



A causa de la crisi sanitària provocada pel coronavirus, us oferim el **CATALUNYA CRISTIANA** de forma gratuïta. Només heu de clicar [aquí](#) També el podeu trobar a la plataforma [iquiosc.cat](#) Ara més que mai som comunitat

## LA FE DES DE CASA es per al dol en temps de Covid-19 (17)

dea, rector de Sant Vicenç de Jonqueres (Sabadell) i especialista d'atenció al dol

25/03/2020

del camí, la Pasqua

océs de dol, quan és complet, acaba en Pasqua. Si hi ha un final és la Pasqua. Encara hi ha les afeccions a que descansen en el Senyor. Es pot fer fins i tot dur caminar sense ells, però la Vida del Ressuscitat en els germans és el millor bàlsam de les nostres ferides.

hagut de travessar el desert. Hem hagut de passar d'una religió fallida perquè no quadra amb el que ha la fe confiada en el Déu viu, malgrat totes les circumstàncies. El Déu de Job.

arribar al final no és fàcil. No ens hi poden fer arribar. El poble d'Israel voltà durant quaranta anys. Fou una neració la que entrà a la Terra promesa. Quan elaborem el dol i arribem al final som persones diferents de vam començar. És molt més que el canvi de nom de casat a vidu. És un canvi d'identitat.

s falsos cirineus ens volen ajudar a portar la creu fent-nos veure que no pesa gens, però ells no l'han ni dues passes. Tenen resposta per tot, quan l'única resposta vàlida ha sortit precisament d'una creu.

no té pressa, suporta el nostre dolor i es fa company de camí, tant en la foscor com en la llum. En el procés companyar suposa respectar les capacitats i els moments de cada persona.

lació amb el qui ha marxat millora amb el final de Pasqua. Ja no ens lliga el dolor sinó la vida compartida, la vida de Déu en nosaltres.

ord ja no és de dolor. Podem parlar d'ell sense afectar-nos. Ara el compartim perquè hi ha més vida que el que hem viscut pren un nou sentit. No és ja una pèrdua i prou.

tre dura el procés de dol estem pendents de l'altre. Necessita el nostre dolor. Nosaltres volem ser la seva ns i peus. Quan completem el procés de dol, ell és ell i nosaltres som nosaltres, lliures. Crist ressuscita tinguem vida, no per fer-nos esclaus.

nt arribat a la Pasqua podem ajudar a d'altres en aquest camí, perquè serem capaços d'acompanyar la creu ta la vida. Serem capaços de suportar sense defugir el dolor de l'altre.

inal hem entès que la plenitud de la vida és l'amor, i que el patiment que hem viscut ens pot ajudar a més intensament. Fins i tot a la llum de la resurrecció la mort té sentit: estimar.

[youtu.be/uJDAsHQkUQk](https://youtu.be/uJDAsHQkUQk)

## er al dol en temps de Covid-19 (16)

és dissabte sant

enci en el dol és la prova de foc en l'acompanyament. Compartir silencis sense receptes màgiques és fer aquell que pateix.

propi dol, el silenci arriba quan ja no cerquem respostes, ni tan sols justícia. Tampoc no és una itat. És el convenciment que res no importa, l'evidència del buit.

ell intern és el temps de descoberta d'un mateix sense la persona que hem perdut. Fins aleshores érem os d'allunyar-nos-en. Conservàvem viu el vincle que ens unia. Ara es va trencant la corda invisible.

ones santes de Jerusalem que van a ungir el Senyor encara van a la tomba, a la mort a trobar-se amb Jesús. d és drama, és creu. Maria, la mare, en canvi, resta en silenci.

dol, ens pot passar que fem de la tomba, el nínxol o el lloc de les cendres un lloc de presència dolorosa. or oblidar i conservem el record amb el dolor de la mort. No som capaços d'afrontar el buit del silenci.

**Acorralem el virus!  
Aturem l'epidèmia!**

Si tens algun símptoma, ets un cas possible de COVID

Catalunya Cristiana

UN NOU LLIM  
EDITORIA

**RECURSOS PER VIURE LA  
DES DE CASA**

Available on the App Store

Android app Google p

ENVIA'NS UN COMENTARI

cia del no-res a sentir una presència diferent. voler conservar la tomba es fer de la nostra vida un ri.

en tot el procés de dol, el ritme i les etapes són molt personals. Cal acompanyar en silenci.

esurrecció és la recuperació de la persona estimada quan hem estat capaços d'acomiar-nos-en i la viure en el Senyor.

[/youtu.be/N5B5fjAgBG4](https://youtu.be/N5B5fjAgBG4)

## Per al dol en temps de Covid-19 (15)

acompanya

lor, quan es pot expressar, es fa difícil d'acompanyar. Tendim a reprimir-lo amb frases fetes que ens i del que sent l'altra persona. Ens protegim del dolor de l'altre amb la millor de les intencions. "A Ramà se crit, plors i grans plans: és Raquel, que plora els seus fills i no vol que la consolín perquè ja no hi són" (Mt

això, més que dir frases lluminoses, cal acompanyar des de la impotència i el dolor aquell que pateix.

ie haver patit es fa difícil entendre el patiment de l'altre. D'aquí que el crucificat és experiència d'empatia ib qui pateix.

ntiment és personal, fet de les diferents pèrdues que pot suposar la mort d'aquella persona: un perdó no rebut, una companyia, una complicitat, una vida compartida. Són moltes les pèrdues acumulades en una

comprendre el dolor cal acompanyar, és a dir, fer camí El camí de la creu es desplega en diverses estacions entenedora l'agonia i la mort.

rà la serenor i la vida i la Pasqua, però en el camí del dol treure el Divendres Sant és no facilitar que i el dolor i per tant que es curi.

I covid19 també la creu té diverses estacions: l'estigma, la solitud, la manca de suport físic, la forma en què i tot, el futur que queda.

rases fetes ("Tant de bo que li ha fet Déu", "Què hi feia en aquest món") són els crits del sentit comú que ides del qui pateix poden sonar a un "crucifica'l" És preferible el silenci compartit.

il·lar-se a la creu com a mitjà de vida, reclamant l'atenció dels altres de manera permanent, és gaudir del it propi i del causat als altres.

prés de la creu ve el silenci, el temps de trobada amb un mateix que permetrà albirar una nova situació.

[/youtu.be/4RYTdgS-RfM](https://youtu.be/4RYTdgS-RfM)

## Per al dol en temps de Covid-19 (14)

ment i el comiat

ests dies el coronavirus fa que, segons com, no ens puguem acomiadar d'aquell que se'ns en va. Passa juan qui mor tenia dificultats mentals els últims temps o també quan hi ha una mort sobtada. Sembla que comiat, que resten coses per dir.

alitat el comiat es prepara al llarg de la vida. Es fa un testament que és el document que parlarà per s quan no hi siguem. Per tant si hi ha Testament hi ha comiat.

stament pot ser fet notarialment o de paraula, pel que fa sobretot als béns materials. Però hi ha un altre nt que es pot dir espiritual, que fa referència al llegat d'accions i de manera de ser que aquella persona ens

persona pot morir sense testar, és a dir, sense haver escrit les seves voluntats, però no mor sense deixar la jada, les seves accions, el seu tarannà. Els altres poden fer de notaris recollint l'experiència de vida a persona que ha quedat impresa en els seus cors.

rdar-ho, posar-ho de relleu, és donar lectura al testament que aquella persona ens ha deixat al llarg de la len els ulls del cor per fer una lectura acurada, per escriure el que ens ha deixat amb els seus silencis, s i fets. Podrien dir que poden sortir moltes versions de la vida viscuda, sovint les més autèntiques costa de

isura que ens fem grans i som conscients del final, anem afinant el testament que volem deixar, encara que edat per deixar petjada.

ant, el comiat, la lectura del testament, no depèn ni de les circumstàncies de la mort, ni de les paraules

Email @

Comentari

He llegit i accepto els termes legals

6 + 4 =



PROMOCIONS ESPECIALS PER ALS SOCIS DEL Club<sup>amics</sup> MUSEU MODERNI BARCELONA 30% de descompte Presentant la targeta de soci del Club més Amics: en l'entrada al museu

FES-TE'N SOCI Club<sup>+</sup>

PUBLICITAT Viatja amb nosaltres Club<sup>amics</sup> 93 467 32 44

AGENDA

Empty agenda box

Empty blue box



Jaume Aymar

[youtu.be/8YP5gPI2Buk](https://youtu.be/8YP5gPI2Buk)

## Per al dol en temps de Covid-19 (13)

moment de crisi

, com a element constitutiu de la persona, també pot quedar trastocada en moments de crisi. Si més no, és a prova. Pel que fa als moments que vivim hi ha persones que continuen, com sempre, atacant l'església i que, ben al contrari, hi veuen un moment de Kairós, de manifestació de Déu a través dels fets. En un dol real: qui té una fe ferma viu el moment dolorós amb fe i esperança, i qui no pot continuar sense fe.

La fe feble, on Déu era l'organitzador d'un món perfecte, trontolla davant la mort inesperada i injusta. Caldrà una fe més sòlida, una fe que respectant la frustració a la idea d'un món endreçat de manera que als bons els ha d'anar bé i als mals no.

La fe feble, on Déu era l'organitzador d'un món perfecte, trontolla davant la mort inesperada i injusta. Caldrà una fe més sòlida, una fe que respectant la frustració a la idea d'un món endreçat de manera que als bons els ha d'anar bé i als mals no.

La fe feble, on Déu era l'organitzador d'un món perfecte, trontolla davant la mort inesperada i injusta. Caldrà una fe més sòlida, una fe que respectant la frustració a la idea d'un món endreçat de manera que als bons els ha d'anar bé i als mals no.

La fe feble, on Déu era l'organitzador d'un món perfecte, trontolla davant la mort inesperada i injusta. Caldrà una fe més sòlida, una fe que respectant la frustració a la idea d'un món endreçat de manera que als bons els ha d'anar bé i als mals no.

La fe feble, on Déu era l'organitzador d'un món perfecte, trontolla davant la mort inesperada i injusta. Caldrà una fe més sòlida, una fe que respectant la frustració a la idea d'un món endreçat de manera que als bons els ha d'anar bé i als mals no.

La fe feble, on Déu era l'organitzador d'un món perfecte, trontolla davant la mort inesperada i injusta. Caldrà una fe més sòlida, una fe que respectant la frustració a la idea d'un món endreçat de manera que als bons els ha d'anar bé i als mals no.

La fe feble, on Déu era l'organitzador d'un món perfecte, trontolla davant la mort inesperada i injusta. Caldrà una fe més sòlida, una fe que respectant la frustració a la idea d'un món endreçat de manera que als bons els ha d'anar bé i als mals no.

La fe feble, on Déu era l'organitzador d'un món perfecte, trontolla davant la mort inesperada i injusta. Caldrà una fe més sòlida, una fe que respectant la frustració a la idea d'un món endreçat de manera que als bons els ha d'anar bé i als mals no.

La fe feble, on Déu era l'organitzador d'un món perfecte, trontolla davant la mort inesperada i injusta. Caldrà una fe més sòlida, una fe que respectant la frustració a la idea d'un món endreçat de manera que als bons els ha d'anar bé i als mals no.

## Per al dol en temps de Covid-19 (12)

des del confinament

esta és, i esperem que només per aquest any, la Setmana Santa més estranya de la nostra vida. La Setmana Santa és un moment de reclusió i de desert alhora posa de manifest la nostra feblesa i fins i tot ara que tenim més temps ens pot costar pregar. També en el procés de dol, el cansament i el dolor fan que la pregària sigui una eina de vida. (*Sal·m 137, 1-2*: Vora els rius de Babilònia ens assèiem i ploràvem d'enyorança de Sió. Les que hi ha al bell mig teníem penjades les cítares.)

com els deportats de Babilònia, allunyats de les nostres normalitats i rutines, de les nostres vivències presents i futures. Hem pogut passar de la pregària desesperada al silenci i desencís. La pregària d'un ésser estimat pot suposar, fins i tot, la pèrdua de sentit.

El dol pot portar a un aïllament on el meu dolor és incomprensible i, per tant, no cal comunicar-lo. Per què no intentar comunicar el dol si ja tot està resolt i res no pot canviar?

El dol aïllament pot fer mal, ens pot estancar i fins i tot ens pot portar a no identificar-nos molt més amb el món que ja no hi és, que amb la resta que sí que hi són. Ens pot molestar la vitalitat dels que ens envolten, que el món segueixi.

# 93 409 27 71

## CELEBREM LA FE

- El Rosari
- Cant de la Salve
- Laudes
- Vespres
- Completes
- Missa Catedral
- Missa Montserrat

## BISBATS



## ARQUEBISBAT DE BARCELONA



INTRANET Conferència Episcopal Tarragona Conferència Episcopal Espanyola el Vaticà

## RACÓ DE PREMSA

esta empatia en el dolor és la de la Creu. El crucificat es fa dolor per nosaltres.

uí que la pregària en l'acompanyament del qui pateix ha de tenir aquest moviment empàtic. m amb l'altre des de la impotència amorosa de la creu.

int la nostra pregària sense pretensions fem arribar a l'altre que ens importa i que no el deixem sem així de l'aridesa de la pregària personal a la fecunditat de la pregària oferta als altres.

m experiències d'acompanyament a familiars que han perdut algú aquests dies on molts reixen en la pregària de l'Església un amor suau, viu i sincer.

egrant la vida en la pregària pot esdevenir una Setmana Santa inoblidable.

## er al dol en temps de Covid-19 (11)

ns congelades en el confinament

t de no haver pogut estar al costat de la persona que ens ha deixat, no haver estat a ament, estar tancats i no poder anar als llocs on aquella persona vivia, i ni tan sols no poder fer de les seves pertinences, fa que les emocions pròpies d'un comiat estiguin com congelades, nt el temps propici per ser expressades.

m i temem. Quan s'acabi el confinament, per força estarem obligats a topar-nos amb la realitat i es troba allunyada i aïllada. En tenim ganes però ens fa por.

itrestant juguem amb la irrealitat. Sabem què ha passat però encara ben bé no ens ho creiem. A que es va acostant el final del confinament creix l'ansietat per topar-nos amb la realitat de cia.

rimera vegada que anirem a trobar-nos amb aquesta realitat: la casa buida, treure la roba, les s o el nínxol, els llocs on anàvem junts, etc., pot ser traumàtic. És dolorós tocar per primera vegada cia. Normalment és més dolorós el que ens imaginem que el que després és en realitat.

altres vegades ja no seran la primera. Serà necessari, per tant, fer aquell primer contacte. Sobretot ells llocs més referits a la mort en si: hospital, domicili, etc. Si ho dilatem en el temps allarguem at d'afrontar-ho.

emocions ballen en la forma i la intensitat, des del plor més fondo, que fins i tot pot ser necessari, iure, o la tristesa. Tot està dins del possible. El més habitual pot ser l'aparent absència d'emocions és altra cosa que un desglaç lent d'un dol que no s'ha fet i es difereix. No cal provocar res sinó anyar.

nt la mort ve associada a temes econòmics, administratius i socials que cal resoldre i que també i congelats per la impossibilitat de sortir al carrer. Fins que no es resolen el dol s'estanca.

ol pot continuar congelat si hi ha altres temes que hem de resoldre i són necessaris per a la vència. Podem no permetre'ns plorar quan ho necessitem, treballar o buscar feina o cuidar els vents.

elació social, les pregàries exequials i el trobar-se amb motiu de la defunció ajudaran a normalitzar ocions.

dols del Covid-19 estaran lligats a les condicions socials que es donin. Cada mesura ens recorda el ndirectament la mort del nostre ésser estimat.

[youtu.be/kIT39VNtuSk](https://youtu.be/kIT39VNtuSk)

## er al dol en temps de Covid-19 (10)

ort d'algú proper és un fet que informa que també nosaltres o algun familiar proper pot morir. nera por i incertesa. En circumstàncies normals, el pas del temps esvaeix la por. Amb el virus aquesta por, en canvi, es generalitza.

És convenient compartir els neguits per esvaïr-los, quan els interlocutors també estan espantats i aïllats. Per evitar l'efecte contrari, augmentar la por.

La por pot tenir un efecte paralitzant, d'estaborniment, on ni les coses més elementals som capaços de fer. El dormir en excés és un d'aquests efectes.

L'efecte contrari és el del nerviosisme exagerat que porta a accions histèriques de seguretat i a voler controlar el futur de cop també és una reacció de por. Podem anomenar-la una fugida endavant.

La por que ens imaginem tendeix a ser pitjor que la realitat. Per posar raó a la realitat necessitem mirar allò que ens fa por, com ara la mort.

La por no ens treu la por però és una gran eina per treballar la confiança. És el moment de revifar la feua a la meditació i l'abandonar-se en el Senyor ens pot ajudar a tenir serenitat i raonabilitat.

La por són molts motius que provoquen la por convé separar-los i ordenar-los de major a menor segons l'angoixa que ens provoquen i treballar-los per separat.

La por en una certa mesura és necessària per motivar la precaució. En excés depassa la capacitat de suport.

[youtu.be/SPLHXX3K6vY](https://youtu.be/SPLHXX3K6vY)

## Parlar del dol en temps de Covid-19 (9)

Parlar del dol

Parlar dels nens pel que fa al dolor no té per què coincidir amb el dels adults. Ells viuen més el present, i els adults més el futur i les persones que queden. L'adult mira més enrere i el nen, més endavant.

Però ara que a alguns adults els sembli el contrari, els nens pensen i raonen amb lògica. Per tant, el que els adults expliquem s'ho han d'inventar. El que s'inventin pot ser pitjor que la realitat.

Per tant, doncs, informar-los amb un llenguatge al seu abast, evitant el drama i la morbositat. La veritat és dura, però no disfressada.

Però que els informi la o les persones més properes. Cal buscar el moment més adequat serè i sense pressió.

Però que informar exhaustivament caldria respondre a les seves preguntes. Els perquè poden durar encara que els responguem una vegada tornaran a preguntar. Una cosa és la teoria i una altra cosa el que quelcom que per a ell, i per a nosaltres, és massa gran conceptualment i vivencialment.

Però que no podem participar del comiat, sí que podem fer una pregària preparada encara que senzillament que pugui expressar. És el moment de fer catequesi. La Setmana Santa i el recorregut de Jesús fins a Jerusalem i la creuació ens hi pot ajudar.

Però que parlarà del tema sempre que als adults no ens faci mal. El símptoma que anem bé és quan fa preguntes i parla del difunt.

Però que el dol és la pèrdua de possibilitats. El que aquella persona feia per ell ho trobarà a faltar i caldrà trobar una manera de reconduir-ho tot.

Però que recupera més dels que queden que dels que han marxat. Tolera malament la tristesa dels adults i sol parlar-se perquè estiguin bé. Els necessita i no vol perdre'ls.

Però que no tenir por que algú altre pugui morir també. Amb el temps pot observar que no tothom es mor. Per tant, estar atents a altres manifestacions com malsons, rebequeries, gelosies, etc. És la seva manera de parlar per la situació nova que se li ha generat.

[www.youtube.com/playlist?list=PLUwRX3PqdSpDUUGRaZc\\_ACy-dkfIPjoyn](https://www.youtube.com/playlist?list=PLUwRX3PqdSpDUUGRaZc_ACy-dkfIPjoyn)

## Parlar del dol en temps de Covid-19 (8)

Parlar del dol en situació de Covid-19

La primera etapa del dol, en la qual encara no som del tot conscients del que passa -o bé ho sabem però no ho assumim-, es barregen diferents emocions de les quals anem parlant aquests dies. Una d'elles és la por.

au màxim de confiança interpersonal és el riure junts. Per això es requereix un grup previ onat.

anvi, quan intentem provocar el riure sense la proximitat i acollida prèvia es converteix en una

emes de l'humor seran precisament aquells dels que més incertesa o por tenim. El repertori va els acudits que es fan del tema o de la vida del difunt, o de la mort com a tal.

és estrany que alternem moments de tensió, por i plor amb els de broma. Quan ens entenen no : filar prim amb les formes. L'estat d'ànim té aquestes fluctuacions.

nt quan ens costa parlar del que ens passa per vergonya li posem humor per suavitzar-ho. Cal re que encara que es digui rient, en realitat ens estem enfonsant.

o els nens no convé fer servir el llenguatge humorístic, en la seva vesant adulta però també poden re la vida i la mort com un joc. Les seves angoixes no són les nostres i els és difícil entendre el entit del llenguatge humorístic. Pensem en els pallassos

és una obra de caritat fer riure als atribolats però sí un acte d'amor alleugerir la càrrega nal quan forçosament s'ha de viure una situació com la d'ara.

[youtu.be/FXARvwHiW8Y](https://youtu.be/FXARvwHiW8Y)

## Per al dol en temps de Covid-19 (7)

en el dol

isura que passa el temps i anem sortint de l'estaborniment, aquest dona pas a la ràbia, on hi ha una ió més clara de la realitat i ens adonem de la pèrdua més conscientment. Per tant, encara que sembli que itjor, en realitat estem sortint del núvol.

ia és expressió de la frustració que sentim davant la mort, la malaltia, el confinament o qualsevol fet que el nostre benestar. Encara que busqui raonament, la causa del mal, en realitat la ràbia és cega. Respon més ment que a la raó.

enir ràbia cal un objectiu. Ve a ser com un projectil que llencem amb ànims de venjança, reivindicació o allò que teníem abans, encara que sigui impossible.

bia es pot projectar cap enfora cercant un objectiu per atacar com a culpable: Déu, l'Església, un país, una ò, uns professionals, una o unes persones o qualsevol que sigui inabastable i difícil d'interaccionar. Si m s'esvairia la ràbia. Aquests dies s'ataca la religió "oficial" i es fomenten les pràctiques espiritualistes sense s "energies" protesten amb raó, però "Déu és culpable de no evitar els mals"

bia es pot projectar també cap a un mateix, fent-nos mal com a culpables. Ens condemnem, sense judici stic infectat", "no em podré acostar a ningú". Podem tenir un maltracte amb l'alimentació i amb la cura l.

que convindria raonar, primer cal generar un clima de comprensió i acollida d'aquest dolor. Si s'aconsegueix i pot venir la paraula raonada. Si no, caldrà esperar les hores o dies que calgui, encara que siguin ables.

empre hi ha respostes. Els "Perquè" posteriors a la ràbia més que una resposta demanen una acollida. La alma el dolor de l'absència de l'ésser estimat.

bia és dinàmica i està sotmesa a estat d'ànims generals. Quan tot és més fosc pot haver-hi més ràbia.

a sortir de la ràbia, entre d'altres motius, perquè aquesta ens fa sentir dolor i no volem abandonar el que ja . Volem patir amb ell. La manera més directa és fent-se mal, i amb la ràbia ens és més fàcil.

ncar-se en la ràbia és no avançar en el procés de dol. Convé escoltar però no reforçar les distorsions o acions.

## Per al dol en temps de Covid-19 (6)

ció i dol

que veuen els nostres ulls i toquen les nostres mans ens aporta una informació directa que ens ajuda a os en el moment que estem vivint. La dificultat de no poder veure els malalts ni els difunts augmenta el ierllonga l'estat de xoc amb una sensació d'irrealitat.

important que encara que no els puguem veure com a mínim algú ens informi el més veraç possible. Hi ha e s'ha sentit confortada amb una fotografia del fèretre tancat però on posava el nom del difunt.

la informació és insuficient tendim a inventar-nos el que no hem vist. El que imaginem sol ser més dolorós alitat.

abilitat Papa Francesc Església Societat Cultura Opinió Promocions  
it psíquica del moment -pot estar sedat- per assolir-la Per tant, atribuir al malalt el dolor que nosaltres  
erroni.

partir la informació entre els familiars alleugera la càrrega. No s'hauria de deixar a una persona sola la  
abilitat de decidir qüestions mèdiques o funeràries. D'igual manera cal fer un pla de comunicació als veïns,  
comunitat.

ients no estem sols, ni els vius ni els morts. Com els pares que tenen un fill a l'estranger, Déu Pare i Mare  
ega en el seu mateix amor tant als que som a la terra com als que són a l'estranger del món.

o tots hem d'elaborar una informació – imatge de la persona que ha marxat on l'important no sigui el final  
ida sencera amb les seves millors gales.

nformació rebuda hauria de ser el màxim d'ajustada possible de cara que ni ens provoqui una por excessiva  
sponsabilitat de contagiar els altres

## per al dol en temps de Covid-19 (5)

### licte emocional

at el primer moment de l'estaborniment en què no som del tot conscients del que passa, ens anem  
t a la realitat: confinament, manca d'espai, absència de recursos, etc. És fàcil que la fortalesa psíquica en  
normalitat es vegi afeblida i ens molestin més les coses i tinguem menys tolerància a les manifestacions  
es. Sorgeix el conflicte com a expressió de la ràbia d'estar tancats.

més conscients de la realitat i pot haver augmentat la por i la incertesa al futur generant angoixa. Caldrà  
que el futur amenaçador serà per tots i que per tant no estem sols davant els problemes.

elacions interpersonals són les que eren, no per estar més temps junts milloren. En tot cas hi pot haver un  
ment més de prop. Els distanciaments no són geogràfics. No és que el confinament ens empitjori,  
rent evidència el que hi ha.

m tenir sentiments negatius encara que tinguem fe. Ser cristià no ens treu les febleses. Cal acceptar-nos i  
ctar les frustracions en l'altre.

is de trencar una relació o expressar amb ràbia el que sentim hauríem de considerar els efectes secundaris  
ressió. Va bé alliberar-se sempre que l'altre no es trenqui.

nt el col·lapse emocional convé posar la ment en blanc si es pot, o bé cercar un entreteniment prou fort  
nqui la dinàmica de l'ansietat.

ra que costi s'hauria de trobar un moment al dia per comprendre les actituds i patiment de l'altre. Quan  
iprenem podem canviar, si no, reforcem la nostra postura.

dia és nou, cada persona és nova cada dia, només les pedres son fixes. En cristià el perdó i la reconciliació  
ossible. Perdonar-nos, perdonar i sentir-se perdonat.

i virus que maten la relació: la manca de respecte, la impulsivitat, l'egocentrisme. Cal vigilar de no  
ar-nos. Calen unes ulleres de bones mirades.

molt que ho fem bé pot ser difícil. Cal deixar passar el temps. Al final, si tenim paciència, vencerem.

## er al dol (4)

avirus canvia el procés de dol.

està condicionat pel context social i cultural. Fins i to a casa nostra es viu diferent segons la cultura de  
ncia. Societats socialment més religioses que l'occidental, per exemple, viuen la mort de manera més  
la i menys silenciada. El coronavirus està marcant una nova manera de viure el dol.

de la incertesa compartida, la por, l'ansietat social, fa que les persones en dol es vegin més acompanyades  
ntit que no són només elles les que pateixen.

ra hi ha hagut una atenció cada vegada més acurada del dolor psíquic en què s'ha anat professionalitzant  
i als familiars, fent sovint una patologització del dolor. L'atenció tan dirigida ha fet que el llindar de  
ia al dolor fos molt baix. El confinament i la incertesa que vivim ens està fent pujar la capacitat per tolerar

le les dificultats que teníem actualment era la creença que la medicina era infal·lible i la mort maquillada i  
iada no existia. Això dificultava l'assumir la mort com a tal. El que estem vivim ens familiaritza amb la  
tat de morir-nos i facilita l'elaboració del dol.

ue fa als ritus de comiat anava creixent com a tendència l'absència de transcendència- cerimònies laiques- i  
: l'absència de cerimònia. Ara que no es pot hi ha una necessitat d'expressar d'alguna manera el que  
És difícil acomiadar-se amb un buit al davant. El ritus dona forma i contingut al comiat.

ctor que estarà per veure és la socialització de la mort. Teníem la tendència a reduir la "tribu" fent de les  
s un fet merament privat, on sovint ni els veïns d'escala se n'assabentaven Caldrà veure com queda ara. És  
que tinguem més necessitat de comunicar-nos.

procés de dol complicat la culpabilització i l'autoagressió amb una mala alimentació o descara d'un mateix

Altitat Papa Francesc Església Societat Cultura Opinió Promocions  
Altitat era important per recuperar la normalitat en el procés de dol. Esperem que no queuin quminaes  
Altitat ions socials, que no ens convertim tots en sospitosos.

t de patir i suportar les privacions i la incertesa farà que desenvolupem fortaleces que sense la dificultat no  
evoluparien. És a dir, que tot plegat és possible que minvi la necessitat d'atenció psicològica, tal com  
em fins ara.

### er al dol (3)

tes famílies pateixen el triple dolor de la mort d'un familiar al qual no els deixen que s'acostin. S'ajunta la  
la separació i el contagi del fatídic virus. Tinguem present el que hem comentat anteriorment pel que fa  
de xoc en què és possible que costi fins i tot plorar.

és dolorós és la mort en si. Si el malalt aïllat es recupera, l'aïllament queda en una anècdota, per tant no  
ota la càrrega emocional en la separació física sinó en la mort.

e sent el malalt no és el mateix que el que senten els familiars. El malalt és fàcil que estigui sedat. Els  
s poden pensar que el malalt té la consciència que tenen ells i que s'adona que s'està morint sol. Ni sabem  
actament ens morirem, ni si ens recuperarem. Són els familiars que tenen tota la informació, el temps i la  
rícia per viure a fons la separació. El malalt sol no està conscient.

litud no és tant l'aïllament físic sinó la manca d'amor, de pertinença a algú. Podem estar sols però saber  
a gent que es preocupa per nosaltres i que ens estima. Sols estan els avis a les residències quan ningú no  
veure.

i ha finals macos. Hem pogut idealitzar el final en base a la literatura. El que fa que una obra sigui bona no  
na línia de l'última pàgina sinó totes les altres pàgines.

ort és un procés que comença en el néixer i dura tota la vida. No és només un moment. El nostre ésser que  
va ha anat donant-ho tot mentre era amb nosaltres.

i el final s'acosta necessitem parlar entre nosaltres d'aquella persona, però sobretot necessitem dir-li al  
u que l'aculli. Qui millor l'hi diu és Maria, mare de Déu i mare nostra. D'aquí que l'Església conserva com a  
el res del rosari en aquests moments.

podem trobarem algun lloc concret, a casa nostra, en una capella, fins que arribi el final. Això ens ajudarà a  
proximitat entre nosaltres amb la persona que ens deixa i amb el Pare Déu que ens acull a nosaltres i al  
ermà en la fe.

que el comiat és íntim i personal en aquestes circumstàncies ens pot anar bé ajuntar-nos amb altres

nolt bé que ho fem el dolor és dolor i no tenim fórmules màgiques. Sostenir el dolor sense saber què fer és  
nyar.

qui acompanyen també necessiten ser cuidats. Cuidar els cuidadors és vital.

### er al dol (2)

ble que coneguem algú que hagi perdut un ésser estimat i en les circumstàncies actuals no s'hagi pogut fer  
iment. Què convé i que no?

ra que no hi hagi pogut assistir un sacerdot o diaca, es pot fer una pregària el més propera al cos: hospital,  
ri o incineradora. Ho pot fer un familiar o amic. Podeu fer servir el "Respons a casa". També es pot  
nar a la comunitat o parròquia que en la missa que celebren en privat preguin per aquell difunt

hem viscut la malaltia del difunt però ens n'hem assabentat, podem trucar a la família, que pot estar  
nida, cansada i amb ràbia o sense ganes de fer-ho saber a ningú. Ens hem de posar al seu lloc, respectar i  
pauta de l'estat d'ànim del moment. Un bon amic conforta sense imposar res o dir frases fetes, o tenir  
is per tot.

an tancats, no vol dir que nos ens aprecien. Cal respectar ritmes Fem arribar que hi som encara que no  
i parlar. Més important que "dir" és "ser-hi" La por del que ha passat i del que pot passar paralitza.

uem records de la vida d'aquella persona, personals, compartim-la com un tresor que ha passat per les  
vides.

possible i gràcies a les xarxes socials compartim records, fotografies de la persona i frases d'esperança i

enir els silencis, tolerar el mal humor, no tenir respostes, és acompanyar en el dolor.

m comparar el que ha passat amb altres casos. Cada dolor és únic, ni més gran ni més petit que el dels  
lo sempre és dolor el que hi ha. En aquests moments també hi ha esgarrifança i fins i tot pànic.

prendre el dolor és entendre què suposa la pèrdua d'aquella persona pel nostre interlocutor El seu plor és  
er la seva orfandat.

ar no significa quedar-se amb el patiment de l'altre. Ni ens ho demanen ni cal. Sempre ens afectarà però cal  
iar entre la vida dels altres i la nostra. Hem d'estar bé per ajudar. Si ens enfonsem difícilment  
nyem. Nosaltres també tenim les nostres pors.



em avui per la primera etapa d'un procés de dol, en la qual col·lectivament estem tots immersos. Podríem estem estabornits.

em avui deu pistes per orientar-nos.

un aïllament psicològic encara que sigui momentani. Una cosa és el que vivim fora de casa i una altra el món intern. Un temps personal, sense pressions.

les paus amb els nostres sentiments negatius: tristesa, angoixa, ràbia, por... No convé ni negar ni reprimir ja mentem l'ansietat. Ens hem de donar permís per estar malament.

de súper informació. El silenci, una lectura o programa que distregui poden ser alternatives.

nticipar-nos al futur. Ja vindrà i patint no el podem canviar. No ens perdem el present.

ig la pregunta de per qui estic plorant o preocupat per l'altre que no hi és, que va morir, per aquell que està treballant o per mi que estic preocupat o sol? És fàcil que imagini i visqui més el dolor jo , per tant, cal que posi remei en mi.

ore és un bon moment per reconciliar-nos amb aquells que ens hem fet mal. Si ens neguiteja fem el : per fer-los arribar la nostra salutació.

a't bé, cuida't, arregla't encara que estiguis confinat . No sempre patir és el més correcte. Per molt que o canviarem el que passa.

temps per mi mateix, necessito no fer res i em dono permís, encara que sense abusar. Puc plorar, ar, fer coses creatives o "perdre el temps". Jo soc important per mi.

o amb els altres, però sense atabalar-los. Rebre tants "reenviaments positius" cansa una mica.

ditada un dels punts anteriors intentant trobar relació amb algun passatge de l'Evangeli.

eu mirar els vídeos del canal de You Tube "Alfons Gea" on hi ha més informació específica del dol-