

## EDITORIAL

Hace muy pocos días empezábamos comentando que el verano ya había terminado y, hoy, casi sin darnos cuenta, empezamos a hablar de la próximas Navidades, ya a la esquina. Esto suele ser motivo de alarma para muchos/as, pues son fechas muy especiales y todos los temores surgen a flor de piel.

¿Cómo acercarnos a estas fechas sin que duelan tanto? Quizás a través de la reflexión seria y profunda.

Cuando hemos perdido a un ser querido, una de las cosas que más te duele es darte cuenta de cuantas y cuantas cosas no le dijiste, ni fuiste capaz de valorar en su momento. Vivimos sin vivir, absortos por el trabajo y la rutina, de forma que solemos destinar, sin darnos cuenta de ello, sólo un par de fechas al año para decirnos cuanto nos amamos.

Llega un aniversario y preparamos una gran fiesta, con regalos, sorpresas y comida especial. Aquel día suele tener una connotación íntima y familiar, a pesar de que muchas veces, debido al trabajo y obligaciones, la celebración se realiza a última hora del día. Y está bien, por supuesto, pero... ¿vamos a un par de reflexiones?



Veamos..., llegaran las Navidades y nos conmoveremos al oír la típica noticia de que tal y tal países, en guerra, pactan una tregua para celebrar las fiestas en familia. Y está bien, pero..., pasadas las fiestas todos van a olvidar aquel sentimiento tan “especial” de amor y fraternidad, y otra vez a disparar al vecino.

Convivimos bajo un mismo techo, compartimos un mismo hogar y, muy a pesar nuestro, nos habituamos a casi ni percatarnos de la presencia, valor e importancia de nuestros seres queridos. Llega su aniversario y, de golpe, deseas llenarle de regalos, pero pasadas las fechas correspondientes, volvemos a sumirnos en aquella absurda rutina que todo lo anula, o convierte en invisible. Sin pretender nada que no sea reflexionar en voz alta, nunca criticar por criticar, creo que nos iría bien intentar modificar según qué hábitos.

La fecha de un nacimiento puede ser muy importante, pero no más que todos y cada uno de los días posteriores, de la misma forma que los días de su gestación. Un ser humano es válido de por sí, más allá de cualquier fecha en concreto, y con su vida, forma de ser y de vivirnos, nos

regala riqueza todos y cada uno de los días, horas, minutos y segundos del año. No hay un día mejor o más importante, de la misma forma que tampoco existe una fecha que pueda provocar que su ausencia sea más real, pues ésta es ausencia desde el primer segundo de su partida, y así será para el resto de nuestros días, incluso cuando el dolor deja paso al agradecimiento más profundo y sincero que nunca hayamos imaginado.

Si bien es cierto que la Navidad sea un día con un sabor familiar muy importante, ¿no será más cierto que es una verdadera lástima que así lo sintamos? ¿Quizás esto nos dé alguna pista acerca de la necesidad de replantearnos el cómo vivimos aquellas cosas verdaderamente importantes? ¿Acaso el plato de verdura que encontramos cada noche en nuestra mesa no va cargado de amor y entrega absolutos?, y aquel ser que crece a nuestro lado, que piensa, vive, siente, sueña, desea, anhela, tropieza, ama,... ¿acaso se hizo invisible?

Para muchas empresas forma parte de sus tan necesarios ingresos y, quizás por ello, fuente de nuestro tan necesario sueldo mensual pero... ¿y si aprendiéramos a decirnos lo que sentimos a diario?, ¿y si nos propusiéramos reconducir nuestra sensibilidad de forma que día sí, día también, pudiéramos ser capaces de celebrar lo afortunados que llegamos a ser por ser queridos por aquel ser tan especial?

Abriremos regalos embargados por la emoción. “¿Qué será?, ¿me gustará?,... Oh..., no es lo que esperaba...” o, quizás “¡qué sorpresa. Es fantástico, gracias!” Pero... ¿percibimos lo que verdaderamente estamos recibiendo?, ¿somos capaces de sentir que, lejos del objeto en cuestión, lo que se nos entrega son cantidad de horas de dedicación ilusionada, con ganas de hacernos sentir dichosos, pensando, buscando, calculando y soñando en nuestra felicidad? Recibimos sentimientos, no objetos diversos, más o menos útiles, más o menos bonitos, más o menos necesarios. ¡Sentimientos en su estado más puro! Y esto no tiene precio.

Si en Navidades te echo más en falta, quizás me esté engañando sin saberlo, porque mi añoranza no puede ser mayor, ni mi dolor, y soledad dependen de una fecha u hora concreta. Me faltas cada día, a cada hora y en cada detalle, y mi camino es la búsqueda de sentido a todo lo ocurrido, la búsqueda de aquella riqueza con la que llenaste y sigues llenando mi vida y mi ser, hoy, ayer, mañana y pasado. Todos los días celebro tu aniversario porque todos y cada uno de ellos son parte de ti, y parte de mí, todos.



Aprender a amar y ser amados no es una tarea fácil, no nos enseñaron. Pero podemos emprender esta aventura con todas nuestras fuerzas y capacidades, porque vivir ha de significar ser plenamente conscientes de quién y qué somos a cada instante, así como del valor de quienes nos aman y acompañan en este viaje al que llamamos “vida”.

Vive las navidades cada día, vive su aniversario a cada instante, y no permitas que falsas imágenes enturbien el verdadero contenido y sentido de ese ser tan extraordinario y especial. Villancicos, luces, gente yendo y viniendo cargados de regalos, no dejes que tu mente te engañe diciéndote lo especial de estas fechas, porque nada tienen de especial si amas a cada instante, ni

pueden recordarte su ausencia cuando la vives en tus carnes desde el mismo instante de su partida.

Sigue amándole a diario, sigue hablándole, sintiéndole, agradeciéndole, descubriéndole y enriqueciéndote cada día, cada hora, cada minuto y cada segundo, porque te lo mereces, y se lo merece.

E intenta no olvidar que, de querer asegurarte que sabes amar de verdad, es necesario que también te preguntes ¿A cuántos seres más quizás no veo, y también podría vivir su presencia diaria como un verdadero regalo? ¡VIVÉLO TAMBIÉN! Pero no sólo en Navidad. Esto hará que cada día sientas que amas y eres amado/a, por los que están y por los que también siguen estando, aunque nuestros sentidos pretendan negarlo.

## PENSANDO EN VOZ ALTA

**A**l hablar del duelo te das cuenta de lo poco que se sabe al respecto, y todo lo que ello conlleva para quienes deben enfrentarse a esa dura prueba. Algo que sigue sorprendiéndome día tras día es el escaso o nulo interés mostrado por la mayoría de centros hospitalarios, así como de sus distintos departamentos, cuando se trata de hablar de la muerte en todos sus aspectos.

Tanto en mi libro como en muchas de mis charlas, suelo hacer mención a ello, consciente de que tenemos una importante labor a realizar, quedando aún mucho camino por andar.

Nuestros cuatro meses de hospitalización dejaron a la luz cantidad de lagunas del sistema sanitario, a las que es urgente prestar mucha atención, si es que lo que pretendemos es hablar de servicio de calidad. Esto debería ir mucho más allá de ofrecer las mejores y más modernas instalaciones que, por necesario que sea, debemos ser conscientes de que van dirigidas a un usuario final, llamado “paciente”. Éste, como ser humano que es, suele tener una vida privada y, en ella, otros seres con los que comparte y construye a diario.

Seamos pacientes, médicos, enfermeras, auxiliares, camilleros, jefes de planta, administrativos, e incluso personal de limpieza y cocina, todos formamos parte de aquello a lo que llamamos “humanidad”, seres que, más allá de nuestro trabajo, somos individuos con nuestro propio corazón, vida, proyectos, ilusiones y frustraciones; necesitados de asearnos a diario, desayunar, hacer la digestión y, ¿por qué no?,

evacuar los residuos sobrantes, a veces con molestias y gases, y casi siempre con un fuerte mal olor. Eso, de entre muchas cosas más, es de lo que andan hechas nuestras respectivas vidas, y que nos hace iguales a reyes y villanos.

Más allá de cualquier título o profesión se encuentra ese “yo”, llámese Pedro, Julia, Ramón,... que, tras asearse y desayunar, cogerá el transporte oportuno para incorporarse a su obligado trabajo, pues a todos nos esperan facturas por pagar. Pasadas las correspondientes ocho horas, o quizás 12, unos se sacaran su bata blanca, otros guardarán su herramientas, o cerrarán el ordenador, y todos otra vez de vuelta a casa, casi sin más tiempo que el justo para sentarse muy poco rato al lado de sus seres queridos, cenar, y vuelta a la cama.

Ese ser anónimo, a quién prácticamente sólo conocen en su entorno más íntimo, y a veces ni en su propio lugar de trabajo, un buen día recibe, recibió, o recibirá una llamada inesperada, o un diagnóstico terrible, que van a despertarlo de esa especie de sueño en el que anda sumido sin ser consciente de ello. Sea médico, enfermera, psicólogo, albañil, contable, directivo, ama de casa, estudiante, chofer de autobús,... se encontrará descubriendo que nunca fue otra cosa que algo muy simple y sencillo de definir, un ser humano, con todas sus virtudes y defectos, dudas, temores e inseguridades; cargado de posibles proyectos que le ilusionaban, o sumido en una rutina cegadora pero que, de pronto, se descubre frágil y desprotegido, a la vez que sólo ante su propia y exclusiva humanidad.



A ese ser frágil no solemos darle demasiada importancia, ni prestarle la atención ni el respeto que se merece, y es una verdadera pena, pero también motivo para saber que nos queda mucho trabajo por hacer.

A ese ser frágil, el que lleva mi propio nombre, lo conocí por primera vez cuando aquel médico me anunció que a mi esposa le quedaban escasamente dos meses de vida. Aquel quien yo creía ser se quedó helado ante los gritos de desesperación, pánico y soledad que empezaron a oírse en mi interior, sin que pudiera hacer nada por acallarlos ni ofrecerles consuelo alguno.

Con ese ser desprotegido y necesitado de abrazos, consuelo y ayuda, nos enfrentamos en silencio a la visión más espeluznante que jamás hubiéramos imaginado vivir. Nuestro ser más querido, aquel ser dulce, amado, deseado y compañera incondicional con la que habíamos dado forma a nuestra tan deseada

vida, iba a empezar un proceso de sufrimiento y deterioro inhumanos, sin que nada, absolutamente nada pudiéramos hacer para evitarlo ni ayudar en lo más mínimo. Día sí, día también, tu impotencia te hería en lo más hondo de tu ser, resquebrajándote de arriba abajo, dejando al descubierto tu absoluta y humillante inutilidad.

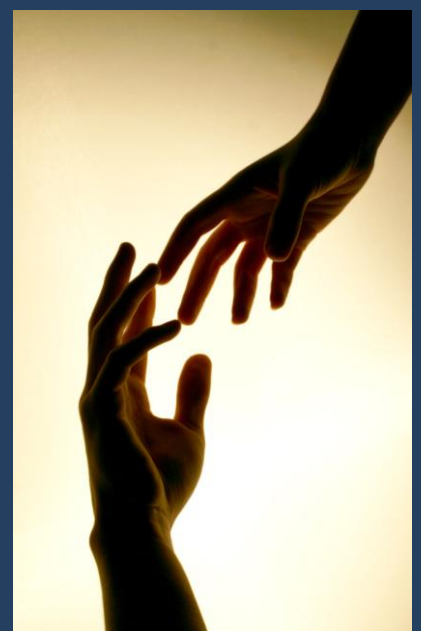
No importaba cuan preparado creyeras estar, ni el cargo, título, poder o dinero que tuvieras, porque frente a la muerte nada puedes hacer.

Desesperado, mientras me debatía con infinidad de sensaciones desconocidas hasta entonces, y con la terrible sensación de impotencia y necesidad vital de hacer algo por aquel ser tan maravilloso a quien amaba con locura, tuve que contemplar cómo era tratada cual ganado a la puerta del matarife. Especialistas realizando mil y una pruebas, con prisas y sin ningún tipo de tacto o humanidad; camilleros trasladándola cual si de un saco de patatas se tratara y, así, una larga lista de hechos sorprendentes que no hacían sino mostrarle y mostrarme su escasa o nula importancia, más allá de un simple número o expediente.

Pero aquel ser, ella, tenía un nombre, se llamaba Marta..., y tras ese nombre se encontraba un ser humano, con todo lo que esto implica; alguien que vino al mundo con un cuerpo aún por desarrollar, creciendo entre otros seres a quienes reconocería bajo la etiqueta de “padres”. Sería llevada a la escuela y, mientras los años iban pasando, empezaría a tomar conciencia de su propia realidad, deseos, gustos, obligaciones, curiosidad,... Su sensibilidad, su forma de ser y vivir sus cosas, su maternidad y forma de entregarse, sus proyectos e ilusiones; sus miedos y deseos más recónditos; su mirada, sus manos, su piel,... absolutamente todo esto, y mucho más, estaba en aquella cama, enfrentándose a su propio y exclusivo sentir aquello a lo que llaman “tu propia muerte”, algo que se vive interiormente en absoluta soledad, sin que nada ni nadie pueda resolver o vivir por ti.

A ese ser no deberíamos permitir que nada le faltara, porque se encuentra frente a su propio desengaño y final. ¿Con qué desearíamos encontrarnos cuando seamos nosotros quienes ocupemos aquella cama?

Pero al lado de aquella cama había otro ser, un ser pequeño y asustado ante su propia incapacidad, reducido a impotente espectador y condenado a observar todo ese dantesco espectáculo cayendo sobre su ser amado. Nada a hacer, sólo intentar “estar presente”, dar tanto calor cómo fuera posible, pero rompiéndose en mil añicos a cada instante que pasaba.



De pronto, ese ser interior me dijo “¿Te has fijado?, no sólo estás descubriendo que no eres nada, sino que resulta que nos hemos vuelto “invisibles” “. Nadie pareció darse cuenta de mi presencia, otro ser desgarrado viendo morir a quien daba razón a su existencia... Ni un “¿necesitas algo?”, “¿Quieres un café?”,

“¿puedo abrazarte?”, “¿cómo estás?” Pero no siendo esto suficiente, de pronto entra una multitud a nuestra habitación. Un individuo enfundado en su bata blanca, rodeado de varios estudiantes, llenó la sala de un gélido ambiente que provocaba náuseas. Encorsetados y ausentes al drama que entre aquellas cuatro paredes se estaba representando, andaban convencidos de que yo molestaba, por lo que me ordenaron salir. Evidentemente no lo consiguieron, pero aquello no fue una batalla ganada, sino más dolor añadido a aquel matrimonio cuyos componentes estaban despidiéndose para siempre.

Llegado el final, tocó el papeleo, recordar que quizás sus ojos pudieran devolver la vista a otra persona, gestionar el tema del tanatorio, y comienzo de una nueva vida para la que no estaba preparado, ni sabía lo que me esperaba. Y nadie, absolutamente nadie pareció percatarse de que no era invisible, porque siguieron con su trabajo mientras yo recogía todos sus enseres y me dirigía hacia el coche.

Sólo, roto y sumido en la desesperación, tendría que buscarme la vida sin que nadie ni nada me diera el más mínimo calor. Tiempo después, debido a mi necesidad imperiosa de buscar y encontrar respuestas, di con libros, reseñas, vídeos y, finalmente, con el descubrimiento de que existía algo llamado ¡“Grupos de Soporte al Duelo”! Aquel hallazgo fue impactante, reconciliándome otra vez con la humanidad. “¡ Grupos de Soporte al Duelo ¡” ¿Cómo nadie me aviso de su existencia?, ¿es que a nadie le interesaba lo que estaba por venirme encima? ¿Cómo es posible que en pleno siglo XXI andemos tan faltos de interés hacia la vida de los demás, por no decir la propia?

En absoluto este escrito pretende ser una denuncia, ni un relato pesimista o negativo, sino más bien una exposición de hechos, más o menos detallados, con la exclusiva intencionalidad de aportar vivencias para la reflexión, especialmente para aquellos que, como yo, estamos inmersos en el campo de la sanidad.



Todos, absolutamente todos, un día u otro vamos a pasar por esto. Sea de una forma u otra, la muerte va a visitarnos, bien para llevarnos con ella, bien para llevarse aquello a lo que más quieres, y entonces de nada va a servir el título, cargo, posesiones o conocimientos que tengas. Deberás enfrentarte a tu propia pérdida, para partir, o para quedarte con el vacío más tremendo que jamás llegaste a imaginar. ¿Qué tal ir preparando el terreno para que, cuando esto llegue, encuentres un abrazo y entorno llenos de calor y entrega incondicional?

Todo médico, psicólogo, enfermera, personal sanitario,... y centros especializados, deberían poseer un listado de libros, direcciones y protocolos para que, cuando alguien se enfrente a esa dura prueba, tenga a su disposición toda la ayuda y soporte existente. No debería haber ningún

Consultorio, o sala de espera, en el que no hubiera un enorme cartel dando los datos de todos los centros de Soporte al Duelo, así como de aquellos especialistas y actividades que giraran en torno a ello.

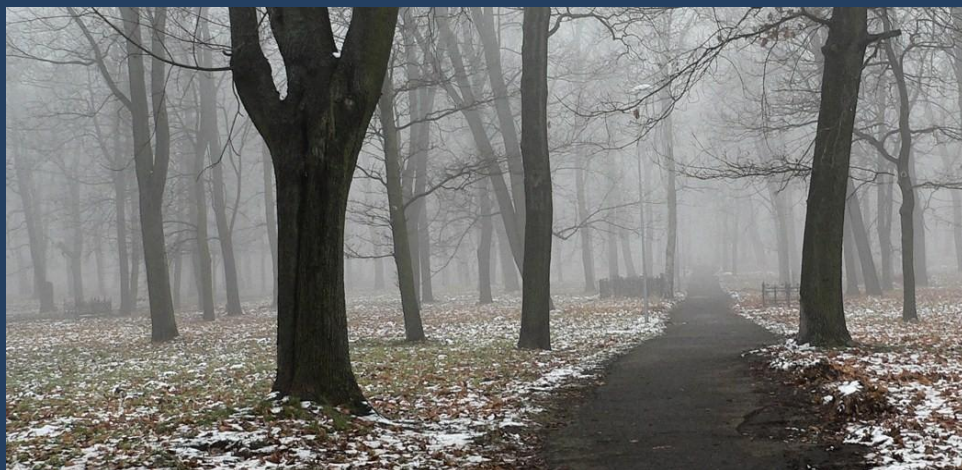
Necesitamos concienciarnos y salir a la calle a concienciar, porque estamos empezando a aprender, y ello nos da la posibilidad de crecer y mejorar como seres humanos. Nunca antes habíamos gozado de tanta información ni de tanta gente preparada para dar soporte en esta difícilísima etapa de la vida, y esto representa poder ofrecer algo de valor inimaginable, algo vital que, a su vez, puede dar germen al “nacimiento” de nuevos seres, seres transformados tras la pérdida, cuyos valores van a estar muy por encima de lo imaginable.

Hagamos entre todos que la sociedad despierte de su letargo y hablemos de la muerte, donde y tanto como podamos, porque es maestra de vida.

Xavier Muñoz

## LO QUE LOS DEMÁS NO VEN

Por Margarita Carballares



**E**n esta dura experiencia que es la pérdida de un ser querido, que a casi todos nos toca pasar, pero a algunos de forma más inesperada y difícil, hay muchos síntomas externos que todo el mundo puede ver a

simple vista y que dan una idea de cómo se lleva el duelo. La evolución de estos aspectos de cada persona permite comprobar cómo se está superando y a qué velocidad. Hablo de llantos, insomnio, pérdidas de peso, cambios de carácter, depresión... todo lo que popularmente se conoce.

Pero hay cosas que no se pueden ver, que están muy dentro de nosotros y que nadie puede imaginar que siguen ahí después de mucho tiempo, y menos que muchas veces luchamos contra ello sin dar muestras apenas de sufrimiento, como si aquella pérdida no nos hubiera dejado ni una huella.

Después de que desaparecen los signos externos, y sobre todo después del paso del tiempo, la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y en general toda la gente que nos rodea, empiezan a pensar que todo va bien de nuevo, que hemos recuperado la vida otra vez y que ya está superado. Como si hubiera sido unas carreras de obstáculos, y una vez saltadas todas las vallas y llegado a la meta, ya no importara cómo se alcanzó, porque nos olvidamos de lo difícil que fue. O como si de alguna manera hubiéramos aceptado que la vida es así, hubiéramos dejado de luchar y nos hubiéramos resignado sin más.

Nosotros sabemos que no es así exactamente. Para empezar, no creo que se pueda decir que el duelo tenga un final; estamos seguros de que tiene un principio, pero muchos sentimos que el final nunca llega. Y en cierta manera se puede estar en duelo el resto de la vida, porque doler a un ser querido no es más que la consecuencia de haber amado, cosa que nunca dejaremos de hacer.

En este duelo que no tiene final, llega un momento en el que lloramos solos, porque ya nadie nos acompaña cuando de repente vuelven los recuerdos del ayer, como si no hubiera pasado el tiempo. Porque nadie está ahí al despertar de un sueño en el que nada había ocurrido. Porque nadie siente nuestra impotencia ni ve nuestros corazones rotos de dolor por la añoranza de nuestro ser querido. Eso sigue ahí sin duda, siempre, un día tras otro. Y no se va a ir por mucho que los demás piensen que ya ha pasado suficiente tiempo. El tiempo no borra los recuerdos y los estos son a veces armas de doble filo, que rememoran los momentos felices pero a la vez traen al presente el dolor de lo que no pudo ser.

Como algo inherente a nuestra personalidad, la pérdida de un ser querido marca a las personas de tal manera que se vuelve parte de nosotros. Por eso, aunque estoy segura de que de alguna manera volveremos a disfrutar de la vida, nunca vamos a olvidar a las personas que se fueron, nunca pararemos de llorar por ellos, nunca dejaremos de maldecir a la vida por habérselos arrebatado tan pronto... Nuestra desdicha nos acompañará siempre y quizá siempre será demasiado pronto para decir que ya lo hemos superado.

# UNA REFLEXIÓN

Por Agustín Cusac

LA CONCIENCIA SE EXPRESA A TRAVÉS DEL CEREBRO, ENTONCES EL FLUIR DE ESA COMUNICACIÓN QUEDA DISTORSIONADA CUANDO EL CEREBRO PRESENTA ALGUNOS DESEQUILIBRIOS, TALES COMO VITAMINAS, AMINOÁCIDOS, ETC.

ESA FALTA DE NUTRIENTES IMPIDE LA FLUIDEZ DEL BINOMIO CONCIENCIA-CEREBRO, PRESENTANDO ESTE ÚLTIMO ALTERACIONES EN FORMA DE DEPRESIONES, DE ANSIEDADES, DE TRASTORNOS PSICOLÓGICOS Y PSICOSOMÁTICOS, DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS, TODO ELLO CONDICIONANDO ENORMENTE LA CALIDAD DE VIDA DEL INDIVIDUO.



ESA FALTA DE NUTRIENTES IMPIDE LA FLUIDEZ DEL BINOMIO CONCIENCIA-CEREBRO, PRESENTANDO ESTE ÚLTIMO ALTERACIONES EN FORMA DE DEPRESIONES, DE ANSIEDADES, DE TRASTORNOS PSICOLÓGICOS Y PSICOSOMÁTICOS, DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS, TODO ELLO CONDICIONANDO ENORMENTE LA CALIDAD DE VIDA DEL INDIVIDUO.

¿PERO QUÉ PASA AL MORIR? ES ENTONCES CUANDO EL CEREBRO SE APARTA, SE VA DESVANECIENDO LENTAMENTE; ENTONCES APARECE TODA LA INMENSIDADE LA CONCIENCIA, CON TODA SU MAJESTUOSIDAD, SIN TRABAS EN SU AUTOEXPRESIÓN; ES LIBRE, PUEDE RECORRER SENDEROS INEXPLORADOS, SIGUIENDO COMO UN HILO DE ARIADNA EL TÚNEL QUE ENLAZA DOS MUNDOS, PERCIBIENDO TODO LO QUE LE RODEA DEL MUNDO QUE ACABA DE DEJAR Y EL MUNDO QUE ESTÁ ENTREVIENDO.

DE REPENTE APARECE FRENTE A ÉL UNA EXPLOSIÓN DE LUZ, UN RESPLANDOR QUE ACUNA CADA PLIEGUE DE SU ALMA, LIBRE DE CONDICIONAMIENTOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS; Y ALLÍ, FRENTE A ELLA, UNOS POCOS PENSAMIENTOS NO VERBALES LE DESCUBREN LOS SECRETOS DEL UNIVERSO, LA ESENCIA DE LA VIDA.

PERO LA LUZ LE INVITA AL REGRESO, ÉL SE NIEGA –QUÉ PARADOJA, MOMENTOS ANTES LUCHABA POR NO MORIR-, Y DE NUEVO SE ENCUENTRA EN SU CUERPO, CON LA SABIDURÍA ADQUIRIDA EN OTRO

PLANO DE CONCIENCIA; PERO DE NUEVO TIENE QUE EXPRESARSE CON UN CEREBRO MUY LIMITADO, LAS IDEAS NO FLUYEN, LA INEFABILIDAD DE LA EXPERIENCIA LE SOBRECIGE, LAS VIVENCIAS SE LE ESCAPAN ENTRE LOS DEDOS, APURA Y SORBE LOS ÚLTIMOS SORBOS DE MISTICISMO, EL TEMOR A LA MUERTE A DEJADO PASO A LA ESPERANZA.

ESTÁ EXTENUADO Y NECESITA DESCANSAR, NADIE LE VA A CREER, ¿O TAL VEZ SÍ?

## PRÓXIMAS CONFERENCIAS

Vitoria:

# **Martes 8 de noviembre**, a las 20:00

Conferencia:

**El Proceso del duelo,  
ese gran y duro desconocido**

Ponente: Dr. Xavier Muñoz G-M

Lugar: **Sala Luis de Ajuria**  
c/ General Álava, 7

Entrada libre

Organizan: **Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos /Obra Social Vital Kutxa**

Sant Antoni de Vilamajor  
(Barcelona)

# **Sábado 20 de noviembre**, a las 13:00h

Conferencia y presentación del libro:

**“El camino del duelo,  
Aprendiendo a vivir después de una pérdida”**

A cargo de: Xavier Muñoz G-M

Lugar: **Germans de Sant Joan de Déu**  
**Sant Antoni de Vilamajor (Barcelona)**  
C/ Sant Pelegrí, nº 3

Organiza: Fundació Acompanya

[www.acompanyafundacio.org](http://www.acompanyafundacio.org)

## PRÓXIMAS JORNADAS DE RETIRO

I JORNADAS PAÍS VASCO

### Monasterio de Zenarruza

(Ziortza-Bolibar)

15 y 16 de enero 2011



## **AGRADECIMIENTO A TV3, Y A LA REVISTA “PSICOLOGÍA PRÁCTICA”**

**P**ara nuestra sorpresa, en las pasadas Jornadas de Retiro en el Monasterio de Sant Benet (Montserrat), del 16 y 17 de octubre, Televisión de Catalunya (TV3) nos pidió poder tomar imágenes y alguna entrevista, con la finalidad de pasarlas en el “Noticias Mediodía”, del 1 de este mes.

Después de la aceptación por parte de los asistentes a las jornadas, pudieron compartir unas horas con nosotros, con la intención de hacer público un tema que hasta ahora venía siendo “tabú”. Esto puede representar abrir una puerta a muchas personas en duelo, que hoy ignoran que pueden recibir un importante apoyo por parte de grupos de soporte, cuya labor no tiene precio.

Desde estas líneas agradecer la valentía del equipo “Noticias Mediodía” al interesarse por una problemática y colectivo tan importantes.

También agradecer el interés mostrado por la revista “Psicología Práctica”, quienes me pidieron un artículo sobre el duelo y que, aunque recortado a su manera, y con unas fotos que no encajan del todo con el tema, ha salido publicado en la revista de este mes. Pienso que ha quedado un poco flojo tal y cómo lo han montado (juraría que por parte de alguien que no ha pasado un duelo, pues recortó partes importantes), pero empezamos a interesarnos por este tema y es de agradecer.

## **UN RINCÓN PARA LA REFLEXIÓN**

### **Gracias, amor**

**Cuando las lágrimas dejaron espacio para el silencio,  
pude escuchar tu voz  
revelándome el verdadero significado de mi ser.**

**Hoy se que al cerrar tus ojos,  
abriste los míos.**

**Gracias por tu inmenso amor**

Xavier Muñoz



## SECCION DEL LECTOR

---

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

[www.sentirlavida.com](http://www.sentirlavida.com)