BOLETIN SENTIRLAVIDA.COM

Febrero 2011

Vol. 02—3

# EDITORIAL

Si buscáramos una palabra que definiera la era que nos ha tocado vivir, muy probablemente ésta sería "*comunicación*". Gracias a los distintos medios que nos brinda la tecnología podría decirse que nuestra casa se ha convertido en una ventana abierta al mundo y, por eso, a menudo resulta algo cotidiano desayunar, comer y cenar con la muerte en directo. Sin embargo, y curiosamente, la mayoría de la gente sigue viviendo de espaldas a esa realidad, como si la muerte sólo fuera a visitar los hogares ajenos.

Pero no hay certeza más absoluta que esta: todos vamos a morir, todos tendremos que enfrentarnos a este proceso y, quizá, en el camino nos encontremos también con otras muertes que van a doler más que la nuestra propia. Ante una realidad tan aplastante resulta descabellado que no se destinen todos los recursos disponibles para ayudar al ser humano a prepararse para el momento más trascendente de su vida.

Vamos a intentar poner un ejemplo: el pueblo "Z" se construyó al pie de un volcán. Las últimas tecnologías han permitido establecer con precisión que ese volcán entrará en erupción exactamente el día "X" y arrasará el pueblo entero. Es evidente que ante esa certeza las diferentes instituciones y autoridades competentes tomarán todas las medidas para evacuar el pueblo a tiempo. Si se tratara de una sociedad avanzada, probablemente desde haría muchos años ya se habría estado trabajando en la re-ubicación del pueblo a otro lugar más seguro. Está claro, ¿verdad? La única diferencia es que nosotros no sabemos la fecha de "nuestro día X", pero está confirmado que "nuestro pueblo será destruido".

¿Por qué entonces la mayoría de la gente no se prepara para ello? ¿Por qué aún resulta un tema tan difícil de afrontar, y del que la mayoría de veces se huye? ¿Por qué no se habla de ello en todas las escuelas? ¿Por qué la sociedad, lejos de poner al alcance de los ciudadanos todos los medios para formarse en esta materia tan crucial, parece obviar la realidad? ¿Por qué todavía gran parte del colectivo sanitario sigue viendo la muerte como un fracaso de la medicina, en lugar de como un proceso que forma parte de la vida? ¿Por qué en todos los geriátricos del mundo aún no se ha tomado conciencia de estar cuidando a seres en su última fase de vida?

Poca gente sabe que en su entorno más próximo, tras ese concepto al que llamamos "muerte", existe un enorme colectivo de seres humanos trabajando con un único objetivo: *conseguir que todos y cada uno de nosotros, en el momento más trascendente de nuestra vida, podamos recibir aquel trato tan especial, que nos permita afrontarlo sintiéndonos en buenas manos, y arropados por un calor y profesionalidad extraordinarios*.

Este mes estamos especialmente ilusionados viendo cómo sale a luz un proyecto que para nosotros tiene un significado muy especial. A principios de di-

**Contenido:**

*Jornadas Vasco/ Navarras de Aproximación al Duelo* 1

*El dolor: Una puerta hacia la humanidad* Xavier Muñoz 4

*Lloro por mí* Margarita Carballares 7

*Vivir con Plenitud* Mercè Castro 8

*Santuario de Arantzazu* 9

*Próximas Jornadas* 10

*Un rincón para la Reflexión* 11

ciembre pasado, en una reunión con el fantástico equipo de la Asociación Vasca de Cuidados Paliativos (**SOVPAL Vitoria**), empezamos a gestar lo que hoy lleva el nombre de "***I Jornadas Vasco/Navarras de Aproximación al Duelo***", que tendrán lugar los días 27, 28 y 29 de mayo, en el Santuario de Loiola, un proyecto al que inmediatamente se adhirieron **SENDA Fundazioa,** y **Goizargi**.

Al plantear estas Jornadas/Congreso pretendíamos dar a conocer el trabajo que se realiza en todo lo concerniente al acompañamiento al final de la vida, y a la atención al proceso de duelo. Mostrar lo que se hace, lo que se desea, lo que se ha aprendido, lo que nos ha aportado, aquello que aún queda por hacer, necesidades existentes, demandas, sugerencias,… tanto al público en general, como a los diversos especialistas de la salud, políticos, medios de comunicación,… dado que éramos plenamente conscientes de la poca o nula información que existe en esta área tan concreta, compleja e importante.

En una sociedad como la nuestra es fundamental que **nadie**, sin excepción, ignore que un duelo no es una enfermedad, ni debe ser tratado de otra forma que como un complejísimo y delicado proceso interno de readaptación a una situación dolorosísima. A nivel general poco o nada se sabe acerca de la existencia de centros especializados en el soporte al duelo, y es necesario que sean conocidos por todos los médicos, psicólogos, farmacéuticos y cualquier profesional de la salud. Sólo así conseguiremos que puedan derivar a aquella persona que acuda en busca de ayuda, y evitar que reciba un tratamiento inadecuado.

En una sociedad como la nuestra es fundamental que **nadie**, sin excepción, ignore que un duelo no es una enfermedad

De la misma forma, un diagnóstico terminal debe ser tratado con una profesionalidad y humanidad excepcionales, absolutamente conscientes de que enfrentarse a la propia muerte es la experiencia más compleja y crucial por la que un ser humano puede pasar y, por qué no decirlo, puede ser también la más enriquecedora. Hablar de Unidades de Cuidados Paliativos es también entrar en otro colectivo absolutamente comprometido que, trabajando en el área más delicada de una vida humana, precisa del reconocimiento y apoyo de todos y cada uno de nosotros. Hablar de la muerte aún resulta un tema tabú en nuestra sociedad y, por descontado, muchos centros hospitalarios, y geriátricos, aún tienen mucho camino a andar en este aspecto, de la misma forma que otros muchos llevan ya un largo bagaje realizado, y con material de extrema calidad para mostrar y compartir.

Faltan presupuestos serios, más políticos conscientes y comprometidos; dirección hospitalaria, jefes de planta y formación extremadamente conocedores de lo que significa encontrarse ante el final de tu propia vida, a la vez que más y mejor divulgación de aquellos trabajos que, en esta línea, vienen realizándose por parte de numerosos especialistas.

Por descontado, no olvidamos a ninguno de aquellos servicios y/o colectivos que a diario se encuentran también frente a esa compleja problemática, pues somos muy conscientes de que policía, bomberos, cruz roja, servicios de urgencias,… son, en muchas ocasiones, la última mano y mirada que muchos van a ver al final de su vida. Por esto, conocer cómo se preparan estas personas; el apoyo, atención y

reconocimiento que reciben, así como las carencias y demandas de mejora existentes, y su importante repercusión en la vida de muchas familias, resulta del todo básico.

Un proyecto ambicioso y muy bonito que nos tiene a todos trabajando desde el primer día, con verdadera ilusión y unos objetivos básicos muy claros:

- **A/** Ofrecer unos contenidos de máxima calidad, a través de ponentes de reconocido prestigio.
- **B/** Realizarlas en un entorno especial y muy respetuoso, que garanticen el máximo recogimiento a todos los asistentes, facilitando un espacio para el silencio y la reflexión.
- **C/** Dar unos precios verdaderamente ajustados, al alcance de todos los bolsillos.

Encontramos en el **Santuario de Loiola** el lugar propicio. Su entorno, la extrema calidad de sus instalaciones, y su rápida acogida a todo el proyecto en sí, resultaron definitivos. Con esto teníamos ya la ubicación que encajaba con la filosofía de las Jornadas y quedaba estudiar la forma de ofrecer unas tarifas verdaderamente ajustadas. Tras muchas gestiones y valoraciones, finalmente se decidió destinar parte del presupuesto a la creación de una beca que permitiera ofrecer la posibilidad de alojamiento gratis a quien lo solicitara. Queríamos que estuviera al alcance de todos, y lo conseguimos.

Desde estas líneas os invito a que lo divulguéis a todas aquellas personas que conozcáis, pues el plazo de inscripción está ya abierto y pueden solicitarnos toda la información que deseen. Próximamente, calculo que entre una a dos semanas, la web oficial estará ya activa, cuyo enlace será:

www.jornadasvasconavarrasduelo.com

Encontramos en el **Santuario de Loiola** el lugar propicio. Su entorno, la extrema calidad de sus instalaciones, y su rápida acogida a todo el proyecto en sí, resultaron definitivos.

# EL DOLOR: UNA PUERTA HACIA LA HUMANIDAD

A día de hoy mi experiencia con personas en proceso de duelo es bastante dilatada, casi al igual que con quienes tratan la muerte de cerca y, aunque parezca mentira, nunca en mi vida personal ni profesional me había encontrado frente a seres de semejante profundidad humana.

Hablar de la muerte implica hablar de la pérdida de alguien crucial en tu vida y, por ello, de la destrucción total de lo que eras anteriormente. Esto conlleva encontrarte desnudo e inválido frente a una vida que viene por delante, a la que no sabes cómo enfrentarte, máxime cuando las fuerzas y motivaciones parecen haber desaparecido de tu vista.

Recuerdo andar por casa sin rumbo, observando lo difícil que resultaba reconocerme a mí mismo en aquel ser que, a pesar de reconocerlo frente al espejo, me mostraba unos sentimientos y reacciones absolutamente desconocidos hasta entonces. Manejarme con él parecía del todo imposible, se había convertido en un completo extraño, incapaz de reaccionar frente a cualquier cosa que antes me atraía, y convirtiéndose en descuidado, desmotivado, vacío y desesperado, incapaz de encontrar nada por lo que mereciera la pena vivir. Una fuerte sensación de pertenecer a otro planeta recorría todo mi ser, sin que viera posible volver a ser otra vez yo el resto de mi vida.

Manejarme con él parecía del todo imposible, se había convertido en un completo extraño, incapaz de reaccionar frente a cualquier cosa que antes me atraía

Nada parecía motivarme, en nada reconocía ningún valor en mí, sin percatarme de algo muy importante que, por primera vez en mi vida, acababa de instalarse a flor de piel, para no abandonarme nunca más. Eso, a lo que era ajeno, se llamaba “sensibilidad”. En absoluto era consciente de su importancia y, ni mucho menos, sentía que me sirviera de nada, más bien lo consideraba fruto del dolor y desesperación que me invadían. Pero hoy me doy cuenta de que el tema es muy distinto.

Cierto es que nuestra pérdida acabó también con lo que antes éramos, y esto significa, de entre otras muchas cosas más, haber perdido con ello aquella montaña de prejuicios y “valores” en los que nos parapetábamos, intentando ocultar supuestos defectos o menosprecio para con nuestra propia persona. Vivíamos dando mucha importancia al “qué dirán” siendo, en muchas ocasiones, causa de que anduviéramos rígidos y herméticos. Pero el duelo nos quebró de arriba abajo, dejando fluir eses ser “indefenso” y limpio que reside en nuestro interior, facilitándonos una capacidad de comprensión y acercamiento a quien se encuentra necesitado, que antes estábamos lejos de imaginar.

Este mes de enero hemos dado otras jornadas de

retiro en el monasterio de Zenarruza y, una vez más, mientras regresaba a Barcelona, la sensación era de estar en una nube. De los casi 700 km de camino, más de 400 los realicé en medio de una densa niebla y, lo que para cualquier conductor normal hubiera sido agotador, acabó transformándose en un viaje lleno de calma y tranquilidad, sin cansancio alguno y con aquella paz interior tan familiar desde hace ya algún tiempo.

Un fin de semana rodeado de personas con una humanidad desbordante, entre las que nadie necesitaba aparentar, o dar explicación alguna, no encontrando más que un abrazo de aceptación y profunda comprensión, dispuesto en todo momento y sin nada a cambio. Personas rotas por el dolor, buscando respuestas que pudieran aportarles algo de serenidad interior, pero abiertas al prójimo de par en par.

Un fin de semana rodeado de personas con una humanidad desbordante, entre las que nadie necesitaba aparentar,

El entorno era precioso, el tiempo nos obsequió con un sol y temperatura nada normal en enero, la serenidad y silencio del lugar nos permitieron apartarnos durante unos días del bullicio de la ciudad, y recogernos en medio del calor de quienes compartían nuestro mismo dolor e inquietudes. Y la humanidad que allí se respiraba era impagable. Sucede siempre, pero aún no deja de sorprenderme. Es como estar descubriendo otra raza distinta de seres humanos a los que desconocía por completo.

Yo me tenía por una persona normal y corriente, convencido de haber llegado a una situación nada despreciable en la que trabajo, familia y relaciones sociales estaban casi perfectas. Amaba intensamente a mi esposa, disfrutaba del trabajo, nuestros proyectos eran de un atractivo brutal y, con los hijos ya “colocados”, todo parecía venir de cara. Con su pérdida me perdí a mi mismo, pero estaba lejos de imaginar que, en este “otro planeta” en el que me tocaría vivir, iba a encontrar tanta belleza a mí alrededor. Hoy puedo dar gracias por esta nueva, aunque no deseada, vida, porque con el cambio de rumbo me está obsequiando unas vivencias antes desconocidas para mí. Es como descubrir que has andado ciego por la vida y, por muy duro que haya sido el camino, sentir que ese agradecimiento sale de lo más profundo de tu ser.

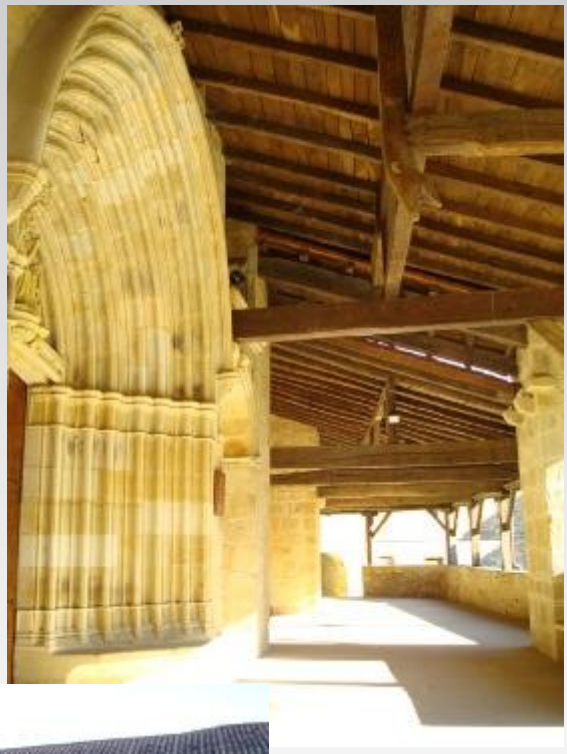
Gracias a todos por compartir y formar parte de mi vida, porque siento estar en un lugar lleno de sentido, humanidad y búsqueda profunda, cosa inexistente en el planeta donde antes residía.

Este mes vuelvo a tener otras jornadas en el Monasterio de Sant Benet (Montserrat) y, aunque no sé cuantas personas van a venir, la ilusión con las que las espero es casi infantil. El proceso de organización de las Jornadas Vasco/Navarras ha sido, y sigue siendo una extensión de lo hasta ahora comentado. NUNCA había encontrado gente con

una disponibilidad incondicional a participar en ellas, sea a nivel organización, participar como ponentes, u ofrecernos sus instalaciones. Y en esto se ha convertido mi vida, en un ir y venir entre gente encantadora, descubriendo un sentido del vivir absolutamente distinto a lo imaginado.

Hoy se que a Marta no la perdí, porque sigue y la siento a mi lado. He descubierto que aquello que parecía imposible e inimaginable, no sólo no es imposible, sino que se ha convertido en realidad y, aquella vida rota, ha dado paso a una con más riqueza de la que nunca hubiera imaginado. Y de eso formáis parte TODOS vosotros, por lo que no puedo decir otra cosa que gracias de todo corazón.

*Xavier Muñoz*



He descubierto que aquello que parecía imposible e inimaginable, no sólo no es imposible, sino que se ha convertido en realidad

# LLORO POR MÍ

Hay noches que sin saber porqué no puedo dormir. No sé qué pasa durante el día o antes de acostarme, que algo desencadena de nuevo una gran tristeza en mi y me hace llorar. Podrían ser los recuerdos, que aún son fuertes y a cada poco me asalta alguno; son tan difíciles de borrar... A veces es volver a darme de bruces contra la realidad, volver a ser verdaderamente consciente y repasar de nuevo la lista de sueños perdidos... Puede que haya estado tan ocupada últimamente que no me haya dado cuenta si quiera de que no me encontraba bien. Así que lloro de verdad, con rabia y un poquito de desesperación... hasta que se me secan las lágrimas o hasta que caigo rendida de nuevo y llego a dormir.

Pero ahora cuando lloro, sé que ya no es sólo por él. Ya casi acepté, hasta donde pude llegar, que no voy a poder cambiar las cosas, aunque no me guste. Así que ahora también, y sobre todo, lloro por mi misma. A veces lloro porque siento que sigo adelante solo por inercia, porque la vida me lleva sin que yo se lo haya pedido. Otras porque sigo sin aceptar que me cuesta continuar llevando esta pesada carga, que es vivir sin lo que más quería. Lloro también porque no sé si podré soportarlo más tiempo, porque no sé, en definitiva, cómo reconstruir una vida de otra rota en pedazos...

Pero ahora cuando lloro, sé que ya no es sólo por él

Sin embargo, entre tanto llanto, empiezo a sentir algo diferente ahora, después de dos años ya, porque comienzo a tener ganas de andar de nuevo, y no hago más que tratar de subirme una y otra vez al mismo tren que me dejó tirada y mal herida en la cuneta. Empiezo a ver algunos vestigios de un querer vivir de nuevo, con ilusiones parecidas a las de antes. Sin embargo, de momento son sólo intentos fallidos. Y al igual que un niño llora cuando no consigue lo que quiere... yo lloro cada vez que el esfuerzo que he invertido no logra la recompensa que deseaba.

Supongo que es lo que toca ahora, una etapa más que atravieso, y que no conocía, pero que seguramente terminará cuando llegue el día en que deje de llorar también, y sobre todo, por mí misma.

*Margarita Carballares*

# VIVIR CON PLENITUD

Propongo que perdamos el miedo a la palabra muerte. Hasta hace poco hablar de ella se consideraba morboso y tal vez para muchos todavía lo es. Pero no hay nada más natural que morir y las madres y los padres que han visto morir a un hijo tienen la necesidad de saber qué ocurre después, qué es realmente la muerte, dónde están nuestros seres queridos… Dejemos a los que no quieren ni nombrarla y hagamos entre todos los demás un esfuerzo para decir alto y claro lo que sentimos. La muerte para mí es una oportunidad de crecimiento espiritual enorme, es en realidad la gran oportunidad.

Dicen las personas que trabajan con enfermos terminales, que una de las cosas que da paz a los moribundos es el perdón. En el lecho de muerte, perdonar y ser perdonado alivia el dolor del alma ¿Por qué esperar a los últimos suspiros? ¿Por qué no empezamos ahora, que todavía contamos con fuerzas para disfrutar de la alegría que produce sentirse ligero de espíritu?

Dicen las personas que trabajan con enfermos terminales, que una de las cosas que da paz a los moribundos es el perdón.

Dice el terapeuta Stephen Levine que cobardía es vivir como si la muerte no existiese. El desafío es saber. Para saber, para aprender a morir, es necesario pacificar nuestro interior. El camino para conseguirlo es ir curando de una en una las heridas recientes y antiguas. Solo así, conociéndonos a nosotros mismos y perdonando nuestras debilidades y las de los demás podremos morir en paz y vivir en plenitud. ¿Pero cómo se curan las heridas, las conocidas y las desconocidas? Con paciencia y con la ayuda de los médicos, psicólogos y terapeutas que puedan enseñarnos a relajar el cuerpo, casi siempre agarrotado, a contener la mente, casi siempre desbocada y a indagar en nuestra alma, casi siempre escondida y maltratada. Eso requiere un trabajo lento y tan largo como la vida misma, pero el regalo que encierra lo vamos recibiendo de a poquito en el camino. Y un día aceptamos la muerte, incluso la de nuestros seres más queridos y vemos la vida entera como un regalo.

*Mercè Castro.*

*comoafrontarlamuertedeunhijo.blogspot.com*

# Cambio de fechas

## Santuario de Arantzazu

### Asis topagunea (Oñati-Gipuzkoa)

Aunque inicialmente estas Jornadas de Retiro estaban programadas para el 12 y 13 de marzo, por necesidades del Santuario se han trasladado al fin de semana del **1 al 3 de abril 2011**

(Abierta la Reserva de Plazas)

Condicionado a un mínimo de 20 inscripciones

Una preciosa colaboración con el Santuario de Arantzazu

# CALENDARIO PRÓXIMAS JORNADAS

## CATALUÑA

### Monasterio de St. Benet (Montserrat)

**12 y 13 de febrero 2011**

## MADRID

### Monasterio de Sta. Mª de la Vid (La Vid-Aranda de Duero)

**26 y 27 de febrero 2011** (abierta la reserva de plazas)

Lugares para el reposo y crecimiento interior.

## PAÍS VASCO

### II Edición

### Monasterio de Zenarruza **(Ziortza-Bolibar)**

**26-27 de marzo 2011**

(abierta la reserva de plazas)

# UN RINCÓN PARA LA REFLEXIÓN

Muy posiblemente te hayas encontrado con lecturas que hablan de canalizar parte de tu dolor ayudando a los demás. Cuando yo leía estas frases me sentía vacío, como perteneciente a otro mundo desde el que me fuera imposible entender nada. “Ayudar a los demás” ¿Cómo?, ¿poniéndome a trabajar en una ONG después de mi jornada laboral?

He de confesar que, lejos de motivarme, aquellas palabras no hacían otra cosa que alejarme de cualquier identificación con lo que leía, algo así como encontrar que no hablaban de mi y mi pérdida, sino de sensiblerías muy alejadas de mis enormes necesidades de búsqueda.

Hoy se que bajo aquellas recomendaciones se hallaba algo de mucho valor, pero quizás falto de más explicación y contenido.

Cuando andas tan sumamente roto por el dolor, tu facilidad por sentir compasión hacia quienes sufren de verdad es enorme, pero la falta de información puede privarnos de encontrar pequeños detalles con los que dar una especial belleza a nuestras vidas faltadas de sentido.

Sin movernos de casa, sin más complicación que continuar sentados frente al ordenador, hoy tenemos la oportunidad de entrar en esta ventana mágica llamada Internet, y acceder a todo un mundo que quizás pueda aportarnos pequeños momentos de paz. Webs como la de la **Fundación Vicente Ferrer** pueden poner en nuestras manos algo de un valor inimaginable. Perdimos a alguien insustituible, añoramos su vida cerca de la nuestra de tal manera que nos sentimos morir por su ausencia y, mientras andamos este durísimo camino ¿qué sucedería si supiéramos que podemos ayudar a que una vida pudiera tomar forma?

Hoy mismo, lejos o muy cerca de nosotros, hay quienes se levantan cada día con el único fin de ayudar a que otros puedan comer. Hay quienes viven buscando ofrecer una vida a quienes nada tienen. ¿Qué podría suponer para ti saber que, a partir de hoy mismo, con un pequeño gesto muy fácil de hacer, un pequeño ser va a tener garantizada su sonrisa, comida, techo e incluso estudios? ¿te imaginas siendo la causa por la que, de la noche a la mañana, alguien pase de la pobreza y abandono más absolutos, a tener por delante una vida que lo lleve a convertirse en un adulto lleno de sentido?

Dar parte de ese amor que hoy sentimos, ofrecer a nuestro ser amado un gesto de homenaje, a través del cual demos vida a otro ser inocente, no sabes cuanto bien nos puede hacer… Apadrinar un niño/a…. ¿porqué no?

Convertir parte de nuestro dolor en amor… ¿porqué no?

## SECCION DEL LECTOR

***Si Deseas publicar algún artículo que creas pueda aportar algo de valor, no dudes en hacérnoslo 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.

**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**