una experiència com aquesta?

1.3. *La religió vista per la neurociència*

Només una pinzellada, però actual i d'interès, d'aquest punt. Ja fa segles, la neurologia relacionava certs estats d'alteració de la consciència i de l'activitat motora, els atacs epilèptics, amb la religiositat. Els hipocràtics anomenaven *morbus sacer* el que avui anomenem *epilèpsia*. En el segle passat s'atribuïa a l'epilèpsia un caràcter anomenat *ictafí*: una afectivitat embafadora, reiteracions de caire obsessiu i una tendència a la religiositat. Actualment la neuropsicologia ha estudiat la psicopatologia del lòbul temporal, lloc on es produeixen els fenòmens de l'epilèpsia. Hi ha uns episodis d'hipersincronia en els processos bioelèctrics de les neurones, que generen fenòmens relacionats amb experiències al·lucinatòries de gran càrrega afectiva, que no sempre han de tenir el caire de crisis psicomotores (és a dir convulsions); poden ser audiovisuals i poden ser vehicle d'expressió d'experiències religioses de fenòmens de caire paramístic.² En aquestes experiències es poden donar fenòmens visuals i auditius de percepció sense objecte, com ara les *aparicions*, i també poden anar acompanyats de fenòmens extàtics. Són vivències que tant en els místics com en els artistes no expressen una activitat patològica, sinó fisiològica o fins i tot superior, segons Álvarez. Tal volta podria ser l'expressió d'una manera més evolucionada de funcionament cerebral.

La neurociència s'ha interessat a aprofundir en el coneixement de les estructures neurològiques del cervell, la base biològica dels fenòmens religiosos, com ara les experiències sublimes, il·luminatives, els estats de consciència inefables de les experiències místiques.³ Doncs l'anomenat sistema límbic és el responsable d'aquestes emocions, afectes i experiències. En aquest sistema radiquen experiències del món inconscient. Està format per diferents estructures, que es troben en les profunditats del lòbul temporal. Segons A. J. Deikman,⁴ els fenòmens místics serien provocats per un procés

2. F. J. ÁLVAREZ, *Éxtasis sin fe*, Madrid, Trotta, 2000.

3. F. J. RUBIA, *La conexión divina. La experiencia mística y la neurobiología*, Barcelona, Crítica, 2004; F. MORA, *El reloj de la sabiduría. Tiempos y espacios en el cerebro humano*, Madrid, Alianza, 2002.

4. Citat a F. J. RUBIA, *La conexión divina. La experiencia mística y la neurobiología*, op. cit., pp. 168-169.

de *desautomatització*, un procés totalment inconscient, que consisteix en la supressió temporal de les funcions analítiques, que són les que interpreten i seleccionen els estímuls que vénen de l'exterior. Llavors l'estil de percepció intel·lectual actiu és reemplaçat per un mode perceptiu passiu, que correspon a un pensament més primerenc, però que en comptes de ser una regressió a la infantesa, és un progrés, ja que es guanya en intensitat i riquesa sensorial pel fet d'haver suprimit la categorització abstracta i la diferenciació i de no usar les estructures cognitives i perceptives automàtiques. Així es dona pas a un tipus de consciència holística, característica del estats místics. Aquesta supressió temporal de les funcions analítiques a causa de la desautomatització pot desplaçar el sentit de realitat a vivències del món interior de l'individu (visions, audicions, sensacions, etcètera). És una manera insòlita de percebre no ja realitats d'un altre món, sinó aspectes de la pròpia realitat interior que normalment estan filtrats.

A més, alguns fenòmens religiosos, com ara els estats d'èxtasi i meditació profunda, poden acompanyar-se de manifestacions psicòmàtiques del sistema nerviós vegetatiu. Hi pot haver canvis significatius en el metabolisme, en la temperatura corporal, en la respiració, en la pressió arterial, en la freqüència cardíaca, en la sudoració..., i poden aparèixer fenòmens com ara els estigmes corporals, que es produeixen en subjectes amb fragilitat neurovegetativa i sense que hi hagi una voluntarietat conscient.

1.4. *De la neurociència a la psicologia analítica*

Hem vist que actualment la neurociència contempla l'experiència religiosa en el seu vessant neurobiològic. Tot seguit veurem com la psicologia estudia la religió en els seus aspectes psicològics conscients i en els inconscients. Seguirem el model de la psicologia dinàmica, psicoanalítica, ja que, segons la nostra opinió, és la que ofereix un model antropològic més idoni per comprendre les relacions personals simbòliques que ens permeten entrar en coneixement de les experiències religioses.

E. R. Kandel, investigador i premi Nobel, creu que les troballes que es fan en la recerca neuropsicològica obtenen uns resultats que confirmen les hipòtesis i els models psicoanalítics, de manera que, a parer d'ell, seria una pèrdua de temps no treballar conjuntament amb la neuropsicologia.⁵

5. E. R. KANDEL, «Biology and the Future of Psychoanalysis: a New Intellectual Framework of Psychiatry Revisited», *American Journal of Psychiatry*, núm. 156 (1999), pp. 505-524.

1.5. *L'experiència religiosa segons la psicologia analítica*

Segons la psicologia analítica, en la configuració de l'experiència religiosa hi intervenen diverses instàncies, tant conscients com inconscients. Hi intervenen no solament els fets externs, la realitat cultural i els fets històrics, sinó també el món intern, l'estructura psicològica personal, configurada pels desigs, els temors, les iniciatives, les resistències, etcètera, que fan que cada persona tingui una experiència religiosa diferent i configurada pels factors personals. Aquesta estructura psicològica personal i canviant forma part, com acabem de dir, de les nostres estructures cerebrals, en les quals es desenvolupen els processos bioquímics i bioelèctrics concomitants a la activitat mental.

1.6. *Psicologia de les relacions personals: què són els «objectes» mentals?*

Tota experiència humana —també la religiosa— és relacional. Abans d'enfocar el procés evolutiu de les relacions personals, seria interessant de veure com entenem des de la psicologia analítica aquestes *relacions personals*, que anomenarem també *relacions objectals*.

Anomenem *objecte mental* la relació que s'estableix entre un mateix i el terme d'una relació. Aquesta relació ve promoguda per les pulsions. L'objecte és, doncs, el destí de les pulsions. Anomenem *pulsions* les forces que ens mouen des de dins i impulsen a fer alguna cosa o a no fer-la, a sentir, a pensar, a recordar determinades coses i a no recordar-ne altres. Freud les va anomenar *Triebe* (de l'alemany *trieben*, 'empènyer'), que s'ha traduït —d'una manera menys exacta— com a *instint*.

Els *objectes mentals* són les persones o coses (tot ens animat, inanimat o abstracte, o tota part d'ells, els objectes *parcials*) vers els quals es dirigeixen les nostres pulsions o motivacions fonamentals, els desigs. L'objecte pot ser, doncs, tot un univers de significats. Podem anomenar aquestes relacions d'objecte *relacions personals* o *relacions humanes*.

Cal diferenciar entre objectes externs i objectes interns. Els objectes externs percebuts tal com entren en relació amb nosaltres són interessants per explicar parcialment les representacions mentals i les conductes, però la seva acció està sempre mediatitzada pel *processament* que es fa en el món interior del subjecte. L'objecte intern és el sediment de vivències i representacions mentals que es produeixen en el conjunt de relacions amb un objecte extern (les ansietats, els sentiments, les idees, els records, etcètera).

Els objectes interns només coincideixen en part amb els externs. L'objecte intern es forma a partir de la incorporació dels objectes externs que han sigut interioritzats i metabolitzats, però es forma també a partir de la per-

sona que el posseïx.⁶ L'objecte intern és sempre actiu, dinàmic, si bé de manera inconscient. La persona mateixa és capaç de generar objectes interns a partir d'una part del propi jo. Això vol dir que els objectes interns són fruit en part de la pròpia producció (pulsió, desig) i en part de la incorporació del món exterior.

1.7. *L'objecte mental anomenat «Déu»*

D'una banda, hi ha objectes externs que ens parlen de Déu: les paraules, la tradició, l'educació, etcètera; d'altra banda, en el propi jo (en el *self*, en el *si mateix*) es produeix un objecte intern mental. Un d'aquests objectes mentals pot ser Déu. L'objecte mental intern «Déu» és en part fruit de la projecció del propi jo, que s'incorpora a un objecte extern (una paraula, una tradició, una educació...) i es converteix en un objecte intern propi, l'objecte mental intern *Déu*.

Què suposa això? Suposa que la configuració de l'objecte mental intern *Déu* és en part nascut del jo i en part de la incorporació de la relació amb el món extern —amb objectes externs— que parla de Déu.

En aquest moment se'ns pot ocórrer la qüestió següent: ¿No és això que acabem de dir un *reduccionisme psicològic*? ¿Depèn l'experiència religiosa del dinamisme del nostre psiquisme? Cal aclarir que estem parlant des del punt de vista psicològic, que no exclou ni tampoc mostra l'existència d'una altra realitat que està més enllà del món físic. El que aquí intentem mostrar és que l'experiència de Déu, com, de fet, tota experiència humana, és vehiculada per la persona humana, que és ment i és cos. La persona pot esdevenir receptiva davant realitats externes que juntament amb les internes configuren una experiència religiosa. Nosaltres analitzem com es produeix aquesta experiència, no pas què la produeix, ni qui ni per què es produeix.

1.8. *L'evolució psicològica cap a la maduresa*

Des del seu origen, l'ésser humà estableix relacions internes i externes a si mateix. Ja en la vida fetal, abans de sortir de la matriu materna l'infant és tributari d'experiències relacionals.

Tant se val on es posi l'origen de l'ésser humà, el seu desenvolupament biopsicològic s'inicia en la mesura que és capaç d'establir relacions amb alguna autonomia, encara que relativa. L'infant és capaç d'inaugurar una cadena ininterrompuda d'experiències que el portaran a obrir-se paulatina-

6. T. H. OGDEN, *La matriz de la mente. Las relaciones de objeto y el diálogo psicoanalítico*, Madrid, Tecnipublicaciones, 1989.

ment a nivells cada cop més evolucionats, amb la possibilitat d'anar-ne esdevenint conscient i de progressar des de les primitives experiències sensorials, emocionals i cognitives, fins a l'assoliment de processos més complexos en què s'integren les percepcions i la formació de conceptes.

Aquesta concepció de la realitat psíquica des del començament de la vida va ser estudiada per Melanie Klein, observant el joc dels infants que pretenia ajudar.⁷ Després ha sigut àmpliament aprofundida i completada.⁸

El procés evolutiu que s'estén des del moment del naixement fins que comença a establir relacions personals adequades amb la realitat exterior, tan emocionalment com cognitivament, ocupa un període d'uns onze mesos.

En el moment dramàtic del naixement, quan el *caos* d'informació que arriba a la seva escorça cerebral encara no s'ha pogut organitzar suficientment, el nen assaja temptatives impulsat per les seves necessitats més bàsiques: respirar, alimentar-se —amb l'aliment biològic i l'aliment afectiu—, contactar sensorialment, etcètera. Les primeres relacions són confuses, encara no diferenciades: no percep encara qui és ell i qui és l'altre, li manca encara la identitat.⁹

La seva *consciència còsmica*, oceànica, resta oberta a les terribles pors originals, com el temor a ser devorat. Davant aquestes ansietats s'organitzen defenses protectores. És una primera fase en què l'infant lluita per sobreviure i es defensa escindint la seva realitat en objectes bons i dolents, establint unes relacions personals parcials i defectuoses, fins que no arriba a la fase en què pot superar el desplaer que li suposa acceptar la realitat total, alhora gratificant i desplaent, perquè fa el dol del que no pot tenir o del que ha perdut. En aquesta situació ja pot fer el pas d'evolucionar de les relacions d'objectes parcials a les relacions d'objectes totals.

El contacte amb la mare, l'aliment que li ofereix, la seguretat de sentir-se dependent d'algú o l'escalf físic i afectiu, el tranquil·litzan i l'estimulen a la recerca, un i altre cop, de la relació amb aquest món, que ell va percebre a poc a poc com quelcom exterior a ell i diferenciat, com un *objecte* de relació: relació amb les *persones bones* (la mare en primer terme, encara que quan la mare bona el deixa frustrat, la sent com a mare dolenta).

Per exemple, un somriure de la mare quan ell renuncia al plaer d'obtenir de seguida l'aliment que exigia plorant li permet créixer en la seva capacitat emocional i cognitiva i establir relacions de creativitat mental i re-

7. M. KLEIN, *Principios psicológicos del análisis infantil* (ed. original: 1926), dins *Obras completas*, tom II, Buenos Aires, Paidós, 1975.

8. W. R. BION, *Volviendo a pensar*, Buenos Aires, Hormé, 3.^a ed., 1985.

9. H. SEGAL, *Introducción a la obra de Melanie Klein*, Buenos Aires, Paidós, 1975.

lacional. És el que s'anomena *funció psicològica de la simbolització*. L'elaboració del dol passa per acceptar i per renunciar a objectes que li produïen plaer en favor d'objectes nous que tenen un valor simbòlic gratificant superior.

És mitjançant aquestes relacions personals —relacions d'objecte— que l'infant es fa càrrec del seu món i del dels altres; aquesta relació el va configurant i, alhora, es configura a partir d'ell. Fins arribar al moment en què, adquirida una major autonomia biopsicològica, establirà relacions que li permetin comprendre millor la realitat tal com és: ni tota bona ni tota dolenta, sinó les dues coses a la vegada, tal com es dona en la realitat l'objecte total, en comptes dels objectes parcials primerencs.

A aquest estat de maduració s'hi arriba passant abans pel *procés primari*, que és el mode de funcionament mental que no admet dilació ni espera per satisfer els seus desigs o objectius de «tot o res». En ell predomina el *principi de plaer*: cercar només el plaer, el que m'agrada, i defugir el desplaer. Després arriba el *procés secundari*, en el qual l'individu admet l'adequació a la realitat, en el qual es regeix pel *principi de realitat*, que corregeix i modifica el principi de plaer en la mesura que cerca el plaer i també el desplaer per establir relació amb la realitat del món extern.

Aquest procés posa l'infant en una nova situació. I així aprèn a acceptar la relació amb algú de manera real; és a dir, aprèn a relacionar-se amb una sèrie vital de frustracions i de satisfaccions, aprèn que quan la resposta de l'altre no és la que ell esperava, no per això l'altre li vol fer mal, sinó que l'altre continua sent bo. L'infant ha pogut integrar en l'altre aspectes satisfactoris i aspectes frustrants en una mateixa totalitat bona. Tot aquest procés es va repetint després durant la vida i forneix l'estructura mental que dona l'estil de la personalitat de cada individu. Ja es poden observar les semblances que aquesta evolució psicològica maduradora té amb el procés evolutiu religiós.

1.9. L'anomenada «funció de simbolització»

Hem apuntat abans que la simbolització és el procés en què el subjecte, al renunciar a pulsions instintives de plaer, assoleix una altra realitat valorada: l'objecte simbòlic. Els símbols apareixen en l'anomenada *posició depressiva* i exigeixen una inhibició de pulsions instintives dirigides cap a l'objecte. Freud va parlar de *sublimació*, noció que ell no va acabar de desenvolupar del tot. La simbolització dona la capacitat creativa d'assolir i transcendir els *objectes* originals. El símbol no és l'equivalent de l'objecte original perdut, sinó que és un objecte nou, però el representa sense perdre les característiques d'aquell.

La gènesi de la formació dels símbols rau en el fet que l'infant reconeix, en part, les seves pulsions instintives i les desplaça cap a un objecte del qual

espera una satisfacció major.¹⁰ La formació de símbols està estretament vinculada amb la capacitat de tolerar les ansietats. La renúncia reeixida dels fins instintius només es produeix mitjançant un procés de dol, de pèrdua i de recuperació interna d'allò a què s'ha renunciat. Un cop recuperat i transformat, el que s'ha perdut es converteix en símbol en el jo. Hi ha hagut un treball creatiu en la recuperació. El símbol intern creat pel jo es distingeix de la realitat externa.

La noció de símbol psicològic i la seva realitat donen una base per comprendre com es pot donar l'experiència de transcendència, l'experiència d'immanència-transcendència: es parteix d'una realitat (immanent) i es busca anar vers una altra realitat (és a dir, de transcendir la primera).

1.10. *L'evolució psicològica i l'evolució religiosa*

Hem vist que l'infant neix incomplet i necessita l'ajut corporal i afectiu. Gràcies a les seves pulsions instintives, que es van transformant en desigs psicològics, és capaç de manifestar la seva precarietat i la necessitat d'obtenir la satisfacció indispensable de l'altre.

La relació amb el que anomenem *objecte primordial* el posa en situació de rebre satisfacció de les seves necessitats més immediates i també, a poc a poc, de tenir noves relacions que el fan capaç de fer renúncies amoroses en favor de l'objecte estimat (mare, pare...) com a resultat d'haver pogut confiar en l'altre. És així com pot respondre els altres amb més generositat en un procés d'intercanvis satisfactoris: frustració-satisfacció.

La relació amb l'altre, inici de la recerca religiosa infantil que porta a la capacitat de *transcendir*, s'origina en les percepcions primitives dels anomenats *objectes parentals* (el pare i la mare). Si l'infant ha pogut tenir una bona experiència de les primeres relacions pare-mare i de persones i situacions anàlogues, es va configurant en la ment de l'infant el que li permet de viure una experiència psicològica sana, de poder *confiar-se* a l'altre, al Déu de l'infant, per qui se sent estimat.

Però pot ocórrer també que les primeres relacions infantils s'estableixin ben dificultosament i el procés de simbolització quedi deturat, migrat o distorsionat. És a dir, no es passa de la relació parcial d'objecte a la relació total. Llavors la relació amb la imatge de Déu queda deturada o deformada —un Déu idealitzat, un Déu persecutori...—, cosa que desgraciadament sovinteja.

Alguns treballs experimentals han mostrat com el desenvolupament ulterior de l'experiència religiosa és influenciat per la gènesi de les figures pa-

10. *Ibidem.*

rentals quan són viscudes de forma dificultosa, quan han dimitit del seu rol o quan han fallat, com en el cas de la mort prematura dels progenitors.¹¹

1.11. *Aportacions psicoanalítiques a la comprensió de l'experiència religiosa*

Alguns investigadors en el camp de la psicoanàlisi han aportat contribucions valuoses a l'estudi del fet religiós. Per exemple, D. W. Winnicott proposa un model observacional a partir de l'infant quan se separa de la dependència materna i es fa autònom mitjançant un *objecte intern*, simbòlic, que Winnicott anomena *objecte transicional*, i que és la base dels processos de simbolització religiosos, artístics i científics.¹² En aquest procés es fa una transició a partir de l'objecte simbòlic intern creat per la fantasia de l'infant (que aquest té al seu abast tal com ell vol) cap a la realitat externa, la qual ja no pot manipular sinó que se li imposa. Això ocorre en un espai virtual que anomena *espai potencial*. Aquesta transició del subjectiu intern a l'objectiu extern es realitza gràcies a l'*objecte transicional*, com és, en el cas de l'infant, per exemple, el seu ós de peluix.

Winnicott afirma que els objectes —i els fenòmens— transicionals es donen en un espai potencial, que és l'espai que capacita per formar internament i expressar externament el símbol. Això succeeix del quart al dotzè més d'edat. L'ós, que és l'objecte transicional, no és solament un objecte intern, és a dir, la creativitat primària de la fantasia, que l'autocontrol màgic separa del món extern, ni tampoc és només la percepció de la realitat externa fora del seu propi control, com ho és la seva mare. L'objecte transicional és quelcom que l'infant pot dirigir, posseir i recrear, però alhora té els límits que l'imposa la realitat externa. En paraules del mateix Winnicott:

Aquesta àrea d'experiència intermèdia (espai potencial), que no pot ser presa com a pertanyent a la realitat interna o externa (compartida), constitueix la part més important de l'experiència del nen i és retinguda durant tota la vida en l'experiència interna de les arts i la religió, en la vida imaginativa i en el treball científic creatiu.

Per la seva banda, W. Bion, seguint el model de les relacions personals o relacions *d'objecte*, exposa una metapsicologia que abasta la comprensió de les experiències humanes que es produeixen en la recerca de la transcen-

11. A. M. RIZZUTO, *The Birth of the Living God: A Psychoanalytic Study*, Chicago, The University of Chicago Press, 1979.

12. D. W. WINNICOTT, «Transitional Objects and Transitional Phenomena», dins *Playing and Reality*, Nova York, Basic Books, 1971.

dència. Aporta unes propostes elaborades a partir de la seva experiència clínica psicoanalítica. D'entre la gran quantitat d'idees originals que ha aportat, en recollirem algunes que es refereixen a la transcendència.¹³

Per a Bion, el punt de partida de la realitat psíquica és el que ell anomena *punt 0*, que és un fet *original*: és la cosa en si mateixa, el desconegut, la veritat absoluta, la realitat última incognoscible. Aquesta realitat es manifesta a través de les transformacions que va fent la persona durant la seva vida i que l'afecten no solament en el conèixer sinó també en l'ésser.

Tanmateix, els primers elements de la vida mental són inconscients i al·lucinatoris, i estan vinculats a la *sensació de catàstrofe*. La sensació flotant de catàstrofe constitueix la condició fonamental de la nostra existència i té continguts específics, com ara el temor al naixement, el temor a la mort, al canvi, a l'il·limitat, a la pròpia ipseïtat, etcètera. Aquesta sensació de catàstrofe tal volta ve alimentada per la diferenciació entre un mateix i el no-res, que és una distància infinita, i que la té tothom, si bé alguns no l'experimenten. I es pregunta si és aquesta distància la causa de la sensació de catàstrofe.

La funció de la vida psíquica consisteix a transformar les sensacions catàstròfiques en esdeveniments psíquicament acceptables. Per exemple, els mites de creació i de destrucció expressen aquesta transformació. Es passa de l'inconscient al pensament conscient a través dels mites, com també a través del treball oníric i de la reflexió sobre els símbols. La sensació de catàstrofe és un principi constitutiu primordial, com ho és l'aigua o l'atmosfera, i serveix de vincle entre diversos aspectes de la personalitat.

Com es reacciona davant la catàstrofe? La verdadera resposta primordial i desenvolupada a la catàstrofe és la fe. Ara bé, no entenem *fe* en un sentit religiós estricte, tot i que no l'exclou, sinó com a confiança bàsica. La inconsciència de la fe surt a l'encontre de la inconsciència de la catàstrofe.

La fe és una receptivitat pura, una espera atenta. Aquesta postura és incòmoda: tolera les fragmentacions, el buit caòtic, les tempestes psíquiques... En la fe es dona una *suspensió* de la ment. Cal que hi hagi una atenció lliure i flotant, una certa inconsciència, un buidament de si mateix, per tal d'arribar a assolir la receptivitat de la fe.

El *punt 0*, la realitat emocional essencial, com a tal és incognoscible, però no allunya de la fe de manera que no pugui ser trobada. La fe de recerca és el que porta a la situació mística, no solament religiosa. Llavors la transformació que es produeix és en el pla de l'ésser i no només en el del conèixer.

Entre catàstrofe i fe hi ha una interacció contínua durant tota la vida. Es pot interferir aquest ritme d'interacció entre fe i catàstrofe per manca de

13. M. EIGEN, «Towards Bion's Starting Point: Between Catastrophe and Faith», *International Journal of Psychoanalysis*, núm. 66 (1985), p. 321.

pacència o de tolerància a l'hora de viure en la posició de catàstrofe o d'intentar aferrar-se a la posició de recerca de la fe més temps del que convé. En canvi, si es persisteix i es manté en aquest període de gestació, potser s'hi arriba. És aquí on Bion veu un paral·lelisme entre aquest procés i la nit fosca dels sentits dels místics.

Quin és el futur d'aquestes experiències inicials en la vida adulta? Amb el transcurs del temps es pot perdre sensibilitat per la catàstrofe; llavors és la fe la que pot rescatar la catàstrofe. Si la fe no ho fa, es tendeix a afeblir la consciència de catàstrofe, la qual cosa comporta perdre sensibilitat cap a nosaltres mateixos. Això ocorre quan ens orientem cap a objectes externs i cap a tasques de supervivència, quan fem més cabal de les catàstrofes externes per així eludir les internes. La fe, o confiança bàsica, és una tendència maduradora original. És una entitat que apareix, així com també la catàstrofe, quan se'ns ha despul·lat de tot. És la capacitat alliberadora per excel·lència. És la nostra herència i el nostre destí més profund. La fe és la no mentida. La fe en 0 tira a terra la mentida.

Per acabar aquest capítol, farem un breu resum dels punts més importants de l'aportació de Bion:

- a) Es parteix d'un punt original, el punt 0, que és l'experiència inicial de l'ésser humà, una experiència caòtica que demana una elaboració contínua, en la qual hi haurà moments de confusió i moments de retrobament.
- b) Aquest procés experiencial es produeix quan la persona té fe. No parla explícitament de fe religiosa, sinó d'una confiança bàsica.
- c) Si la persona accepta el risc de la fe i no es tanca en seguretats defensives que poden esdevenir psicològicament negatives, està en camí de l'experiència mística. No fa referència a la mística religiosa cristiana, si bé no l'exclou.

2. UNA ESPIRITUALITAT SALUDABLE

Tota experiència religiosa té un procés psicològic concomitant. També l'experiència mística té, doncs, processos psicològics que poden ser expressió de maduració psicològica i creixement personal. Vegem-ho a continuació.

2.1. *Com han vist els psicòlegs la mística?*

En temps passats no gaire llunyans, hi ha hagut autors interessats per l'esclarament psicològic i psicopatològic de l'experiència mística. Vegem els pioners.

Ja a final del segle XIX, P. Janet, un clàssic de la psiquiatria francesa, havia dedicat atenció al fenomen místic. W. James, en la seva notable obra *Les varietats de l'experiència religiosa*, fa referència a l'experiència mística en una visió àmplia que abasta el budisme, el sufisme i el cristianisme, entre altres.¹⁴ Per la seva banda, K. Jaspersen tracta algunes qüestions religioses amb la profunditat del filòsof i els coneixements del psicopatòleg en l'obra *Psicopatologia general*.

Sigmund Freud, a més de la seva vasta producció en què estudia i critica aspectes de la religió, com ja hem indicat, va escriure una nota que va ser trobada damunt de la seva taula de treball després de la seva mort en què diu que «el misticisme és l'obscura autopercepció del regne exterior al jo, o sigui, l'allò».¹⁵ És que Freud va concedir a l'allò quelcom tan gran com és el desig de Déu? O era una noció semblant a la que Bion anomenarà «la fe en 0», o sigui, el punt original?

W. R. Bion, per al qual el punt 0, que com hem dit més amunt és la situació personal primitiva, és el lloc on s'origina la potencialitat de l'ésser i al qual l'ésser retorna, proposa que la unió que es dóna en l'experiència mística és el retorn al punt 0, a la primitiva i caòtica autopercepció de la pròpia existència. L'existència és, així, transportada mitjançant un procés d'identificació cap a una percepció de l'existència referida a l'altre, de manera integradora però diferenciada i no confusiva. Aquest *altre* és el que Bion anomena «el desconegut i inaccessible».

Per la seva banda, A. M. Rizzuto creu que les experiències místiques recorden les experiències que es viuen en els tractaments psicoanalítics. Escriu: «La realitat psíquica de l'analitzat preval sobre tota altra realitat. El lloc psíquic on tots vivim la nostra vida més profunda és un lloc indescriptible de vivències exclusivament personals on no podem portar ningú»; «el pacient no oblida mai el que ha viscut dins les formes de transferència, i aquestes guarden per a ell una força de convenciment més gran que tot el que ha adquirit d'una altra manera»; «la psicoanàlisi, paradoxalment, proporciona curació pel "coneixement experiencial" en el context d'una relació ritualitzada i molt profunda; així també la forma de conèixer, experiencial i inefable (i de convenciment), del místic és la forma més essencial del conèixer humà».¹⁶

14. W. JAMES, *The Varieties of Religious Experience. A Study in Human Nature*, ed. original: 1902 (edició en català: *Les varietats de l'experiència religiosa*, Barcelona, Edicions 62, 1985).

15. S. FREUD, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, 24 vol., Londres, Hogarth Press, 1953 (nota sobre la mística: Standard Edition, n. 23.300).

16. A. M. RIZZUTO, «Reflexiones psicoanalíticas acerca de la experiencia mística», *Teología y Vida*, vol. xxxvii (1996), pp. 27-38.

Maslow i Rabindranath Tagore, entre molts altres i de maneres ben diferents, ens parlen d'experiències cimeres, extraordinàries, vivències de goig, d'il·luminació, que obren nous horitzons, tot i que no hi hagi, almenys conscientment, una relació amb una experiència religiosa.

L'experiència mística, en diferents graus i matisos, pot estar present en tota persona creient, i en les diferents religions. I no parlem de la tradició mística oriental. Ja hem dit, però, que nosaltres ens limitarem a la mística occidental i ens referirem especialment al model dels místics cristians.

2.2. Què entenem per mística?

Des del punt de vista fenomenològic i antropològic, avui dia hi ha molt bones presentacions del fenomen místic.¹⁷ Nosaltres, però, tractarem el punt de vista psicològic.

Deixem de banda els anomenats *fenòmens paramístics* que poden acompanyar el procés místic. Son fenòmens sensoperceptius, com ara les visions, les aparicions, les audicions, els èxtasis, els estigmes, les revelacions, etcètera.¹⁸ Aquests fenòmens o bé tenen una incidència psicopatològica alta, o bé són fenòmens que expressen la fragilitat emocional o la labilitat afectiva de les persones que els presenten, tant si la seva experiència religiosa és sana com si és patològica.

L'experiència mística és una experiència interior —o mental— afectiva i cognitiva, conscient o inconscient, que no es pot separar de l'experiència de relació personal i de l'acció operativa de la persona que mostra un augment de bondat, quan es tracta d'experiència sana. La mística en si mateixa no és una experiència psicopatològica; és una experiència subjectiva difícilment descriptible per part del subjecte que l'experimenta: és inefable. Es tracta d'una vivència intensa (*erleben*) i d'un experimentar mitjançant la vivència (*erfabren*). S'ha d'expressar en figures al·legòriques i en símbols; no és una experiència racional ni conceptual. Pot afectar els estats de consciència, les funcions sensoperceptives i cognitives, els continguts del pensament i sobretot el món intern vivencial afectiu. El místic no defuig, sinó que afronta les dificultats de la vida, tant les personals com les socials. La seva vida es transforma i progressa en la bona relació amb els altres, en la mesura que estableix vincles de relació amb estimació. Les seves activitats relacionals personals són enfocades cap a promoure el bé en els altres, amb estimació.

És una experiència en què la recerca reflexiva només és a l'inici. La voluntat no és la que assoleix l'experiència. L'esforç que es posa en la vivència

17. J. MARTÍN VELASCO, *El fenómeno místico. Estudio comparado*, Madrid, Trotta, 1999.

18. C. STÄHLIN, *Apariciones*, Madrid, Razón y Fe, 1954.

mística per a la recerca del Déu desitjat no es veu corresposta a voluntat del subjecte. Es percep com a *vinguda de fora*.

És una experiència de la qual no es pot dubtar quan és autèntica. És un do de Déu, per al qui té fe. És una experiència que porta els goigs o els consols i la satisfacció més grans, encara que comporta al mateix temps una vida difícil i amorosament dolorosa.¹⁹ És una experiència il·luminadora més que cap altra cosa, i dóna una certesa, una *clarividència*, superior a tota altra, si bé el místic, a diferència de la clarividència del psicòtic, admet que es podria enganyar i té un convenciment pacífic de la seva certesa.

2.3. *El procés psicològic de l'experiència mística*

Ja hem vist abans el procés psicològic de creixement de l'experiència religiosa. L'experiència mística s'assenta sobre una maduració ja adulta en el procés de creixement religiós del subjecte. Creixement espiritual i creixement psicològic estan en interacció. Senyalarem algunes característiques del procés de maduració.

La mística és un procés voluntari i conscient en els seus inicis, un procés en part actiu i en part passiu: és una *activa passivitat*, una receptivitat amorosa que s'origina insensiblement per un progressiu despullament dels propis interessos per anar a la recerca dels de l'altre. Hi ha un desig amorós de l'altre que porta a la renúncia dels desigs personals, ja siguin desigs sensibles, sensoperceptius, cognitius o afectius. La renúncia ve com a seqüència del desig amorós d'unió amb l'objecte de la relació, desitjat i seleccionat (l'objecte mental Déu). Aquest objecte de relació amorosa ultrapassa el valor de tots els altres objectes de relació. Aquesta renúncia als propis desigs obre la capacitat de simbolització, d'una nova i major creativitat mental.

La vida mística transforma. Condueix cap a un creixement personal. Això es constata experimentalment en persones que viuen aquest procés. Creix la seva pròpia identitat personal i es converteix en subjecte de conductes amb bona relació personal envers els altres, tant en el pla social, en activitats constructives, com en el personal d'estimació amorosa i activa.

2.4. *El procés psicològic de simbolització religiosa*

La simbolització religiosa està a la base de la configuració de l'experiència psicològica religiosa. En la simbolització intervenen no solament les capacitats subjectives presents de la persona, sinó també el seu procés histò-

19. K. RAHNER, *Palabras de Ignacio de Loyola a un jesuïta de boy*, Santander, Sal Terrae, 1979.

ric personal i l'entorn psicosocial religiós, que des de les primeres fases de la vida va estructurant realitats simbòliques, les quals romanen en l'edat adulta com a base de possibles identifications.

Com entenem el procés psicològic de la simbolització? El procés de simbolització que es genera en la ment del místic es produeix en un pla no conscient, com si es tractés d'una atmosfera que es va saturant a poc a poc. Llavors pot succeir que l'arribada del *coneixement* i de la *il·luminació* o la *consolació* que es pot donar en el procés místic aparegui en forma d'un esclat: parlant metafòricament, ha cristal·litzat l'atmosfera no conscient que estava saturada i ha aparegut sobtadament l'experiència, que es presenta com a nova, vinguda de fora i, per tant, sense que el subjecte compregui el perquè. Però precisament perquè hi ha hagut una disposició de recerca, de desig de Déu i de renúncia amorosa i despullament —encara que no se'n sigui conscient—, s'ha fet possible que el procés simbòlic —l'atmosfera que s'ha saturat— s'hagi pogut realitzar i autenticar.²⁰ És una experiència íntima, que pot arribar a ser sobtadament esclatant, sense saber què l'ha desencadenat.

2.5. *El nucli de l'experiència mística*

Des del punt de vista psicològic, el nucli de l'experiència mística és el despullament interior personal que apunta a la relació d'unió amorosa amb Déu, en una relació total.

Veiem que el místic es forma en un procés laboriós en què renuncia a altres relacions perquè ha desitjat establir-se interiorment en la relació fonamental amb Déu, un Déu que va trobant dins d'ell en un procés psicològic d'interiorització i d'identificació.

En la mesura que s'acosta al despullament interior, a la renúncia a les altres relacions, es recrea i s'intensifica en ell dolorosament la funció simbolitzadora que el porta cap a Déu. Al despullar-se de relacions limitades i caduques, s'obre pas a una relació amb Déu il·limitada i inefable.

2.6. *Hi ha sentiment de culpa en el místic?*

El místic copsa la distància desproporcionada que hi ha entre el Déu que és amor i els límits de la seva estimació. D'aquesta desproporció en l'amor pot néixer un sentiment de dolença, de desagraïment envers Déu: un sentir-se pecador. El desig de Déu i l'estimació l'omple, però, de goig, tot i sofrir quan passa pel procés dolorós de fer *el dol* i de reparar les mancances o les culpes pròpies.

20. Jordi FONT, *Psicopatologia de l'experiència religiosa*, Barcelona, Fundació Vidal i Barraquer, 1983.

La culpa deixa de ser un residu infantil de relacions no madurades (per exemple, un sentiment de culpa edípic, que, juntament amb mecanismes de defensa obsessius, Freud posava en la neurosi social religiosa). La culpa del místic no és una culpa neuròtica, sinó que neix de l'acostament al principi de realitat en la mesura que ell és capaç d'albirar quina és la realitat de Déu, que per amor vol estar unit a la persona humana, i quina és la migrada correspondència de la persona humana.

En el místic hi ha un sentiment profund de dol, concomitant al despullament intern i extern: nit fosca de l'ànima, dels sentits, de l'enteniment, totalment diferent d'una depressió profunda i malenconiosa. És un indicador del creixement creatiu en la mística el perdó que hom dóna a qui l'ha-gi ofès.

2.7. *I l'Esperit, on és?*

Amb el que acabem d'expressar al tractar del fenomen místic no pretenem pas entrar en el perquè de l'acció de l'Esperit, que és d'un ordre diferent. Sí que s'intenta, però, comprendre com es produeix psicològicament. Per al creient, el Déu transcendent està en una altra realitat, no *física*, però la percepció psicològica que té d'Ell és una percepció real i, naturalment, dins de l'ordre físic.

2.8. *No serà l'experiència mística una regressió infantil o una manifestació psicòtica?*

¿No es pot veure en l'experiència mística una relació amb les experiències emocionals de fusió simbiòtica com les que l'infant té amb la mare i que el místic cerca de retrobar?²¹ ¿No podria ser que les experiències místiques fossin experiències psicològiques regressives?²² ¿No hi ha en la mística elements simptomàtics de caire psicòtic com ara la *clarividència* de certes conviccions? ¿No es pot assolir la mateixa experiència extraordinària amb substàncies al·lucinògenes? ¿No serà, doncs, el camí místic, contràriament al que nosaltres proposem, un camí regressiu i psicopatològic en comptes de ser un camí de creixement mental i emocional?

Pel que fa a la possibilitat de ser un fenomen regressiu, cal dir que la qüestió rau en la psicogènesi del fenomen místic. Quan es diu que la mística és un estat regressiu, es fa referència a estats més o menys confusiona-

21. M. MAHLER, «Psychoanalysis and Contemporary Science», citat a *Concilium*, núm. 176 (juny de 1982); ÍDEM, *El reto de la psicología a la fe*, Madrid, Cristiandad, 1975.

22. R. H. PRINCE, «Los estados místicos y el concepto de regresión», dins J. WHITE, *La experiencia mística*, Barcelona, Kairós, 2005.

ris de la relació infantil que es reviu en els estats psicòtics. Ara bé, hi ha una diferència radical entre l'estat psicòtic, confusionari, i la *unió* mística sana, en la qual es manté la plena diferenciació entre Déu i la persona psicològicament adulta dins d'un procés amorós progressiu, integrador i creatiu, a diferència dels estats psicòtics, en què es dóna la confusió amb l'altre en comptes d'una relació d'unió entre la persona i Déu.

L'experiència mística sana tendeix al creixement emocional i personal del subjecte i no a la regressió. En el subjecte, això es manifesta en la capacitat de desprendre's dels trets narcisistes i egocèntrics en favor de l'estimació del altre: de Déu i del proïsme. Creixen les capacitats relacionals que esdevenen satisfactòries per al subjecte mateix i per als altres.

2.9. *La mística és psicopatològica?*

Pel que fa a possibles experiències psicopatològiques, en un altre lloc hem tractat de com es poden donar experiències religioses psicopatològiques i pseudomístiques ben diferenciades dels processos místics.²³ També es pot establir un diagnòstic diferenciat entre els processos místics sans, els psicopatològics i els produïts per substàncies al·lucinògenes.²⁴

Aquí només cal recordar que tant en la gènesi de la mística com en la fenomenologia del fet místic es diferencia el que és un procés maduratiu psicològic i espiritual en la mística, del que és una fixació o una regressió a nivells primerencs psicopatològics en els trastorns mentals. Així es pot veure com es va trobant el goig de la relació unitiva amb Déu, que no és confusió, o bé com en l'experiència de la relació amb l'altre, aquesta s'experimenta com vinguda de fora; però a diferència de l'experiència psicòtica, el que ve de fora no és sentit com una relació imposada o tal volta persecutòria, sinó com una relació amorosa a la qual es pot correspondre o fins i tot resistir; ara bé, com podria ocórrer en l'amor humà, l'altre segueix estimant i el subjecte pot seguir sentint-se estimat. També podem constatar que augmenta la capacitat simbòlica i creativa manifestada emocionalment i intel·lectualment.

El procés místic sí que passa per etapes amb simptomatologia depressiva, però clínicament estan ben diferenciades de les depressions patològiques, tant les majors psicòtiques —malenconioses— com les no psicòtiques. En la *nit fosca* de l'esperit, hi ha símptomes depressius, però aquesta depressió és una reacció, una depressió reactiva enfront de les pèrdues, del buit que

23. J. FONT, *Religión, psicopatología y salud mental. Introducción a la psicología de las experiencias religiosas y de las creencias*, Barcelona, Paidós, 1999.

24. ÍDEM, *Psicología de l'experiència religiosa*, op. cit.

ha generat el procés del despulament personal. I aquesta depressió, aquesta nit fosca, té capacitat de reparació amorosa. En les fases de *nit* mai no es perd l'esperança de l'amor, que se sent com una petita llum enmig de la foscor més gran, a diferència de les malenconies psicòtiques, en què es pot arribar a la mort *mental* i al suïcidi.

L'experiència mística, doncs, no respon en si mateixa a un procés psicopatològic ni tan sols a un procés regressiu: retornar a experiències infantils (regressió) és el contrari de l'experiència de maduració psicològica i espiritual en què s'assenta el fenomen místic.

2.10. *Resum de l'experiència mística*

Tot seguit, sintetitzem les idees més importants donades fins ara:

- a) La mística és una procés psicològic evolutiu vers una relació amb Déu que tendeix a una culminació d'unió amorosa amb ell.
- b) L'experiència mística cerca assolir el més íntim de l'existència quan tendeix cap a l'amor. Requereix unes disposicions psicològiques madures, fruit d'una evolució personal, que no es donen encara en la infància. És, doncs, una experiència no regressiva; ben bé al contrari, de creixement psicològic.
- c) En la vida mística, la relació del creient amb el transcendent, amb Déu, és una relació amorosa que es desmarca de la idealització o de la persecució del temut Déu omnipotent de la fantasia infantil.
- d) En l'experiència mística hi ha una transformació. Hi ha una experiència d'unió, de base vivencial pulsional i no pas racional. És una experiència que està formada de vivències conscients i no conscients, d'actituds actives i passives.
- e) La relació del místic amb el transcendent és una relació que ultrapassa tota altra relació amb el humana, davant de la qual es produeix una desproporció entre les pròpies possibilitats d'estimar i l'estimació de Déu. El goig que es genera dóna lloc a una situació d'apogeu amorós *orgiàstic* mental. En persones amb estructures afectives làbils es poden produir fenòmens corporals *paramístics*, com ara èxtasis, estigmatismes, etcètera.
- f) Com deia Marc Oraison, «arribem a esdevenir adults davant dels homes però sempre romanem infants davant Déu».

2.11. *Salut mental i salut espiritual*

En una visió unitària de la persona humana, la salut mental i la salut espiritual són expressions de la vida mental i espiritual. Pot resultar suggeriri-

dor enumerar alguns indicadors del que es podria anomenar una bona salut espiritual, prenent com a base la salut mental:²⁵

- a) Capacitat de reaccionar davant les dificultats adaptant-se a la nova situació i mirant el bé del altres. O en el cas que la situació ambiental no sigui sana, no adaptar-se; ans al contrari, procurar canviar-la.
- b) Seguir un procés continu de creixement espiritual tota la vida, sense acceptar d'aturar-se o de quedar-se instal·lat fent regressions.
- c) Capacitat de generar aportacions originals creatives però no destructives.
- d) Progressar en la pròpia autonomia mental, que és compatible amb una plena dependència de Déu. Assolir un criteri propi i una consciència que hagi assimilat —no homologat— les normatives que regeixin el propi comportament.
- e) Integrar tots els aspectes personals en una unitat que abasti la vida sencera, fins i tot la pròpia mort, de manera que aquesta sigui el seu compliment.
- f) Establir relacions interpersonals positives i satisfactòries, tant per al subjecte mateix com per als altres, desplaçant els propis interessos en favor dels interessos dels altres.
- g) Trobar goig en la prossecució dels objectius que hom es proposa, encara que no s'arribi a reeixir.

3. HI HA INDICADORS DE SALUT ESPIRITUAL?

3.1. *Experiència religiosa i malaltia*

Hem vist abans el procés evolutiu de la vida relacional afectivocognitiva des del seu inici i ho hem relacionat amb el procés evolutiu de l'experiència religiosa. D'una banda, una evolució psicològica sana és la base en la qual es pot assentar l'experiència mística sana, com acabem de veure. D'altra banda, ara veiem que el procés evolutiu de les relacions personals pot es-

25. La definició de la salut mental i els seus indicadors van ser establerts en el congrés de Perpinyà (J. GOL – J. FONT, «Definició de salut», dins DD.AA., *Funció social de la medicina*, X Congrés de Metges i Biòlegs de Llengua Catalana [Pepinyà], Barcelona, Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears / Societat Catalana de Biologia, 1976, p. 143-154) per un grup de recerca interdisciplinari de professionals: metges, biòlegs, sociòlegs, psiquiatres psicòlegs, polítics... Després d'un llarg procés d'estudi i de reflexió, es va elaborar una definició de salut i de salut mental, basant-se en l'experiència referida a la nostra cultura, al nostre temps i a la ideologia de fons que, tot i la diversitat dels participants, era prou representativa.

devenir dificultós a causa de factors externs o interns i donar lloc a trastorns psicològics que afectaran la vida relacional i les experiències mentals, interiors, de la persona. En aquest cas, l'experiència religiosa es veurà afectada pels trastorns psicopatològics.

Senyalarem només algunes de les psicopatologies de les experiències religioses més freqüents. Serà un breu recordatori del que en altres llocs hem exposat a bastament.²⁶

- a) Hi ha uns tipus de psicopatologies —que, de fet, són les més greus— que estan en relació amb dificultats emocionals de les primeres etapes de la vida i que en la clínica psiquiàtrica són denominades *psicosis*:
 - a.1. experiències delirants pseudomístiques, de caire profètic generalment catastròfic i/o també messiànic: són les psicopatologies més greus quant a la desestructuració de la personalitat. Quan es donen en personalitats que en bona part estan ben conservades, com ara en alguns trastorns paranoïdes, és quan fan més dany social.
 - a.2. actituds d'exaltació, maníacques i hiperfòriques de caire expansiu: poden arribar a generar en el subjecte actituds psíquicament invasores i perjudicials envers persones que depenen d'ells i que són emocionalment fràgils. Juntament amb les experiències delirants de què hem parlat abans, són alguns dels trastorns psíquics que entren a formar part dels fonamentalismes religiosos: fanatismes, sectarismes, dogmatismes i altres patologies socials o personals.
 - a.3. depressions greus malenconioses: poden afectar la vida mental fins a anul·lar fins i tot les ganes de viure. No s'han de confondre amb les depressions de les «nits fosques» en què la llumeneta de l'esperança resta sempre encesa.
- b) Altres tipus de dificultats psicopatològiques, que de fet són menys abundants, són els anomenats en terminologia clínica *trastorns de la personalitat*. Poden revestir modalitats molt diverses i presentar episodis d'intensitat variable. Els qui els pateixen són tinguts sovint per persones socialment vàlides:
 - b.1. trets narcisistes de la personalitat: persones que viuen una espiritualitat centrada en ells mateixos, que no es deixen ajudar, ni de bon tros accepten correccions o advertències. Solen ser estructures difícils de ser modificades, de *convertir-se*. Si el trastorn és greu, a la llarga entren en una crisi espiritual i humana important.

26. J. FONT, *Religión, psicopatología y salud mental. Introducción a la psicología de las experiencias religiosas y de las creencias*, op. cit.

b.2. trastorns histèrics de la personalitat: són abundants també avui dia, si bé amb una simptomatologia diferent de l'anterior, *adaptada* als factors culturals actuals. Són difícils de diagnosticar com a trastorn psicopatològic i de diferenciar-los del que són experiències religioses sanes, a causa de la capacitat que posseeixen els seus mecanismes inconscients d'adaptar-se mimèticament, encobrint i autoenganyant-se per tal de quedar bé i convertir-se en persones encantadores i atractives també espiritualment.

b.3. personalitats obsessives, que pateixen els tradicionals *escrúpols* religiosos: pateixen i fan patir a qui els vol ajudar. Són personalitats caracteritzades pels dubtes, les incerteses, les indecisions, els sentiments de culpa psicològica sense motiu moral real, la repetició de rituals màgics i altres manifestacions amb continguts religiosos infantils. En alguns casos severs, els mecanismes psicològics defensius poden portar a patologies sàdiques i masoquistes que en la seva expressió moral i religiosa són perilloses, si bé de manera subtil, i no són escasses en la societat actual.

c) Capítol a part mereixen els símptomes i els estats depressius, des de les depressions sanes i necessàries fins a les greument malaltisses. *Depressió* és un terme que, juntament amb *ansietat*, abasta un ventall de situacions ben diferents. Hi ha experiències religioses sanes que s'expressen amb símptomes depressius: són depressions reactives davant de les dificultats. Així passa en l'experiència espiritual, quan en el procés de creixement maduratiu hi ha pèrdues o renúncies necessàries per assolir la unió amorosa de més vàlua espiritual. Es pot experimentar la «nit fosca» que, com hem vist, és una *depressió saludable*.

A més de la depressió greu malenconiosa, hi ha altres símptomes depressius que es donen com a reacció d'intolerància a la frustració o a les pèrdues físiques o morals. Poden aparèixer pertorbant l'experiència espiritual i són conegudes com a moviments del «mal esperit», en la terminologia emprada en els *Exercicis espirituals* d'Ignasi de Loiola al descriure el «discerniment d'esperits». Apareixen en subjectes amb trets de diversos trastorns de personalitat (histerioide, narcisista, obsessiva...), i poden ser manifestacions transitòries. Són trastorns freqüents, si bé en grau menor i compatibles amb el que entenem per *bona salut mental*.²⁷

27. ÍDEM, «Discernimiento de espíritus. Ensayo de interpretación psicológica», *Manresa*, vol. 159 (1987), pp. 127-147.

BIBLIOGRAFIA

- Acta Apostolicae Sedis*, Suprema Sacra Congregatio Sancti Officii, Monitum, vol. LIII (Roma, 15 de juliol de 1961), p. 571.
- ÁLVAREZ, F. J., *Éxtasis sin fe*, Madrid, Trotta, 2000.
- BEIRNAERT, L., *Aux frontières de l'acte analytique. La Bible, saint Ignace, Freud et Lacan*, París, Seuil, 1987.
- BION, W. R., *Volviendo a pensar*, Buenos Aires, Hormé, 3.^a ed., 1985.
- BROOKE HOPKINS, «Winnicott y la capacidad de creer», *Int. J. Psycho-Anal.*, núm. 78 (1997), pp. 485-407 (*Libro Anual de Psicoanálisis*, núm. XIII [1997], pp. 111-122).
- DOMÍNGUEZ MORANO, C., *El psicoanálisis freudiano de la religión*, Madrid, Paulinas, 1990.
- EIGEN, M., «Towards Bion's Starting Point: Between Catastrophe and Faith», *International Journal of Psychoanalysis*, núm. 66 (1985), p. 321.
- FONT, J., *Psicopatología de l'experiència religiosa*, Barcelona, Fundació Vidal i Barraquer, 1983.
- *Religión, psicopatología y salud mental. Introducción a la psicología de las experiencias religiosas y de las creencias*, Barcelona, Paidós, 1999.
- «Discernimiento de espíritus. Ensayo de interpretación psicológica», *Manresa*, vol. 159 (1987), pp. 127-147.
- FREUD, S., *Gesammelte Werke*, 19 vol., Londres / Frankfurt a. M., Fischer, 1940-1988; *Obras completas de Sigmund Freud*, Madrid, Biblioteca Nueva, 1948.
- *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, 24 vol., Londres, Hogarth Press, 1953 (nota sobre la mística: Standard Edition, n. 23.300).
- GOL, J. — FONT, J., «Definició de salut», dins DD.AA., *Funció social de la medicina*, X Congrés de Metges i Biòlegs de Llengua Catalana (Pepinyà), Barcelona, Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears / Societat Catalana de Biologia, 1976, pp. 143-154
- JAMES, W., *The Varieties of Religious Experience. A Study in Human Nature*, ed. original: 1902 (edició en català: *Les varietats de l'experiència religiosa*, Barcelona, Edicions 62, 1985).

- KANDEL, E. R., «Biology and the Future of Psychoanalysis: a New Intellectual Framework of Psychiatry Revisited», *American Journal of Psychiatry*, núm. 156 (1999), pp. 505-524.
- KLEIN, M., *Principios psicológicos del análisis infantil* (ed. original: 1926), dins *Obras completas*, tom II, Buenos Aires, Paidós, 1975.
- MAHLER, M., «Psychoanalysis and Contemporary Science», citat a *Concilium*, núm. 176 (juny 1982).
- *El reto de la psicología a la fe*, Madrid, Cristiandad, 1975.
- MARTÍN VELASCO, J., *El fenómeno místico. Estudio comparado*, Madrid, Trotta, 1999.
- MORA, F., *El reloj de la sabiduría. Tiempos y espacios en el cerebro humano*, Madrid, Alianza, 2002.
- OGDEN, T. H., *La matriz de la mente. Las relaciones de objeto y el diálogo psicoanalítico*, Madrid, Tecnipublicaciones, 1989.
- PRINCE, R. H., «Los estados místicos y el concepto de regresión», dins J. WHITE, *La experiencia mística*, Barcelona, Kairós, 1980.
- RAHNER, K., *Palabras de Ignacio de Loyola a un jesuita de boy*, Santander, Sal Terrae, 1979.
- RIZZUTO, A. M., *The Birth of the Living God. A Psychoanalytic Study*, Chicago, The University of Chicago Press, 1979.
- «Reflexiones psicoanalíticas acerca de la experiencia mística», *Teología y Vida*, vol. xxxvii (1996), pp. 27-38.
- RUBIA, F. J., *La conexión divina. La experiencia mística y la neurobiología*, Barcelona, Crítica, 2004.
- SEGAL, H., *Introducción a la obra de Melanie Klein*, Buenos Aires, Paidós, 1975.
- STÄHLIN, C., *Apariciones*, Madrid, Razón y Fe, 1954.
- WINNICOTT, D. W., «Transitional Objects and Transitional Phenomena», dins *Playing and Reality*, Nova York, Basic Books, 1971.

QUADERNS

ISBN 84-8297-904-3



9 788482 979045

fjm

**FUNDACIÓ
JOAN
MARAGALL**

CRISTIANISME I
CULTURA

Editorial Claret

