

Diciembre 2010

Vol. 12-2

Contenido:

Pensar, Creer, Sentir. Xavier Muñoz 4

Llenar Nuestro Tiempo. M. Carballares 8

¿Es Posible Olvidar?
Isabel Gálvez 10

Jornadas en St. Benet noviembre 12

Andar Contigo 14

Un Rincón para la Reflexión 16

Próximas Jornadas de Retiro 17



www.sentirlavida.com

EDITORIAL

Siempre con ánimo de mejorar todo aquello que podemos ofrecer, esta vez nos hemos propuesto un pequeño “cambio de imagen”, intentando conseguir que este Boletín sea más agradable a la vista, e incluso facilite su lectura. Es nuestra forma de deciros que sois muy importantes para nosotros, y esperamos os guste este nuevo formato.

Puede que encontréis algún que otro fallo, pero necesitamos algún tiempo para adaptarnos a esa nueva forma de trabajar, más complicada de lo que parece, aunque igual de bonita.

Pero hoy deseamos hacer especial mención a nuestro viaje al País Vasco, porque no tiene desperdicio.



Vitoria-Gasteiz

Como más de uno/a ya sabéis, el pasado 8 de noviembre tuve el placer de dar una charla en Vitoria. He querido dejar pasar unos días antes de hacer referencia a dicha conferencia porque regresé tan impresionado, que he preferido esperar a que se me pasaran un poco los efectos y así ser más “objetivo”. Pero estos siguen manteniéndose con intensidad y mejor intento explicarlo en cuatro palabras.

Ya antes de empezar, la organización había sido impecable. En dos días tenían la sala comprometida, horarios, carteles y todo en marcha, por lo que se intuía detrás de todo esto a un equipo cohesionado y de una talla y profesionalidad impresionante. Pensé que sería buena idea aprovechar el viaje para visitar el monasterio, ya que me gusta conocer el lugar, antes de decidir nada en firme. Así que me puse en marcha hacia Zenarruza. Al rato, recibo una llamada comunicándome que en Radio Onda Cero desean hacerme una entrevista telefónica aquella misma mañana. Quedamos que a las 12 del mediodía pararía donde me encontra-

ra, esperando que me llamara la periodista. Justo a esa hora entraba en Ermua y, después de 20 minutos de conversación súper agradable, seguí el viaje con un sabor de boca muy especial.

El Monasterio de Zenarruza me recibió con un chaparrón que me dejó calado hasta los huesos. Pero más allá de esa pequeña anécdota, lo que de verdad “caló” en mi interior fue la paz del lugar, la historia de sus piedras, la exquisitez de sus instalaciones y el trato recibido. No tengo ninguna duda que será una experiencia muy especial para todos, yo incluido.



Ya en Vitoria, el cielo se despejó como si estuviera dispuesto a regalarme una tarde tranquila para poder pasear por las calles de una ciudad que no conocía, y que me encantó de verdad. Al poco rato de llegar al hotel vino a recogerme la principal responsable de que yo estuviera allí. No la conocía más que por los correos electrónicos que habíamos intercambiado en bastantes ocasiones, y fue cómo dar con el cielo. Paseamos y hablamos durante un buen rato, hasta que se hizo el momento de ir hacia la sala. Tan sólo entrar conocí a otra de las personas de la **Asociación Vasca de Cuidados Paliativos** y, para reafirmarme en que quien se dedica a esto tiene una calidad humana extraordinaria, fue como sentirme en casa.

Media hora antes de empezar nos encontramos con la agradable sorpresa de ver que comenzaba a haber movimiento de gente que quería asistir a la conferencia. Entramos a preparar la sala y en menos de 15 minutos no había una plaza libre. Con un aforo de 150 personas, otras tantas tuvieron que quedarse en la calle, muy a pesar nuestro. Confieso que me sentí orgulloso de formar parte de lo que



para todos nosotros significaba por encima de todo un acto de amor, a pesar de que aparentemente íbamos a hablar de muerte. Me presentaron al resto del equipo y nos dispusimos a empezar.

Los asistentes siguieron toda la charla en absoluto silencio, creándose un ambiente íntimo y de complicidad casi mágico, imposible de describir. Terminado todo, nos fuimos a cenar con el resto del equipo, y la sensación de estar en casa seguía creciendo a cada minuto que pasaba. ¡Qué gente más maja!

Desde estas líneas quiero agradecer públicamente el calor con el que fui tratado, así como la efectividad, profesionalidad y humanidad de todos y cada uno de ellos. Gracias por el paseo antes de la charla, gracias por semejante organización, gracias por la cena, y gracias por el paseo final... Quienes caigan en vuestras manos

La respuesta fue masiva, quedando más de la mitad de los asistentes sin poder entrar a la sala.

para trabajar su duelo, no se imaginan la calidad, profesionalidad y ternura con que van a ser recibidos.

Tuvimos gente de casi todo el País Vasco, e incluso de Navarra, por lo que aún sigo abrumado ante semejante respuesta. Tanto es así que decidimos dar otra charla en diciembre, concretamente el lunes 13, a las **7:30** de la tarde, esta vez en una sala mucho más grande, el **Aula Fundación Caja Vital Kutxa, c/La Paz, 5, 1ª planta (Centro Dendaraba)**. Aunque en el momento que escribo este apartado (18 de noviembre) aún no está confirmado, posiblemente encadenemos con una charla en Bilbao y otra en Pamplona.

Pero la cosa no terminaría aquí pues, también de manos de otro ser muy especial, recibía un correo desde Bilbao comunicándome que prácticamente tenía todas las plazas cubiertas para las jornadas del 14 al 16 de enero. Por si alguien se ha quedado fuera, os informamos de que repetimos las mismas jornadas el siguiente fin de semana (22 al 23), en el mismo monasterio, teniendo ya abierto el plazo de inscripción.

Podría contar más, pero prefiero no dar la sensación de que exagero, aunque sí quiero explicar el por qué de tanto entusiasmo por mi parte. Tú, que en estos momentos estás leyendo mi escrito, quizás seas un reflejo de lo que yo fui y viví en su día. Triste, abatido, sin rumbo ni fuerzas, con una añoranza brutal que descarnaba mi cuerpo de arriba abajo... ¿quién iba a decirme por aquel entonces en qué terminaría todo aquel dolor?

Hoy quizás puedo decirte que, al igual que tú eres mi reflejo en el pasado, yo soy tu reflejo en el futuro. Tardes lo que tardes, llegarás entero/a, lleno/a de tu ser querido, de su amor, de tu amor, de agradecimiento profundo, de inspiración, del aprendizaje realizado,...

Hoy seguro que no puedes entender que esto sea posible para ti, pero en tu interior hay algo que si lo sabe, algo que plantas a diario cada vez que te dices que, aún sin entender que eso sea factible, un día volverás a ver luz donde hoy sólo hay tinieblas. Sigue andando, sigue preguntando, sigue buscando y, sobre todo, sigue repitiéndote una y mil veces, que quienes ya pasamos por esto somos espejo de tu futuro.

¿Sabes? yo tampoco podía creerlo, pero hoy puedo asegurarte que no sólo lo es, sino que incluso mi amor es mucho más sólido de lo que jamás imaginé. La llevo dentro de mí, la llevo a mi lado, está incorporada a lo que soy, fui y seré, y mi relación con ella sigue, siguió y seguirá, pero ahora libre de lastre, tormento y dolor, y lleno de paz, plenitud, presencia, vida y agradecimiento...

Si me permites una licencia poética para terminar, a veces siento que nuestro amor sigue dando frutos, pero esta vez no en forma de hijos, sino en esa mano que podemos ofrecerte a ti y a todos los que hoy pasan por lo que ayer pasamos nosotros. Por esto he recibido tanto de mis amigos de Servicio Vasco de Cuidados Paliativos, y por esto pueden y podemos ofrecerte todo nuestro calor, amor y guía, porque a través nuestro se expresan esos seres a quienes tanto queríamos y seguimos queriendo, y con quienes seguimos viviendo, aunque con otros sentidos mucho más sutiles.

Ellos están en nosotros, y nosotros en ellos.

Xavier Muñoz

**Tú eres el
espejo de lo
que yo fui, y
hoy yo puedo
ser el espejo
de tú serás.**

PENSAR, CREER, SENTIR

***“No se puede enseñar nada a un hombre;
Sólo se le puede ayudar a encontrar la respuesta
dentro de sí mismo”***

Galileo Galilei

Cuando escribí las palabras de bienvenida a nuestra web, de esto hace ya algún tiempo, escogí terminar con esta reflexión de Galileo Galilei precisamente porque me admira comprobar los conocimientos que ya en la antigüedad tenían acerca del ser humano.

Pensar no es lo mismo que sentir y, en demasiadas ocasiones, solemos confundir el “creer” con “pensar”, sin que nos percatemos de ello, ni caigamos en lo que puede significar para nuestras vidas.

Algo parecido suele ocurrir con otros dos verbos, desear y querer, y, casi sin proponérselo, nos encontramos frente a uno de los pilares sobre los que se cimienta toda nuestra existencia aquí en la Tierra. “Pienso”, “creo”, “siento”, “quiero”, “deseo”, forman parte de nuestro vocabulario habitual, usando dichas palabras tan a menudo que ni prestamos atención a su verdadero significado y, ni mucho menos, lo que pueden representar o generar cada vez que las pronunciamos.

Imagino que a estas alturas de la lectura, más de uno/a habrá pensado “Uf..., empezamos mal..., hoy toca uno de aquellos artículos espesos que no hay quien los entienda”, pero no sufras, sabes bien que éste no es nuestro estilo, ni va a serlo nunca. Así que sígueme un poco más y prometo no aburrirte.

Echa un vistazo a la definición que, de cada una de ellas, podemos encontrar en cualquier diccionario y prueba de encontrar aquello que las diferencia una de otra. Empezaremos con dos de ellas: Querer y Desear.

Querer: Tener voluntad o determinación de ejecutar algo.

Desear: Aspirar con vehemencia al conocimiento, posesión o disfrute de algo. 2/ Anhelar que acontezca o deje de acontecer algún suceso.

¿Viste lo distinto que puede ser pensar “deseo que...” o “quiero que...”?

**Pensar no
equivale a creer,
como desear
tampoco
significa querer.**

“Deseo cambiar de trabajo” no es lo mismo que “quiero cambiar de trabajo” y, por consiguiente, no generarán la misma actitud ni decisiones según usemos una u otra expresión. “Deseo encontrar respuestas que me ayuden” o “quiero encontrar respuestas que me ayuden”, van a ser expresiones que van a diferenciar nuestros actos posteriores de una forma muy clara y previsible. En un caso habrá una intención sin demasiado peso específico y frágil en extremo, que se perderá fácilmente por el camino con cualquier distracción que pueda llamar nuestra atención. En el otro, firme a más no poder, comportará una búsqueda incesante y con un objetivo claro e invariable pero..., para poder distinguir si lo que expreso corresponde a un buen uso de las palabras, falta un tercer ingrediente. Quizás esté confundíndome diciendo “deseo”, cuando lo que corresponde es “quiero”, o al revés, así que vamos a buscar ese tercer ingrediente, a ver si nos ayuda a tener claro lo que estamos expresando.

A ése lo vamos a encontrar entre otras dos palabras, o verbos: Pensar y Sentir. Así que vayamos a sus respectivas definiciones y veamos qué puedes encontrar que las diferencie.

Pensar: Imaginar, considerar o discurrir. 2/ Reflexionar, examinar con cuidado algo para formar dictamen. 3/ Intentar o formar ánimo de hacer algo.

Sentir: Experimentar sensaciones producidas por causas externas o internas.

Evidentemente estaremos de acuerdo si afirmamos que no es lo mismo “imaginar” que “sentir”. Sentir interiormente tiene una fuerza y potencia muy especial, que lo hace distinto a Imaginar o discurrir sobre cualquier cosa. No es lo mismo imaginar o discurrir si te quiero, o quería, a SENTIR que te quiero. ¿Verdad?

Ahora pues, tenemos ya los ingredientes necesarios para averiguar si cuando digo “quiero cambiar de trabajo”, “quiero que me traten mejor”, “quiero encontrar respuestas que me ayuden en estos momentos de mi vida”, me refiero a “quiero” o a “deseo”, porque el resultado va a ser muy distinto. Si al decir “Quiero...” noto que estoy pensando, imaginando o considerando, no vamos bien, porque todo se quedó en nuestra cabeza, sin bajar a nivel visceral. Pero, si al utilizar esta palabra SIENTO, es decir, experimento una sensación interior, muy fácil de identificar por su fuerza y actitud segura, entonces estoy en buen camino.

“Quiero” significa poner el piloto automático con un rumbo concreto. “Deseo” significa tener el piloto automático en nuestras manos, pero sin rumbo marcado o, habiéndolo marcado, dejarlo sin fijar, de forma que no va a coger el timón y llevarnos a ninguna parte, pues falta nuestra confirmación.

Por eso tantas veces hemos fracasado, pensando que nos marcábamos objetivos, cuando lo único que hacíamos era pensar, imaginar, discurrir, pero no determinar nada en concreto.

Hoy, que nos encontramos frente al reto más difícil al que se le puede someter a un ser humano, tener muy clara la diferencia entre desear y querer, va a ser crucial, porque vivir sin vivir, levantarse cada día sin rumbo ni fuerzas y, aún así, tener la obligación de seguir viviendo, no es cosa fácil, y lo sabes muy bien.

Para recorrer este difícil camino de duelo es preciso tener respuestas claras y sentir su verdad.

Pero... ¿con esto hay suficiente como para poder afrontar la ausencia de mi ser querido?, la respuesta es NO. Falta una última e importantísima palabra: ¡Crear!

La definición de “**Crear**” dice algo así: “Tener por cierto algo que el entendimiento no alcanza o que no está comprobado o demostrado.”

Preguntas como... ¿Existe salida a tanto dolor por su ausencia?, ¿sigo amando si consigo sonreír?, ¿hay vida después de la muerte?, ¿sigue a mi lado, viéndome, amándome, e incluso ayudándome y comunicándose conmigo?, ¿conseguiré recobrar la paz sin olvidarle en ningún instante?, y tantas y tantas más como nos hacemos en estos momentos, van a apoyar su respuesta en eso a lo que llamamos “lo que YO creo”. Mis creencias... ¿y cuáles pueden ser éstas? Pues aquí está una parte del trabajo a realizar, un trabajo de introspección, buscando aquello que creo (siento) en el alma.

Pero... (otra vez estamos con el dichoso “pero...”, ¿verdad?), resulta que, y precisamente por esto es tan excesivamente complicado afrontar el duelo, no venimos cargados de un buen equipaje de creencias,. Y no me refiero a religión, sino al conjunto de cosas de las que estamos plenamente convencidos, como por ejemplo que por mucho que aletee mis brazos, es del todo imposible que pueda emprender el vuelo.

Poco o nada nos enseñaron de la vida y, ahora, cuando más lo necesitamos, nos encontramos desnudos y desvalidos frente a una realidad de una dureza inhumana... Y es crucial encontrar respuestas claras, sean éstas en la dirección que sean, pues las necesitamos para volver a reaprender a vivir, máxime cuando todo nuestro ser ha muerto con su pérdida. Nada de nuestro pasado nos va a servir para recobrar aquello a lo que llamábamos “normalidad”, pues para nosotros desapareció de nuestro diccionario, o reinventó su significado, mostrándose como algo absolutamente imposible de alcanzar.

Trabajar indagando en nuestro interior, muy posiblemente nos haga ver que muy pocas cosas, por no decir casi ni una, sabemos acerca de la muerte y nuestra propia vida, a nivel de creencia visceral. Y en esta dirección hemos de empezar a marcar un rumbo. ¿Dónde puedo encontrar alguna primera respuesta?, pues quizás en mi entorno más próximo. ¿Conozco a alguien que haya pasado por algo parecido y ya lleve bastantes años desde que ocurrió? casi seguro que la respuesta es afirmativa. Entonces... ¿empezamos a observar? pero no una, ni dos, ni tres..., sino tantas como nos sea posible, porque probablemente ellos sean lo más aproximado a lo que vamos a convertirnos en un futuro. Encontrar gente que, tras una pérdida como la nuestra, al cabo de unos años nos muestran una forma de ser y vivir llena de belleza, puede ser empezar a entender que, por imposible que hoy nos parezca, eso es en lo que vamos a transformarnos. El cómo, lo ignoramos por completo, pero el resultado final puede abrir una esperanza en nuestro maltrato corazón.

Trabajar indagando en nuestro interior es quizás una de las cosas más importantes que podemos hacer.

¿Me hablaron de vida después de la muerte? ¿Sí?, ¿no?, ¿Dónde encontrar información fiable?

Y así pregunta tras pregunta, buscando respuestas e intentando prestar atención a lo que percibimos en nuestro interior, porque necesitamos sentir, necesitamos saber, en una palabra: CREER.

Y no olvides una cosa: Lo que nos diferencia de otras culturas, más allá de cualquier rasgo físico, es la **REPETICIÓN** de unos datos concretos. Nacer hombre o mujer no va a ser lo mismo si ocurre en un país o en otro, y ya no digamos continente, cultura o religión. La única diferencia va a ser lo que nuestros adultos nos hayan repetido una y mil veces, dándolo por seguro, bueno, correcto e inquebrantable. De esa forma podemos conseguir que alguien se sienta invisible, sin derecho alguno, o con todos los derechos del mundo. De esta forma también daremos pie a que un grupo viva en parejas, otro en harenes, una mujer con varios hombres y, así, tantas variaciones como podamos imaginar. Y no porque sea bueno o malo, correcto o incorrecto, simplemente porque aquello es lo que se ha repetido en su zona en concreto, y aprendió a “creer”, “sentir”, de una forma concreta, e incluso pudiendo llegar a matar, si es preciso, convencido/a de defender la única verdad.

Repetición y más repetición van a ser tus aliados cuando encuentres aquello que te convence, pero notes que aún no sientes en tu interior. Porque buscamos querer, no desear; creer y saber, no intuir o pensar. Sólo así avanzaremos hacia un norte y final concretos, en los que la paz volverá a instalarse en nuestro interior, permitiéndonos sentir que seguimos amándonos y enriqueciéndonos por lo que fueron y siguen siendo.

Xavier Muñoz



**Aprendimos a
creer, a base
de repetición.
Repitiendo
podemos
reaprender a
creer.**

LLENAR NUESTRO TIEMPO

Por

Margarita Carballares

Hay días que transcurren tranquilamente, con la mente ocupada, en las cosas del trabajo, la casa, los hijos... y hay días que sería mejor olvidar. La montaña rusa, lo llamamos. Cuando toca estar arriba parece como si todo estuviese bajo control, pero cuando toca estar abajo el dolor vuelve, a veces con la misma intensidad que el primer día, y uno se quiere morir.

Ocupar el tiempo ayuda bastante a seguir con la vida después de perder a un ser querido. La mente nos traiciona constantemente y nos hace pensar en cosas que nos bloquean y nos llenan de miedo y angustia, sobre todo acerca de cómo va a ser el futuro sin nuestros seres queridos. Así que, si al menos consigues que tu mente se mantenga entretenida con otras tareas, por muy triviales que sean, puedes evitar estos pensamientos. Conviene, eso sí, que lo que nos tenga ocupados sea algo que nos proporcione al menos un poquito de placer, porque entonces la concentración será mayor. Las ocupaciones además suelen traer consigo pequeños objetivos y metas que te van poniendo poco a poco en un futuro a corto plazo, que es donde muchas veces nos gusta vernos, o al menos donde queremos ver cierta seguridad de que algo que planeamos se va a llevar a cabo.




Es necesario vivir con tranquilidad para seguir pensando y asimilando lo que ha pasado.

Lo malo es que a veces, esas mismas ocupaciones, a la vez que te ayudan a

alejar pensamientos negativos, te pueden acabar engañando al hacerte pensar que las cosas no han cambiado. Esto puede ser contraproducente porque te hace crear falsas esperanzas en relación a que tu ser querido podría volver en cualquier momento. O también puede ocurrir que te dediques en exceso a realizar multitud de actividades, como mecanismo de huida, y no te quede algo de tu tiempo para seguir reflexionando sobre el proceso del duelo, que es muy largo y difícil. Si no lo haces, si no guardas unos minutos para pensar en ello, un día te vas a parar y de repente te preguntarás qué estás haciendo y hacia dónde vas.

Así que, como todo en la vida, en el punto medio está la virtud. Un poco de actividad es muy bueno, pero también es necesario vivir con tranquilidad para seguir pensando y asimilando lo que ha pasado.

PRÓXIMAS CONFERENCIAS



CONFERENCIA

**APRENDIENDO A VIVIR
DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA**

Afrontar el Duelo,
afrontar la Navidad

XAVIER MUÑOZ
Doctor en Psicología. Especialista en duelo

13 de Diciembre, lunes
AULA FUNDACIÓN CAJA VITAL KUTXA
La Paz, 5, 1º (C.C. Dendaraba)
Hora: 19:30

Organiza:
Sociedad Vasca de
Cuidados Paliativos

Obra Social
Caja Vital Vital Kutxa

Dando a
conocer
aquello que
hoy sabemos,
y que antes
ignorábamos.

¿ES POSIBLE OLVIDAR?

Juraría que esa es una pregunta que todos nos hemos hecho alguna vez y que en algún momento nos ha llenado de angustia. En mi caso, la primera señal de alarma surgió al poco tiempo de la muerte de mi marido. ¡No conseguía recordar su voz! ¿Cómo era posible? ¿Cómo podía olvidar el sonido de la voz de quien lo era todo para mí?; aquella voz que me había acompañado, arropado, amado, alentado, sostenido, emocionado... desde que ,con diecisiete años, decidí que era el hombre de mi vida?

“Olvidar” sería el antónimo de “recordar”, pero vamos a intentar acercarnos al significado de esta palabra. “Recordar” tiene raíz latina y su traducción viene a ser algo así como **“volver a pasar por el corazón”** (re - cor - dare). Confieso que un ejercicio lingüístico tan simple me ayudó a quitarme de la cabeza aquellos pensamientos obsesivos. Tal vez parezca una reflexión muy burda, pero... ¿acaso teníamos necesidad de recordar a nuestros seres queridos cuando les teníamos físicamente a nuestro lado? Es cierto que quizá prestábamos especial atención a fechas señaladas, para decirles cuánto les amábamos, pero no era necesario “recordar” su presencia porque podíamos sentirla íntimamente, pegada en la piel y formando parte de nuestro mundo cotidiano. Entonces me di cuenta de que jamás olvidaría a Juan. La razón era tan sencilla que incluso parecía una tontería: no necesitaba recordarlo, no necesitaba “volver a pasarlo por mi corazón” porque se había quedado a vivir en él, de una forma tan intensa que nos habíamos convertido en un solo ser.

El pasado sábado tuvimos el privilegio de pasar unas horas con un grupo



de padres que han sufrido la pérdida de un hijo y se han constituido en asociación para apoyar a otros en su misma situación. ¡Qué generosos son la mayoría de los padres que han pasado por esto! Y ¡cuánto amor podía sentirse en el ambiente! Durante la comida, uno de esos padres compartió con nosotros la experiencia que marcó un antes y un después en su proceso de duelo “Una de tantas

noches en las que no lograba conciliar el sueño - contaba- de repente pude sentir,

No necesitaba “recordarlo”, porque se había quedado a vivir en mi corazón de una forma tan intensa, que nos habíamos convertido en un solo ser.

sin ningún género de dudas, cómo mi hija Paula entraba en mi interior. La sensación fue indescriptible y la paz, serenidad, amor y agradecimiento que me regaló aquel día siguen acompañándome desde entonces”

Yo no tengo una conciencia tan exacta del momento en que mi marido entró en mi interior para quedarse a VIVIR allí. Diría que tal vez lo hizo pasito a pasito y sin ruido, muy a su estilo, pero a la vez con tanta fuerza que no ha dejado ni un hueco que no esté completamente lleno de él.

La primera vez que pude sentirlo a ese nivel tan íntimo fue a los pocos meses de su muerte. Siempre tuve pánico a volar. Cuando no quedaba más remedio que subirme a un avión lo hacía convenientemente dopada y, desde luego, siempre pedía el asiento más alejado de la ventanilla. Juan era todo lo contrario: le fascinaba el mundo de la aviación -hasta el punto de que le hubiera encantado ser piloto- La cuestión era que por motivos de trabajo debía hacer un desplazamiento bastante largo en avión. Sola y con escalas incluidas, algo que en circunstancias normales me hubiera quitado el sueño desde hacía semanas. Llegó el día y, ya en el aeropuerto, la primera reacción de sorpresa fue tomar conciencia de que estaba escuchando mi propia voz, pidiendo “¿puede ser ventanilla?” Pero ¿qué me estaba pasando??? ¿Me había vuelto loca??? ¡Quien quería siempre ventanilla era Juan, que se lo pasaba en grande volando! Yo tenía que haber pedido pasillo, como siempre, por aquello de “cuanto menos vea, menos mal lo paso” Pero no estaba nerviosa, no me sudaban las manos..., se acercaba la hora de embarcar y no corría disparada hacia el bar, para tomarme el tranquilizante... De repente me di cuenta “Eres tú, ¿verdad amor?”, eres tú..., que quieres abrirme los ojos y mostrarme toda la belleza que me he estado perdiendo, eres tú que estás fundiéndote conmigo para que lo disfrutemos juntos... Creo que esa fue una de las primeras veces -luego me regalaría muchas más- en las que pude sentir, de una forma totalmente real, que no se había marchado de mi lado. Simplemente era cuestión de cerrar la mente temporalmente y abrir tan solo un resquicio del corazón por donde Juan pudiera colarse. Fue uno de los regalos más hermosos que he recibido nunca; un viaje íntimo y precioso en el que pude sentirme arropada por su amor e inundada de una paz que no había conocido hasta entonces. El cielo, las nubes, el paisaje, aquella luz tan especial... todo estaba lleno de él, todo me gritaba “te quiero”, “te cuido”, “estoy contigo”, “estoy bien” “sé feliz mi amor” ...

Han pasado más de siete años desde aquella especie de viaje iniciático y puedo asegurar que ni un solo día he “olvidado” a mi marido, porque ni un solo día he dejado de sentirlo dentro de mí. Faltaría a la verdad si no dijera que este es un camino brutalmente duro y que la añoranza a veces resulta devastadora. Pero entonces es cuestión de convocar al “comité de crisis” que llevamos incorporado en nuestro interior, reunir al equipo que formamos con nuestro ser amado y pedirle una sesión extraordinaria. Alguna vez se hacen rogar un poquito, pero siempre acaban acudiendo a la cita.



**Ni un solo día
he dejado de
sentirlo dentro
de mí.**

Isabel Gálvez

Las Jornadas en St. Benet del mes pasado

Sobran las palabras cuando uno intenta describir lo que se vive en todas y cada una de las Jornadas de Retiro, máxime cuando te paras a valorar lo que has vivido y aprendido de cada persona que te ha abierto su corazón.

La diversidad de edades con la que me encontré en estas últimas jornadas me proporcionó una visión aún más amplia de lo que cada uno de nosotros llegamos a llevar en nuestro interior. Como en cada ocasión, recibí a seres a quienes se les había arrebatado aquello que más querían; seres rotos, retorcidos por el dolor y la añoranza pero que , todo y habiendo perdido aquello que daba sentido a sus vidas, aún sintiendo que la vida había perdido todo su sentido, luchaban por encontrar una salida; por entender, comprender, profundizar,... sin saber bien que era lo que buscaban, pero con “algo” o “alguien” que les empujaba incluso contra su propia voluntad.

Hasta aquí todo parecía normal pero, al poco de empezar, fue como si una mano invisible hubiera eliminado cualquier barrera, desapareciendo hasta tal punto las diferencias de edad, que nos impregnó un sentimiento de complicidad y familiaridad difíciles de expresar.

El profundo respeto y empatía hacia los demás se dio de una forma inmediata y muy especial, y creo que todos salimos impregnados de esa sensación de paz que te da el sentirte rodeado de amor, comprensión y aceptación incondicional. Ni una palabra, ni un sólo gesto, provocaron que nadie se sintiera discriminado o “distinto” por su juventud o madurez y, desde mi posición, el regalo que esto ha representado no tiene precio. ¡Qué belleza!, ¡qué profundidad en todos y cada uno de ellos!, ¡qué perfección llegas a descubrir dentro de cada ser humano, cuando sus barreras se rompen...!



**Los Monasterios
parecen
diseñados para
descansar el
cuerpo, la mente
y el alma.**

Muchas veces he hablado acerca del privilegio que para mí representa el poder dirigir este tipo de Jornadas, pero estáis lejos de imaginar hasta qué punto puede llegar a llenar. Uno puede quedar absolutamente paralizado al contemplar un paisaje concreto, una flor, una noche estrellada,... pero dejar que tus ojos y to-

do tu ser se impregnen de la belleza que aquellos seres emanan por todos sus poros, mientras tu vista te permite observarlos desde tu interior, es un espectáculo imposible de describir.



El día que seamos capaces de ver lo que somos en realidad, el mundo cambiará de arriba abajo.



Gente maravillosa

ANDAR CONTIGO

Iba a cerrar la edición del Boletín de este mes, pero creo que debo añadir una recomendación muy especial. Hace pocos días, tomando un café con Mercè Castro, excelente persona, buena amiga y autora del libro **“Volver a Vivir. Diario del primer año después de la muerte de un hijo”** Integral / RBA Libros, me comentaba su participación, junto al músico y compositor Pep Lladó (ex pianista de Gato Pérez), en un taller que me llamó poderosamente la atención.

Hoy, después de dar una charla en un “taller literario”, al que he sido invitado para hablar acerca de mi libro y el proceso de duelo, en la comida ha vuelto a salir el mismo tema, y he pensado que dos veces en pocos días no podía ser obra de la casualidad. Ni corto ni perezoso, tan pronto he llegado a casa he buscado la página que Pep Lladó tiene en Internet y, antes de seguir, os transcribo literalmente una parte de lo que él escribe en su “Cuaderno de Bitácora”. Dice así:

“El mes de octubre de 2008, Loli, la que había sido mi compañera durante más de treinta años, enfermaba y moría en pocas semanas. Así de crudo, así de absurdo, así de trágico.

Dudé mucho antes de tomar la música como aliado para afrontar el dolor. Componer canciones podía ser algo que me ayudara o me hundiera en la miseria. Pero no tenía otra opción. Después de tantos años en esta profesión, debía ser capaz de destilar los sentimientos en música o mejor sería que dejara de engañarme y me dedicara a otra cosa.

Así han nacido estas canciones que ahora tienen forma de maqueta. Espero que juntos las veamos crecer con la aportación de los amigos que vayan participando. Hazlas tuyas, si te apetece. Seguramente, por ahí escondido habrá algún sentimiento que nos una. Ojalá esta complicidad nos haga sentir un poco más acompañados.”

Ni qué decir que os recomiendo visitar su página, porque no tiene desperdicio. Podréis escuchar su música, leer sus letras, e incluso bajaros las canciones pues, como él bien dice “Ojalá esta complicidad nos haga sentir un poco más acompañados.”

Encontraréis un vídeo suyo en nuestra web, para ello entrad en la sección de **“soporte al duelo”** y buscad **“Andar Contigo”**, creo que os llenará el alma.

Visitad su web, leed las letras, porque os veréis reflejados en todas y cada una de ellas. Están escritas en aquellos momentos de desesperación en los que se nos rompe el alma y el mundo nos ahoga pero, si sabéis leer entre líneas, descubriréis el germen de un “nuevo Pep”, alguien que, hundido en la más profunda soledad, añoranza y desesperación, llega un momento en el que arde en deseos de compartir. Es justo en estos momentos cuando en nuestro interior empieza a

Compartir es
crecer

gestarse un cambio, algo que va a tardar lo suyo en dar su fruto, pero que inevitablemente termina llevándonos de la desesperación más profunda al canto por la vida, el agradecimiento y la presencia de nuestros seres queridos, absolutamente integrados en nuestro ser.

Para que vayáis haciendo boca os transcribo una de sus letras. Sencillamente una profunda, bella, sincera y tierna expresión de amor.

Si hubieras visto a mi Lola (Pep Lladó)

Ni que fuera un solo instante
ni que fuera un solo día
si hubieras visto a mi Lola
ya nunca la olvidarías

Ni que fuera un solo instante
ni que fuera un solo día
te harían falta tres vidas
para olvidarte de su sonrisa

Su sonrisa como un sol
Brillando en mi corazón

Ay!

Qué daría por tenerla una vez más
Qué daría por volverla a acariciar
y rodear con mis brazos su cintura
y volver a contemplar la piel desnuda
de ese cuerpo que invitaba a la locura



Su dolor es el tuyo, así como también fue el mío y de mucha gente más que, hoy, podemos asegurarte que, al final del túnel existe algo de una belleza y valor incalculables. ¡No te rindas!

UN RINCÓN PARA LA REFLEXIÓN

Somos una “biografía”

Dr. Ramón Bayés

Catedrático emérito de Psicología en la Universidad Autónoma de Barcelona

Tú eres todos los kilómetros
que has recorrido,
eres cada una de las personas
que has conocido.

Tu eres los atardeceres
que has visto,
todos los lugares
en que has amanecido.

Cada sabor,
cada olor,
cada alto en el camino.

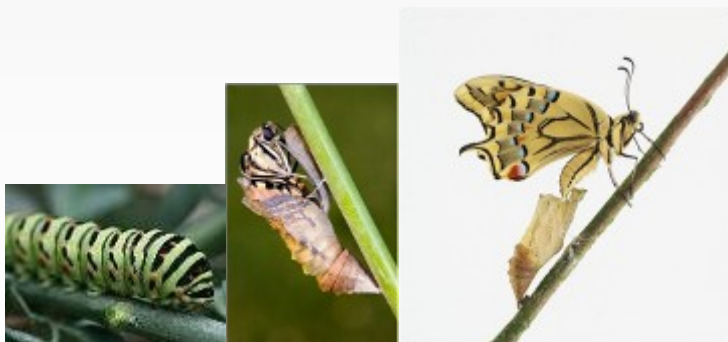
Eres cada huída
y cada reencuentro,
todos los mares en los que
te has bañado,
todos los caminos
que has tomado.

Cada cerro,
cada valle,
cada río.

Tú eres lo que has visto
y lo que has vivido.

Sacado por el Dr. Bayés de un anuncio de REPSOL en tve

**Reflexionar en
el contenido de
estas palabras
te dará mayor
perspectiva de
tu propio ser, un
individuo bello,
extraordinario e
imposible de
repetir.**



PRÓXIMAS JORNADAS DE RETIRO

País Vasco y Cataluña

I JORNADAS PAÍS VASCO

Pocos días después de abrir el plazo de inscripción, para las Primeras Jornadas de Retiro en el País Vasco, la demanda fue tal que agotamos todas las plazas disponibles. Viendo que habían más personas interesadas preguntamos al Monasterio si sería posible repetir un fin de semana más, y tuvimos la gran suerte de que enero no es un mes que presente demasiados problemas de ocupación, de forma que hemos podido abrir otras Jornadas para el fin de semana del 22-23 de enero.



Monasterio Cisterciense de Zenarruza

Monasterio de Zenarruza

(Ziortza-Bolibar)

15 y 16 de enero 2011 (**sin plazas disponibles**)

22 y 23 de enero 2011 (abierta la reserva de plazas)



Días de aislamiento y meditación, en busca de tu ser interior y respuestas que te ayuden a reencontrar tu rumbo.

CATALUÑA

Monasterio de St. Benet (Montserrat)

12 y 13 de febrero 2011 (abierta la reserva de plazas)



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.

