

EDITORIAL

Llegó el agosto y, para muchos, las tan ansiadas vacaciones de verano. Sol, naturaleza, descanso, familia,... suelen ser los bienes más preciados que solemos perseguir durante este breve lapsus de tiempo, tan esperado y deseado durante todo el año.

Como ya hemos dicho en más de una ocasión, lo que hasta hace muy poco era motivo de alegría inmensa, hoy, también para muchos, se convertirá en un durísimo reto. Afrontar este período estival sin tu ser querido era algo que hace escasamente unos pocos años nunca hubieras ni imaginado pero..., ésta es la brutal realidad que hoy te envuelve.

No obstante, hablar de la muerte también significa hablar de la vida y, aunque mucho nos queda por aprender, no es menos cierto que tenemos mucho por enseñar. Como nosotros en su día, todos los que hoy abarrotan jubilosos la playa o montaña están lejos de plantearse que, quizás esta misma noche, quizás mañana mismo, el próximo mes, o durante el año que viene, su vida puede dar un vuelco absoluto, mandando al traste todos sus proyectos, ilusiones, objetivos y forma de vivir y sentir.

No nos prepararon para afrontar la muerte de un ser querido, ni la nuestra propia, y ni mucho menos para vivir la vida con plenitud, por eso la gran dificultad en conseguir aquello tan ansiado llamado "felicidad".

La dura visita de la muerte en nuestros hogares nos ha obligado a encerrarnos en nosotros mismos y reflexionar, sin poder salir hasta rehacer todos nuestros pilares, incluso aquellos más básicos y aparentemente sin importancia. Lectura incesante, búsqueda constante de respuestas, necesidad de certeza, añoranza terrible, soledad profundísima y devastadora, pérdida de nuestro propio "norte",... de la noche a la mañana se convirtieron en nuestros compañeros inseparables pero, poco a poco, muy lentamente, alguna que otra pregunta encuentra su respuesta, hasta que llega un día en que un cierto grado de serenidad empieza a nacer en tu interior.

¿Qué llegamos a descubrir tras años de profundo dolor y abatimiento? Sencillamente que la vida no es lo que nos contaron, y mucho menos nuestra propia realidad. De pronto descubrimos el verdadero significado del “estamos de paso”, y empezamos a darnos cuenta de que nuestra vida trasciende más allá de la muerte física. Nuestros seres queridos nos han ayudado a comprender, empujándonos a un abismo del que parecía no existir salida pero, tras una caída cargada de soledad, terror y ansiedad despiadados, uno termina por descubrir que en su interior hay algo más, algo de un valor y significado inimaginable, a lo que empezamos a prestar una atención muy especial.



Trascender es saberse algo distinto a ese cuerpo físico que hoy usamos, trascender es saberse más allá de cualquier arruga, peso, forma, sexo, conocimientos,... trascender es empezar a descubrirnos más allá del espejo, a la vez que descubrir a los demás también más allá de aquellos rasgos que los sentidos nos aseguran ser la “realidad”. Saber esto puede significar una forma distinta de sentir, vivir y valorar, saber esto puede representar empezar a mirarnos los unos a los otros fijando nuestra vista más allá de un físico aparente, descubriendo frente a nosotros a alguien de una belleza inimaginable, aprendiendo a relacionarnos de una forma distinta y mucho más profunda.

Vivir, estar “vivos”, debería representar haber aprendido a comunicarnos con el espíritu, a recibirnos, amarnos, relacionarnos, hablar, ver, oír, gustar, tocar a unos niveles de profundidad desde los que la vida se nos mostraría llena de matices inimaginables, dándonos paso a una comprensión distinta respecto de eso que llamamos vida y muerte.

Como ellos, nosotros también somos espíritu, aunque al contemplarnos en el espejo aún no acabemos de comprender hasta que punto esto es cierto, pero nuestros seres amados se han encargado de ponernos en el camino que lleva a este tipo de descubrimiento, un camino en el que un día nos damos cuenta de que nunca estuvimos separados de ellos por espacio ni tiempo, ni antes, ni ahora.

Aprender a trascender de nuestra apariencia física, entendiendo que somos mucho más que un cuerpo dotado de un cerebro lógico, puede representar despertar nuevos sentidos y, con ellos, nuevas formas de percibir aquello que nos rodea. Aprender a trascender de nuestra forma física puede representar empezar a vivir con unos valores y profundidad distintos, mucho más cercanos a la realidad de lo que hasta hoy creíamos “real”.

Vive tu dolor tan intensamente como puedas, ábrete a él para que te muestre todo lo que precisas aprender, sea por tu pérdida, sea por tantos motivos como puedan acosarte en estos momentos, pero

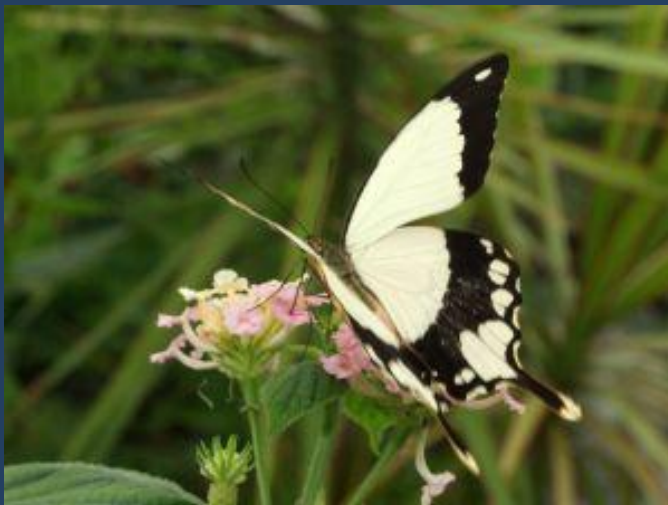
ábrete a ser y sentir más allá de lo que hasta hoy considerabas real, lógico y evidente, pues tu ser interior, y tus seres queridos, pueden llevarte hasta donde ni imaginas...

Puedes conseguir que haya un antes y un después del mes de agosto, e incluso de hoy mismo.

¿CASUALIDAD?... ¿QUIZÁS ALGO MÁS?

Cuando hablamos de que hay mucho más que aquello que nuestros cinco sentidos nos permiten detectar, y que mantenernos abiertos puede llenarnos de preciosas experiencias, no es una forma poética de hablar por hablar, sino que va mucho más allá, como bien imaginareis.

Hoy os contaré un par de “anécdotas” y vosotros/as mismos/as juzgáis. Todo sucedió el 30 de junio, día en el que fui invitado a participar en el coloquio de la 2 de RTVE. El productor me había dicho que a la 1 del mediodía pasaría un chofer a recogerme, y con extrema puntualidad se presentó ante la puerta de casa. Me ofreció que libremente escogiera ir delante o detrás, a lo que respondí que prefería ir delante, y nos pusimos en camino.



Me habían pedido que llevara un ejemplar de mi libro “El Camino del Duelo. Aprendiendo a Vivir después de una Pérdida” y, al poco de arrancar, el chofer lo señala con el dedo mientras me pregunta si lo he escrito yo y de qué va. Le comento muy por encima su contenido y, a partir de esto, empieza a interrogarme acerca de los distintos tipos de duelo, como buscando mi opinión acerca de si hay diferencias por el tipo de muerte y relación con el ser querido, hasta que, poco antes de llegar al edificio de RTVE me confiesa estar en duelo.

Más o menos de unos 40 años, casado y con dos hijas pequeñas, su madre había muerto hacía poco. Estaba enferma y él la había cuidado durante más de 15 años, dado que era hijo único y su padre se

había desentendido por completo. Intentando combinar vida familiar con los cuidados diarios a su madre, ésta falleció de la manera más inesperada y sin vinculación aparente con su enfermedad. Un infarto acabó con su vida en un abrir y cerrar de ojos. Confesó vivir con un vacío tremendo y quedamos que continuaríamos hablando durante el viaje de regreso, pues iba a esperarme ya que le habían asignado mi traslado tanto de ida como de vuelta.

Entro a los estudios de RTVE, empezamos el programa en directo y uno de los invitados hace mención al duelo patológico, dejando claro que si pasados dos años de la pérdida éste no está resuelto, uno debe acudir al psiquiatra. Por educación respeté el turno de intervenciones y, tan pronto me tocó a mí me faltó tiempo para desmentir lo que se había dicho al respecto (si no lo habéis visto encontraréis el enlace en la parte superior de la primera página de nuestra web). El tema es que la presentadora, al finalizar el coloquio y tras comentar que le había sabido a muy poco y que tenían que repetir, me coge del brazo diciéndome que me acompaña hasta la puerta del estudio, pasando del resto de los invitados y comentándome que ella estaba terminando el duelo por un hermano suyo que falleció a los 35 años y con quien estaba muy unida, agradeciéndome hubiera aclarado lo del duelo patológico, ya que llevaba más de dos años y justo comenzaba a sentirse un poco mejor.

Después de desmaquillarme, el chófer me esperaba a la puerta, con papel y lápiz, pidiéndome que le anotara el nombre de mi libro y el de la Dra. Kübler-Ross, “La Muerte un Amanecer”, y continuamos con nuestra conversación. Desde que he aprendido a dejar que mi interior sea quien dicte mis pasos, algo que no suelo hacer es evaluar lo que digo ni cómo lo digo, simplemente me relajo y dejo que fluya, cosa que comportó que no se me ocurriera otra cosa que contarle la experiencia que viví tras la muerte de mi madre.

Lo cierto es que casi no me dejó terminar, pasando rápidamente a decirme que quería contarme algo. Resulta que poco después de nacer su primera hija tuvo un grave accidente de coche, del que estuvo a punto de morir. Me contó que un día, en plena UCI, era tanto el dolor y la sensación de “irse” que pensó que no podía morir, que no podía permitir perderse la vida de su hijita e, inmediatamente, pensó en su tío. Éste había fallecido hacía ya unos años y, en vida, siempre había sido su puntal, más que su propio padre.



Comentó que recordaba cuando, teniendo algún problema, acudía a él y este siempre lograba calmarlo y que se sintiera seguro. Por lo visto le cogía la mano y le acariciaba el pelo hasta conseguir que se tranquilizara del todo.

Pues bien, rogándome que por favor no lo tomara por loco, me explicó que en aquel momento de pánico a morir no se le ocurrió nada más que “pedirle” a su tío que le ayudara y, hecho esto, inmediatamente sintió una fuerte necesidad de girar la cabeza. Lo hizo, y jura que allí estaba él, sentado en el borde de la cama, con una mano tocándole suavemente la cabeza y con la otra cogiéndole la suya impregnándole de una fortísima sensación de serenidad, mientras le decía que se tranquilizara, que no iba a morir y que vería crecer a su preciosa hija. Al momento se durmió plácidamente y sin dolor alguno.

A la mañana siguiente fue a visitarlo su tía, la viuda del difunto. *“Nunca dirías qué he soñado esta noche”* le dijo ella mostrando una necesidad enorme de contárselo, *“resulta que..., y no te rías ni me tomes por loca, te vi a ti en esta habitación, pero con el tío sentado en el borde de la cama, él te cogía de la mano mientras acariciaba tu cabeza y te aseguraba que te pondrías bien, y que no sufrieras pues verías crecer a tu hija”*, e inmediatamente ésta se puso a llorar por el recuerdo tan vívido de su esposo.

Él me comentaba que aún se le erizaban los pelos al recordarlo. Comentó que en aquel momento no dijo nada a su tía, por miedo a que lo tomara por loco y que, hasta pasados dos años, no tuvo el valor de confesárselo. Nunca había hablado de ello con nadie más, ni con su misma esposa, y yo era la segunda persona con quien se había atrevido a comentarlo. No lo abracé por no tener un accidente, pero fue un regalo que no tiene precio. Al llegar a casa le pedí que me esperara un momento, subí, cogí el último libro que me quedaba y se lo regalé con una dedicatoria.

Aquel mismo día tenía un curso por la tarde y, al salir, serían cerca de las 10 de la noche, encontré un emotivo mensaje en mi móvil. ¡Ya se lo había leído de cabo a rabo!

¿Cuántos chóferes habrá en RTVE y por qué me tocó éste y no otro? ¿Cuántas presentadoras y programas distintos?, ¿Cuántos posibles invitados para hablar del tema? ¿Quién lo dispuso en aquel orden de “coincidencias”?, ¿la casualidad? ¡Imposible!



Precioso desde el mismo inicio hasta el final, ¿verdad? Y sí, firmemente creo que “alguien” quiso decirme que éste es el camino a seguir, regalándome más ejemplos directos, a la vez que regalándoles a ellos alguien que podía aportarles algo que deberían de andar buscando. Pero no quedó en esto, pues este escrito te llega a ti también gracias a ellos y, por descontado, gracias a que en su momento “alguien” muy querido por ti te indujo a entrar en nuestra web, y posteriormente pedir el alta a este boletín. De la misma manera que todos aquellos que, justo en aquel momento, “alguien” les indujo a estar en casa y ponerse frente al televisor, accediendo concretamente a la 2 de RTVE. Muy posiblemente eran personas que necesitaban entender que, tras más de dos durísimos años de duelo, NO estaban enfermos, sino que eran

seres con una fortaleza inimaginable aprendiendo a RECONSTRUIR su vida después de haberlo perdido todo.

Pero tampoco termina aquí..., no... Resulta que hace escasas horas, justo en la clausura de un curso, donde pedí una valoración de lo hecho durante el año y sin que me imaginara que esto iba a ocurrir, de pronto alguien dijo que quería contarnos algo que le había ocurrido hacía ya unos años, justo después de fallecer su madre, y de lo que tampoco había hablado nunca. Resultó que un día, estando en la cocina con una de sus hijas, ésta le contó que al fallecer su abuela, ésta la visitó para despedirse. En aquel momento vivía en Inglaterra. Su madre dijo "querrás decir en sueños...", a lo que ella contestó "no mamá..., sencillamente apareció, dijo que venía a despedirse, que estaba muy bien, me dio un beso y marchó". Puedo asegurarnos que tanto madre como hija son personas excelentes, serias, equilibradas, sin ningún tipo de anomalía en su carácter, y en nada dadas a temas "raros".

Qué bonita y llena de significado puede resultar la vida cuando empiezas a entender que no estás sólo/a, y que todo parece tener algún sentido...

Un abrazo,

Xavier Muñoz

EL PASO DEL TIEMPO

Por Margarita Carballares

El tiempo pasa inevitablemente, el reloj nunca se detiene por nada ni por nadie, los días llegan y se van disimuladamente y, casi sin darnos cuenta y despreocupadamente, vamos andando por la vida, desde que somos niños hasta que nos vamos haciendo mayores. Y así ocurre también en el proceso del duelo, el mundo no se para por nosotros, no importa cuán injusto sintamos que es que la vida continúe sin nuestros seres queridos. Pero en adelante el concepto del tiempo se transformará para nosotros porque comenzaremos a percibirlo de una forma muy diferente.

La manera como medimos nuestro tiempo es a través del dolor, ya que cuanto mayor es su intensidad, más camino queda por delante y cuanto menor, más alejados estamos de nuestra pérdida, como es natural. Así, al principio las horas pasan muy despacio, y son interminables, van dejando su huella en nosotros lentamente, construyendo una herida en el alma y haciéndonos sentir morirnos por dentro. Pero ahí seguimos, levantándonos cada mañana y acostándonos cada noche, aguantando como podemos esta dura prueba hasta que en algún momento ha pasado un día y luego otro, una semana también, después otra, y llega el primer mes, aunque parezca imposible. Y después de algunas semanas más empiezas a contar otro mes, y cada vez que asciendes en la escala de graduación temporal te paras y miras atrás intentando comprender que nunca más volverá a ser lo mismo, porque lo que es cierto es que el transcurso del tiempo nos hace más real la pérdida. Llegará también un momento en el que el tiempo recupere el ritmo normal que tenía antes, pero lo que nunca cambiará es que tú seguirás contando los días desde que hace que él o ella se marchó y habrá siempre un antes y un después marcado por su partida.

Es muy triste seguir el camino de la vida sin los seres queridos, ver cosas que ellos ya no verán, sentir que nos vamos olvidando un poquito de quienes transformaron nuestra vida y más aún comprobar que casi hemos logrado acostumbrarnos a su ausencia. Solíamos necesitar sentir el dolor como una especie de recordatorio continuo, porque existe el miedo de que su imagen se borre en nuestro pensamiento, que su voz se desvanezca y que llegue un día en el que ya no recordemos los pequeños detalles que les hacían tan especiales. Pero no se puede evitar que el tiempo haga su trabajo, el de convertir el dolor en un triste recuerdo cerrando la herida que nos acompañará para siempre. Sólo queda crear alguna fantasía para consolarnos, algo como pensar que en el momento justo que volvamos a vernos, sentiremos ambos que no ha pasado ni un solo minuto y que todo esto no ha sido más que una errónea percepción de un tiempo que no tiene ni principio ni final.



PRÓXIMAS JORNADAS DE RETIRO

A raíz de las Jornadas de Retiro que estamos organizando desde el mes de junio, hemos recibido varias solicitudes de personas que, sin estar en situación de duelo, desean apartarse un par de días del bullicio diario y entrar a profundizar más acerca de su propia realidad. Después de valorar seriamente esta posibilidad hemos decidido su creación, al margen de las específicas que venimos realizando. Estamos también estudiando la posibilidad de creación de jornadas especiales para otras pérdidas, como podría ser el caso de separación o divorcio pero, de momento aún no hay nada definitivo.

Así pues, el calendario se ve ampliado a toda persona interesada, estando ya abiertas las correspondientes reservas ¡No dudéis en pedirnos programa e información, así cómo comunicarlo a cualquier persona interesada!

En estos momentos la programación está de la siguiente forma:

Para aquellas personas que, no estando en proceso de duelo, desean acceder a unas Jornadas de Reflexión y Autoconocimiento:

Monasterio de St. Pere de les Puel·les (Barcelona capital)

11 y 12 de septiembre 2010

Precio total: 185 € por persona

(El precio incluye todos los gastos: Alojamiento, pensión completa y seminario)



Este Monasterio se encuentra ubicado en la parte alta de Barcelona donde, a pesar de estar en una gran ciudad, se nos ofrece una tranquilidad y silencio envidiables, a la vez que unas instalaciones muy apropiadas. También facilita la llegada desde cualquier parte de España, a través de cualquier medio de transporte, estando situado a 5 minutos de la estación de Sarriá (FFCC) y fácil combinación desde el aeropuerto y estación de Sants.

Para personas en duelo y que acuden por primera vez a nuestras Jornadas:

Monasterio de les Avellanes (Os de Balaguer, Lérida)

25 y 26 de septiembre 2010

Precio total: 185 € por persona

(El precio incluye todos los gastos: Alojamiento, pensión completa y seminario)



Se trata de un Monasterio situado a unos 50 Km de Lérida capital, pensado en ofrecer un lugar con un entorno extraordinariamente tranquilo y bello, a la vez que más cercano al Norte y Centro de España. Creemos que la mejor combinación para llegar es utilizando vuestro coche particular pues, a pesar de haber combinaciones posibles de tren y transporte público hasta Balaguer, va a resultaros mucho más cómodo venir en vuestro automóvil que, a su vez,

si lo deseáis, podéis compartir con alguien que venga de vuestra misma zona.

El entorno es precioso.

Para quienes han acudido a sus Primeras Jornadas y desean seguir profundizando:

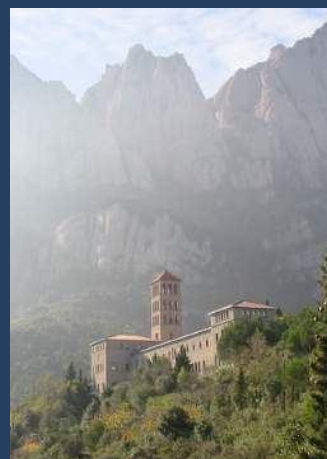
Monasterio de St. Benet de Montserrat.

16 y 17 de octubre 2010

Precio total: 175 € por persona

(El precio incluye todos los gastos: Alojamiento, pensión completa y seminario)

Quienes ya habéis acudido a una de nuestras Jornadas conocéis perfectamente el Monasterio y el calor con el que somos recibidos y alojados, por esto hemos decidido repetir, dado que contribuye a crear un ambiente cálido desde el mismo momento de llegar.



UN RINCÓN PARA LA REFLEXIÓN

*A menudo, en una noche sin luna,
cuando tengo que desplazarme de un lugar a otro en la naturaleza
y no llevo linterna,
sé donde hay un sendero aunque no lo vea.
He descubierto que si te limitas a quedarte de pie y esperar,
el sendero aparece.
No lo veo. Simplemente sé que está ahí.
Si me dejo llevar por la impaciencia y sigo adelante, me perderé.
La vida es algo semejante a esto.*

(Anciano ute, indio norteamericano)



SECCION DEL LECTOR

Cuando más perdido me encontraba, algo me empujó a entrar en internet. No sé lo que buscaba, pues nada podía consolarme, pero sentía que quizás hallaría algún tipo de ayuda, por bien que tenía serias dudas de que esto fuera posible. Pero milagrosamente di con vuestra web y agradezco el día en que se me ocurrió comprar el ordenador.

Nada sabía acerca de la vida más allá de la muerte, poco o nada había leído o escuchado acerca de esas maravillosas experiencias, y mucho menos en mi entorno más cercano, que parece estar más interesado en que olvide que en mi profundo dolor.

Gracias por vuestra impagable ayuda, gracias por este foro en el que tanto me he visto reflejado, y sólo quería deciros que hay un antes y un después de haberos leído.

Gracias otra vez.

Fer

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.