

Dates per recordar?

Experts en dol discrepen sobre si és saludable commemorar aniversaris de naixement o de mort dels qui ja no hi són.

Quan mor algú proper, el calendari deixa de ser només una successió de dies. Per a moltes persones, les dates importants —l'aniversari de naixement, el de defunció o fins i tot festes i rituals familiars— es converteixen en recordatoris de qui ja no hi és. Davant d'això, la pregunta apareix: és recomanable commemorar aquestes dates o és millor deixar-les passar?

Els especialistes en dol coincideixen que no hi ha una resposta universal. Hi ha qui troba consol en marcar el calendari i donar espai a la memòria. Per a aquestes persones, el record esdevé una forma de continuïtat del vincle: una manera de dir que aquell afecte no s'ha dissolt amb el temps. Celebrar l'aniversari de naixement, per exemple, permet recuperar la vida abans que la mort, i desplaçar el focus del final cap al relat global d'aquella biografia.

Altres prefereixen commemorar el dia de la mort, entenent-lo com un moment de pausa i homenatge. Sovint aquestes commemoracions són íntimes: encendre una espelma, visitar un cementiri, mirar fotografies o simplement dedicar uns minuts a pensar-hi. També hi ha qui opta per fer trobades familiars o rituals més estructurats.

Però no tothom vol marcar dates. Per a algunes persones, calendaritzar la pèrdua es converteix en un pes emocional. Els psicòlegs expliquen que, si el calendari es viu com una

obligació o com una font d'angoixa, pot ser més saludable deixar que el record aparegui de manera espontània. El dol és un moviment intern, no un protocol.

Els experts apunten que el que realment importa no és commemorar o no, sinó com es fa. Si la data es converteix en un ritual de tristesa crònica o culpa, pot dificultar el procés d'adaptació. En canvi, si es viu com un espai de significat —encara que sigui melancòlic— pot reforçar la sensació de continuïtat i donar un sentit amable a l'enyorança.

També hi ha diferències generacionals i culturals. En algunes famílies, recordar dates és norma: s'ha fet sempre. En d'altres, no hi ha tradició i la pèrdua s'integra de manera silenciosa. La globalització i les xarxes han introduït noves maneres de commemorar: publicar una fotografia, compartir una cançó o escriure un missatge en aniversaris que abans només existien a l'àmbit privat.

Potser la clau és entendre que el dol és una relació. I com en qualsevol relació, hi ha persones que necessiten rituals i persones que necessiten moviment. Per això els experts insisteixen: no celebrar no vol dir oblidar; i celebrar no vol dir ancorar-se en el passat. Marcar dates és només una de les moltes maneres d'habitar la memòria. L'important és que, amb calendari o sense, el record pugui respirar.