Pregaria.cat

Entrada

Dies i dies



Per MarinaS el dj., 16/10/2025 - 08:00

Fins fa uns anys, els qui no ens movem en l'àmbit de la tecnologia havíem sentit poc a parlar d'intel·ligència artificial (IA), ChatGPT i tantes eines que han proliferat.

Alguns, poc a poc i amb cautela, altres, amb rapidesa i curiositat, ens hem anat endinsant en un nou medi que s'obre pas imparable en la societat. A la feina, a les aules, en l'organització d'un viatge o del menú setmanal, apareixen aplicacions de la IA que prometen fer-nos més eficients, més enginyosos i espavilats. Agafant-hi confiança i/o incrementant la inconsciència, anem obrint el ventall d'usos d'aquesta tecnologia a més terrenys del nostre quotidià.

Darrerament han anat sortint notícies sobre l'ús creixent del ChatGPT per rebre suport emocional. I no és estrany: està disponible de seguida, respon amb proximitat i rarament ens confronta. Tampoc és estrany donada la manca de professionals de salut mental en el sistema públic i la dificultat d'accedir a serveis privats. I segueix sense ser estrany, si tenim present la soledat no desitjada que pateixen tants, especialment joves i adolescents.

Pel Dia Mundial per la Salut Mental (10 d'octubre) van proliferar els missatges i campanyes entorn al malestar i la cura de la salut mental. És cert, cada cop se'n parla més, però potser encara ho fem des de la distància.

Em va cridar especialment l'atenció la campanya del Grup Pere Claver, entitat amb llarga trajectòria en aquest àmbit. Diu així:

"Hi ha dies i dies. Estàs aprenent a caminar per dins. Les emocions, les bones i les dolentes, formen part de la vida. Afrontar-les és cuidar la teva salut mental."

Em feia pensar en l'atreviment de sostenir el dolor, que no és aguantar per aguantar, sinó atrevir-se a acceptar amb paciència i cura "els dies i dies".

Cuidar-nos emocionalment i enfortir la salut mental no és només buscar estratègies -sovint aïllacionistes- perquè la nostra vida sigui més tranquil·la. És cuidar les nostres relacions i entorn, atrevint-nos a compartir profundament el benestar i el malestar, implicant-nos en la vida dels altres.

Jesús també deuria tenir "dies i dies". Aprenia a caminar per dins, com qualsevol de nosaltres, i acompanyava amb presència, amor i paciència el dol, l'exclusió, el temor i l'enuigs del caminar d'altres.

Si posem els nostres "dies i dies" en mans de Déu, ell mateix ens dirà: "Fill meu, filla meva, estàs aprenent a caminar per dins".

A l'exemple de Jesús, unim-nos com a comunitat per acompanyar i sostenir el patiment. Defensem els drets dels més vulnerables, especialment d'aquells a qui la pobresa i les injustícies exposen a la intemperie. Com Ell, siguem valentes per teixir relacions profundes amb les persones que ens envolten. Estimem-nos i deixem-nos estimar com cap intel·ligència artificial no podrà fer mai.

(Imatge de freepik)