

Dol, reflexions i aprenentatges

written by Mireia Juanola | 21 d'agost de 2017

El greu esdeveniment ocorregut a la Rambla de Barcelona està clar que no deixa indiferent a ningú. Ha estat un cop fort, duríssim, que com a societat haurem d'anar paint i integrant a poc a poc amb el temps en un procés dolorós i llarg.

És normal. Perquè un esdeveniment com aquest sovint desencadena, per l'estrès que genera, un seguit de reaccions mentals que són inevitables. D'entrada un estat de xoc i d'estrès post traumàtic que posteriorment es va transformant en dolor, un dolor somort, intern i invisible, que no per això és menys dolorós. És el procés de dol, d'aquí la paraula i, com qualsevol procés, sol ser llarg, dur i feixuc.

És també en aquest primer moment que es produeix una situació d'incredulitat i resistència, de por i d'inquietud, on comencen totes les reflexions possibles per respondre a una única pregunta: per què?

És més tard que s'entra en un procés d'assimilació i posteriorment d'acceptació d'una realitat inevitable i rotunda. Però costa, perquè cadascú ho resol de manera diferent depenent de la intensitat o proximitat amb què hagi viscut l'esdeveniment.

Tots nosaltres, a hores d'ara, tant individualment com col·lectiva, estem en estat de xoc i just comencem a fer-nos les primeres preguntes. És possible que per a algú aquesta pregunta en sigui una més de les que ja fa massa temps que ens fem; i que aquest esdeveniment es pugui interpretar, no com la pregunta, sinó com la resposta o conseqüència de moltes situacions ja viscudes abans, sense que això la faci menys xocant o dolorosa.

Però no és menys cert que qualsevol esdeveniment aporta lliçons, reflexions i aprenentatges que et fan créixer com a persona o col·lectiu, i que faríem bé d'aprofitar-les, si en sabem fer la lectura correcta.

En primer lloc, en l'àmbit individual, segurament haurem crescut i madurat emocionalment com a persones quan, per desgràcia, hem copsat com poden ser de profunds el dolor i la tristesa, emocions sovint amagades en un món distant i fred com ho és el nostre.

En segon lloc, probablement també haurem crescut com a societat en cohesió interna i suport mutu, ja que la reacció de solidaritat, cohesió, coordinació i entesa ens ha fet veure que som un grup social fort i valent, ple de valors, capaç de superar la pitjor de les adversitats com el fet que vinguin de fora a fer-te un atac salvatge, atroç i incomprensible.

També ens ajudarà a reflexionar sobre el valor de la diversitat i la comprensió de la diferència, i entendre-la com una cosa positiva que ens fa forts i ens permet comprendre que, al final, darrere d'una aparença blanca, negra, groga o roja hi ha una persona carregada de pors, angoixes i necessitats com les nostres, i que no som tan diferents els uns dels altres, davant les mateixes situacions.

Per això abans d'anar a buscar segons quins culpables, hauríem de fer un exercici d'empatia i d'introspecció interna.

Sense ser benevolents amb aquells que un dia van triar –sense marxa enrere– el camí del terror, també ajuda a comprendre que darrere de l'odi sempre hi ha sentiments d'injustícia, frustració, desamor o incomprensió. Unes reaccions emocionals que si bé conductualment tenen una resposta agressiva i violenta, no es treballen des de l'agressivitat i la violència sinó des de l'amor, la generositat i la comprensió, a l'hora de contrarestar-les i quan encara s'hi és a temps.

Així, tal com hi ha ferides que no es poden curar amb

esparadrap també hi ha conflictes que no es poden resoldre amb armes.

Probablement vivim en una societat excessivament miop, que només porta les ulleres del cartesianisme fragmentat, les del poder i el diner, la bel·ligerància i la submissió, l'egoisme i l'egolatria, i per això quan ens passen les coses de veritat, sovint no les sabem veure ni resoldre.

Però si som capaços de canalitzar el dol i les reflexions en la direcció correcta sortirem de l'atzucac, tristos, però reforçats i valents per treballar cap a la construcció d'una nova societat basada en els valors i l'humanisme, i caminar junts cap a un futur esperançat que serà el nostre.

I per treballar perquè no torni a passar mai més, enlloc i a ningú!