

EDITORIAL

Cuando empiezas a mirar la vida con otros ojos, las cosas parecen tener un significado y contenido distintos. Cada vez hay más especialista que hablan de nuestra forma de sentir la “realidad”, haciendo mención de que ésta no es sino la traducción que nuestro propio cerebro hace de los impulsos eléctricos que recibe a través de los distintos nervios. De esto hemos hablado en alguna otra ocasión y me gustaría ampliarlo un poco más, por varios motivos que iré comentando.

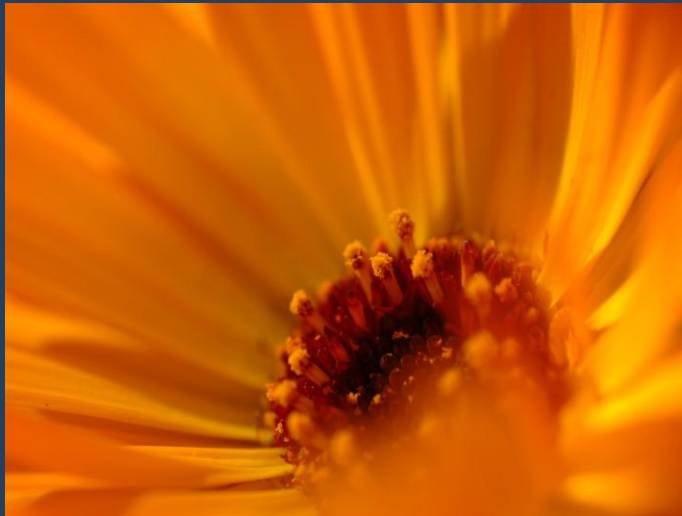
¿Te has preguntado nunca qué son los colores? Sencillamente la interpretación que hace nuestro cerebro de diferentes frecuencias de luz visible (partículas en movimiento). ¿Y el calor y el frío? Otra vez interpretaciones de nuestro cerebro sobre diferentes frecuencias de movimiento molecular. ¿La materia? También una interpretación sobre distintas frecuencias concretas, a las que da valores concretos de densidad, dureza,... Pero, ¿podemos asegurar que nuestras percepciones se ajustan a la realidad, dándonos una visión correcta de lo que es el mundo y, en definitiva, la vida?

Busca una prenda de abrigo que sea de color azul, mírala con detenimiento, asegúrate de que no te equivocas, y sal a pasear esta noche. Busca una calle o avenida donde hayan luces de neón, estas de color amarillento que en tantos lugares podemos encontrar, y entonces vuelve a mirar tu prenda “azul”. Pronto comprobarás que tus ojos te aseguran que te equivocaste, pues la misma prenda ahora resulta ser verde con toda claridad. Azul..., verde..., no son sino frecuencias de luz, como cualquier color que observemos. ¿Cuántas cosas de color ves a diario? ¿Sigues con el pleno convencimiento de VER LA REALIDAD tal y como es?

¿Has usado nunca un microscopio? Si tienes oportunidad, hazlo, te sorprenderá lo que descubres. Desde lo equivocados que vamos al asegurar que una superficie es absolutamente lisa y fina, a la forma tan distinta de aquello que nos rodea y contemplamos a diario.

Creo que en la escuela nos deberían hacer reflexionar mucha más acerca de todo ello, dado que vamos convencidos de ver, sentir, oír la “realidad” tal y como es, cuando nada más lejos de la realidad.

Vivimos en un espacio de tres dimensiones, esto quiere decir que podemos movernos adelante y atrás, arriba y abajo, con todas sus variaciones. Volamos, andamos, saltamos y nos movemos con toda seguridad dentro de este, nuestro mundo, sin dudar ni por un instante que las cosas puedan ser de otra forma muy distinta. Pero existe la quinta dimensión, también la sexta y, así, según los físicos actuales, parece ser que estamos situados en un espacio de hasta 12 dimensiones, de las que sólo somos capaces de sentir y experimentar conscientemente 3.



Dónde sea que te encuentres en estos momentos, por pequeño que fuese el espacio en el que lees este escrito, está lleno de mil cosas que eres incapaz de percibir con tus sentidos actuales. Frecuencias de sonido que tus oídos no son suficientemente sensibles como para percibirlos, pero a las que responde de inmediato tu perro; ondas de radio, tv, teléfono; y una larga lista que te haría reflexionar muy seriamente acerca de tus “seguridades”.

Solemos creer sólo en aquello que podemos ver, oír, tocar, oler, gustar,... y vivimos absolutamente convencidos de que la única realidad existente es ésta que percibimos. Especialista de distintas materias se afanan en medir, pesar, calibrar, afirmando que aquello que no pueden valorar “científicamente” sencillamente no existe, pero hemos avanzado tanto que empezamos a comprender que más que una cuestión de poder medir, la cosa empieza a plantearse como la imposibilidad de disponer de aparatos y medios para pesar y valorar absolutamente todo lo que hoy ya conocemos, y que se nos escapa de nuestra comprensión.

Podemos vivir encerrados en la “realidad” que nuestros cinco sentidos nos sirven a cada momento, o empezar a comprender que necesitamos aprender una barbaridad, abriéndonos a un aparente vacío, lleno de vida, realidad e inmensidad. Somos mucho más de lo que imaginamos y sólo abriéndonos de par en par podremos empezar a comprender cosas que, hasta hoy, han sido ignoradas en nuestra experiencia diaria.

Gran parte de nuestros lectores son personas en proceso de duelo, seres enfrentándose a pérdidas irreparables que voltearon de tal forma su vida, que hoy se encuentran sin norte ni herramientas para

saber hacia dónde dirigirse. Lo aprendido hasta hoy dejó de tener ninguna utilidad y sólo queda la alternativa de reinventarse una nueva vida. Fácil de decir pero de una extrema dificultad para todos y cada uno de ellos.

Si buscamos en nuestro interior, intentando utilizar la lógica, así como todo lo aprendido hasta el día de hoy, la respuesta es un absoluto, frío y desgarrador vacío del que parece imposible exista salida alguna. La propuesta es meditar acerca de lo comentado, aprendiendo a abrir una ventana a lo “desconocido”, sabiendo que muy probablemente exista mucha más realidad y belleza “allí fuera” que en nuestros actuales conocimientos y forma de ver, creer y sentir la vida.

¿Qué es la vida?, ¿qué significa lo que conocemos por “muerte”?, ¿nacimos de nuestros padres y antes sencillamente no existíamos?, ¿podría ser que seamos algo más que carne y huesos, viviendo una experiencia temporal, en forma humana, para regresar después a lo que verdaderamente somos?, ¿puede tener esto alguna utilidad hoy, y permitirnos ver, sentir, vivir, de una forma más rica y plena?, ¿y si lo que nos ha ocurrido, lejos de ser una desgracia irreparable, no fuera sino un regalo de valor indescriptible, a través del cual llegar a despertar y comprender?

Años después de partir mi esposa empiezo a comprender una frase de la Dra. Elisabeth Kübler-Ross en la que dice: ***“Puede parecer extraño, pero una de las maneras más productivas de llegar a la madurez pasa por enfrentarse a la experiencia de la muerte”***.

Aconsejaría meditar sobre las palabras de San Mateo (6:22,23), que dicen:

***“La luz del cuerpo es el ojo.
Por tanto, si tu ojo estuviese sano,
todo tu cuerpo estará en la luz;
pero si tu ojo estuviese enfermo,
todo tu cuerpo estará oscuro.
Y si la luz que hay en ti son tinieblas,
¿cuánta será la oscuridad?”***



VIVIR

Por Pedro Alcober

De familia acomodada, fui educado en una escuela religiosa para, con los años doctorarme en medicina. Formé una familia, tuvimos 6 hijos, conseguimos el sueño de poseer una casa en la costa, un pequeño barco y todo aquello que cualquier mortal definiría como un éxito envidiable. Los hijos se casaron y mi jubilación andaba muy cerca.

Evidentemente esto no se consigue de la noche a la mañana, y menos sin esfuerzo diario, lo que me llevaría a pasar más horas fuera de casa, que junto a mi familia pero, tanto mi esposa como yo, siempre habíamos sido de la opinión de que ya llegaría el momento de disfrutarnos. Lo primero era lo primero, la educación de los hijos, la posición social y laboral, y así una infinidad de pequeñas, y no tan pequeñas, obligaciones diarias, que en más de una ocasión temí nos costara el matrimonio. Pero nuestra fe y saber hablar de cualquier preocupación, salvaron aquellos momentos difíciles, siempre con la vista puesta en la jubilación, pues nos habíamos prometido dejarlo todo para dedicarnos el uno al otro hasta que la muerte nos separara.

Una historia vulgar si no fuera porque la señora muerte nos visitó antes de lo previsto, precisamente una semana antes de mi tan esperada jubilación. Mi esposa y uno de nuestros hijos regresaban en coche después de realizar unas compras cuando, en plena autopista, un camión volcó justo cuando iban a adelantarlo. Del resto no es preciso entrar en detalles.

De esto hace ya 10 años, los peores y más difíciles años de mi vida, cinco de ellos sumido en la oscuridad más terrible imaginable, en los que ni la fe, ni todos los conocimientos del mundo me sirvieron para nada. Sólo una cosa me mantuvo en pie, y fueron las pocas experiencias que, pacientes míos, me habían contado acerca de su paso por la muerte. Aquello me llevó a leer, buscar y volver a leer. Nada conseguía levantar mi ánimo, pero saber de la continuidad de la vida después de la vida era como una semilla que iba trabajando silenciosamente en mi interior, casi sin yo enterarme, pero responsable de una creciente necesidad por encontrar respuestas.

Sigo aún con momentos algo bajos, fruto de la añoranza, pero convencido de la importancia de vivir plenamente cada minuto, de sabernos parte de algo muy superior y realizando un pequeño viaje de aprendizaje, un viaje solitario en el que, sin pistas, debemos encontrar el sentido a nuestra existencia, un sentido que sólo toma forma cuando aprendes a amar de verdad.

Mi ego me llevó a cometer demasiados errores, perseguí la falsa gloria a expensas de un ser que diariamente me daba calor y apoyo, sin recibir casi nada a cambio, más que mi cansancio y habitual mal humor. Ha sido doloroso descubrirlo, pero hoy creo firmemente que mi amada sigue enseñándome y ayudándome a crecer, acompañándome en todo momento, haciendo notar su presencia en todas y cada una de mis cosas.

Vivir debería ser sinónimo de amar, amar y gozar de tus seres queridos, sin que nada ni nadie se interpusiera en el camino. De esto nadie nos habla, y menos los años de estudio, causantes de nuestra forma de sentir y valorar prioridades. Mucho ojo con el trabajo, mucho ojo con las tan anheladas posesiones, reconocimiento social y laboral, y tantas falacias como existen en esta vida, porque hoy mismo podrías llegar a casa y descubrir que nunca más vas a poder besar a tus seres queridos, ni besar, ni abrazar, ni sentir su calor tan necesario y recogedor.

Hoy se que, puestos a perder, aún queda mucho en mi vida a lo que prestar toda mi atención. Hoy mismo podría recibir una llamada notificándome otra pérdida irreparable, y es del todo necesario seguir aprendiendo a amar y mostrar que amamos, a los que están y a los que siguen a nuestro lado aunque nuestros sentidos no nos permitan gozar de su tan anhelada presencia física.



QUÉ SIGNIFICA SER FUERTE

Por Margarita Carballares

Cuando pierdes de repente a un ser querido, y sigues ahí a pesar del dolor, enseguida te dicen que eres muy fuerte y muy valiente. Yo me he cansado de oírlo muchas veces estos últimos meses, pero antes nunca me lo habían dicho, así que ahora me pregunto si mi fortaleza me llegó con esta dura prueba o realmente era fuerte antes pero no había tenido oportunidad de demostrarlo. Tampoco tengo muy claro qué me quieren decir con eso. No sé si se refieren a que la manera que tengo de llevarlo es muy digna, supongo que sí, pero a veces me ha parecido que sutilmente estaban infravalorando mi dolor, sobre todo cuando algunos añaden frases del tipo “si me pasara a mi no podría soportarlo”, como si yo lo hubiera soportado sólo porque pudiera ser más insensible que ellos o me importara un poco menos. Y por último no sé si piensan que me voy a sentir mejor al escucharlo, no sé si se trata de un premio de consolación o qué; a mí no me sirve para nada y lejos de animarme normalmente me enfurece.

Es verdad que, en la sociedad en la que vivimos, si no exteriorizas tu dolor para que los demás lo vean alguien puede llegar a pensar que no existe o que es mucho menor comparado con el que ellos creen que tendrían en la misma situación. El problema es que los que lo dicen no saben de lo que hablan, porque uno no puede darse cuenta de lo que ocurre tras una pérdida hasta que no te sucede a ti y entonces ya es demasiado tarde para regresar atrás y cambiar de opinión sobre lo que se ha dicho o pensado. El dolor se lleva muy dentro, es algo que no se puede medir y mucho menos comparar y sobre todo es algo muy personal.

Yo traté de explicarle a una persona de confianza que el ser fuerte no se demuestra cuando, impotente, asistes a la pérdida de tu ser querido. Los dolientes sólo nos limitamos a estar ahí aceptando lo que el destino ha querido que suceda, por decirlo de alguna manera. Y eso lo haría cualquiera, incluso esas personas que piensan que no podrían pasar por esto, como si al decirlo estuvieran pidiendo a gritos que no les ocurriera nunca. No les pasan estas cosas a las personas fuertes porque son fuertes, sino que a los que les pasa se vuelven inevitablemente fuertes.

Pero la fortaleza tiene que ver mucho más con cómo se lleva la pérdida después de los primeros meses que al principio; tiene más significado cuando los que te rodean ya no están tan pendientes de ti, se han olvidado un poco y hasta piensan que ya estás bien. Cuando llega el momento de afrontar la pérdida en soledad es cuando tienes que sacar la fuerza de donde sea, porque es entonces cuando de verdad te das cuenta que él falta en casa. Cuando sales a la calle y no tienes quien te coja de la mano, cuando te gustaría compartir alguna pequeña alegría y él no está, cuando vas sola a los sitios a los que antes ibas acompañada,

cuando le echas de menos en las reuniones familiares o de amigos en las que él también debería estar, cuando te sientes mal y no está para consolarte, es entonces cuando realmente tienes que sacar toda la fortaleza.

Por eso ahora, cuando ha pasado el tiempo y más esfuerzo haces para seguir con la vida sin tu ser querido, ya hace meses que nadie te anima diciéndote que eres fuerte. Pero no importan los demás, porque nada tenemos que demostrarles a ellos, a quien verdaderamente hay que demostrar que somos fuertes es a nosotros mismos, y eso llevamos ya tiempo haciéndolo así que sí, es verdad, somos realmente muy fuertes.



SEGÚN EL COLOR DEL CRISTAL

Hace unos años en casa éramos una de tantas familias consideradas como normal y corrientes, todo parecía estar en su justo lugar y medida hasta que un terrible diagnóstico sacudió nuestra vida, advirtiéndonos de una muerte inevitable y el final de todo aquello que tenía verdadero sentido, y por lo que tanto habíamos luchado.

Si fuera posible retroceder en el tiempo, sería fácil encontrar aquel oscuro período en el que mi vida parecía un completo sin sentido. Hundido, perdido y con un dolor y desesperación inenarrables, sentía que la vida se me presentaba como un reto imposible de afrontar y sin salida posible. Sólo una cosa no dejaba de repetirme una y otra vez y era “aunque te resulte imposible de creer, un día saldrás de esta”.

Sabía que no era el único ser en el mundo al que le tocaba enfrentarse a semejante situación. La humanidad llevaba siglos de ciclos vida-muerte-vida, y era fácil encontrar a miles de personas que habían pasado por ello, pudiendo comprobar que, de alguna manera, habían encontrado la forma de sobrevivir y,

curiosamente, el resultado parecía sorprendente por su gran calidad. Pero puedo asegurar que aquel resultado se me antojaba del todo imposible en mi persona.

Siguiendo jugando con el tiempo, a unos años vista de aquella pérdida irreparable, hoy, encuentro a un ser muy distinto, un ser que sigue necesitando aprender, pero con una calma interna desconocida hasta el momento. Todo aquel dolor y desesperación han dado como fruto algo que en su momento hubiera sido absolutamente incomprensible para mí y, por otra parte, la creación de un manual de ayuda para quienes empiezan hoy semejante camino, un libro que pretende llegar a muchos hogares necesitados de consuelo y guía, cuyas páginas no existirían si no hubiera pasado por este trance.

Algo terrible en su momento se transforma en paz interior y riqueza a compartir. Del dolor inhumano al ofrecimiento de tu propia experiencia y conocimientos, pudiendo asegurar que existe salida digna y esperanza de vida plena. Hoy puedo saber y asegurar que, lejos de olvidar, tu ser querido queda contigo llenando todo tu interior de amor y agradecimiento, a la vez que sintiendo su presencia a cada paso importante que das.

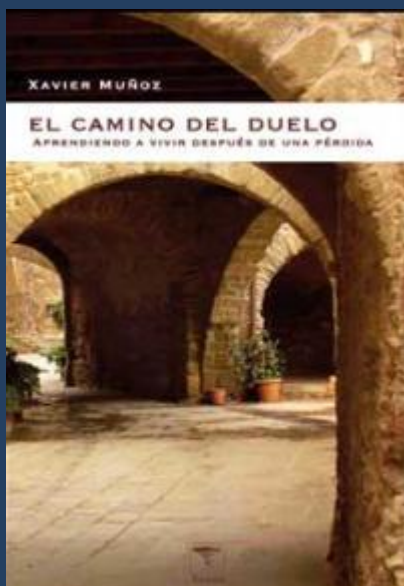
El libro “El Camino del Duelo, Aprendiendo a Vivir después de una pérdida” es el resultado de un volver a empezar a partir de la nada, un reconstruir sobre tus propias cenizas hacia una comprensión distinta de la vida, descubriendo que todo tiene su sentido en tu propia evolución personal e intransferible. Con mi propia historia como hilo conductor he intentado plasmar el máximo de información acerca del proceso de duelo, así como aquellos aspectos de los que, en su momento, no encontré información alguna y tanto bien me hubiera hecho disponer de respuestas válidas.

Mi doble condición de especialista y viudo me permiten ofrecer un escrito autobiográfico y técnico a la vez, esperando sirva de ayuda a todos quienes deseen profundizar más en este proceso tan especial y duro llamado Duelo. La editorial es la misma en la que podéis encontrar los libros de Anji Carmelo, que tan útiles han sido y siguen siendo, por lo que para mí es un honor compartir con tan reconocida autora.

Taranná Ediciones solo edita para España pero ha sacado también el libro en formato digital, que podéis encontrar en las distintas librerías que ofrecen también este tipo de producto desde su propia web, como por ejemplo El Corte Inglés, o la misma editorial.

Al pié de este comunicado os pongo todos los datos, tanto para quienes deseen adquirirlo en su propia librería, o a través de la red, sea en formato de papel, o digital.

Un abrazo a todos y gracias por estar aquí.



Datos el libro:

Título: **El Camino del Duelo. Aprendiendo a vivir después de una pérdida.**

Autor: **Xavier Muñoz**

Editorial: **Tarannà Edicions**

Si deseas comprarlo a través de Internet:

http://www.taranna.es/product_info.php?products_id=65

<http://ebooks.elcorteingles.es/EL-CAMINO-DEL-DUELO-LibroEbook-9788496516564.html>

http://www.todoebook.com/ficha-editor.asp?Cod_editor=EDIT000659

http://www.readontime.com/ROT/taranna-edicions-scp/xavier-munoz/el-camino-del-duelo_9788496516489.html

NUEVO EN LA WEB

Poco después de morir mi esposa sentí la necesidad imperiosa de buscar algo que pudiera ofrecerme un poco de distracción. Nada me atraía o apetecía en absoluto y, como por “casualidad”, se me ocurrió buscar algún canal especializado en documentales.

Convencido de que nada interesante iba a encontrar, al poco rato, y sin ninguna explicación lógica, di con unos que hablaban acerca de la vida después de la muerte, presentados por uno de los especialistas más reconocidos en este campo.

También hoy, por “casualidad”, he vuelto a encontrarlos, y es un verdadero placer adjuntarlos como material de nuestra web, esperando puedan serte de la misma ayuda que lo que representaron para mí en su momento.

No importa si estás aquí por curiosidad, interés, necesidad de afrontar la muerte de un ser querido, o incluso la tuya propia; creo que van a serte de gran utilidad. Material de este tipo debería ir incluido en todos los programas educativos.

Los encontrarás entrando en www.sentirlavida.com y accediendo a la sección de “Soporte al Duelo”. Busca los títulos “*Vida después de la vida: Experiencias en el umbral de la muerte (Nuevo)*” y “*Reportaje - experiencia cercana a la muerte (Nuevo)*”, creo que serán de tu agrado.

Xavier Muñoz

SECCION DEL LECTOR

Si Deseas publicar algún artículo que creas pueda aportar algo de valor, no dudes en hacérselo llegar. Estaremos muy complacidos en revisarlo para su posible adhesión al próximo boletín mensual.

PARA LA EMPRESA

Si perteneces a alguna organización empresarial española interesada en la formación para la calidad humana de sus directivos y trabajadores, no dudes en recomendarles visiten la dirección web www.cop-2010.com

www.sentirlavida.com