

Abril 2011

Vol. 04—3

Contenido:

Tus Pinceles

Xavier Muñoz **3**

Es Normal

Margarita Carballas **5**

Florece donde has sido plantado

María del Carmen Palacios **7**

Próximas Jornadas de Retiro

9

Para la Reflexión

Xavier Muñoz **10**

Centros

"Sentirla vida" para el Soporte al Duelo **13**

Congreso Vasco

Navarro **14**



www.sentirla vida.com

EDITORIAL

Casi sin darnos cuenta, del anterior Boletín a este hemos pasado de encontrarnos en pleno invierno a estar iniciando ya la primavera. Absolutamente ajenas a nuestra situación personal, las distintas estaciones se van sucediendo una tras otra, al igual que las manecillas del reloj empujan una hora tras otra, convirtiendo en presente aquello que hasta hace unos segundos era futuro incierto y sin proyecto alguno. Pero si somos buenos observadores, como tantas situaciones en la vida, quizás nos estén ofreciendo elementos a considerar que, muy probablemente, puedan convertirse en poderosas herramientas a las que aferrarnos en este duro camino.

Estaba contemplando unas fotografías y deseaba adjuntaros una sucesión de ellas, porque a veces las imágenes valen más que mil palabras, pero el riesgo a que este boletín tuviera demasiado peso y alguno de vuestros servidores de correo no lo admitiera, me ha hecho desistir del intento y vamos a usar sólo algunas de ellas.



Hace pocos días pasé por la ladera de una montaña donde tiempo atrás hubo un devastador incendio y, mientras me encontraba reflexionando acerca de la irracionalidad de ciertos individuos, algo me llamó poderosamente la atención. Allí, en medio de un paisaje calcinado y aparentemente muerto, una pequeña margarita silvestre asomaba la cabeza como quien desea invitarte a volver a echar un vistazo, pero esta vez con unos ojos mucho más abiertos. Ante mi sorpresa, de pronto descubrí una incipiente alfombra verde que, tras estas últimas lluvias, estaba despertando de un invierno aparentemente estéril y sin futuro alguno.

Tenías que ser muy buen observador, pero aquellos minúsculos brotes verdes dejaban entrever que tras la desolación, el frío y la intensa lluvia, existía un germen de vida que maduraba fuera de nuestra vista. Ciertamente, aquel bosque nunca va a volver a ser el mismo pero, con el tiempo, igual puede llegar a ser incluso mejor que el que anteriormente podíamos disfrutar en aquella ladera.

Quizás en tu interior aún estés en pleno invierno, azotado/a por terribles tempestades y desolación absolutas, o quizás cierta calma empieza ya a despuntar por ese horizonte incierto pero, tarde o temprano, este germen interior, regado por unas aguas que aunque virulentas son fruto del amor más profundo, terminarán por hacer germinar esa semilla de la que tu vida está creada.

Es muy importante prestar atención al duro temporal que estás capeando porque, evidentemente, el tamaño de las olas puede ahogar al más fuerte y preparado, pero dirigir tu nave entre enormes montañas de mar, sin fuerzas ni rumbo claro, o intentando recordar que, por imposible que pueda parecer, las aguas van a calmarse algún día, puede ser lo que marque la diferencia.



Hoy quizás nada parezca tener sentido, quizás incluso estés absolutamente convencido/a de que es de todo imposible poder volver a sonreír nunca más, porque tu vida terminó al partir tu ser amado. Pero, como tras cualquier incendio devastador, donde sólo quedan cenizas acaba renaciendo una nueva vida. Porque..., para por unos instantes y mira a tu alrededor, busca, pregunta, observa... y no tardarás en encontrar a quienes, como tú, en su día también lo perdieron todo. El fuego o la tempestad se llevaron todo lo que poseían, pero en su mirada podrás descubrir que no estás sólo/a, que perteneces a un colectivo de luchadores a quienes la vida les ha puesto delante la peor y más dura prueba, pero de la que son supervivientes. Ellos o ellas también amaban una barbaridad, y te aseguro que siguen amando, porque nunca olvidaron. Nunca se olvida. Y precisamente por esto su amor terminó por germinar tras el intenso, diario, doloroso, pero fructífero riego de todas y cada una de sus lágrimas, un riego cuya potencia nada puede frenar, cuando éstas son fruto del amor más profundo.



... busca,
pregunta,
observa... y no
tardarás en
encontrar a
quienes, como tú,
en su día también
lo perdieron
todo.

Xavier Muñoz

TUS PINCELES

Enfrentarse a la pérdida de tu ser amado representa enfrentarse a la pérdida de todo tu ser. De pronto te encuentras con que no solo perdiste aquello que daba valor a tu existencia, sino con el terror de hallarte frente a un gran desconocido/a, “tu”, alguien que aparentemente no tiene herramientas, respuestas, ni fortaleza para ayudarte a comprender la realidad que te rodea.

Levantarte de la cama y ser consciente de que tus ojos te muestran un entorno que reconoces, pero que no sabes interpretar, provoca tal dolor y desorientación que difícilmente nadie pueda llegar a entenderlo. Pero “la vida sigue”, o al menos eso parece, pues tu corazón y pulmones siguen funcionando, aunque tu cabeza ande absolutamente aturdida frente a un día que tienes por delante y con el que no sabes ni por dónde cogerlo.

Puede que alguien de tu entorno más próximo sea capaz de ofrecerte aquel calor tan necesario y difícil de dar pero, aún así y quizás por primera vez en tu vida, empiezas a comprender que el camino a recorrer es absolutamente personal e intransferible. Tu vida está en tus manos y, por muchas veces que anteriormente hayas oído esta frase, te das cuenta de que ahora se trata de una realidad ineludible, la única realidad que se muestra frente a ti, minuto tras minuto, y sin saber de dónde sacar fuerzas ni como proceder.

Que la vida sigue no hay duda alguna, solo es preciso dar una ojeada por la ventana y rápidamente te percatas de que el mundo no se ha parado. El ir y venir de la gente en nada ha cambiado, y ese hacer absolutamente ajeno a tu drama te provoca una fuerte sensación de desidentificación, de no pertenecer a este planeta en el que despertaste esta mañana.

No se trata ya de la respuesta de la gente sino que, incluso cuando acudes en busca de ayuda, te percatas de que tu lenguaje, a pesar de parecer ser el mismo de siempre, no debe de serlo, pues a tus preguntas aparecen respuestas incomprensibles, o totalmente faltas de aquello que solicitas. Médicos, psicólogos, farmacéuticos,... todos parecen no saber de lo que les hablas y, aunque hay muchas excepciones, la reacción general va dirigida a “calmar tu ansiedad” con una larga lista de fármacos, hierbas, y demás pociones, sin que ninguna sea capaz de curar tu alma.



¿Qué hacer?, ¿hacia dónde ir?, ¿qué sentido tiene todo? Estas y muchísimas preguntas más empiezan a acudir a tu cabeza con extremada virulencia, en medio de un alud de imágenes, recuerdos y pensamientos absolutamente destructores. Pero te esfuerzas y,

¿Qué hacer?,
¿hacia dónde ir?,
¿qué sentido
tiene todo?

casi ahogándote con tu propio llanto, día sí, día también, te obligas a levantarte incluso no viendo sentido alguno a esta decisión. Un buen día cae en tus manos un libro y das con aquella conocida frase del poeta **Kazantzakis**:

**"Sois vuestros pinceles y vuestros colores,
pintad el paraíso y entrad en él"**

La primera reacción es la de quemar el libro, porque estas palabras duelen. Suenan a canto de sirena, absolutamente alejadas de tu realidad más íntima, e incluso insultantes. Pero ignoras hasta qué punto son ciertas. Lo fueron con anterioridad, sin que ni siquiera te dieras cuenta de ello, siguen siéndolo hoy, y así será hasta el día de tu muerte. Tampoco te habrás dado cuenta de que hoy, precisamente cuando todo parece haberse perdido y te sientes en medio del dolor, desesperación y aturdimientos más brutales, tus pinceles han cambiado, pero sigues "pintando".

Tu forma de ser eran los pinceles con que pintabas a diario el lienzo en el que vivías. Tu forma de ver, sentir y vivir lo que llamabas realidad era fruto de tu interpretación subjetiva. Comentábamos en otro artículo acerca de cómo funcionan nuestros sentidos, y la interpretación que nuestro cerebro nos da de lo que aparentemente ocurre en nuestras vidas. Si eras de carácter optimista, las cosas siempre tenían un color precioso; si por el contrario eras pesimista, incluso el regalo más bello ocultaba algo negativo que no te permitía gozar sin más.

... hoy,
precisamente
cuando todo
parece haberse
perdido y te
sientes en medio
del dolor,
desesperación y
aturdimientos
más brutales, tus
pinceles han
cambiado, pero
sigues "pintando".



Hoy, en medio de esa tremenda oscuridad en la que te hallas sumido/a, quien eras, aquel ser con el que te identificabas plenamente, ha muerto. Nunca más volverás a ser lo que fuiste, pero no porque no haya salida alguna, sino porque se quemaron tus antiguos pinceles; quedaron reducidos a cenizas pero, sin que te hayas percatado aún, muy cerca de donde los guardabas hay otros de nuevos a los que no aciertas a distinguir.

Una parte de eso que hoy tanto te desespera, y que crees exclusivamente fruto de tu dolor y añoranza, son ya parte del juego de pinceles con los que desde ahora pintas tu cuadro. ¿Te has fijado en el nivel de hiper sensibilidad que llevas encima? Brutal ¿verdad? Por cualquier cosa te emocionas, por cualquier detalle lloras. Una imagen, un recuerdo, un niño, una pareja, unos ancianos cogidos de la mano,... todo parece ser motivo de aquel molesto e incontrolable nudo en la garganta. Pero hoy, después de dejar atrás aquellos días en los que sólo tu propio dolor parecía existir, el dolor de los demás te resulta próximo, casi propio. Eres extremadamente sensible a un gesto de ternura, te percatas de los valores y detalles que antes no fuiste capaz de descubrir, sientes que te emocionan aquellas reacciones de solidaridad, te suenan vacíos según qué proyectos, palabras o conversaciones...

Te rompiste, crees del todo imposible recuperar la sonrisa, y mucho más la paz interior, pero si te cuidas, si sabes abrirte a tu dolor sin prohibirte sentir, e incluso enfadarte, si perseveras en tu búsqueda de respuestas, un día, muy lentamente pero paso a paso, esa hiper sensibilidad irá equilibrándose, dando forma a un ser extraordinariamente sensible, humano y con unos valores que ni te imaginas. Porque hoy, aunque te parezca extraño, tus nuevos pinceles van pintando un cuadro, aparentemente espantoso, pero con un fondo de una suavidad inimaginable. Y ese fondo es lo más parecido a una semilla plantada en un campo cargado de zarzas, pero en una tierra fértil a más no poder.

Cierto, son pinceles nuevos, exigen una técnica distinta y resultan complicados de coger, pero van pegados a tus manos y a tu alma, siendo dirigidos por tu ser interior, y ayudados y guiados por ese ser tan especial por quien tanto lloras, pero que sigue tan cerca de ti que difícilmente puedas creerlo.

Los dos juntos terminaréis por pintar algo de una belleza indescriptible, porque hoy sólo te mueve el amor.

Somos nuestros pinceles y nuestros colores.

Xavier Muñoz

P.D.: Justo antes de cerrar esta edición he recibido un enlace que me parece una bonita forma de terminar este artículo. Creo que os gustará. Disfrutadlo:

<http://www.youtube.com/watch?v=YriVPkQwIJw>

ES NORMAL

Si hace poco que perdiste a la persona que más querías en este mundo, y si además fue de forma inesperada, posiblemente aún no puedas creer lo que te ha pasado. Es normal, vas a tardar bastante tiempo en hacerte siquiera una ligera idea. Vas a despertarte muchos días deseando que todo haya sido una pesadilla, e incluso te asustarás cuando esto te siga ocurriendo mucho tiempo después. Es normal.

Si te sientes fuera de este mundo, ajeno a todo lo que ocurre en él, como si hubiera un cristal que te separa dejándote totalmente aparte, no te preocupes, que es normal. Vas a sentir que no perteneces a la vida que está ahí afuera, porque en realidad no estás mentalmente en ella. Ahora te encuentras en un universo propio, pensando en todo lo que ha pasado. Volverás dentro de un tiempo. Es normal.

Si cuando parece que ya ha quedado claro que las cosas cambiaron para siempre, sigues albergando en el fondo del corazón un poco de esperanza en que todo vuelva a ser como antes, no te preocupes porque es normal. No se puede asimilar de golpe la pérdida de un ser querido, sino que hay que ir procesándolo con el tiempo, muy lentamente. Es normal.

Si al fijarte en los demás, que ya han vuelto a sus quehaceres diarios, sientes rabia hacia ellos porque te parece que no les ha afectado en lo más mínimo, que sepas que es completamente normal. Si además te sientes culpable por no poder entender que ellos deben seguir con su vida, también es normal. Nunca hasta ahora habías podido darte cuenta de cuán injusta es la vida. Es normal.

Si ya no quieres pasar tiempo con las personas que antes te agradaban, si piensas que ya no encajas con la misma gente de antes, si ya no te entiendes con ellos, no te preocupes, que es normal. Una experiencia de este tipo transforma a las personas, sus gustos, sus costumbres; es como volverse otra persona diferente, y cuesta a veces descubrirla. Es normal.



Si sientes continuamente miedo, hasta de cosas tan simples como salir a la calle, si te parece que ya no sabes hacer las cosas de antes, si te sientes perdido e incapaz de ocuparte de lo que solías hacer tan fácilmente, no pasa nada, es normal. Además de cambiar tú

mismo, vas a tener que aprender de nuevo a hacer muchas cosas, algunas ya no volverás a hacerlas y para otras encontrarás otra forma diferente de llevarlas a cabo. Es normal.

Entre otras muchas cosas, las personas que pasan por un duelo la primera vez necesitan que alguien les diga que todo lo que les ocurre está dentro de lo normal; y los que están a su lado deben darse cuenta de ello también. Sin quitar valor a lo dramático de la situación, saber que los sentimientos que se tienen, aunque incomprensibles, se comparten con muchas otras personas, ayuda a que puedan expresarse tal y como son y eso es muy importante para recuperarse de una forma sana y sobre todo, lo que vengo repitiendo todo el rato, normal.

Margarita Carballares

Además de cambiar tú mismo, vas a tener que aprender de nuevo a hacer muchas cosas,

FLORECER DONDE HAS SIDO PLANTADO

El bienestar en tiempos de crisis

Sea cual fuere el momento que nos toque vivir, lo que podamos entender por felicidad será siempre algo muy personal y subjetivo, porque cada persona fábrica la felicidad a su medida y determinación, independientemente de las circunstancias y desafíos que le toquen vivir, aun incluso ante la pérdida de un ser querido.

Las pérdidas son realidades que, objetivamente consideradas, es normal que nos causen un torbellino de emociones y un dolor muy profundo. Es inevitable la visita del sufrimiento; sin embargo lo que sí es evitable es que ésta se quede y sea parte de nuestra existencia al convertirse en depresión. El objetivo es poder procesar y elaborarlo, al no invalidar nuestros sentimientos identificando nuestros recursos personales y capacidad de generar nuevas metas, siendo capaces de rediseñar nuestro proyecto de vida, al encontrarle un sentido al sufrimiento y lograr que nos fortalezca, nos sirva de experiencia, nos haga más fuertes y resistentes, finalmente ayudándonos a crecer como seres humanos al mostrarnos incluso la otra cara del amor, frase que escuche en algún lado.

El proceso de duelo es un recorrido que con determinación y coraje, podemos crecer y reinventarnos, encontrándole un significado, permitiéndote sentir que si bien AHORA ERES TU el herido, eres también el mejor sanador.

Para LOGRAR FLORECER DONDE HAS SIDO PLANTADO, el reto es APRENDER A FABRICAR TU PROPIO PROYECTO DE VIDA en el contexto donde estas.

En base a mi experiencia de pérdida y trabajo hemos podido identificar ciertas variables que nos pueden ayudar a florecer, ahí donde nos pone la vida en este momento:

1.- SENTIDO DEL HUMOR.- Ríete de ti y del mundo con la gente. ". **NO PERDER EL BUEN HUMOR, por mal que estén las cosas.**

2.- Evita pensar demasiado.

3.- Escucha mucha música y canta, canta a voz en cuello y si te salen lagrimas no importa sigue cantando!!!

4.- MUEVE TU CUERPO: Corre, camina, trota, monta bicicleta.

5.- Cuida tus relaciones: cultiva los amigos, sé un regalo para ellos, construye relaciones a largo plazo.

6.- Ten una visión porque levantarte cada mañana y si la perdiste y no la tienes: CREATELA YA!!!!



7.- La mayor satisfacción: hacer algo por alguien y mas allá de ti mismo. **LA FELICIDAD AUTÉNTICA NECESITA DAR, contagiarse, hacer el bien y hacer felices a los demás.**

8.- Encuentra tu pasión al identificar tus talentos y fortalezas y vuélvela en tu vocación. Cuanto mas FLOW mas felicidad.

9.- Saborea las alegrías de la vida: **¡QUIÉRETE, VALÓRATE, GÚSTATE, PERDÓNATE, HAZTE HOMENAJES** Disfruta de una buena película, un libro maravilloso.

10.- Debes estudiar, aprender, compartir, enseñar. **NO DEJES DE CULTIVAR CADA DÍA** tu mente con los mejores pensamientos y tu alma con los mejores sentimientos.

11.- Arriésgate, sal de tu zona cómoda, familiarízate con la expresión hice todo lo que estaba a mi alcance, me la jugué por el todo.

12.- Disciplina, voluntad y coraje para actuar pese a la insatisfacción del momento. No pierdas de vista que es lo mas importante y actúa en coherencia.

13.- **MENTALIDAD DE ABUNDANCIA.** Centra tu mente en lo que tienes y los recursos que cuentas, no en lo que te falta. Ahora! en este mismo instante, **CAMBIA LA RUTINA PESIMISTA** que no te permite florecer, por los **HÁBITOS SALUDABLES** y por el disfrute de lo que tienes y eres.

14.- **Vive en GRATITUD,** haz un inventario de todas las cosas buenas que te ha regalado la vida hasta hoy y di cada mañana al levantarte: **OLE A LA VIDA!!!**

Tú eres Responsable de tu VIDA y FELICIDAD, ésta será el fruto de tus elecciones, voluntad y determinación indomable que no se dará por vencida, por grave que sea la situación por la que estás pasando en estos momentos.

Independientemente de las situaciones que te toquen vivir, tu sentido de la vida, fortaleza y serenidad **NO TE VIENE DE FUERA,** no depende de los demás ni de las circunstancias. Tú puedes proporcionártela cada día, viviendo en el HOY, en el aquí y ahora, sean cuales fueren las circunstancias, floreciendo ahí en el lugar y con las personas que te puso la vida.

Recuerda que **LAS PÉRDIDAS FORMAN PARTE DE LA VIDA** y hay que aceptarlas y transformarlas en una oportunidad "extraña" para fortalecernos y enriquecernos, y **FLORECER,** ahí, incluso cuando nuestro ser querido ya no está físicamente mas a nuestro lado. Es posible **FLORECER!!!**



Independientemente de las situaciones que te toquen vivir, tu sentido de la vida, fortaleza y serenidad **NO TE VIENE DE FUERA,**

Si bien se podría reafirmar que pasar por una pérdida es la más difícil e importante experiencia por la que un ser humano puede pasar es también una extraña oportunidad en la que podemos volver a construir un significado único de la vida dada la forma en la que elaboremos el duelo. Lo que buscamos al afrontar, pese al sufrimiento y sensaciones desagradables es PODER VOLVER A REENCONTRAR UN NUEVO SENTIDO A LA VIDA.

Maria del Carmen Palacios Donayre
Psicología Positiva



Taller en Sabadell (Barcelona)

DESCUBRIENDO LA VIDA A TRAVÉS DEL DUELO Taller Vivencial

Sábado 16 de abril (de 10:00 a 17:00 hrs.)

Información y reserva de plazas:

Sala Serenor

C/ Lacy, 47 - 08202 Sabadell
Tel. 609 38 90 44 (Xesca Abellán)

Próximias Jornadas de Retiro



29/30 de abril - 1 de mayo

SANTUARIO DE ARANTZAZU

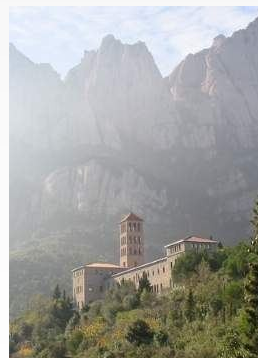
Asis topagunea
(Oñati-Gipuzkoa)

Plazas disponibles

25-26 de junio 2011

MONASTERIO DE SANT BENET (Montserrat-Barcelona)

Matrícula abierta



PARA LA REFLEXIÓN

7:00 AM *“Querido diario, hoy es de aquellos días en los que una da gracias a la vida. Me siento feliz y afortunada. A las seis de la mañana estábamos con mi hijo mayor que, al tener una semana de vacaciones, ayer vino para quedarse unos días con nosotros y así también poder celebrar juntos su 22 aniversario. Parece ser que en dos meses termina la universidad y se le ve feliz e ilusionado.*

Desde la ventana de la cocina mirábamos entusiasmados el paisaje, pues hace un sol radiante y la mar parece un espejo. Me hubiera pasado horas contemplándolo en su compañía, pero voy a aprovechar para coger mi viejo automóvil y acercarme al mercado, mientras ellos se acercan al puerto ,y los pequeños aún duermen. El mayor se ha ofrecido a acompañar a su padre y ayudarle a preparar las redes, pues parece que esta tarde quiere acompañarle a pescar. Hoy es de aquellos días en los que todo parece perfecto. ”

El mercado se encuentra a unos 30 km hacia el interior, en un pueblecito situado en la montaña pero centro neurálgico de la zona. Ella, canturreando en su viejo Toyota, se dirige hacia allí, ignorante de lo que en pocos minutos iba a suceder.

Este “diario” no existe, es pura invención, ...o quizás no. ¿Pongámosles nombres? Ella podría llamarse Mai, que en nuestro idioma sería “Brillo”. Sakura “Flor de Cerezo” es el nombre de su hija pequeña, de 10 años de edad, que aún duerme tranquila en su cama. Su esposo Kado, cuyo significado se traduciría por “Mar”, ha marchado hacia la embarcación, feliz y orgulloso de ir acompañado por su hijo mayor Hiroaki, “Abundante Luz”. El mediano, un chico de 18 años de edad, estudiante y en quien uno puede confiar a ciegas, pronto se levantará y cuidará de la pequeña Sakura mientras espera el regreso de su madre. Éste se llama Wataru, cuyo significado es “Que mira por los demás” y que encaja a la perfección por su carácter dulce y siempre dispuesto a echar una mano.

Un posible cuadro familiar, absolutamente normal y corriente, del que una persona, también normal y corriente como tú y como yo, marcha de su casa para realizar las tareas habituales de cada día. Pero viven en Sendai, un lugar de la costa este del Japón que, en menos de una hora, va a ser arrasada por uno de los tsunamis más violentos que nunca han tenido lugar en nuestro planeta.



Absolutamente ignorante de lo que está a punto de suceder, Mai se dirige feliz hacia el mercado, sin saber que aquello que va a comprar no llegará al estómago de ninguno de sus seres queridos. Todos serán arrastrados por el tsunami, pasando a formar parte de los más de 10.000 desaparecidos que a día de hoy (sábado 12 de marzo) llevan ya contabilizados, por bien que los números barajados aún no son fiables, pues hay quien habla de 80.000.

Si me permitís voy a repetir un antiguo relato hindú que creo nos puede aportar material para reflexionar de forma constructiva:

“Hace muchos años, una mujer viuda perdió a su hijo.

Desesperada, incapaz de aceptar aquello y soportar el dolor, fue a ver al Buda.

-Maestro, te suplico que me devuelvas a mi hijo.
¿Puedes resucitarlo?-

-Por supuesto- respondió el Buda -, pero para hacerlo necesito unos granos de mostaza... que se hayan cosechado en una finca donde no hayan muerto ni niños, ni jóvenes, ni ancianos.-

La mujer recorrió todo el pueblo y aun las ciudades vecinas. Si bien todos se mostraban generosos para entregarle los granos, también todos le decepcionaban al contarle, en cada casa, quienes habían muerto. La mujer no pudo encontrar una sola familia que no hubiera sufrido la muerte de un ser querido.

Comprendió que su dolor era compartido por mucha gente y que esa era la lección que le había querido dar el maestro. Luego de sepultar a su pequeño, volvió a ver al Buda, quien le dijo:

-Pensabas que eras la única que había perdido un hijo, pero no estás sola en tu dolor. La muerte es una ley pareja entre todos los seres vivos.-

Y recién entonces, la consoló.”

De regreso a casa, Mai, como tantas otras personas, no va a encontrar más que destrucción en todo lo que su vista alcance. Va a serle imposible identificar su casa, porque ésta ya no existe y, en algún lugar de aquel paisaje dantesco, muy posiblemente yacían los cadáveres mutilados de todos sus seres amados pues, por si su desgracia no fuera poca, justo al lado de su casa vivían sus padres y hermanos, toda su familia entera.

Esta noche, por primera vez en su vida, sola y sin donde acudir, pasará la peor noche que un ser humano pueda pasar. No estamos hablando de fábulas, cuentos para reflexionar, ni lecciones absurdas o sensibleras, sino de hechos reales que todos y cada uno de nosotros ha visto estos días en su televisor.

La Mai de nuestra historia no existe como tal, pero muchas Mai's de quienes ignoramos su vida y sentir, hoy dejaron de ser personas normales y corrientes, para pasar a engrosar esta enorme lista de seres a quien la vida les ha robado TODO.

¿Qué nos puede aportar el antiguo relato hindú al que he hecho referencia? Pues simplemente a las sabias palabras de alguien que debía conocer muy de cerca el verdadero significado del dolor por la pérdida de un ser querido. Aquel dolor que nos ciega y hunde hasta lo más profundo del abismo, y del que sólo es posible empezar a respirar cuando te percatas de que no eres el único/a a quien la muerte le ha arrebatado aquello tan amado y necesario.

No estamos hablando de fábulas, cuentos para reflexionar, ni lecciones absurdas o sensibleras, sino de hechos reales que todos y cada uno de nosotros ha visto estos días en su televisor.

Evidentemente que lo que sientes merece un respeto absoluto y, evidentemente, tú también, y es precisamente por esto que cuando el dolor y la añoranza nos ahoguen, es preciso que recapacitemos un poco acerca de cuál sería nuestro dolor si, en vez de haberlos perdido en las circunstancias que ocurrió, todo hubiera sucedido en una situación como la de Mai.

Sin hogar ni pertenencia alguna, sin siquiera poder ver ni encontrar sus cuerpos sin vida, sin trabajo, calles, tiendas, banco, médico, agua, luz, gas,... Porque, ¿sabes? Hoy mismo, miles de personas como tú y como yo, se encuentran en esta situación. Brutal... ¿no?



No se trata de aquello de que “siempre hay algo peor” porque, aunque sea cierto, esto no nos va a llegar, simplemente ponte por unos instantes en su lugar y pregúntate ¿cómo podría ayudar a las Mai’s reales?, ¿puedo darle ni que sea una manta con todo mi calor y comprensión?, porque nosotros si sabemos lo que significa perder aquello tan querido. En la web tienes la posibilidad de hacer que, a través de la Cruz Roja, “Mai” reciba tu manta, tu agua, o tu calor. Si eres capaz de emocionarte, de sentirte cerca de ella, tu dolor tomará una dimensión de amor que ni te imaginas lo que va a ayudarte también a ti en este duro camino del duelo.

Y recuerda, cada vez que te ahogue el dolor y la añoranza, piensa también en Mai y no dejes que se te pase por alto que, a diferencia de ella, tú si tienes un techo que te cobija y, aunque llorando de desesperación, esta noche dormirás en una mullida cama. Estos pequeños grandes detalles no podemos permitir que se nos pasen por alto si deseamos afrontar el dolor, sin que se nos mezclen aspectos ajenos que sólo provocarán más sufrimiento y confusión.

Xavier Muñoz



CENTROS “Sentirlavida” PARA EL SOPORTE AL DUELO

Desde “*Sentirlavida*”, conscientes de la falta de centros en muchos lugares de España, estamos empezando a plantearnos el dar pié a la creación de grupos de soporte en todo el territorio nacional, con una filosofía muy clara:

1/ Abarcar los distintos duelos (Por la pérdida de un hijo/a, por la pérdida de la pareja, por la pérdida de los padres, por la pérdida de un hermano/a) ampliables posteriormente a otras pérdidas de las que hablaríamos en su momento.

2/ Mantener relación directa, colaboración e intercambio de información con los distintos grupos existentes en su zona de acción, buscando unir esfuerzos en vez de ir cada uno por su cuenta y riesgo.

3/ Trabajar a fondo para darlos a conocer en todos los centros médicos de su zona, de forma que cualquier especialista sepa donde derivar a las personas en duelo que acudan a él, proporcionando información seria y continuada acerca del proceso de duelo, de forma que empiece a verse y respetarse por lo que es, y no como una enfermedad.

Así pues, si alguno/a de vosotros/as creéis que este proyecto encaja con lo que andáis buscando y puede ser de vuestro interés, no dudéis en contactarnos, pues prepararíamos unas jornadas de formación tan pronto tengamos gente suficiente. Os mandaremos un formulario completo y nos pondremos a trabajar en ello.

Estamos muy ilusionados con este proyecto y no pararemos hasta conseguir que no haya rincón en nuestro país en el que no se pueda atender a quien se encuentre en este durísimo e incomprensido proceso al que llaman “Duelo”.

También recordaros que, como ya dijimos en su momento, estamos elaborando una lista completa de los distintos centros de Soporte al Duelo existentes en nuestro país. Tenemos ya un listado bastante amplio y actualizado pero, si asistes o has asistido a alguno, y sabes sus datos completos, no dudes en hacérmolos llegar, pues van a ser útiles para quienes como tú, en su momento van a necesitarlos.



Un proyecto de
largo alcance.

Xavier Muñoz

Congreso Vasco Navarro

DIRRIGIDO A:

- Personas en proceso de Duelo.
- Grupos y Centros especializados en el Soporte al Duelo.
- Equipos médicos y sanitarios interesados en el acompañamiento al final de la vida.
- Profesionales de la salud, centros geriátricos, servicios de urgencias, servicios sociales, psicólogos, psiquiatras, maestros,...
- Personas que buscan.

27-29 de mayo

I Jornadas Vasco/Navarras de Aproximación al Duelo

Inscripción abierta

www.jornadasvasconavarrasduelo.com



"Se muere mal cuando la muerte no es aceptada, se muere mal cuando los profesionales no están formados en el manejo de las reacciones emocionales que emergen en la comunicación con los pacientes; se muere mal cuando se abandona la muerte al ámbito de lo irracional, al miedo, a la soledad en una sociedad donde no se sabe morir",

Declaración Europea de Salud Pública de 1981

Sentirlavida.com

Información gral.:
info@sentirlavida.com

Suscripción al Boletín mensual
revista@sentirlavida.com

Artículos y cartas al director
xaviermunoz@sentirlavida.com

Tu Revista Mensual

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.

GUÍA CENTROS DE SOPORTE AL DUELO

Son muchas las personas que nos solicitan referencias de Centros de Soporte al Duelo en su zona de residencia.

Los listados que circulan por Internet no suelen estar actualizados, por lo que si conoces, o acudes a alguno de ellos, te agradeceremos que puedas facilitarnos sus datos (Nombre, calle, población, teléfono y web, en caso de que dispongan de ella) Muchas personas os lo agradecerán.

Uno de nuestros objetivos es dar a conocer la existencia, valor y utilidad de dichos centros, tanto a nivel de usuarios, cómo de profesionales de la salud, dado el profundo desconocimiento existente respecto a tan doloroso y complicado proceso, y la necesidad de que se atienda a la persona en proceso de duelo con todos los medios y recursos posibles.

Gracias por vuestra inestimable colaboración.

