

El dol

Bernabé Dalmau

2a
edició



PAM

BERNABÉ DALMAU

EL DOL



Publicacions de l'Abadia de Montserrat
2023

PROEMI

Intento esbossar una possible definició de dol: «Situació angoixant a causa de la pèrdua d'un ésser estimat». // «Comportament durant el temps que el record d'una pèrdua esdevé punyent».

Ara miro la definició del diccionari. Em trobo que en comptes de dues accepcions en posa quatre. Més o menys, les dues meves corresponen respectivament a les nn. 1 i 3: «1) Afllicció causada per la mort d'una persona estimada o, en general, per una gran desgràcia. Compassió, pena. 2) Senyal exterior d'aquesta afllicció. 3) Situació, circumstància, temps, posterior a la mort d'una persona estimada o a una gran desgràcia. 4) Seguici fúnebre».

Sigui com sigui, el fet és que qualsevol forma o situació de dol comporta pena i, per tant, sofriment. Per la seva etimologia llatina, *dolere*, el terme dol indica alhora un sofriment de l'ànima i un sofriment del cos, una queixa, una reclamació. El dol és tanmateix una experiència universal, indefugible. A la terra hi ha dues defuncions cada segon, cosa que respon a uns seixanta milions anuals.

La pitjor conseqüència que envolta l'experiència del dol és la dificultat de viure-la. La conseqüència

èticament sana és reaccionar amb compassió. Tot-hom, un moment o altre, i més aviat diverses vegades a la vida, haurà de passar pel dol. És una experiència única, perquè la relació que tenim és diferent en cada persona, i cada persona és única. Òbviament, admet diversos graus segons la proximitat del lligam amb l'ésser perdut i les circumstàncies que han portat a la pèrdua. La «gran desgràcia» de què parla el diccionari pot deixar ferides més sagnants que certes defuncions de persones estimades. És igualment diversa la petjada que el dol deixa en el qui el sofreix, des de l'oblit més o menys ràpid fins a un llast que pot arrossegar tota la vida. La mort s'emporta la vida, però no la relació. En endavant serà relació d'absència, però no necessàriament d'oblit.

L'experiència del dol, a més del dolor de la pèrdua, de la separació d'un ésser estimat, ens remet a una percepció fonamental de la nostra pròpia mortalitat. La mort dels altres ens recorda que també nosaltres hem de morir. Ho sabem, però normalment ho oblidem. Sabem que som mortals, però no integrem aquest coneixement. La distància entre el que és cadascú i la seva pròpia mort desapareix de sobte quan ens trobem davant la mort d'un altre ésser humà, sobretot si l'hem conegut i estimat. És quan ens ve el record brutal que també nosaltres som mortals.

Ben mirat, en la forja de la personalitat de cadascú, el dol hi té un paper decisiu. La sociabilitat de la persona humana comporta que el desplegament de

les pròpies virtualitats estigui condicionat no sols pels èxits i els fracassos personals sinó també per situacions de pèrdua que d'entrada són vistes com uns fracassos. I poden ser considerats així. Els homes i les dones ens fem grans en la mesura que van desapareixent del nostre voltant tots els individus que han contribuït a fer que siguem el que som. Deia Atenàgores, el gran patriarca de Constantinoble del segon terç del segle xx: «He anat al meu poble natal i hi he trobat sobretot infants; ningú de la meva generació». A part la desaparició de persones amb qui hem conviscut, també ens hem d'avesar a les dureses de la vida: ens ajuden a ser realistes i a no deprimir-nos quan arriba el moment –perquè tard o d'hora arriba– que la vida no és un regal automàtic del qual està absent l'esforç.

Semblantment, és veritat que el dol es pot convertir en repte per a un progrés cada vegada més gran en l'estimació. Això s'esdevé quan l'amor ha estat molt profund. I, per bé que d'entrada sempre queda la recança de no haver estimat prou, a la llarga van surant a la superfície els tresors d'amistat i de comunió guanyats i acumulats. La prova és força fàcil de detectar: aquesta situació dóna positiu quan, a mesura que passen els anys, el record del desaparegut esdevé cada vegada més serè. No sols deixà un bon record sinó que ens sentim feliços evocant les situacions, les converses, els gestos que van teixir una autèntica predilecció. Però tant si es tracta de la pèrdua de persones com de la tristesa que per altres raons hagi envaït la

nostra vida, el secret per a entomar el dol és aprendre a acompanyar els qui són provats a causa d'un adéu. En altres paraules: saber ser capaços de passar de sofrents del dol a consoladors dels qui el pateixen.

Analitzar quines són les situacions que poden provocar dol en nosaltres és cosa molt útil. Però potser encara ho pot ser més saber reaccionar davant de persones que sofreixen dol.

QUAN ET TROBES EN SITUACIONS DE DOL

– R., la mare ja s’ha mort. Dintre d’una hora et vindran a buscar.

La telefonada ja feia dies que l’esperava d’un moment a l’altre. Ja me n’havia acomiadat, de la mare, perquè el procés era irreversible. No em costà gens, doncs, de preparar en un moment la maleta i esperar que m’avisessin. Això sí, feia anys que guardava còpia d’un text que preveia que em seria útil per a aquella ocasió. I el vaig posar al damunt de tot abans de tancar la maleta.

Arribo a casa. El pare em manifesta: «A la vida no he fet per la mare tot el que podia!». Li dic: «Segui, pare». Obro la maleta i trec el text: «Quan un estima molt una persona, al moment que desapareix sempre té la impressió que no ha pogut fer tot el que podia per ella». És quan vénen, per exemple, els records d’aquell dia que, cansat, un no va prestar-li tota l’atenció que requeria. Aquell petit descuit, fruit de l’esgotament, esdevé un retret que fereix el cor.

En realitat l’autoretret de no haver estimat prou no té raó d’existir. L’amor no coneix dimensions i, per més que hom aspiri a estimar fins a l’extrem, sempre

queda curt. Fins aquí la meva experiència personal. M'ha servit per contar l'anècdota infinitat de vegades. A voltes ja he vist a venir què m'explicarien, i m'he disposat a relatar per enèsima vegada el text guardat durant anys per a aquella ocasió.

Però els especialistes, naturalment, perfilen més. Quan un està en situació de dol no n'hi ha prou amb deixar passar el temps, pretendre resoldre el dol un mateix. Fer el dol sense cap ajuda voldria dir aturar-se, plorar, enfadar-se, organitzar-se per viure sense el qui s'ha perdut, i així adaptar-se a la nova realitat. Això, que pot semblar lògic i que per a situacions petites –penso en fracassos amorosos d'adolescents–, potser és suficient, es demostra ineficaç en la majoria de situacions serioses. Pretendre arreglar-s'ho un mateix és com si vols deixar que una ferida física se cicatritzi naturalment. En aquest cas certament la ferida es tanca a poc a poc i les pells es reestructuren. Però sempre en queda rastre.

I és precisament el que cal evitar en dols de major envergadura: que deixin rastre. Són els dols que descriurem en les pàgines següents. Són dols que necessiten un cert acompanyament i una exteriorització. I sobretot, temps. No voler passar ràpidament a una altra cosa.

Un cas diferent és quan el dol és complicat o difícil perquè origina una patologia en el qui el sofreix. Patologia que genera sentiment de culpabilitat en funció de si la pèrdua ha estat ràpida o imprevista

(els casos més greus són l'homicidi o el suïcidi). O bé quan la naturalesa de la relació que hom tenia amb el desaparegut era conflictiva. Si no és així, cal donar temps al temps i no voler cremar etapes. La pèrdua d'un fill, per exemple, pot provocar pena durant sis o vuit anys! En tot cas, cercar suport o informacions és molt convenient. I suficient, sense haver de consultar pròpiament psicoterapeutes ni compartir reunions amb altres endolats.

Una fal·làcia en què hom pot caure és esperar que treballar el dol porti a oblidar-lo. No, el dol no garanteix oblidar-lo. Es tracta de passar d'un procés, més o menys llarg, de dol a treballar el dol. Si el treballem, aprendrem a viure sense la persona estimada. La tindrem present, però sense que ens provoqui un dolor intolerable o violent.

PERDRE ELS PARES

Ja que he esmentat el fet viscut de com reaccionà el meu pare davant la mort de la mare, podem començar la descripció de situacions de dol pel que representa per a un fill perdre els pares. Com s'esdevé en cada mort, la reacció prendrà coloracions diferents en funció de les circumstàncies de cada pèrdua. Quan els pares són avançats d'edat, l'adéu es fa amb més serenitat. Aquesta serenitat augmenta si la vellesa és viscuda amb lucidesa mental i amb realisme per part del morent. No cal dir que fins i tot es crearà un oasi de pau si pren el to d'un comiat pacificador. Sant Agustí parla amb tendresa de la mort de la seva mare Mònica: «Fill –li deia–, pel que a mi pertoca, ja no trobo res que m'ompli el cor en aquesta vida. No sé, doncs, què hi faig encara ni per què hi sóc. Déu m'ha concedit, i amb escreix, veure't cristià abans de morir-me. Què hi faig aquí?».

Aquesta sensació de constatar que el pare o la mare «han fet els deures» en la vida present és per part d'un fill el millor consol quan els perd. I es produirà, barrejat amb el dol, el sentiment que, desapareguts els pares, avança una generació. O fins i tot de com s'assembla a la precedent malgrat els canvis socials i

generacionals: allò que trobava estrany en el pare o la mare és el que practico jo. Si aquesta relació amb els pares ha estat fructuosa, quan ells desapareixen neix la curiositat de conèixer més a fons les arrels familiars. I resulta divertit veure com vivien i vestien i com s'enginyaven no sols per tirar endavant la família sinó també per fruir de la vida. El meu avi matern, que morí a causa del seu compromís cristià, tenia un cunyat ric i molt devot, i tranquils deixaven tots dos la família per tal de fer pelegrinatges internacionals.

Diguin el que vulguin, i amb tots els sacseigs de la societat actual, som hereus dels nostres pares i avis. A vegades, sense buscar-ho, n'hem recollit les mateixes preferències i les mateixes aversions. En el fons, un accepta el propi arbre genealògic. I és una font de saviesa i de benvolença.

Precisament perquè les condicions d'avui fan inevitables moltes vegades les residències d'ancians, imperceptiblement es trenca una cadena de transmissió de valors que en altre temps era beneficiosa i que encara ho pot ser, per als qui creixen i per als qui veuen que s'atansen a la fi de la vida. Hom comprèn que el papa Francesc s'acomiadés de la trobada mundial de joves a Cracòvia el 2016 amb la recomanació de no oblidar els ancians. I és que la millor preparació per a acollir el traspàs dels pares és haver viscut, abans, el traspàs dels avis.

De fet, és una experiència per la qual solen passar els infants. Moltes vegades els adults, perquè preveuen

que no sabran gestionar bé el dol dels propis pares, no saben com presentar als infants el fet de la mort d'un avi o àvia, quan precisament la defunció d'un membre ancià de la família és l'ocasió privilegiada per abordar un tema que per ell mateix és difícil.

La dificultat és més forta quan la pèrdua del pare o de la mare colpeix un infant, perquè aquest, si encara és molt petit, té tendència a considerar-la un estat passatger, no definitiu. I espera que un dia arribi el pare o la mare, tal com algunes vegades n'ha viscut l'absència per raons laborals. Diuen que la percepció de la mort no esdevé exacta i adulta fins cap als dotze anys. Però, ja abans, en tota circumstància de dolor —i la pèrdua dels pares és particularment dolorosa— convé que l'entorn familiar no deixi l'infant sol en una situació en què es farà internament moltes preguntes. Sentir-se abandonat, pot tancar-lo en un silenci que no és gens beneficiós i que es desfogarà en mostres de no haver superat el dolor: com pot ser en retrocés escolar, hiperactivitat, manca de concentració...

És per això que, quan vingui a tomb, cal parlar de la mort a l'infant. I no hi fa res que vegi que el pare o la mare ploren quan es mor l'avi o l'àvia. Quan al meu germà a l'edat de sis anys li van dir que l'àvia havia anat al cel a retrobar l'avi, va reaccionar dient: «Es casaran!». Cada infant interpreta la realitat segons les pròpies categories.

Estem parlant, doncs, d'adults i d'infants. Però, i els adolescents? Sigui quina sigui la relació pares-

fills, la mort del pare o de la mare capgira el sentit de seguretat i d'estabilitat del jove. Per força, hi ha canvis en la vida familiar. Sovint cal modificar les condicions de vida quotidiana lligades a l'aspecte financer. En el pitjor dels casos hi ha el temor de disgregació familiar, de por que el pare o la mare cerqui una nova parella. Però sense arribar a aquests extrems, l'adolescent perdrà la il·lusió que s'havia fet, que els pares l'acompanyarien en moments crucials de la seva vida, com poden ser l'habilitació acadèmica o el casament. Tots aquests problemes –perquè ho són– necessitaran intensificar, o inaugurar o restablir, una vida de diàleg amb el progenitor que resta. I, si el diàleg esdevé fecund, pot fer molt més suportable i àgil l'inevitable dol.

En aquest sentit, la fe no sols és un suport incomparable per a l'adult que perd el pare o la mare, sinó també per als infants o els adolescents: quantes vegades aquests últims han perdut un company d'escola, o l'escolar veu que un company ha perdut el pare o la mare. És d'aquelles ocasions que els educadors han de desplegar la creativitat, i és veritat que quan els petits o els joves se senten «estovats» per una defunció, poden rebre un lliçó de vida que els pot ajudar a créixer i a madurar. És aquí on la manera de gestionar el dol pot exercir una funció saludable.

PERDRE EL PROPI MARIT O LA PRÒPIA MULLER

La pèrdua del propi cònjuge té evidentment unes connotacions absolutament diferents de la mort d'un altre membre de la família. Si els esposos han pogut arribar junts a l'ancianitat i aquesta vellesa ha esdevingut feliç tal com s'auguraven el dia del casament, tota la vida conjugal haurà estat una preparació per a aquest moment. És possible que les xacres de la vellesa els facin perdre el control de les formes de respecte i de delicadesa que han practicat durant dècades. Però també el coneixement mutu, mentre hi hagi hagut una certa harmonia familiar, ajudarà a comprendre's o almenys a «tolerar-se» sense que disminueixi l'estimació.

No tota pèrdua del cònjuge pot tenir lloc amb la mort. A voltes pot ser motivada per la separació o el divorci. Només a Catalunya, hi ha una mitjana anual de vint mil divorcis legals. I aquesta dissolució també variarà si el trencament ha estat consensuat pacíficament o bé ha resultat d'una decisió unilateral. La diferència més notable entre pèrdua per mort o pèrdua per divorci és que, en aquest darrer cas, l'altre encara viu, circula pel carrer, i pots trobar-te'l. No cal dir la

complicació que en resulta si es mantenen responsabilitats a compartir, com ara l'existència de fills en edat encara tendra. Aquí s'imposa un gran sentit de responsabilitat. El bé del fill ha de passar per damunt de tot, àdhuc del pensament d'una possible separació. El fill en quedarà tocat. Mai no ha de ser un xantatge o una mercaderia de canvi per a imposar el propi voler. Moltes de les situacions actuals d'absència de perdó, que fan que el nostre món sigui insensible a l'eventual reconciliació, provenen de la manera de resoldre les desavinences a nivell familiar.

En tot cas, hom se sent esquinçat per la meitat. L'absència a vegades pot provocar imaginar un anhelat retorn, que normalment esdevé irreversible. Vénen els dies difícils, a vegades la depressió. A l'inici, sempre algú o altre et feia costat, però passat un temps, la solitud es fa aguda. Fins aquests amics i companys poden arribar a pensar que de mica en mica el dolor ha estat superat. Això s'esdevé quan en la viduitat l'afectat simultanieja –ben lícitament– estar de dol i alhora es dona permís per viure, fins i tot per gaudir de la vida.

Les situacions de dolor et situen un moment o altre davant el fet religiós. Difícilment ningú no se n'escapa. Potser sí que, envoltat de fills i d'amics, pots inventar un estil de vida diferent, nova certament. Però sovintaja més aviat la temptació, com en altres hores de sofriment extrem, de rebel·lar-te contra Déu, que permet que passin coses com les que han

passat. És l'etern misteri del mal, que ja troba ressò en tot un llibre de la Bíblia, el de Job, i que als nostres dies ha tingut plasmació en l'existència d'Auschwitz i en la incapacitat de la societat occidental de resoldre l'acolliment dels qui fugen de guerres i de misèria.

LA MORT D'UN FILL

Les guerres i la misèria fan fràgil l'existència i l'educació dels infants. Fins i tot en situacions de pau i de benestar no és rar el tràngol de molts pares per la pèrdua d'un fill. Si es perd durant l'embaràs, el dolor és igualment profund però és salvable, sobretot si aviat és viable una nova gestació. Si el fill mor al moment de néixer, el tràngol és molt més gran perquè la mare ha de sortir de la clínica amb tot el cabasset preparat per al bebè però sense bebè enmig d'altres mares que comencen a donar el pit al propi fill.

Però si el nadó ja ha començat a tenir una vida autònoma i s'ha fet estimar, el dolor dels pares en perdre'l no té límits, per més que un que s'ho miri des de fora pugui relativitzar la pèrdua. Res no és comparable a la identificació d'una persona, amb un nom concret, sovint pacientment triat, i al qual comença a respondre encara que només sigui amb la mirada i el somriure.

L'esperança que un altre fill el substitueixi no arregla res. Perquè els pares continuen pensant en el bebè perdut. Per això convé que, mentre visqui, tingui plena identitat amb un nom concret, que al capdavall quedarà inscrit per a la vida eterna en Déu. Tots els

records –fotografies, robeta, possibles regals– quedaran com un element a enriquir la memòria familiar. I si ha pogut rebre el baptisme, el poden venerar com un intercessor per a la llar.

Hi ha altres circumstàncies que posen a prova l'amor dels pares envers els fills que han deixat aquest món. En primer lloc, vivim en una civilització perillosa, en què els joves poden ser víctimes d'accidents de circulació. Si es donen, el buit produït esdevé cruel. No es perd sols la vida, que ja és molt, sinó tots els objectes que pertanyien al fill. Cada un d'ells el recorda, sovint vinculat a anècdotes familiars que ens parlen d'aquella samarreta o bicicleta, d'aquell iPad o smartphone o telèfon mòbil amb què s'obria pas a la vida i que tantes vegades havia estat objecte de discussions familiars. Tot això quedarà com si el temps s'hagués aturat.

El que no és aconsellable és que el matrimoni discuteixi sobre si en van portar bé l'educació, si van ser massa tolerants envers ell, «ja t'ho deia jo que...». En comptes de canalitzar la impotència a través de l'agressivitat mútua –que, en aquest cas, no arregla res– potser és millor trobar un desfogament, una exteriorització envers la persona que ha provocat l'accident, per bé que conservar una situació permanent d'odi tampoc no porta enlloc. Val més descarregar els sentiments parlant del fill i de les circumstàncies que li llevaren la vida, parlant-ne amb els familiars i amics. Fer memòria dels moments feliços compartits

és mantenir-lo present en un record agredolç però que tonifica el pes del moment present.

Sense moure'ns del dolor patern o matern, hi ha el cas extrem de la mort d'un fill plenament adult, per malaltia. Quan els pares ja comencen a tenir una edat avançada o fins i tot són avis, això de sobreviure a un fill és un tràngol difícil de digerir. No sols per la pèrdua, que veuen a venir irreversible, sinó per la constatació del sofriment d'aquell o aquella al qual han volgut sempre estalviar qualsevol sofriment.

Queda clar, doncs, que, en situacions molt variades, el dolor d'uns pares per la mort d'un fill és punyent. La reflexió sobre la mort els humans l'anem fent no sols en constatar que ens acostem al final sinó sobretot al llarg de les morts que ens toquen més de prop. Precisament perquè el materialisme de molts dels nostres contemporanis té per conseqüència el fet que molesti tot allò que és transcendent, sovint la nostra societat es troba incòmoda davant la mort. Amb el perill de resultar pesats recurrent altra vegada al tema de la fe – forçosament no serà l'última –, és innegable que també per a uns pares és diferent el sentiment davant la mort d'un fill quan és viscuda en la serenitat de creients. Els cristians ens podem ajudar molt els uns els altres a obtenir-la, i podem ajudar-hi els no creients. Quantes persones han canviat en les seves actituds quan, en vigílies de deixar aquest món, s'han sentit envoltades de l'amor i de l'afecte dels seus. Constatar-ho és un dels factors que pot produir més asserenament.

ALTRES PÈRDUES

A part les situacions descrites fins ara, n'hi ha d'altres que mostren la fragilitat de la condició humana i que en certa manera també reclamen assumir un dol. Començant per la que pot semblar més material, cal esmentar la pèrdua de treball perquè és font de dolor per a qui la sofreix i per al seu entorn. El treball forma part del desplegament de les capacitats humanes i és l'element indispensable per a poder guanyar-se la vida i dur a terme altres projectes. No sempre depèn d'un mateix poder treballar o triar el tipus de treball, i els vaivens de l'economia, el moviment de les empreses, les fallides per una mala gestió, o simplement la competència de mercat poden fer impossible una reconversió laboral. Qui no pot «fer» té la sensació de no «ser». Altres vegades una malaltia o un accident impedirà la continuïtat en una tasca concreta. Les obligacions familiars també comporten despeses imprevisibles que motiven reorganitzar la vida, i no sempre hom pot continuar amb el mateix tren de vida.

Tot això pot resultar feixuc en els plans psíquic i moral. Sobretot si van fallant els intents de trobar una nova ocupació. Anar enviant currículums, i no arriba la col·locació desitjada. Quantes carreres guanyades a

pols a la universitat, per no trobar després el lloc per al qual t'has preparat! Quants oficis i màsters apresos sense poder obtenir-ne fruits! Els més vulnerables són els joves que no poden obtenir el primer treball. Uns i altres –adults i joves– arriben a alternar fases de xoc, de sentiments estranys i fases d'optimisme. Però si a la llarga persisteix la situació d'infortuni, és forta la temptació de deixar-se anar. Perilla la regularitat dels horaris de llevar-se i d'anar a dormir, arriba la sensació de no fer res i les ganes de distreure's al sofà o al bar. Tant de bo que tothom reaccionés amb l'esforç de tornar a posar-s'hi, de buscar ocupacions alternatives, de treball voluntari, cultural o social, si cal.

Per dura que sigui la pèrdua de treball, les pèrdues de confiança humana encara ho són més. Penso en tres casos, que són freqüents. Si abans he fet al·lusió a l'amor adolescent, que pot semblar un drama per a un jove, els fracassos amorosos d'adults sí que necessiten el seu temps de dol, especialment quan hi ha hagut ja un compromís seriós. És clar que de vegades es diu que la responsabilitat és compartida, o bé que cadascú té la parella que es mereix. Però també és veritat que moltes vegades hi ha infidelitats o decepcions no previstes; altrament no es donarien tants divorcis. Què ho fa que moltes convivències matrimonials només reïxen a partir de la segona parella? Una cosa és la visió cristiana del matrimoni, que demana un alt grau de fe i de responsabilitat, i una altra és l'enfocament amb què s'inicia i es continua una relació. ¿No serà

veritat allò del Concili Vaticà II que «ningú no pot viure sense l'amor», i que aquest amor és cercat sigui com sigui, a qualsevol preu? Seria llarg d'analitzar tot el que hi entra en joc. Deixem-ho aquí simplement constatant que el buit d'un fracàs amorós demana també el seu temps de dol.

I en tercer lloc, el dol per la pèrdua de lideratge. Convé explicar-ho, perquè, mal interpretada, aquesta afirmació resultaria grotesca. Sí, hi ha persones que, en les més diverses institucions, posen confiança absoluta en el líder. No parlo de les sectes o de grups sectaris, sinó simplement de grups que en associacionisme, política o sindicalisme es deixen enlluernar sense contrastar amb el propi criteri les idees que reben. En el camp religiós en diríem manca de discerniment. És allò de la substitució de la figura paterna (o materna) que satisfà la necessitat de seguretat i que arriba a valorar del líder no sols allò en què és expert sinó moltes altres facetes humanes. Per part del líder o líders hi ha la tendència a la manipulació de les masses. Quan el globus es desinfla, el despistament és total, fins a arribar a perdre el sentit de la vida. Hom pot arribar a la depressió (en tractarem tot seguit).

És clar que aquesta confusió que tendeix a mitificar el líder es pot donar també en l'Església. I de fet es dona. A vegades el respecte al Papa pren unes formes infantils d'adulació que no tenen res de cristià. I l'infantilisme també penetra en creients que prefereixen que tot els ho donin fet que no pas pensar res-

pensablement amb el propi cap. Això esdevé llastimós quan adults amb un estatus professional elevat i amb un nivell de vida benestant reaccionen religiosament com infants de primera catequesi.

Aquests darrers anys hem assistit a un fenomen inèdit, almenys per la seva magnitud: que la mateixa Església hagi hagut de desautoritzar fundadors de grups i moviments (generalment de signe restauracionista) a causa d'encobriments, abusos de poder o psicològics, conductes deshonestes al capdavant. El trauma causat en molts seguidors alguns l'han intentat superar allunyant-se de la mateixa Església, fins al punt de trobar-se bé en aquesta dimissió. Evidentment, en els falsos lideratges tant socials com religiosos, el distanciament global pot semblar una forma de superar el conflicte estalviant-se el dol, però en realitat és caure en un aburgesament que de fet és abdicació d'ideals nobles.

LA DEPRESSIÓ

Cal ser molt comprensius amb els remeis que cadascú, en situacions de dol o de decepció, busca o troba per tal de no caure en la depressió, que sempre és dir adéu a la realitat. Jo no gosaria anomenar ningú «un mort ambulat» com a vegades ha estat definida la persona depressiva, perquè, justament a causa de la seva malaltia, mereix un esforç de respecte per part dels qui l'envolten. Com que és una situació que en la seva gravetat mereix un tractament clínic, es diferencia de totes les altres pèrdues descrites anteriorment. Però el tractament per part dels professionals no dispensa que els parents o amics facin tots els esforços per ajudar l'afectat a remuntar-se. Perquè moltes vegades la depressió és una forta reacció immediata davant d'un fracàs i per això és superable. És aquí on cal treballar perquè aquest familiar o amic torni a ser la persona que sempre havia estat i deixi de viure com un cas extrem les conseqüències del seu sofriment.

La depressió és el signe més evident que el dol no segueix un procés adequat. Hi poden haver «petits» trastorns, del son per exemple. O tendència a l'aïllament. O a l'anorèxia, etc. Serà decisiva per al bon encarrilament la companyia i el suport de les perso-

nes properes, tal com, d'altra banda, aquest suport de proximitat és necessari per a qualsevol classe de dol, encara que no es trobi en la gravetat de no haver estat ben resolt.

Per bé que les conductes i les reaccions són diverses en cada persona en funció de la pròpia biografia, hi ha uns elements comuns, perquè l'ideal a recuperar té un doble vessant, comunitari i individual. Efectivament, hi ha uns ideals que provenen del fet de viure en societat, tant si és en àmbit reduït com és el cas de la família, com si es tracta d'una classe social, d'una nació o de tota la humanitat. Aquests ideals es concreten en afany de justícia social, de democràcia, de drets humans, de progrés, de transmissió del saber, d'assistència humanitària, de bona educació. Però al costat dels ideals comunitaris n'hi ha d'altres que ennobleixen la vida personal: des dels més egoistes d'aprofitar el moment present, sense pensar en res més, fins als més nobles de viure en harmonia amb la natura, de cultivar una vida interior. Aquests darrers poden semblar egocèntrics, però de fet contribueixen al desplegament personal.

Moltes vegades els coneguts del depressiu el menyspreen perquè consideren que en el fons és un mandrós. En realitat, el qui és psíquicament provat ha d'endolcir la situació penosa, i això demana temps i esforços. Ha de travessar un desert del qual no trobarà mai l'oasi si no està acompanyat, sigui qui sigui l'acompanyant, psiquiatre o simplement fami-

liar. L'acompanyament potser consistirà només en el silenci, cosa difícil de practicar, perquè quan un no ha pogut dir res pot tenir un sentiment de culpabilitat. Així evitarem el terme fatídic en què en casos extrems pot caure la persona depressiva, llevar-se la vida!

ÍNDEX

Proemi	5
Quan et trobes en situacions de dol	9
Perdre els pares	13
Perdre el propi marit o la pròpia muller	17
La mort d'un fill	21
Altres pèrdues	25
La depressió	29
El suïcidi	33
Què és la mort?	35
La mort com a major naixença	41
Més enllà de la mort, la vida	47
Valorar els rituals	53
La fi de la despulla	59
La relació amb els difunts	63
Les etapes del dol	67
El temps i l'ambientació arreglen les coses?	73
Cercar i trobar ajut	77
Escolta, empatia, comprensió	85
Epíleg: L'amor més fort que la mort	89

Qualsevol forma o situació de dol indica alhora un sofriment de l'ànima i un sofriment del cos, una queixa, una reclamació. El dol és tanmateix una experiència universal, indefugible. La pitjor conseqüència que envolta l'experiència del dol és la dificultat de viure-la. Analitzar quines són les situacions que poden provocar dol en nosaltres és cosa molt útil. Però potser encara ho pot ser més saber reaccionar davant de persones que sofreixen dol.

ISBN 978-84-9883-878-7



Publicacions de l'Abadia de Montserrat