

foc i lloc

# Posar-se de dol

*És natural sentir por davant la desaparició del nivell de vida actual*

DELFI ROCA



Al llarg de la vida patim moltes pèrdues, com la de les persones estimades. També patim dolor amb els trencaments de parella. O amb la pèrdua de la feina, que genera una pèrdua de l'estatus econòmic. Sortosament, aquestes situacions emocionals poden ser saludables si són gestionades amb un període de dol. Tant les que són reversibles com les que no. Perquè la felicitat i la salut mental, depenen en gran part de la capacitat per fer dols i de la flexibilitat per adaptar-se constantment a noves situacions. Per això és molt important que avui dia tothom sigui conscient que ens cal fer el dol per la pèrdua de la nostra forma de viure. La desaparició del sistema econòmic actual, el que funcionava a partir d'extracció de recursos, consum sense límits i residus a dojo, agonitza. És important, doncs, que li fem el dol, conscientment, i siguem capaços d'aplegar-nos per fer-lo en comú. Seguint el principi que el malaguanyat Carles Capdevila ens deixà escrit: «El dol demana silenci i no soroll.» És també saludable reconèixer i acceptar, per exemple, que la repetició de la secada l'està fent permanent, que els incendis augmenten per les

onades de calor, i que és difícil habitar en unes ciutats cada cop més asfíxiques. Per tant, vulguem o no, ens haurem d'adaptar a aquesta nova etapa de la història, la de la refosa del nostre sistema econòmic, fins a arribar al que s'anomena el postcapitalisme. És natural, doncs, que sentim por davant la magnitud de les circumstàncies actuals. Sortosament encara hi ha solucions a molts dels problemes que genera la crisi climàtica, causada pel capitalisme salvatge. Però aquestes només seran efectives si des de les institucions i la societat civil es comença a transitar per les quatre etapes del procés de dol: primer, pel xoc i la negació, que ens impedeix reaccionar i canviar; després per la ràbia i la culpa, provocada per no haver vist a temps la desgràcia anunciada; seguint per la desolació i la tristesa, l'etapa més dolorosa, quan ens envaeix la sensació d'impotència; fins a arribar a l'etapa d'acceptació i adaptació, la que ens permet tornar a gaudir de la nova realitat que ens haurà tocat viure. La batalla més èpica de la història de la humanitat ha començat. Ara és quan l'hem d'enfrontar. Amb el dol fet, si es vol evitar desencadenar problemes més grans.