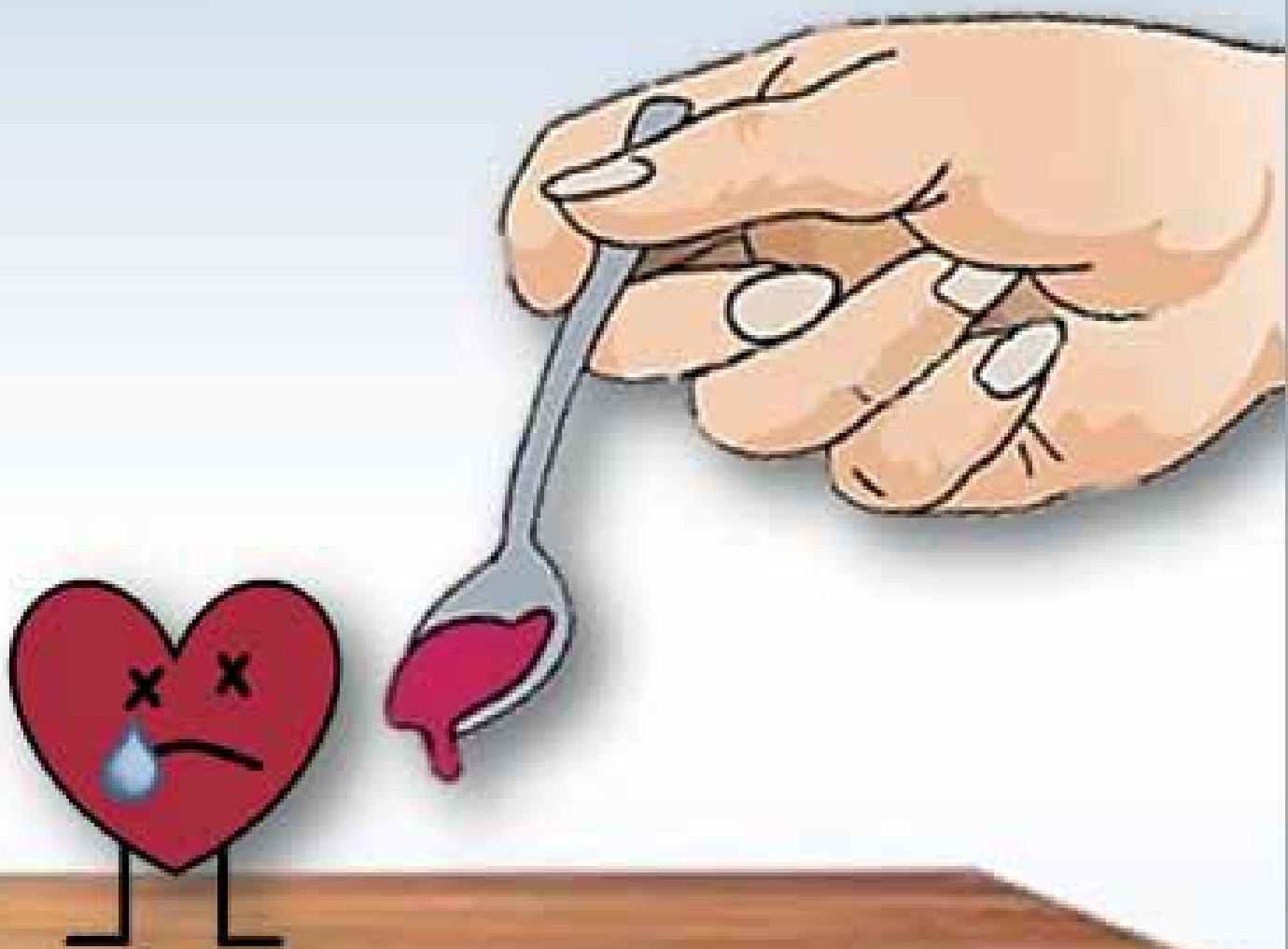


Jarabe para el alma

Ana Galbís



Jarabe para el alma

Autora: Ana Galbis

Portada: Manu Lajarín

Reservados todos los derechos. Este libro está protegido por el art. 145.2 del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual, aprobado por Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril. Prohibida la reproducción total o parcial de la obra sin permiso previo y por escrito del autor, salvo citas en revistas, diarios o libros, siempre que se mencione la procedencia de las mismas.

Valencia, 2012

www.jarabeparaelalma.com

Este libro va dedicado a todas aquellas personas que han perdido a un ser querido y con él, un trocito de su propia alma.

Para ti, Eloina.

“El alma contiene la esencia del hombre. El cuerpo no es más que una morada del alma, instrumento, o bien prisión, de la que ha de salir para gozar de la felicidad eterna.”

SÓCRATES

ÍNDICE

INDICACIONES DE ESTE MEDICAMENTO

PRIMER DÍA

(Alivio ligero del alma, el duelo se convierte en algo reconfortante)

Ejercicio “para eliminar peso”

Un safari lleno de vida

El duelo

Destronar a la Pena

La muerte no es tabú

Ejercicio de noche

SEGUNDO DÍA

(La fuerza interior y el amor, bálsamos para superarlo)

Cáncer de pulmón

El perro y la trampa

Música y letras

Ejercicio “El espejo del alma”

TERCER DÍA

(Amigos y familiares, los pilares de nuestra vida)

Huellas en la playa

Ejercicio “Cadena de amor”

Un amigo, un tesoro

El tren de la vida

CUARTO DÍA

(Beber de la musicoterapia y de la magia de la naturaleza)

Ejercicio al sol

Terapia animal

El poder curativo de la música

Que suene la música...

La música amansa las fieras

QUINTO DÍA

(Tomar dos antidepresivos naturales: el arte y el deporte)

El arte cura

Ejercicio de voluntad

Intimar con el arte

Papel y lápices de colores

Calentando motores

Lo que no son juegos olímpicos

SEXTO DÍA

(La fuente de energía: alimentarse bien para curar el dolor del alma)

La hamburguesa y la col

Breves pinceladas de alimentos y curas

Somos lo que comemos

Un arco iris en cada comida

La lluvia de felicidad

SÉPTIMO DÍA

(El jarabe de los que están en duelo)

Después de morir ... no murió

Testimonios:

-Perdió a su marido.

-Perdieron a su hija embarazada.

-Perdió a su hijo y a su marido.

- Ocho bastones, por Miquel Asensi (Perdió a su padre)

MILLONES DE GRACIAS

BIBLIOGRAFÍA

Libros muy recomendados, un tesoro

Otras lecturas que pueden ayudar

Libros para padres con un hijo en el cielo

Libros para niños

NOTA SOBRE LA AUTORA

INDICACIONES DE ESTE MEDICAMENTO

SÍNTOMAS:

- 1- Siente la tristeza más grande del mundo. Todo a su alrededor ha dejado de tener sentido. Las ilusiones y las ganas de vivir se desvanecen por completo. Abatimiento, depresión.
- 2- Pérdida del apetito por la vida y por los alimentos. Angustia en algunos momentos, mareos, fuertes dolores de cabeza, insomnio.
- 3- Bajada de tensión constante. Dolor agudo en el pecho y en el corazón.
- 4- Sequedad en el lagrimal por llorar en exceso. Imposibilidad de parar de llorar durante horas. Mirada perdida en el vacío. Siente que no tiene fuerzas.
- 5- Sentimiento de culpabilidad porque tal vez se podía haber evitado.
- 6- Anclarse en los recuerdos y en el pasado y dejar de mirar al frente y al futuro.
- 7- Inefectividad de cualquier medicamento o fármaco que se administre para contrarrestar el dolor y todos los síntomas anteriormente descritos.

EFICACIA:

La eficacia de este jarabe no está cien por cien asegurada. Necesita de un mínimo de confianza suya y una pizca de verdadera fe, intención y ganas de curarse. Recuerde que el fármaco más poderoso de todos no se vende en ningún sitio, ni se ingesta por vía oral o intravenosa. Ese bálsamo milagroso lo fabricamos nosotros mismos en nuestro interior y lo administra nuestro cerebro.

Si se sigue al pie de la letra el tratamiento le auguramos unos buenos resultados y en sólo siete días. No le prometemos la curación completa, pero sí pondremos los suficientes parches en su alma para paliar su dolor, y tal vez consigamos que desaparezca casi por completo.

POSOPOLÓGIA:

El tratamiento debe hacerse en siete días. Cada día tomará un capítulo con sus relatos y sus ejercicios. Lea los relatos con atención y haga los ejercicios tal y como se indica en cada momento. Imprescindible hacerlo en un lugar especial y en una posición cómoda. Busque el lugar adecuado, puede ser en el sofá, en la cama, en el baño... Muy aconsejable en un jardín o alguna zona que tenga árboles, flores o simplemente plantas.

El sol siempre es un bálsamo natural que potencia los efectos de cualquier tratamiento de curación y acelera los resultados.

Tomar una posición cómoda, que todo el cuerpo esté bien relajado y dejar la mente en blanco unos minutos antes de empezar con el tratamiento.

CONTRAINDICACIONES:

1- El exceso de este jarabe no produce ninguna contraindicación, por lo que se puede tomar más de siete días.

2- Se aconseja no acelerar el tratamiento, pues el alma tiene que digerirlo sin producir un excesivo empacho.

3- La sensación de alivio será grande pero debe abrir su corazón para conseguirla. Quizá consiga demasiada, no se asuste, es un regalo para usted, una pócima anti-sufrimiento, porque no olvide que la vida sigue y, aunque ahora mismo le parezca imposible, todavía le quedan experiencias por vivir tan gratas que le sorprenderán. Todo se supera. El ser humano está preparado para ello. Nos sorprendería saber lo fuertes que somos.

CADUCIDAD

Este jarabe no caduca nunca. Se puede tomar cuantas veces desee. Por su contenido está preparado para ser compartido. Préstele el jarabe a todo aquel que lo requiera.

PRIMER DÍA

“En medio de este atolladero de angustia encontré la fuerza para luchar y salir adelante. Quizás me di cuenta de que mi esposa no hubiese querido verme así. Algo me hizo arrancar y aferrarme a la vida y al amor”

WILLIARD KOHN

Hoy vamos a tomar la primera cucharada de este jarabe para el alma. Todos se empeñan en decirle que nadie le va a devolver a su ser querido, que se ha ido para siempre y que hay que mirar hacia adelante y olvidar; qué ingenuidad, como si pudiese borrar de un plumazo su imagen y su vivencia con él, ¡¿verdad que no?!

Para empezar, su ser querido no se ha ido para siempre, está dentro de usted, por lo tanto, siempre lo va a llevar consigo allá donde vaya. En segundo lugar, no hay que anclarse en los recuerdos, pero hay que tener bien presente que nadie puede ni debe borrarlos. Los recuerdos son lo que nos une con ese ser querido, todo lo que hemos compartido y vivido, hay que guardarlos pero no hay que vivir en ellos. Seguro que si cogiéramos ahora mismo una balanza para pesar su alma, comprobaríamos que pesa en exceso, y ya sabe que el sobrepeso siempre es un problema para la salud. Así que vamos a empezar haciendo un sencillo ejercicio para aliviar esa dura carga. Busque un lugar cómodo para tumbarse.

EJERCICIO “PARA ELIMINAR PESO”

Colóquese en una posición muy cómoda, preferentemente tumbado. Note el peso de su cuerpo en el sofá, la cama o la superficie sobre la cual esté. El cuerpo pesa mucho... ahora pesa más que nunca porque llevamos dentro un dolor muy grande y aumenta nuestro peso. ¿Nota cómo sus piernas hacen fuerza contra la superficie, cómo la empujan? Son muy, muy pesadas... Lo mismo ocurre con los muslos, la espalda y el cuello (en el cuello la carga es mayor porque sostiene la cabeza, que es lo que más pesa de todo).

(Durante unos minutos cierre los ojos y note cómo pesa su cuerpo)

Ahora vamos a poner encima de nuestro cuerpo una losa de metal que pesa mucho más que nosotros, sientan la fuerza que ejerce sobre las piernas, el abdomen, la espalda...

(Cierre los ojos unos minutos, visualice la losa de metal encima suyo y sienta esa fuerza, la pesadez que le adhiere a la superficie, que le empuja hacia abajo.)

Abra los ojos. Nuestro peso se ha quedado pegado a la losa de metal que lo atrae como un imán. De repente sentimos cómo alguien tira de ella y nos retira la losa de encima. Sentimos cómo nuestro peso se va con ella. La carga desaparece. Nuestro cuerpo queda ligero como una pluma. Las piernas parecen hechas de algodón de azúcar, el cuello parece que flota en el aire y la cabeza es ligera como un globo.

(Cierre de nuevo los ojos y visualice lo que acaba de ocurrir. Sienta cómo retiran la losa con todo el peso y su cuerpo se vuelve muy ligero, flota en el aire.)

Ahora, vamos a concentrarnos más todavía en este nuevo estado de ligereza. Notaremos un alivio enorme en todo el cuerpo, convertido en un gran globo de helio que empuja hacia arriba, quiere ascender. Cada parte de nuestro cuerpo es un globo de helio de un color diferente. Somos como un gran arco iris que quiere emprender el vuelo y tocar el cielo.

(Experimentelo con los ojos cerrados y sienta la liberación. Tómese el tiempo que necesite.)

En este nuevo estado de ánimo, estamos preparados para emprender el vuelo.

UN SAFARI LLENO DE VIDA

Jonás tenía solamente ocho años. El tiempo libre que le quedaba después de asistir a la escuela lo dedicaba por completo a moldear animales con arcilla. En pocos meses había creado su propio safari con todo tipo de animales, jirafas, rinocerontes, elefantes, antílopes o cebras. Su madre siempre le regañaba porque ensuciaba su habitación cada vez que creaba una nueva figura. A pesar de tener que limpiar doble, no le prohibía a su hijo su única afición.

En varias ocasiones, Jonás había pedido a sus padres que le llevaran a un safari real. Quería ver a los animales de verdad y fijarse en sus formas para después moldearlos. Pero su padre siempre estaba demasiado ocupado con los negocios y su madre tenía suficiente trabajo fuera y dentro de casa, así que Jonás tenía que ingeniárselas con su imaginación y lo que había aprendido en el colegio.

Un día Jonás enfermó gravemente del corazón. Sus padres y los médicos apenas tuvieron tiempo de reaccionar. A los pocos meses murió. Cuando su madre recogió algunas cosas de su habitación encontró una carta. En ella Jonás agradecía a sus padres todo lo que habían hecho por él, decidir un día engendrarle, darle comida y techo, darle amor. Jonás se sentía tan agradecido que él mismo quería participar en el milagro de la vida, y por eso tallaba con tanto mimo figuras en arcilla. A su modo, quería contribuir a la creación y dar vida a animales inertes, así sentía que correspondía con el mismo amor con que él había sido bendecido.

Sus padres lamentaron no haber cumplido nunca su deseo de llevarlo a un safari real, pero no tardaron en ver en cada figura de su hijo un granito de él mismo, de su imaginación, un rinoceronte con dos cuernos, elefantes con alas, jirafas con seis patas. Jonás había creado a su semejanza seres imperfectos pero dotados de lo más importante: cariño y amor. Y eso nunca nadie se lo podría arrebatar. Ahora los padres de Jonás tienen una vitrina de cristal enorme repleta de animales. El safari particular que moldeó su hijo está presente en sus vidas y a través de él, sienten que su hijo fallecido también está con ellos.

De nada vale lamentarse con lo que pudo o no pudo ser. Desterremos ya el sentimiento de culpa que sólo nos trae más dolor. La vida nos sorprende con caminos desagradables que no podemos comprender, ni cambiar. No olvidemos que ese ser querido se ha llevado consigo nuestro cariño, respeto y amor, y eso es lo más importante.

El dolor por la muerte de un ser querido es indescriptible. Solamente lo entienden los que lo sufren. Pensamos que no hay palabras ni actos que nos devuelvan la vida. Pero hay que luchar y seguir adelante, por nosotros y por todos los que nos quieren y están a nuestro lado.

Por muy grande que sea el dolor, el sol siempre brilla después de la lluvia. Aunque ahora veamos que el cielo está oscuro y lleno de nubarrones, otros tiempos llegarán. Sólo necesitamos fe y esperanza. La esperanza es la clave para superar cualquier obstáculo en la vida. Abramos nuestro corazón para recibir de nuevo el amor.

“En medio del sufrimiento confía en que tu carga se hará más ligera o en que recibirás la fuerza necesaria para soportarla. La mejor manera de superar el sufrimiento es pasar por él con AMOR en tu corazón”.

JACK WINTZ , El sentido del sufrimiento

EI DUELO

Había transcurrido un año desde la muerte de su marido. Margarita acudía cada día a visitar su tumba, reponía las flores frescas y se sentaba junto a la lápida a conversar durante un largo rato con su esposo fallecido. Los trabajadores del cementerio le habían llamado la atención en varias ocasiones al verla hablando sola, pero ya se habían acostumbrado a su extrañeza y la tomaban por loca.

Margarita había perdido a su esposo en un trágico accidente de tráfico. El duelo era lo único a lo que

podía aferrarse para estar junto a él. Sentía que era la forma de honrarle, de darle las gracias por tan buenos momentos, y de hacerle saber que aún lo quería.

Una noche Margarita tuvo un sueño extraño. Aparecía su difunto esposo, le comunicaba que él también la quería, pero que tenía que dejarle seguir su camino y tomar las riendas del suyo propio. Su esposo no estaba solo, a su lado había otra persona. Margarita se fijó en el rostro del acompañante. Sus rasgos eran orientales. Preguntó quién era el extraño que le acompañaba. Su esposo le explicó que era un ángel, su ángel de la guarda. Le contó que ahora la acompañaría siempre a ella y le daría fuerzas para seguir adelante y superar los obstáculos. Margarita veía en el rostro de su esposo la paz, le sonreía plácidamente. Le dijo que volverían a encontrarse en un futuro y que ahora debía abandonar el duelo y seguir con su vida, una nueva vida en la que él no estaba físicamente, pero sí en su interior, y así se lo haría sentir a ella.

Al día siguiente Margarita cambió los vestidos de su armario. Guardó en una caja todas las prendas de color negro y la escondió en el trastero. Cuando esa noche se fue a dormir sintió que una paz inmensa le invadía. Sentía dentro de sí la felicidad de su esposo porque hacía lo que él le había pedido. Su nuevo destino aún estaba por descubrir.

El duelo es la forma de decir adiós a ese ser querido. Tomemos el tiempo que necesitamos, pero no olvidemos que la voluntad de aquellos que nos quieren es nuestro bienestar y nuestra felicidad, y nunca podremos ser felices si nos anclamos en el pasado. Hay que seguir adelante, por nosotros y por ellos, y sentir en nuestro interior su amor.

“El proceso del duelo permite buscar para tu ser querido el lugar que merece entre los tesoros de tu corazón (...) Es recordarle con ternura y sentir que el tiempo que compartiste con él o con ella fue un gran regalo (...) Es entender con el corazón en la mano que el amor no se acaba con la muerte”.

JORGE BUCAY, El camino de las lágrimas

POEMA DE RUBEN DARÍO

Una mañana en la que despertaba,
sentí que un ángel en la puerta me miraba
y entre sueños pensaba,
si era mentira o acaso a mi vida un nuevo sueño llegaba,

era un ángel vestido de rosa
que entre palabras me susurraba,
que estaba triste y preocupada,
de mi palabra quebrada
yo afligido le decía,
que era causa del dolor
que sentía mi corazón al despertar una mañana
y verme solo en la habitación,
de verme una tarde caminado solo en el callejón
y no encontrar salida a tanto dolor.
El ángel se acercó a mi costado
y de su rostro una gota derramó,
yo preocupado le decía,
que acaso esas lágrimas eran por mi dolor,
y con una caricia a mi rostro me respondió:
Que estaba tranquila en el paraíso
pero que no lo disfrutaba,
al ver que en la tierra un infierno se vivía,
al vacío que por su ausencia más de un llanto se derramó.
Yo ausente de palabras le decía,
que me diera tiempo para curarme de tanto dolor,
que la herida que había en mi corazón
no la curaba ni el mejor doctor
que seguía abierta por tanto amor.
y que con su ayuda esperaba que
tuviera curación ...

“Sólo las personas que son capaces de amar intensamente pueden sufrir también un gran dolor, pero esta misma necesidad de amar sirve para contrarrestar su dolor y curarles”.

FUNDACIÓN SENDA, Algunas pinceladas de ayuda en el duelo

DESTRONAR A LA PENA

-¿Quién la ha invitado?- preguntó la Curiosidad.

Nadie respondió. El Silencio sonreía para sus adentros mientras la Pena recorría cada rincón de la fiesta con la cabeza bien alta como una presuntuosa reina. La Alegría la vio pasar cerca de ella y se refugió en un jarrón, la Sonrisa salió por la ventana que estaba abierta, la Risa huyó por la puerta. Sólo quedaron la Curiosidad, la Tristeza, la Añoranza, el Dolor y la Pena.

La Curiosidad que no podía mantener la boca cerrada ni dos segundos volvió a preguntar, esta vez directamente a la Pena.

-¿Si nadie te ha invitado por qué has venido?-

La Pena la miró con indiferencia. Siempre estaba demasiado cansada para hablar, ensimismada en su sentimiento y sin ganas de hacer nada.

-¿Por qué no me respondes?- volvió a increpar la Curiosidad.

La Pena cansada de tanta pregunta reunió las pocas fuerzas que tenía para responder.

-Esta fiesta es para conmemorar un duelo. Yo soy la Pena y siempre soy la invitada de honor, sin mí esta reunión no podría celebrarse, soy indispensable. Y aquí estaré por mucho tiempo. La fiesta acabará, poco a poco os iréis todos a vuestros hogares pero yo me quedaré aquí, presidiendo la nueva vida del dueño de esta casa. Seré la reina.-

La Crueldad que acababa de entrar por la puerta y había oído el discurso de la Pena se alegró de sus palabras. La Tristeza se puso más triste. La Añoranza apenas escuchaba, en su mente sólo había lugar para otros tiempos que fueron mejores. El Dolor sintió un pinchazo agudo en su interior y replicó:

-Creo que estás equivocada, yo soy el Dolor, yo soy quién es imprescindible en esta fiesta y quien va a ocupar el corazón del dueño por mucho tiempo.-

La Pena notó la vanidad del Dolor y añadió:

-¿Eso es lo que crees? Pues vamos a comprobarlo.-

Los dos se cernieron sobre el corazón del dueño que estaba en duelo. Forcejearon durante horas para ver quién llegaba primero, pero al llegar al corazón se dieron cuenta de que no podían entrar pues estaba ya ocupado y no cabía nadie más. El corazón estaba rebosante de AMOR, FÉ y ESPERANZA. La Pena y el Dolor se dieron por vencidos.

Es todo el AMOR que sentimos por el ser querido, la FE porque está en otro lugar rebosante de paz y felicidad, la ESPERANZA porque algún día nos volveremos a reunir en ese lugar.

La separación es muy dolorosa, pero no hay que dejar que el dolor y la pena se acomoden en tu corazón. Es inevitable sentirlos, y te acompañarán durante mucho, mucho tiempo. Pero no hay que dejar que conviertan tu corazón en su hogar permanente. Su compañía es sólo transitoria, hasta que podamos sanar nuestra alma y dejar que se vuelva a llenar de amor, fe y esperanza. Si lo hacemos desde un principio tendremos el camino muy avanzado. Cuanto más espacio ocupen, menos espacio quedará para el dolor y la pena.

“Exploramos la pena, la reconocemos, la “invitamos a tomar el té con nosotros”, para poder avanzar decididamente hacia la alegría y la esperanza”
EDUARDO ROSSELLÓ, Ay pena, penita, pena...

LA MUERTE NO ES UN TABÚ

La muerte no tiene que ser un tabú. No tengamos miedo a la muerte. Las cosas no son siempre como las vemos, hay significados que no llegamos a entender. Hay que aceptar los hechos tal y como vienen e intentar ver más allá de lo que tenemos delante. La ciencia dice que la energía ni se crea ni se destruye, sólo se transforma.

Imaginemos que estamos sentados en la orilla de la playa y vemos un gran barco en el horizonte, se mueve poco a poco hasta que desaparece. Nosotros ya no lo vemos pero eso no significa que no exista. El barco está ahí.

Para la doctora en Medicina y Psiquiatría, Elizabeth Kübler-Ross “la muerte no es más que el abandono del cuerpo físico, de la misma manera que la mariposa deja su capullo de seda. La muerte es el paso a un nuevo estado de conciencia en el que se continúa experimentando, viendo, oyendo, comprendiendo, riendo, y en el que se tiene la posibilidad de continuar creciendo (espiritualmente).” (Elizabeth Kübler-Ross, La muerte: un amanecer).

El padre José María Pilón afirma que “la muerte no existe. Lo que existe es el fallecimiento que no es lo mismo. Este cuerpo material nuestro sólo representa una parte muy pequeña de nuestra existencia. La vida terrenal es una minúscula porción de una existencia individual global.” (José Luis Olaizola, Mas allá de la muerte)

La muerte es ley de vida. Donde quiera que esté nuestro ser querido, en un futuro nos volveremos a encontrar. Es una verdad irrefutable, todos acabaremos algún día en el mismo lugar, será al final de nuestra propia vida.

Para los mayas la muerte era una especie de mudanza a otra vida muy parecida a la suya, por eso sepultaban los cuerpos con instrumentos de trabajo, para que los pudieran utilizar en su nueva vida. La muerte se vive de forma muy diferente según las creencias religiosas y las diferentes culturas. En Occidente, la mayoría de las veces genera un mar de dudas y es una separación más que dolorosa. En Oriente es el renacer en otro plano de la existencia, y en ciertos lugares se festeja con alegría. Para muchos, ese ser querido se encuentra en un plano superior, en otro lugar donde su alma ha encontrado por fin la felicidad y la paz eterna. Para el cristianismo se trata del culmen de la vida, alcanzar la plenitud a través de la llamada “resurrección a los cielos”. El cristiano llora a sus difuntos y siente un profundo dolor por la pérdida. El color negro simboliza el duelo, pero en otras culturas no es así. De hecho en Oriente el color del duelo es el blanco y muchas de sus religiones lo ven como una fiesta. Se celebra que ese ser viaja a un lugar mejor, donde continuará en un nivel más elevado de aprendizaje. Durante varios días comen dulces, bailan, y visten de blanco, el color de la pureza, del nacimiento en otra vida.

Los hindúes viven la muerte de sus seres queridos con absoluta serenidad. El llanto está prohibido durante la ceremonia de incineración porque se cree que esto puede dificultar el viaje del alma al cielo. Para ellos la muerte es renacer. Casi todos los pueblos de Oriente creen en la reencarnación. Para los budistas tibetanos la muerte es el momento más importante de su vida, es la culminación, cuando por fin pueden reconocer su verdadera naturaleza e iluminarse, es la completa realización espiritual. Ellos la viven como algo natural y deseado.

“Mientras podamos amarnos los unos a los otros y recordar el sentimiento de amor que hemos tenido, podemos morirnos sin marcharnos del todo nunca. Todo el amor que has creado sigue allí. Todos los recuerdos siguen allí. Sigues viviendo en los corazones que has conmovido y que has nutrido mientras estabas aquí (...) Al morir se pone fin a una vida, no a una relación personal”

MITCH AL BOM, Martes con mi viejo profesor

EJERCICIO DE NOCHE

Esta noche cuando vayamos a dormir, cerraremos los ojos, dejaremos la mente en blanco, y cuando estemos bien relajados visualizaremos a ese ser querido. No con un sentimiento de pena por la separación, sino con un sentimiento de amor y de gratitud por todo lo vivido. Poco a poco nos iremos llenando de su presencia. Y ahí, en el silencio de nuestro dormitorio, junto a él, le diremos mental-

mente todo aquello que deseemos. (También podemos decirlo en voz alta o escribirlo en una especie de carta).

Podemos comunicarle cuánto le queremos, tal vez algún perdón que se quedó sin decir... desnudaremos nuestra alma ante él y nos sinceraremos. Podemos tomar el tiempo que queramos para despedirnos en paz.

Una vez dicho todo lo que teníamos en el tintero, nos despediremos con amor y le desearemos suerte y felicidad donde quiera que esté.

Cuando empiece a dormir deje la mente abierta, tal vez durante la noche se sorprenda.

SEGUNDO DÍA

Este jarabe para el alma tarda en hacer efecto. El noventa por cien de su efectividad está en sus manos. Usted tiene que desear que el jarabe funcione porque no hay curación más rápida que la de aquel que lo desea con todas sus fuerzas. Recuerde que la fuerza más poderosa del mundo es la que emana de nuestro interior.

“No hay pérdida que no provoque necesariamente un crecimiento personal.”

JORGE BUCAY

CÁNCER DE PULMÓN

Lo había leído en revistas más de una vez. Lo sabía por algunos conocidos, pero aquella tarde de otoño en que los médicos le comunicaban que el cáncer de pulmón era el más mortal de todos y que él lo padecía, era como si nunca hubiera oído hablar de ello ni supiera de su significado. Cuando Antonio logró salir de su estado de shock, entendió lo que estaba ocurriendo.

_ Siempre piensas que no te va a tocar a ti._ Las palabras del médico resonaban en su mente una y otra vez.

Antonio llegó a su casa y se tumbó en el sofá. Los médicos le habían dicho que su tumor estaba avanzando y que tenía que someterse al tratamiento cuanto antes. Le habían advertido que la quimioterapia era un tratamiento muy agresivo y que debía reunir las fuerzas suficientes para afrontarlo.

Miles de pensamientos atravesaban su cabeza como estrellas fugaces. Tenía que aceptar que en poco tiempo podía morir, tenía que despedirse de todos los que quería, hacer las cosas que nunca había hecho, y sacar fuerzas de su interior para ganarle la batalla a una enfermedad de las que pocos se salvaban.

Antonio tardó un mes en comprender que podía morir, dos meses en aceptarlo, tres en despedirse de todos sus seres queridos y cuatro en hacer diez de las ochenta propuestas que quería hacer en su vida antes de morir.

En todo este tiempo no dejó de luchar contra el cáncer con la ayuda del tratamiento. Perdió el cabello, perdió casi todas las defensas de su organismo, perdió la robustez de su cuerpo y la fortaleza física de otros tiempos, pero nunca perdió la esperanza y la convicción de que ganaría la batalla. Y así fue, porque la fuerza interior es el arma más poderosa e infalible que tenemos.

¡Cuántas batallas podríamos ganar en la vida si utilizáramos correctamente nuestra fuerza interior!

Es cierto que en ocasiones por mucho empeño que pongamos en una cosa, no sale adelante. Alguien

puede tener muchas ganas de vivir, pero la enfermedad le vence. A veces no se puede evitar el destino, pero hay que morir en el intento porque tal vez consigamos airosos la victoria.

En este caso tenemos que ganar la batalla. El jarabe para el alma nos va a ayudar a vencer la tristeza y a ver las cosas más allá de nuestra realidad, pero tienen que poner mucho de su parte porque el secreto para la curación, casi total, lo tienen ustedes mismos.

EL PERRO Y LA TRAMPA

A José le gustaba mucho pasear por el bosque. Le relajaba ver la frondosidad de los árboles, tan altos que parecía que podían tocar el cielo. Le gustaba sentir la brisa de la mañana en su rostro, los primeros rayos de sol que se colaban risueños, entre las ramas. Siempre salía a pasear acompañado de su perro, un viejo pastor alemán que en otros tiempos había correteado a su alrededor hasta hacerle perder la paciencia. Pero los años habían pasado para él y para su perro. Ahora sus pasos eran lentos e iban acompañados de una respiración más profunda.

Aquel día estaba nublado. José pisaba lentamente las hojas secas que cubrían el camino, su perro iba unos pasos por detrás de él. De repente escuchó un estruendo y los aullidos del animal. José se volvió y vio que el perro había desaparecido. Oyó sus gemidos cada vez más débiles y acudió al lugar de donde salían. El pastor alemán había caído en una profunda fosa, una trampa para osos. Vio cómo el animal desfallecía y sintió una enorme impotencia por no poder ayudarlo. Cuando el perro dejó de emitir sonido, José volvió al pueblo. Llamó a unos vecinos, cogieron unas palas y se dirigieron al lugar con la intención de cubrir de tierra la fosa y dar sepultura al animal.

Al llegar al bosque escucharon un breve susurro, el perro lloraba porque sabía lo que iban a hacer. José pensó que el pastor alemán estaba ya muy mayor y lo dio por perdido. Los cuatro vecinos comenzaron a echar tierra en el agujero. El perro dejó de aullar. Pero algo sorprendente ocurrió. Con cada palada de tierra el animal se sacudía y daba un paso hacia arriba. De repente vieron como el perro llegó hasta la parte más alta de la fosa, dio un salto y salió al camino.

El perro dio toda una lección a su amo. Supo sobreponerse a la adversidad. A nosotros la vida también nos echa tierra, pero el truco para salir adelante es sacudirse esa tierra y dar un paso hacia arriba.

Aunque pensemos que nuestro problema o nuestra tristeza no desaparecerá nunca, sí que lo hará, si nosotros ponemos empeño en que así sea. Hay que superar los obstáculos y subir un peldaño más, así saldremos de las fosas más profundas.

A partir de ahora vamos a centrarnos en trabajar esa fuerza interior.

MÚSICA Y LETRAS

¿Le gusta la música? ¿Sabía que la mayoría de las canciones encierran en sus letras importantes enseñanzas? Seguro que muchas de ellas las ha escuchado cientos de veces sin darse cuenta de la importancia del contenido.

Más adelante nos dejaremos curar por la dulce melodía de la música, pero de momento vamos a centrar toda la atención en su mensaje.

Como dice Eduardo Rosselló, si pudiéramos hacer libros interactivos ahora sonarían las canciones para que las pudiera escuchar al mismo tiempo que lee esto, pero como todavía no existe esta posibilidad, confiaremos en que suenen en su cabeza. La mayoría son muy conocidas, incluso se pondrá a cantarlas con sólo leer el principio, pero lo más importante es que se fije en su mensaje. Abra su corazón y deje que el amor que emana de ellas penetre en su alma.

“La fuerza del corazón”, Alejandro Sanz

Y es la fuerza que te lleva,
que te empuja y que te llena
que te arrastra y que te acerca a Dios.
Es un sentimiento casi una obsesión
si la fuerza es del corazón,
es algo que te lía la descarga de energía
que te va quitando la razón,
te hace tropezar, te crea confusión
seguro que es la fuerza del corazón
es la fuerza que te lleva.

“Mi humilde oración”, Luis Miguel

Que se cure nuestro corazón.
Todo el mundo
debería amar y mantener
la hoguera del amor.
Esta es mi humilde oración,
que siga amando el corazón

esta es mi humilde oración.

“La fuerza mayor”, IL Divo

La fuerza mayor

está en el amor,

es interior.

La meta es darlo,

deberás mostrarlo sin razón

con el corazón.

“La fuerza del amor”, DKDA

Una esperanza más, una más

y la firme voluntad,

de llegar hasta la cima,

eso es la vida.

Otra oportunidad, una más

tan simple como respirar y soñar

un nuevo día,

eso es la vida

esto es la fuerza del amor

que vive en tu corazón.

Una esperanza más, una más

y la firme voluntad,

de llegar hasta la cima,

eso es la vida.

Caminar, caminar

respirar, respirar

eso es la vida

Esta es la fuerza del amor

que vive en tu corazón.

“La fuerza del amor”, Carlos Vives

Dale pa'lante,
no hay nada que perder
que a la fuerza del amor
nadie la puede vencer.
Date confianza
ya nada es ilusión
mientras lata el corazón
sigue viva la esperanza.

EJERCICIO “EL ESPEJO DEL ALMA”

Ya hemos aprendido que el amor es la clave para superar cualquier obstáculo, hasta el más doloroso e imposible. Ahora vamos a interiorizar este mensaje. Vamos a buscar esa fuerza en nuestro interior y vamos a ponerla en marcha para que sea efectiva.

Para hacer este ejercicio necesitamos un espejo lo suficientemente grande para vernos todo el rostro. Es muy sencillo. Tenemos que ponernos frente al espejo y disponernos a observar. En este estado de duelo en que se encuentra sumido/a, es fácil que no le guste la imagen que le devuelve el espejo. No se preocupe, es normal, seguro que acumula cansancio, y eso se refleja en las ojeras, y una excesiva palidez en el rostro por no salir mucho a la calle. Pero todos estos detalles no nos importan ahora mismo, pues no buscamos el reflejo de su cuerpo, sino el de su alma.

Ahora debe concentrarse sólo en su mirada. Hemos oído cientos de veces que los ojos, y sobre todo la mirada, son el reflejo del alma. Es cierto y ahora vamos a comprobar cómo está la suya.

Observe detenidamente sus ojos, busque en la profundidad de sus pupilas, vaya más allá del simple color y forma, mire a través de ellas y piense en lo que ve.

(Concéntrase durante unos minutos. Deje el libro a un lado y busque en su mirada. Sólo el espejo y su mirada.)

Sólo usted es capaz de describir lo que ve, seguramente reflejen tristeza, pocas ganas de vivir. Si es así vamos por buen camino, es lo normal, pero cuidado porque estamos viendo sólo una pequeña parte de nuestra alma. Ahora vamos a ahondar, a profundizar para encontrar el otro 99% que ahora mismo está oculto por esos sentimientos negativos.

Es sencillo, de nuevo vamos a enfrentarnos al espejo, pero vamos a indicarle dónde debe buscar. Al igual que en una cómoda de casa podemos abrir el cajón desastre y ver que está lleno de cosas que realmente no nos gustan, nos molestan, no nos hacen sentir bien pero las guardamos porque en su momento significaron algo; ahora bien, si las vamos sacando una a una descubriremos que en el fondo del cajón guardamos otras cosas que sí queremos y que no recordábamos porque las cosas malas las tapaban y no nos dejaban ver más allá. Esto ocurre con nuestro interior. Guarda las experiencias buenas y malas y a pesar de que las buenas las superen en número, las malas siempre pesan más y no dejan ver lo que hay en el fondo. Y en el fondo sin duda alguna hay amor.

Y es precisamente ese ser querido que ya está en mejor vida quien nos va a ayudar a vaciar el cajón desastre y ver el fondo.

Ahora vamos a concentrarnos en él o ella, vamos a ver su rostro radiante de felicidad, en alguno de los tantos momentos que compartieron y fueron muy felices. Cuando ya visualice su rostro, vuelva al espejo. Mire en sus ojos y en el fondo de su mirada encuentre la imagen de ese ser querido radiante de felicidad, transmitiéndole serenidad, paz y amor. Deje que brille con su luz propia.

(Deje el libro a un lado y mire al espejo, búsquelo en sus ojos, en el fondo de su alma y rescate todo ese sentimiento de paz y amor, que vuelva a fluir en su ser. Disfrútelo.)

Bien, ya hemos visto lo que contiene nuestra alma. Está llena de amor y fuerza interior, ahora sólo tenemos que sacarla porque ella es la única capaz de asegurarnos una curación completa.

“El amor es lo que nos permite volver a la vida. Después de naufragar de noche en un mar embravecido y atravesar una de las peores tormentas, al llegar a tierra todo es más bonito. Es más fácil ver la belleza, donde antes apenas veíamos nada, agradecer la calidez del sol, el frescor de la lluvia, la dulzura de la brisa... Sí, al llegar a tierra la vida es más bonita porque sabemos que la muerte es tan sólo un nuevo principio.”

MERCÈ CASTRO

(Mercè Castro perdió hace diez años a su hijo Ignasi. Cuando apenas tenía fuerzas para levantarse de la cama decidió escribir un diario con todos sus sentimientos en el primer año de duelo. Ahora ha visto la luz. Volver a vivir, Mercè Castro, RBA, Junio 2009).

TERCER DÍA

El jarabe de hoy lo tenemos que compartir con nuestros familiares y amigos. Desde la pérdida de nuestro ser querido están ahí a nuestro lado. Nos sostienen, cada uno a su manera, con palabras llenas de cariño, con un abrazo, con una llamada telefónica, con una visita fugaz, con un pastel de chocolate. Son un pilar fundamental para nuestro consuelo, y sobre todo, para nuestro alivio. Apoyémonos en ellos, dejemos que compartan nuestras lágrimas y dolor, pero también contagiémonos de su alegría.

“En realidad, el corazón herido cicatriza abriéndose a los demás”

JORGE BUCAY

HUELLAS EN LA PLAYA

La vida de Juana era todo menos un camino de rosas. Su madre murió cuando ella nació. Su padre sufrió un infarto a los cincuenta años, justo cuando Juana iba a casarse. Su esposo la abandonó tres meses después de la boda. Le dijo que estaba enamorado de otra mujer. Juana se había quedado embarazada en la luna de miel. El bebé que crecía en su interior no se desarrollaba bien y los médicos la habían avisado de que nacería con problemas o que incluso podía nacer muerto.

Juana sabía que su vida era una continua tragedia, y desesperada acudió al único consuelo que le quedaba. Por primera vez en su vida rezó a un Dios cuya existencia siempre había puesto en duda. No le gustaban los templos ni las grandes iglesias llenas de riquezas, así que Juana escogió un lugar en el que se sentía segura y tranquila para rezar, un lugar que emanaba paz, la playa.

Todas las mañanas cogía un autobús y hacía pacientemente el trayecto de dos horas hasta llegar a la playa más cercana. Cuando se aproximaba a lugar, desde el autocar divisaba el azul intenso del mar y sabía que la larga espera valía la pena. Caminaba hasta la orilla, se sentaba cerca del mar, cerraba los ojos, y llenaba su ser de toda la belleza que le rodeaba. Solamente así, llena de amor, podía contactar con su particular Dios al que siempre pedía lo mismo.

-“Señor, yo nunca he acudido a ti, nunca te he pedido ayuda. Ni cuando murió mi madre, ni cuando a mi padre le dio un infarto, ni cuando me abandonó mi esposo... pero ahora sí porque necesito que este bebé salga adelante y estoy dispuesta a dar mi propia vida, para que así sea”.-

Una y otra vez, repitió este ritual durante los nueve meses de embarazo hasta que llegó el gran día. Juana entró en quirófano de urgencias, había roto aguas y se había desangrado. En medio de un gran trajín escuchó la voz del médico diciéndole que aquello no iba bien, que posiblemente perdería su

bebé. Juana cerró los ojos y se sumió en un profundo sueño. En él se vio a sí misma en la playa. Vio el camino que recorría cada día. Se fijó en el surco de la arena, sus huellas se marcaban claramente y, junto a las de ella, aparecían otras con un pie mucho mayor. Una voz le decía que aquellas otras huellas eran las de su Dios que cada día la acompañaba en sus rezos. Juana sonreía feliz al ver que Él estaba con ella, se sentía protegida, pero su alegría se desvaneció cuando visualizó su entrada en el quirófano. Los ojos de las enfermeras llenos de pánico, el devastador mensaje del médico. En la mente de Juana se mezclaban estas escenas con la playa. De repente aparecía ella de nuevo caminando hacia la orilla. Juana se giraba y contemplaba el surco del camino. En la arena solamente estaban sus huellas. Pensó que su Dios la había abandonado.

Cuando despertó se encontró sola en una habitación del hospital. Le dolía mucho la cabeza y el vientre. Sentía que no podía mover las piernas. Recordó su entrada en urgencias y quiso llorar pero apenas podía mover los músculos del rostro.

Abatida, volvió a cerrar los ojos y se dejó invadir por el sonido más dulce que había escuchado en su vida: los lloros de un bebé. Una enfermera entró y dejó junto a ella a su recién nacida. Era niña y había nacido sin ningún defecto físico. Los médicos le dijeron que podía crecer con algún retraso psíquico porque se había formado sin algunos cromosomas. A Juana poco le importó. El milagro más grande de su vida acababa de ocurrir.

Horas más tarde, cuando madre e hija se encontraban solas en la habitación, Juana se percató de un pequeño detalle. En su brazo derecho tenía unos pequeños símbolos. Pensando que serían manchas, intentó borrarlas con una toallita húmeda, pero aquello no desaparecía, al contrario iba tomando más forma y se veía con nitidez. Eran unas diminutas huellas, como las que sus pies habían dejado en la playa. De repente recordó el sueño que había tenido cuando entró en el quirófano y lo entendió todo. Nunca había caminado sola. Las solitarias huellas que Juana había visto en la playa antes de dar a luz no eran las suyas sino las de su Dios que la llevaba en brazos.

En los momentos difíciles dejemos que nuestro particular "Dios" nos lleve en brazos. Si nos sentimos débiles, apesadumbrados, tristes, no tengamos miedo de compartir nuestra carga con el prójimo. No olvidemos que nunca estamos solos, y que cualquier problema en la vida se lleva mejor entre dos.

“Contar la historia, sacar los sentimientos a tomar el aire, a que les dé la luz.

Eso, precisamente eso, es la sanación de la pena”.

EDUARDO ROSSELLÓ, Ay pena, penita, pena...

EJERCICIO: CADENA DE AMOR

Tal vez se sienta abatido y sin ganas de hablar con nadie, pero hoy vamos a hacer un pequeño esfuerzo para salir adelante. Deje su mente en blanco y vaya visualizando, una a una, a las personas que en estos días duros están a su lado. Piense un rato en ellos, en cómo le han tratado, en una media sonrisa, en un apretón de manos, en una mirada reconfortante, en un beso.

El ejercicio es sencillo pero tiene que poner de su parte y tener la actitud adecuada. La compensación que obtendrá vale la pena.

Vamos a hacer un regalo sorpresa. Vamos a regalar una cadena de amor. Usted mismo la va a generar y sus seres queridos la van a recibir sin esperarlo.

Para crear la cadena debe elegir al menos a tres personas. Piense en las que más confianza tenga, las que más le ayudan cada día.

Cuando ya tenga escogidos los tres nombres sólo vamos a necesitar un teléfono.

Ahora debe pensar sólo en uno de los tres, a quien va a llamar primero. Piense en lo que siente hacia esa persona. Bucee hasta llegar al fondo de su ser y conecte con ese sentimiento. Debe abrir la caja de pandora sin reservas. Cuando lo haya hecho está listo para marcar el número del elegido.

Lo primero que debe hacer es manifestarle su gratitud, dele las gracias porque está siempre cuando lo necesita y dígame lo importante que es para su vida. Ábrale su corazón sin miedo y deje que emane todo su amor. Compártalo con él. Al final de su conversación NO OLVIDE nombrar al menos a otras dos personas que conozca bien ese ser con el que habla. Debe decirle que sus dos conocidos también le ayudan mucho y que le dé las gracias de su parte, que transmita ese mensaje por usted.

Ahora debe repetir esta operación con los otros dos nombres elegidos, sin olvidar que cuando hable con ellos debe incitarlos a que repartan su mensaje de amor, al menos a otras dos personas.

Así ha creado usted una magnífica cadena de amor. Su mensaje se va extender entre sus allegados más queridos. Tal vez no lo perciba al instante, pero todo ese amor que usted ha regalado hoy, va volver a su ser multiplicado por mil.

El amor engendra amor, la tristeza engendra tristeza, la violencia engendra violencia. Lo que sembramos en nuestra vida será lo que recogeremos en un futuro. La elección está en nuestras manos.

UN AMIGO, UN TESORO

Los amigos son un tesoro, pero cuidado, no son un cofre dorado para poner en un bonito lugar del salón, son más bien una planta que, cuando menos te lo esperas, florece la flor más bonita y sorprendente del mundo. Para ello no basta sólo con mirarla, pues así morirá, hay que regarla.

Para que florezca necesita:

- una dosis de atención,
- un puñado de semillas de amor,
- una pizca de risas,
- un buen riego de comprensión y perdón.

¿Eres un buen jardinero?

“ Los amigos son ángeles que nos ponen en pie cuando nuestras alas tienen problemas de recordar cómo volar”.

ROSARIO GÓMEZ, Cuentos con alma

EL TREN DE LA VIDA

A María le encantaba el sonido de la antigua locomotora de su pueblo. Le entusiasmaba ver el trajín de la gente subiendo y bajando, y escuchar el sonido del silbato del jefe de estación anunciando la partida del tren. Todos los días madrugaba para hacer rápidamente las tareas del hogar y bajaba por las empinadas cuestas de su pueblo a toda prisa para ver llegar el primer tren, a las doce del mediodía. Era el único aliciente que encontraba en su vida. Su madre había muerto cuando era pequeña y su padre la había dejado sola dos años atrás, tras sufrir una embolia cerebral. Su hermano vivía fuera del pueblo y nunca hablaba con él. Desde ese momento la estación se había convertido en su particular refugio donde encontraba consuelo.

Durante horas y horas era capaz de olvidar todas sus penas y convertirse en otra persona diferente: un anciano que llegaba de lejos y se reencontraba con su familia, una madre con su niño que partían hacia otra vida nueva, un chico joven que volvía al pueblo tras haber probado suerte en la gran ciudad. María podía ser cualquiera de ellos y sentir sus emociones sin moverse de su banco. Desde la muerte de su padre, sus familiares allegados estaban preocupados por ella, la visitaban asiduamente pero María nunca estaba en casa, siempre estaba en el banco de la vieja estación. Sus tías más cercanas lo sabían y acudían directamente allí para ver si su sobrina necesitaba algo. Pero María no necesitaba ni

quería nada de nadie, sólo el pequeño mundo que había creado en aquel lugar que le parecía mágico, allí no cabía la soledad ni el vacío que sentía en su vida. Su ser se alegraba con los reencuentros, se entristecía con las despedidas, se emocionaba con las sorpresas inesperadas. Su vida cambiaba a cada instante con el devenir de la estación.

Así pasaron los años, uno tras otro, y María envejecía en aquel desvencijado banco viviendo la vida de los demás, en vez de la suya propia, refugiada en los otros. Perdió el tren que le daba la oportunidad de reencontrarse con su hermano en la ciudad y conocer a sus sobrinos, perdió el tren que le brindaba a un marido y poder ser madre de un niño, perdió el tren de reconciliarse con sus tías y decirles cuánto las quería antes de que murieran... María perdió todos los trenes de su vida. Nunca se planteó que quizá fuera ella quien debiera coger el tren, tal y como hacían los demás.

La vida es corta y los trenes pasan rápido. No hay muchas oportunidades para subirse al tren. Algunos pasan de largo sin detenerse, otros nos esperan pero hay que cogerlos a tiempo. Tu vida es un regalo y hay que vivirla. Es muy cómodo refugiarse en los demás sin tomar partido. El dolor hace que nos retraigamos y nos cerremos al mundo, pero la vida continúa y los trenes siguen pasando delante de nosotros cada día. No te dediques sólo a observar, cruza la vía y sube al tren porque mañana puede ser demasiado tarde. Porque hay que vivir la vida día a día, el presente y como dice el refrán no dejar para mañana lo que puedas hacer hoy. Sólo tú puedes tomar las riendas de tú vida y decidir qué hacer, si subes al tren o te quedas en tierra. Aunque no lo parezca aún te quedan experiencias muy gratas por vivir. Sé valiente, coge el próximo tren y compruébalo.

“La actitud es el pincel con el que la mente colorea nuestra vida. Y somos nosotros quienes elegimos los colores.”

ADAM J. JACKSON, Los diez secretos de la abundante felicidad.

CUARTO DÍA

El jarabe de hoy se encuentra encerrado en una melodía y en la flor más bonita del jardín. Cuántas veces hemos oído aquello de que la naturaleza es sabia. Pues bien, es mucho más sabia de lo que podemos imaginar. Y toda ella es un regalo que tenemos a nuestro servicio. Así que vamos a beber de la medicina de la naturaleza, y lo haremos acompañados de música.

“Deja que te ilumine la luz del sol. La naturaleza y los demás también pueden brindarle sosiego a tu corazón”

JACK WINTZ, El sentido del sufrimiento

EJERCICIO AL SOL

Para hacer bien este ejercicio son imprescindibles dos cosas: primero que crea en lo que está haciendo en cada momento y no lo tome a broma, y en segundo lugar, solamente se puede hacer si hace sol. Si el día ha salido nublado déjelo para otro día. Necesitamos sol y un jardín. Nos sentaremos en un lugar bien cómodo, preferentemente cerca de un árbol.

Cuando ya estemos en una posición cómoda simplemente vamos a dejarnos llevar por todo lo que nos rodea y nos vamos a concentrar en ver que la naturaleza está viva.

Fijémonos en el verde de las plantas, en el aroma de la tierra húmeda, en la belleza de las flores que brotan... En lo vivos que son los colores que nos rodean...

(Tiempo para mirar a su alrededor, busque todo lo que emana vida y contemple su belleza.)

Cuando hayamos observado bien todo lo que nos rodea, entonces cerraremos los ojos. Nos concentraremos en los sonidos y el calor.

Primero pensaremos en el sol que baña nuestro rostro, notaremos el calor y su energía en nosotros.

(Cierre los ojos y deje que los rayos del sol bañen su rostro. Tómese su tiempo y deje la mente en blanco. Sólo absorba su energía.)

Después nos concentraremos en escuchar todos los sonidos que nos rodean, el canto de algún pájaro, el movimiento de las ramas de los árboles.

(Ahora cierre los ojos, agudice el oído y busque esos sonidos. Tómese el tiempo que quiera, cuanto más mejor.)

Estamos rodeados de vida. Cada pequeño ser de la naturaleza tiene vida propia. Aunque esto le parezca extraño, ahora vamos a interactuar con ellos. Lo único que debe hacer es elegir una planta, una flor

ó el tronco de un árbol. Puede interactuar como quiera, tocando los pétalos, abrazando la robustez del árbol. Debe cerrar los ojos y contagiarse de su belleza. Debe beber de su energía, la energía que emana la Tierra.

(Practique este ejercicio sin reservas, entréguese a la naturaleza y sienta su amor.)

Ahora debe sentirse más relajado y renovado. La naturaleza le ha enviado su energía positiva. Este ejercicio de relajación lo puede practicar siempre que quiera.

TERAPIA ANIMAL

Bernabé era viudo desde los treinta años. Ahora había cumplido ochenta y tres. Vivía en un pequeño pueblo alejado de toda civilización. Una aldea casi deshabitada, donde traían comida una vez por semana.

La única familia que tenía Bernabé era un pequeño perro de caza y una hermana más joven que vivía en la ciudad con su esposo y sus tres hijos. Ella siempre le pedía que fuera a vivir con ellos, pero Bernabé no quería ser una carga y siempre le respondía que no, que tenía obligaciones en la aldea y no podía irse sin más.

Pasaban los meses y Bernabé veía cómo la gente mayor que quedaba iba muriendo. Llegó un momento en que solamente vivía él y dos hermanos que compartían casa. Todos los días se encontraban en el monte pero apenas hablaban. Los dos hermanos siempre iban juntos discutiendo sus cosas y miraban a Bernabé con desdén. Consideraban que era un viejo solitario y loco, pues siempre sonreía y hablaba solo.

Un día el lechero, que acudía una vez por semana a la aldea, le preguntó a uno de los hermanos si Bernabé realmente había perdido la cabeza. El lechero no encontraba otra explicación a su felicidad. Estaba sólo, no tenía a nadie más que a su viejo perro, no como los dos hermanos que se tenían entre sí, y sin embargo, Bernabé parecía mucho más feliz que ellos.

No fue hasta mucho tiempo atrás que descubrieron su secreto. Cuando uno de los hermanos murió, el otro preguntó a Bernabé qué podía hacer para ser tan feliz como él, aún llorando la pérdida de su difunto hermano. Bernabé le sonrió y lo llevó al bosque. Le enseñó la frondosidad de los árboles, las ardillas que lo perseguían cada vez que caminaba por allí, los pájaros que cantaban cuando lo veían llegar, un pequeño cervatillo que Bernabé acariciaba como si fuera su propio perro.

Bernabé le enseñó con quién hablaba, con la naturaleza y con su viejo perro, el mejor amigo que había tenido nunca. Le contó cuántas cosas buenas le habían enseñado: de las hormigas había aprendido a

guardar bien para no pasar hambre el día de mañana, de su perro había aprendido que la lealtad no tiene precio, de la serpiente que hay que desprenderse de lo viejo, como ella de su piel, y así dejar atrás el pasado lleno de heridas y cicatrices y renovar el ser; del colibrí había aprendido que hay que volar con disciplina y constancia y disfrutar de las pequeñas cosas bellas de la vida, como una flor.

El reino animal está lleno de enseñanzas para los humanos. Bernabé lo había descubierto hacía tiempo y eso era lo que lo mantenía vivo cada día.

Practica la terapia animal. Son seres vivos como nosotros y tienen muchas cosas que enseñarnos.

Además son una gran ayuda contra la soledad. Un perro, un pez, un pájaro, un gato, una tortuga...

requiere de tu cuidado, pero te ofrece cariño y compañía. Los beneficios terapéuticos son infinitos.

Descúbrelos.

EL PODER CURATIVO DE LA MÚSICA

Era un miembro muy querido en la tribu. Un día enfermó gravemente y cayó en depresión. Enseguida fue conducido ante el chaman. El brujo sólo le hizo cuatro preguntas:

¿Cuándo dejaste de bailar?

¿Cuándo dejaste de cantar?

¿Cuándo no quisiste escuchar más los cuentos que te contaban?

¿Cuándo comenzaste a sentirte incómodo en el dulce territorio del silencio?

(DOCTORA NATALIE ROGERS)

La música cura y puede aliviar el dolor del alma. La historia de la humanidad está repleta de ejemplos.

Las tradiciones chamánicas curaban a través de cantos y danzas.

En la antigua Grecia, Aristóteles ya hablaba de los efectos terapéuticos de la música sobre el estado de ánimo. El filósofo griego Pitágoras recomendaba cantar y tocar un instrumento musical para eliminar del organismo el malestar y las preocupaciones. Y recientes estudios de psiquiatría lo recomiendan.

Pero, ¿por qué la música puede ayudar a la persona que está en duelo?

“La música y la danza transforman la química del organismo ya que al realizar estas actividades nuestro cerebro genera una serie de péptidos que nos conectan con la alegría, las ganas de vivir, el optimismo, etc. Además es una actividad que realizada en grupo genera una gran conexión.” (Respuesta de la Asociación valenciana de ayuda en el duelo “Caminar”)

QUE SUENE LA MÚSICA...

¿Verdad que hay canciones que al escucharlas te hacen sentir bien? Sin darte cuenta te transmiten alegría, paz, amor o esperanza...

La música es un valiosísimo bálsamo, y también lo vamos a utilizar en nuestra peculiar aventura.

Tal vez no tengas ganas de escuchar ninguna canción, tal vez una canción te recuerde a ese ser querido que ya no está. Lo primero es que si es así, esa canción no debes escucharla con tristeza, no hay que asociarla a la pérdida, hay que asociarla a la vida, al amor que compartimos con ese ser querido. Hagamos el esfuerzo, cuando la escuchemos y lo recordemos, que sea en un sentido positivo, con alegría y enviémosle nuestro amor allá donde esté. Es difícil, pero con constancia y paciencia todo se consigue. Recuerda siempre que querer es poder.

(¿Quieres intentarlo? Escucha esa melodía o canción en tu mente... y establece un nuevo vínculo con ella.)

Bien, ahora vamos a hacer que la música suene de verdad. Necesitamos un reproductor de música.

Nos sirve un MP3, un discman con cualquier CD, un viejo radiocasete, o cualquier radio que tengamos a mano.

Dejemos que la música suene, que nos invada. Ahora, expresa a través de tu cuerpo lo que sientes al escucharla. Ríe, llora, baila, o simplemente siéntate y sueña.

(Pasa un buen rato escuchando música.)

Ahora, por último vamos a hacer que suene la música que nosotros queremos. Hay que elegir un tipo de música que te haga feliz. Muchas veces el encanto de una canción está en la letra, pura poesía; otras veces no entendemos la letra porque está en otro idioma, pero nos atraen los acordes y la melodía. Piensa en una canción o en un grupo musical que te guste. Busca tu música y escúchala durante el tiempo que quieras. Deja la mente en blanco, relájate y disfruta.

(Ahora sí, que suene TU música.) (Una recomendación: la música de clásicos como Beethoven, Mozart, Vivaldi o Wagner es un buen remedio contra el estrés)

Estas son algunas de las recomendaciones que propone la Fundación Senda, de ayuda en el duelo:

-BACH Magnificat en Re Mayor BWV 243

- BACH Concierto para dos violines en Re menor BWV 1043

-BEETHOVEN Sonata Claro de Luna

-LISZT Sueño de amor

-VIVALDI La primavera de las cuatro estaciones

Muchas asociaciones de ayuda en el duelo organizan aulas o talleres de música. La Asociación “Caminar” es una de ellas. Trabajan con música clásica y otras músicas relajantes como sonidos de la naturaleza, sonidos de cuencos tibetanos, e incluso bailan en las clases. Para bailar utilizan músicas tribales y de percusión para aumentar la fuerza primaria, el arraigo a la tierra.

“La música dentro de las artes es un lenguaje universal que se saborea no importa el idioma y ayuda a nutrir la sensibilidad de los seres humanos porque penetra en los sentidos y trabaja con las emociones”

(Música Against Drugs)

LA MÚSICA AMANSA LAS FIERAS

La guerra había estallado hacía dos años. Las tropas avanzaban sin demora conquistando el terreno enemigo. Los soldados escuchaban y acataban. Tenían que vencer al enemigo a costa de todo. Su estrategia era todo un éxito, y cada día conseguían un pedacito más de tierra.

Un buen día las tropas llegaron a una pequeña aldea situada junto a un profundo río. La misión era sencilla, debían conquistar el pueblo y matar a los disidentes, pero para ello tenían que cruzar el único puente que había. Un puente cercado por el enemigo.

El general pasó noches enteras en vela trazando el plan, pero cada vez que intentaban avanzar por el puente, morían en el intento.

La aldea era un lugar tranquilo. Desde que habían llegado estaba sumida en un silencio sepulcral, que solamente rompían los pájaros con sus cantos y el sonido del borboteo del río. El enemigo era casi imperceptible, parecía un pueblo fantasma. Solamente se oía el estruendo de los disparos cuando se aproximaban al puente.

Las tropas se habían establecido en una pequeña ladera. Allí habían montado el campamento. Desde ese lugar podían ver el otro lado del río. Divisaban una enorme casa de piedra, robusta y solemne, de la que cada día salía un delicioso aroma. Los soldados imaginaban que era una panadería y soñaban con enormes y jugosos panes que se cocían en un gran horno de piedra. Pero la extraña casa guardaba más sorpresas.

Todos los días los soldados seguían la misma rutina. Se levantaban al alba, se acercaban al puente desde varios frentes e intentaban cruzarlo distraendo al enemigo en otros puntos. Ambos bandos se enzarzaban en largas horas de fuego cruzado, hasta que las tropas invasoras se retiraban abatidas sin

conseguir su objetivo.

Al caer la noche descansaban en el campamento. El número de muertos crecían al mismo tiempo que su empeño en no fracasar.

Un día, mientras aguantaban en la retaguardia bajo un sol de justicia, escucharon un extraño sonido. Salía de la casa de los aromas. Era una dulce melodía apenas imperceptible. Poco a poco iba aumentando su intensidad hasta reinar en el silencio. Acordes alegres que emergían de un piano y unos violines. La música avanzaba sin barreras conquistando el terreno del enemigo y de los invasores. Algunos soldados cambiaban sus rudos gestos por una leve sonrisa, otros reían a carcajadas por la insólita situación, los más atrevidos bailaban recordando tiempos mejores.

Cada día que sonaba la música las tropas de ambos bandos se relajaban y durante unas horas cambiaban las armas por la armonía. Era el único momento del día en que todos olvidaban sus problemas y conectaban con lo más bello de su ser. La música era un auténtico bálsamo para ellos y lograba lo que no habían conseguido ni los políticos con sus buenas palabras, ni las armas por la fuerza. Los soldados habían ganado muchas batallas pero la música había ganado la guerra.

Quien canta su mal espanta. La música alegra los corazones. La música conecta con nuestro ser más profundo. Es capaz de transmitirnos cualquier sentimiento, paz, alegría, deseo, amor. La música es un regalo para nuestro ser y un bálsamo para el alma. Al escucharla obtenemos un pedacito de cielo.

QUINTO DÍA

Ya hemos visto que estamos rodeados de antidepresivos naturales: la naturaleza con el sol, las plantas, los animales; la música con sus melodías; nuestros amigos y familiares que nos apoyan. Hoy vamos a descubrir dos nuevos bálsamos para curarnos: son el arte y el deporte.

Tal vez este sea el ejercicio que más cueste de todos los que hemos hecho hasta ahora, pero vale la pena intentarlo.

EL ARTE CURA

El arte siempre ha sido una poderosa forma de expresión. A través de un simple dibujo podemos demostrar infinidad de sentimientos. Los llamados arte-terapeutas creen firmemente que el arte alivia y puede curar. Afirman que al trabajar con imágenes internas, nos expresamos con las emociones, la historia, y el inconsciente; se desarrolla el don de la creatividad y emerge el yo interior. Algunos sostienen que el arte es el reflejo del alma.

“Este tratamiento permite liberar la tensión reprimida y desahogar la frustración en forma creativa, ayuda a sacar a flote los sentimientos y pensamientos más recónditos con entera libertad” (Abel Cruz, Nervios, estrés e insomnio)

Por su especial belleza, la sensibilidad que refleja, porque descubre el mundo interior de quien lo crea y de quien lo interpreta, el arte puede ayudarnos y vamos a beber de él en este jarabe para el alma.

EJERCICIO DE VOLUNTAD

Este ejercicio requiere de mucha fuerza interior porque no se puede practicar en soledad ni en casa; hay que salir y practicarlo en sociedad. Tal vez piense que es demasiado esfuerzo pero como todas las dosis de este jarabe para el alma, tiene su beneficio implícito; y en este caso es mucho más de lo que pueda imaginar.

Lo mejor que podemos hacer para beber del arte es apuntarnos a un taller de la materia que más nos guste.

Hay que animarse, no piense que es una idea descabellada o que usted no puede hacerlo. Vamos a probar, dele una oportunidad, que ya verá como la merece.

Lo primero es que no hay límite de edad para iniciarse en las disciplinas artísticas, así que esto no sea un impedimento. Y tampoco lo debe ser el coste económico, hay una grandísima cantidad de cursos subvencionados por los ayuntamientos que se realizan en centros sociales, casas de la cultura o en

centros de la tercera edad.

PASOS A SEGUIR:

1- Elegir. Piense en qué le gustaría aprender. Quizás siempre ha querido saber alguna disciplina artística y nunca se lo ha planteado antes, pues ahora es el momento. No hay que dejar pasar la oportunidad porque nos va a hacer mucho bien. Hay mucho para elegir: pintar cuadros, figuras de cerámica, moldear figuras con arcilla, apuntarse a un taller de literatura y aprender a escribir relatos, elegir un taller de cine y descubrir los secretos de las películas, hacer teatro en grupo, bordar con bolillos o punto de cruz; o cualquier curso de música, canto o baile (bailes de salón, danza del vientre, bailes latinos.)

2- Informarse. Hay que encontrar un curso a su medida. Para ello, lo mejor es preguntar en el ayuntamiento, en la concejalía de servicios sociales o de cultura. También se organizan cursos muy interesantes en las asociaciones de ayuda en el duelo, y en los centros de la tercera edad. Puede ser que estos cursos estén subvencionados y sean gratis o su precio sea simbólico. Claro está, que también puede buscar por su cuenta en escuelas de arte, centros culturales, etc.

3- Escoger un horario en el que se asegure que podrá asistir, al menos una vez por semana. Se trata de una terapia que debe tener un mínimo de asistencia continuada. Hay que hacerlo con ganas y con ilusión.

4- Disfrute, aprenda y compártalo con sus compañeros. Ábrase al arte y haga nuevos amigos. El éxito de esta terapia está asegurado.

“Hemos comprobado que realizar el proceso del duelo con otras personas es mucho mejor. La fuerza del grupo es enorme, tira de nosotros, nos permite reflejarnos y ahuyenta la “locura” a la que nos aboca ciertas vivencias de gran desgarró. Se realizan nuevas amistades y esto, siempre es una llamada a la vida”.

(Asociación de ayuda en el duelo “Caminar”)

Cuando un amigo te tiende la mano hay que asirla con fuerza y compartir, ya sean alegrías o penas.

Las asociaciones de ayuda en el duelo son amigos muy valiosos en los que apoyarse en este duro momento. Es otra puerta que se abre ante nosotros para ofrecernos su ayuda: respeto, comprensión, escucha, calor, presencia, palabras y silencio. Tal vez esta sea la actividad que necesita. ¿Qué va a encontrar allí?

“En una asociación como la nuestra, la persona en duelo puede encontrar, acogida incondicional, escucha activa, acompañamiento en el proceso, ayuda para la elaboración de los diversos aspectos del duelo, herramientas para volver a ‘vivir’ y sobre todo, personas en su misma situación que son los mejores compañeros de viaje”

(Asociación de ayuda en el duelo “Caminar”)

INTIMAR CON EL ARTE

El arte es muy diverso y lo podemos encontrar en muchos lugares. Por un lado vamos a hacer arte nosotros mismos a través del curso que hemos elegido, pero por otro lado, también podemos tener contacto con él como meros espectadores.

Podemos asistir a una gran variedad de espectáculos, aquí tienen algunas propuestas:

- Exposición de cuadros, de esculturas, de fotos.
- Ir al teatro a ver una obra, una ópera, una zarzuela, un ballet.
- Ir a un concierto de música.
- Visitar monumentos artísticos de nuestra ciudad.
- Visitar un museo que nos interese.
- Ver una película en el cine.
- Leer una buena novela.

Cualquiera de estas actividades será positiva para nuestra terapia. Nos va a ayudar a distraernos.

Durante unas horas vamos a aparcar a un lado la soledad y la pena y, sin sentirnos culpables, vamos a concedernos un kit kat, unas horas de relax y distracción. Sólo hay que abrir la mente, relajarse y disfrutarlas.

Por último, queda otra posibilidad de intimar con el arte. Esta es la más personal de todas. Consiste en crear a nuestro antojo, es decir, en casa y con el material que queramos. Por ejemplo: pintar un cuadro con acuarelas, con pintura de dedo, moldear figuras con arcilla o plastilina, pintar un mural y pegarle hojas secas y flores a modo de collage, hacer una pequeña escultura con materiales reciclados, escribir relatos, grabar un vídeo casero, en definitiva inventar y crear. Dejar volar la imaginación y que fluya nuestro ser interior.

Si esta actividad se acompaña de música y se practica en un entorno al aire libre, los beneficios que obtendremos se multiplicarán.

PAPEL Y LAPICES DE COLORES

Era especial desde el día en que nació. Su cuerpecito era perfecto, no tenía ningún defecto físico, pero su mente era extraordinaria. A medida que fue creciendo los médicos detectaron que era una persona con deficiencia. No se relacionaba con los demás, no razonaba de la misma manera y la lógica que regía su cerebro estaba lejos de ser considerada “normal”.

Sus padres la matricularon en un colegio público, con la esperanza de que se integrara con sus compañeros, pero no lo consiguieron. A los seis años la llevaron a un centro especializado para discapacitados.

Cada día, los padres la llevaban al centro y por la noche la recogían para ir a dormir a casa. Los maestros les contaban los pequeños progresos que había conseguido, pero lo cierto es que ellos no lo notaban en casa. En el centro insistían en que la mejor terapia para la niña era tener un hogar lleno de amor donde recibiera la comprensión y el cariño adecuados. Pero su hija crecía y cada vez se volvía más introvertida, se cerraba más en su mundo. Ya apenas les hablaba y padecía pequeños ataques de histeria, sobre todo durante la noche. Los padres pasaban noches enteras en vela, apenas podían dormir tres horas seguidas.

Llegó el día en que decidieron que lo mejor era internarla en el centro, pero esa misma noche algo extraño ocurrió. La madre se despertó de madrugada. Aquella noche no había habido sobresaltos, ningún pequeño ataque de nervios. Preocupada fue hasta su habitación. Pensó que a su hija le había ocurrido algo malo.

Al llegar al dormitorio vio la luz encendida, asomó la cabeza y la vio tumbada en el suelo. Dormía plácidamente. Su rostro parecía radiante de felicidad, sonreía con una expresión dulce y risueña que su madre nunca había visto antes. A su alrededor se extendían decenas de dibujos que cubrían el suelo como si se tratara de una inmensa alfombra persa. Dibujos de todos los tamaños llenos de color y de vida. En algunos aparecían tres figuras cogidas de las manos y siempre el rostro sonriente y radiante de una niña muy especial.

Al día siguiente los padres decidieron que su hija podía seguir viviendo con ellos, que no la iban a internar en ningún centro porque habían descubierto el mejor de los tratamientos. Sólo necesitaban papel y lápices de colores.

Muchas veces nos empeñamos en buscar soluciones que se consideran “normales” a nuestros problemas y estamos tan empeñados en buscar ese camino que mientras lo hacemos nos perdemos lo que hay a nuestro alrededor. Una acción tan sencilla como dibujar encierra la grandeza de poder comuni-

carse, a la vez que es un remedio natural para relajarse, dar rienda suelta a la creatividad y calmar los nervios. Pruébalo, sólo necesitas papel y lápices de colores.

CALENTANDO MOTORES

Ahora vamos a poner a punto nuestro engranaje. Nuestro vehículo está un poco averiado. Está apagado, le falta gasolina y no tiene ganas de moverse. Pero nosotros tenemos la llave maestra para que arranque y marche de nuevo. Nos quedan muchas autopistas por recorrer y muchos paisajes por descubrir. Así que manos a la obra.

Cuántas veces hemos oído que el deporte es sano y que hay que practicarlo. Es mucho más que un aliado para nuestra salud, también lo es para el alma. Es un balón de oxígeno que ayuda a eliminar la tensión del cuerpo, fortalece los músculos y aumenta la autoestima. Es una pócima mágica que tiene todos los beneficios que necesitamos.

Al practicar ejercicio nuestro cerebro libera sustancias químicas y hormonas que son estimulantes naturales y nos hacen sentir bien. Nos ayuda a liberar el estrés que genera el sufrimiento.

Practicar deporte no significa que debamos ir corriendo a apuntarnos a un gimnasio y a levantar pesas. Simplemente vamos a hacer un poco de ejercicio con lo que más nos guste. Con practicarlo media hora cada día tenemos suficiente. Aquí tenemos algunas propuestas:

- Caminar.
- Hacer footing o correr.
- Salir a pasear en bici.
- Hacer natación o aquagym.
- Tenis, golf, squash, fútbol, balomano, voleibol, baloncesto, padel.
- Ir a clases de bailes de salón, danza del vientre, bailes latinos.
- Clases de gimnasia, areobic, steps, spinning.
- Clases de yoga, tai-chi, pilates.

Hay mil deportes para elegir. No se trata de hacer un sobreesfuerzo, hay que buscar una actividad que nos guste y que sea fácil de practicar.

Los centros polideportivos o de la tercera edad suelen organizar una gran cantidad de actividades subvencionadas.

Es imprescindible ser constante para notar bien los efectos positivos en nuestro cuerpo y en nuestra alma.

“El movimiento afecta la emociones (...) Al mover el cuerpo cambiamos nuestro estado emocional (...)

El ejercicio no sólo es necesario para la salud física, sino también para lograr un bienestar mental y emocional a largo plazo.”

ADAM J JACKSON, Los diez secretos de la abundante felicidad.

Cualquier deporte es válido, pero hay actividades especialmente recomendadas para este período, como es el yoga. Muchas asociaciones de ayuda en el duelo ofrecen esta actividad en su programa ya que se han comprobado sus numerosos beneficios.

¿Qué ventajas ofrece practicar yoga?

“El yoga, al igual que otras disciplinas de movilización de energía, nos ayuda a conocer nuestra respiración y poder manejarla en momentos de ansiedad, de gran dolor físico o emocional y en nuestra vida cotidiana. En situación de duelo es fundamental ‘respirar’, nos hace estar en el presente, abrir momentos de silencio interior y afrontar algunos de los síntomas del duelo, tanto físicos como psicológicos y emocionales, angustia, insomnio, dolores musculares, tensión generalizada...

Por otro lado, el yoga nos pone en contacto con nuestra sabiduría esencial, tan necesaria en momentos de crisis.”

(Asociación de ayuda en el duelo “Caminar”)

LO QUE NO SON JUEGOS OLÍMPICOS

Hay otro tipo de juegos que también son muy buenos para la salud y la mente. Son los juegos de toda la vida, juegos de mesa como el parchís, las cartas, las damas, el ajedrez, el dominó o juegos tradicionales como la petanca o los bolos...

Jugar distrae nuestra mente, activa los sentidos y relaja. Hace que nos despejemos de los problemas y que nos divirtamos. Son una fuente importante de bienestar. Sólo tenemos que encontrar un grupo, un amigo o un familiar con quien practicarlos.

Juega con el entusiasmo de un niño y disfruta.

SEXTO DÍA

El sol nutre las plantas con sus rayos, y la tierra y el agua las hacen crecer fuertes con sus sales minerales. El alimento es una parte esencial en nuestras vidas, y una correcta alimentación nos ayuda a crecer por fuera y por dentro, y hasta podemos prevenir ciertas enfermedades.

“La alimentación es una parte muy importante en la curación del alma. Necesitamos ingerir alimentos que nos aporten vitaminas, minerales, azúcares, féculas, proteínas y grasas necesarias para que nuestro cuerpo mantenga una buena condición física, saludable, mejorar la oxigenación y circulación, y reforzar el sistema inmunitario. Sólo así estaremos preparados para afrontar el dolor con toda la energía necesaria para hacerle frente y vencerlo.” (Abel Cruz, Nervios, estrés e insomnio)

Son muchos los estudios que afirman que mantener una dieta adecuada puede ayudar a superar la depresión e incluso prevenirla. La mayoría recomiendan consumir alimentos ricos en proteínas fraccionados en las tres comidas principales del día. Además de ingerir otros que sean ricos en hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

Alimentarse correctamente es vital para curar el dolor del alma. Los alimentos son una fuente de energía muy importante y no hay que subestimarlos. Simplemente comiendo bien podemos vencer la tristeza, el abatimiento o el insomnio. Qué forma tan sencilla de ganar la batalla, ¿no? Pues vamos a ponerla en práctica desde hoy.

LA HAMBURGUESA Y LA COL

El mercado municipal era una explosión de colores, olores y sabores. Los puestos de comida se amontonaban en cualquier rincón y convertían un simple paseo en misión imposible. Uno de los puestos de verduras y frutas estaba justo al lado de un pequeño tenderete donde vendían churros, patatas fritas, hamburguesas y perritos calientes.

Todas las mañanas la gente hacía una cola enorme, sólo para comprar una docena de los riquísimos churros. A media mañana había cola de gente que buscaba una hamburguesa o un perrito para almorzar, lo mismo ocurría a medio día, por la tarde y por la noche. Sin duda era el puesto que más clientela y más éxito tenía.

Las verduras contemplaban tristes el trasiego sin que nadie se acercara a ellas, ni siquiera por error.

Una tarde, una col, que estaba deprimida por lo que ocurría, le dijo a una hamburguesa:

— Ya ves, nosotras tenemos vivos colores, somos fruto de la tierra y tenemos propiedades muy buenas para el cuerpo, y sin embargo todos os prefieren a vosotras. —

La hamburguesa le respondió:

_ Nosotras tenemos el aroma delicioso de la grasa derretida, y junto al pan, el ketchup y las patatas fritas somos irresistibles._

_ Sí, pero vosotras no sois buenas para los humanos. Aportáis demasiadas calorías y grasas saturadas. Y sin embargo nosotras somos una fuente de riqueza inagotable: minerales, vitaminas, antioxidantes..._ replicó la col mientras crecía su entusiasmo al hablar.

_ No me importa. Nos eligen a nosotras porque les hacemos más felices._ sentenció la hamburguesa. La col derrotada aceptó que su rival tenía razón. Entonces escuchó la voz de un joven que retaba a otro en una apuesta. Los dos jóvenes discutían acerca de las virtudes y perjuicios de los alimentos. Sin llegar a un acuerdo en sus argumentos, uno propuso que comería durante todo el mes solamente frutas, verduras y pescado para demostrar lo que decía. El otro aceptó el reto y solamente comería hamburguesas y perritos calientes con patatas fritas.

Transcurrió el mes y el joven que comía solamente fruta, verdura y pescado adelgazó en exceso pero el color de su piel era bronceado y saludable, sus cabellos eran fuertes y brillantes y su espíritu rebosaba energía, vitalidad y alegría.

Sin embargo el joven que comía hamburguesas, perritos y patatas fritas empezó a tener serios problemas cardiovasculares. Triplicó el colesterol y la grasa invadió su sangre y su cuerpo. Su corazón empezó a bombear con menos fuerza. Engordó y perdió agilidad y movilidad. Su espíritu estaba como él, excesivamente pesado y adormecido, sin ganas de hacer nada más que comer y dormir.

La col se dio por satisfecha. Sin duda su joven había ganado la apuesta.

Las apariencias engañan. No todo lo que nos entra por la vista y el olfato es lo mejor. La comida que nos sacia rápidamente y es rica en grasas puede ocasionarnos muchos problemas. Tenemos que comer sano y sobre todo los productos que emanan de la tierra y que son una fuente de vida. No en vano, somos lo que comemos. Y en momentos de baja autoestima o depresión necesitamos más que nunca una buena alimentación que nos de fuerza y vitalidad.

“Es necesario seguir una alimentación nutritiva y completa, con abundante fruta fresca, verduras y cereales integrales, pues ello ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre, reduce la irritabilidad y contrarresta los efectos del estrés. (...) El joven pensó en sus habituales comidas rápidas. Ciertamente en ellas los alimentos frescos no eran muy abundantes. Tal vez ese fuera también un factor que había contribuido a su estado de apatía e infelicidad.”

ADAM J. JACKSON, Los diez secretos de la abundante felicidad.

BREVE PINCELADA DE ALIMENTOS Y CURAS

Este apartado no pretende ser una enumeración de los alimentos que se deben comer y los que no, es simplemente un ejemplo de las grandes aportaciones que pueden hacer a nuestro organismo algunos de los alimentos más cotidianos.

Cebolla: Rica en vitamina C y zinc. Preferible consumirla en crudo. Entre sus beneficios para el organismo, ayuda a la eliminación de colesterol, regula el nivel de grasa en sangre. Es muy recomendable para problemas circulatorios.

Brécol, coliflor, repollo, lombarda. Hortalizas ricas en vitamina C, A, B1 y B2, lo que ayuda a asimilar mejor el hierro. Uno de los síntomas de niveles bajos de hierro en sangre es una fatiga constante y falta de energía. También son ricas en betacarotenos, con efectos sobre el buen aspecto de la piel.

Lechuga: El ingrediente básico de las ensaladas se caracteriza por ser una fuente de ácido láctico y hierro. Además es un relajante natural dado su efecto sedante sobre el sistema nervioso.

Tomate: Su clave está en su intenso color rojo, síntoma de su alto contenido en licópeno, un tipo de caróteno cuya virtud es ser un potente antioxidante. Una ayuda contra el envejecimiento, y también se dice de él que tiene propiedades relajantes sobre el sistema nervioso, que incluso puede ayudar a combatir el insomnio si se come de noche.

Zanahorias: Es una hortaliza muy rica en vitamina A, esencial para la piel y en términos generales para fortalecer nuestras defensas.

Piña: Se considera un tónico cerebral. Además ayuda a las personas que sufren de depresión y a las personas que desean eliminar la celulitis y la obesidad.

Uva: Combate la anemia y el catarro. Además, se considera un cicatrizante y ayuda a eliminar el cansancio .

Ajo: Sus propiedades han sido conocidas desde la antigüedad. Los atletas olímpicos de Grecia lo masticaban antes de competir. Los ajos tienen propiedades que favorecen el buen funcionamiento del corazón y, junto con los cítricos, naranjas y limones, ayuda a protegerse contra los constipados y la tos. Además es un diurético, expectorante, estimulante y antiséptico. Reduce el riesgo de padecer cáncer de mama y de próstata. Facilita la irrigación sanguínea del cerebro, lo que protege del mal de Alzhei-

mer e incluso del Parkinson y alivia los síntomas de depresión y fatiga.

Pescados: Protegen el corazón y las arterias con una reducción considerable del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además tienen una acción antiinflamatoria (especialmente el pescado azul) en enfermedades como la artritis reumatoide.

Carnes: Las carnes rojas se consideran el principal aporte de hierro, proteínas, creatina, zinc, fósforo y vitaminas como B12.

SOMOS LO QUE COMEMOS

Somos lo que comemos, es una afirmación que hemos oído cientos de veces, y es una gran verdad.

Nuestro cuerpo se forma y sobrevive gracias a los alimentos que ingerimos cada día. En nuestra mano está que crezca y envejezca correctamente o condenarlo a tener carencias en un futuro.

Pero la alimentación va más allá. Lo que comemos es lo que después nos da vida y hace que estemos más despiertos o dormidos, más alegres o tristes, con más energía para afrontar los problemas o con un estado de ánimo depresivo.

Si regamos todos los días una planta con agua enriquecida con sales, la planta crecerá bien y será la más bella y fuerte de todas, en cambio si la regamos con agua normal también crecerá y vivirá pero no con la misma vitalidad, belleza y energía. La elección es nuestra.

Aquí tenemos la pirámide con todos los alimentos y las raciones que se deben tomar diariamente para tener una buena salud.



FUENTE: Sociedad Española de nutrición comunitaria

UN ARCO IRIS EN CADA COMIDA

Ahora visualice un plato con lentejas y otro con fresas, unos dados de queso blanco y una pechuga de pollo con hierbas aromáticas. ¿Cuál elegiría? A primera vista se quedaría con el segundo, porque es mucho más atractivo, seduce a nuestros ojos, y no hay que olvidar que también comemos por la vista. Este es un factor al que tenemos que sacarle partido. Parece una nimiedad pero los colores y la presentación de la comida ejercen un gran poder sobre nosotros y nos pueden ayudar a combatir la inapetencia. Así que vamos a crear un arco iris en cada comida para que sea irresistible.

Por supuesto los alimentos tienen que ser nutritivos y sabrosos. No olvidemos que el sentido del gusto es el más importante, y que el olfato también nos puede ayudar a motivarnos, en este sentido las especias serán unas buenas aliadas para obtener resultados.

Aquí tienen algunos consejos:

-Decorar el plato con láminas de fruta. La puede cortar en el momento o por ejemplo puede cortar varias frutas en forma de dados y dejarlas en un recipiente tapado en la nevera, así es más cómodo y ya las tiene a punto para cualquier comida.

Los pinchitos de fruta son sencillos de hacer y muy apetitosos, sólo hay que poner los dados en un pincho de hierro o madera e ir combinándolos al gusto con queso blanco o con fiambres, pollo, etc. (Se pueden guardar ya preparados en la nevera varios días)

-Las ensaladas son el plato ideal para crear. Combina los ingredientes a tu gusto con multitud de colores: remolacha, aceitunas, zanahoria, tomate, pepino, espárragos blancos, pepinillo, cebolla, atún... Y no olvides añadir un puñado de frutos secos: piñones, nueces, pipas, pistachos o pasas, frambuesas, etc. Para condimentarlas, una buena vinagreta puede hacer que sean mucho más apetitosas, aunque también puedes utilizar alguna sala ya preparada.

Si padece inapetencia y le cuesta comer alimentos más fuertes puede hacer de la ensalada su plato principal añadiendo un poco más de consistencia: salmón ahumado, trocitos de pollo, fiambres y quesos, bacon y cebolla, pan tostado, incluso pescado asado a trocitos y verduras asadas. También puede hacer ensalada con arroz, pasta o legumbres. De esta forma come un solo plato que ya lleva todo lo necesario sin que suponga un gran esfuerzo.

-Las especias son un toque mágico. Seducen al olfato y hacen los platos más sabrosos. Las podemos utilizar incluso para hervir pasta, arroz, pescados, etc. Casan muy bien: las hierbas provenzales con el pollo, la albahaca, el eneldo, la menta y el laurel con el pescado, el tomillo y el romero con el conejo y los estofados, el curry con los arroces y la carne, el orégano con el queso y la pasta... Pero aquí se trata

de innovar y hacer de las comidas un pequeño juego más atractivo al paladar. Si además podemos divertirnos mientras lo hacemos, mucho mejor.

-Lo ideal es elegir un lugar cómodo para comer y tomarnos el tiempo necesario. Podemos hacer que la comida sea más agradable si escuchamos música o si vemos mientras una película o una serie que nos guste.

-Si padece de inapetencia es mejor que coma poco en cada comida pero que haga cinco o seis comidas al día. Un buen truco es poner la comida en un plato que sea más grande de lo normal y dentro una ración pequeña, así no ve la comida tan abrumadora.

LA LLUVIA DE FELICIDAD

Era lo más asombroso que había ocurrido en el pueblo en muchos años. Los vecinos no daban crédito a lo que veían... y todos los días llegaban forasteros para comprobar con sus propios ojos la transformación que había experimentado el pueblo en poco tiempo.

Como cuentan los lugareños, todo ocurrió una noche en que la luna llena brillaba con un halo misterioso. El pueblo, circundado por frondosos bosques y montañas, alejado de toda civilización, siempre era espectador privilegiado del espectáculo que ofrecía la luna. Los habitantes, cerca de cincuenta, se reunían todas las noches en torno a la plaza y comentaban las andanzas del día. Hacía años que apenas se veía gente joven en el lugar. Los jóvenes preferían vivir y trabajar en la ciudad y el pueblo envejecía más y más, condenado a la extinción.

Aquella misteriosa noche, los vecinos se encontraban en la plaza contemplando el cielo, cuando de repente observaron algo extraño en la luna. Primero empezó a cambiar de forma, dejó su redondez y empezó a desdibujarse como si alguien estuviera borrando los bordes y difuminando la forma con un lápiz. Mientras los vecinos comentaban el extraño suceso, los sorprendió una repentina lluvia de estrellas tan abundante que hizo de la noche el día. El cielo permaneció unos cinco minutos lleno de luz y de repente de nuevo la obscuridad.

Los hombres y mujeres se miraban incrédulos ante lo que habían presenciado, y sobre ellos empezó a caer una lluvia muy fina, delicadas gotas que no eran de agua sino de una textura nunca vista, gotas tan suaves como un algodón, pero con el brillo y la textura del aceite, y por dentro rellenas de aire tibio.

Los vecinos las notaban acariciando su piel. Era una lluvia con olor. Olía dulce, como a miel y azahar. El miedo que reflejaban sus rostros fue desapareciendo. Con cada gota que caía sobre ellos se iba dibu-

jando una sonrisa en sus labios, una mirada de satisfacción, poco a poco les iba invadiendo un sentimiento de plenitud y de placer.

Algunos se levantaron de las sillas y abrieron los brazos mirando al cielo, otros se tumbaron en el suelo con los brazos y las piernas en cruz, los más atrevidos se quitaron parte de la ropa para sentir mejor las caricias de la extraña lluvia.

Duró unos quince minutos, pero para ellos el tiempo se había detenido al caer la primera gota. Sentían una conexión especial con el universo. Se sentían rebosantes de paz y agradecidos al cosmos por enviarles ese regalo.

Esa noche cuando todo acabó nadie dijo nada, todos se fueron a sus casas a dormir hechizados por el embrujo de la luna y su lluvia de felicidad.

Al día siguiente el pueblo amaneció lleno de vida. Las calles antes tristes y abandonadas brillaban con luz propia, las flores de los balcones habían brotado adelantándose a la primavera, los árboles secos por el duro invierno estaban verdes y repletos de jugosos frutos, las casas decrepitas por su vejez lucían su mejor aspecto, como si acabaran de ser restauradas... pero lo más asombroso de todo era que los habitantes del pueblo se habían despertado rejuvenecidos. Su apariencia física era la misma pero su estado de salud era inmejorable. Los ancianos que no podían caminar sin la ayuda de andadores, corrían por la plaza como niños, las señoras que padecían de artrosis daban saltos y se colgaban de las ramas de los árboles, parecía que todo el mundo se hubiera vuelto loco.

Cuando volvieron a sus quehaceres cotidianos comprobaron que los efectos de la extraña lluvia también se notaban en la naturaleza. Todo lo que habían tocado las gotas emanaba vitalidad. Cuando los campesinos fueron a sus cultivos, encontraron sus campos llenos de enormes hortalizas y frutas maduras. Los pescadores que acudieron al lago capturaron grandes peces y los cazadores volvieron a casa con piezas asombrosas. A partir de ese día las gallinas pusieron huevos de gran tamaño y sabor y las vacas dieron una leche deliciosa.

Los habitantes descubrieron que cada alimento que tomaban contenía una pizca de ese universo maravilloso que habían descubierto con la lluvia. Tomarlos cada día les daba la energía adecuada para mantenerse felices y con una salud de hierro.

¿No es mágico que la naturaleza funcione con tanta perfección y nos obsequie cada día con una infinidad de sabrosos alimentos? Es uno de los regalos de la vida y nuestra principal gasolina para hacer que el cuerpo funcione. Cuanto mejor sea el combustible más alargaremos la vida de nuestro motor y obtendremos un mayor rendimiento. Hay que hacer una buena selección de lo que ingerimos. Qui-

zás la tristeza o el abatimiento hagan que no tengas muchas ganas de comer, pero hay que hacer un esfuerzo porque tu cuerpo necesita tu ayuda para seguir adelante. El dolor no sólo afecta a tu alma también a tu cuerpo. Recuerda que el primer paso hacia la curación pasa por una buena alimentación. Frutas, verduras, carne, pescado y cereales... dale a tu cuerpo una buena gasolina y deja que él te ayude a recuperarte.

PEQUEÑO EJERCICIO DE NOCHE

La lluvia de felicidad no sólo es un regalo para los habitantes de la pequeña aldea del cuento, también lo es para ti. Esta noche antes de dormir vuelve a leer la historia, solamente la parte de la lluvia. Cierra los ojos e imagina que tú también estás en esa plaza. Siente en tu piel las gotas de algodón y aceite, cómo resbalan al tocarte y como explotan sintiendo el calor tibio que sale de ellas y el dulce aroma de miel y azahar.

Con los ojos cerrados, deja que llueva sobre ti el tiempo necesario y experimenta esa sensación de paz, de tranquilidad y de placer, de conexión con el universo. Sólo el universo y tú.

SÉPTIMO DÍA

Hoy tomaremos la última cucharada de jarabe para curar el alma. Llegamos al final del tratamiento y la cucharada final la vamos a recibir de otras manos, las de todos aquellos que como usted, también han perdido a un ser querido. Algunos en circunstancias trágicas, de forma inesperada, otros en la vejez. Aceptar la pérdida cuesta pero la vida es corta y hay que vivirla. Hay que mirar hacia adelante. Escuchemos los consejos de aquellos que han pasado por lo mismo. Cada uno tiene sus propias claves para afrontarlo e intentar superarlo.

Todos son testimonios verídicos, algunos han preferido guardar el anonimato, tal vez no aparezcan sus verdaderos nombres pero sí sus historias y experiencias contadas palabra a palabra con absoluta fidelidad.

DESPUÉS DE MORIR... NO MURIÓ

Después de morir... No murió,
aquí se queda, con nosotros,
cada día en los recuerdos bellos,
en las cosas buenas que construyó.

Aquí se queda, con nosotros,
su valor y su energía, su risa,
sus amorosos modos, sin malicia,
¡todos sus momentos bellos!, la sonrisa.

... Y su alegría, audacia, galanura,
el abrazo, la caricia, su ternura,
y el amor...

Su amor inconmensurable a borbotones,
repartido, sin medida, sin limitaciones.

Después de morir... No murió,
aquí se queda, con nosotros,

en el recuerdo cotidiano,
en su amorosa madre,
en su querida esposa,
en su dulce hija,
en su admirado padre,
¡en sus queridos hermanos!
Se queda en todos nosotros,
tías, tios, primos, abuelos...¡amigos!
Porque Armando, Armandito...
Después de morir.. ¡no murió!

A la memoria de
Armando Rivera Alvarado
quien el 16 de octubre de 2005
víctima de leucemia agresiva
a sus 24 años de edad
solamente dejó
su habitación en la tierra,
para vivir en el cielo,
¡en el universo!

Nos veremos pronto
mi adorado sobrino.

Guadalupe Alvarado Medina

Publicado en www.tanatologia.org (Historias de vida, 10 agosto 2008)

Perdió a su marido

“Cuando te quedas viuda empiezas otra vida. Se sale adelante pero tienes que pelear. Yo me quedé sin dinero y con un hijo de diez años. Sufrí lo insufrible, he llorado sin parar, pero me he hecho una vida nueva.”

No quiere revelar su nombre, así que la llamaremos Isabel. Su historia es la de una mujer fuerte y

luchadora que lo tenía todo y en unos meses se quedó sin nada, sin marido, sin dinero, con una casa hipotecada llena de recibos y con un hijo de diez años. Isabel tuvo depresión, estuvo al borde del abismo, pero no cayó en él, se rehízo a sí misma y luchó por hacerse día a día una vida nueva, una nueva oportunidad para su hijo y para ella. Esta es su historia.

Mi marido y yo estábamos muy unidos. Nos casamos cuando yo ya era mayorcita, bastante más mayor que él. Dejé mi pueblo y mi familia y me trasladé a su pueblo a vivir. Él era agricultor y no quería que yo trabajara así que me quedaba en casa. Hacíamos muchas cosas juntos, él era muy atento conmigo, salíamos a comer y a cenar, disfrutábamos mucho de la compañía mutua. Él estaba loco con tener un hijo y al poco tiempo me quedé embarazada de un varón. Cuando el niño cumplió diez años ocurrió todo.

Mi marido tenía treinta años, le detectaron un problema en el corazón y lo operaron en Madrid. Allí lo contagiaron de hepatitis y en unos meses murió de cáncer de hígado. Todo fue muy rápido y yo no lo pude asimilar. De repente me quedé viuda, con un hijo y una mala situación económica. Cogí una depresión muy fuerte.

Cuando murió yo tenía casi cuarenta años, mi hijo sólo diez. Unos familiares se lo llevaron a la playa y yo me quedé sola en casa.

Pensaba muchas barbaridades, estaba sola y podía hacer cualquier cosa. Me podía haber tomado siete pastillas y olvidarme de todo durmiendo pero tenía un hijo, tenía que cuidar de él. Pensé, “me tengo que prometer a mi misma que voy a salir como pueda, tengo que criar a mi hijo y ser responsable. Si hiciera una barbaridad sería una cobarde, y le dirían a mi hijo: tú madre es una cobarde no ha tenido la suficiente personalidad para superar la situación... pues no seré cobarde, lucharé, pelearé...” Y así lo hice.

El golpe fue muy duro porque al morir mi marido me quedé sin dinero. Yo no trabajaba entonces y tenía que pagar la hipoteca de la casa y los recibos, además de sacar adelante al niño. Para mí fue un golpe muy duro porque no sabía ni ir al banco... de todos esos asuntos se ocupaba mi marido, ahora lo tenía que hacer todo yo. En once años de matrimonio juntos había dependido siempre de él en muchas cosas y ahora debía arreglármelas sola y lo peor, sin tener fuerzas ni ganas.

Caí en una depresión muy grande pero no podía ir llorando a los demás a todas horas. Me di cuenta de que necesitaba la ayuda de un especialista y fui primero al psicólogo y luego al psiquiatra.

He llorado, mucho, muchísimo, pero he seguido adelante. Decidí que tenía que buscar trabajo y necesitaba el carnet de conducir. Yo no sabía ni montar en bicicleta y el coche me daba pánico. Tuve que

vencer el miedo. Iba a la autoescuela y lloraba, el profesor me decía que tenía que luchar, que si me hundía qué iba a pasar con el niño, iría en manos de unos y otros... y tenía razón.

Me saqué el carnet un jueves y a los dos días cogí el coche con el niño para ir al pueblo donde vivía mi familia, pasé muchísimo miedo en el trayecto, pero tenía que hacerlo y me demostré a mi misma que podía.

Trabajé de todo lo que pude, cosiendo montones de ropa que traían a casa, en almacenes de fruta y limpiando casas. Hubo un tiempo en que limpiaba en once casas a la vez, cinco de mañana, cinco de tarde y una el sábado. Trabajaba sin parar. El trabajo me aseguraba el sustento y sobre todo me servía de vía de escape para superar mi pena. Cuanto menos tiempo tienes para pensar mejor, la cabeza hay que enfocarla hacia otras cosas, hay que tenerla entretenida.

Pero lo más importante es dejar que pasen los años, el tiempo te cura poco a poco. Pasar el día a día es muy cruel. Yo he sufrido mucho y cuando crees que estás mejor vuelves a recaer. Tienes momentos de muchas maneras. Lo peor es cuando llegan fiestas señaladas como las Navidades. Son horribles, pero hay que hacer frente a la situación. En Nochebuena mi hijo y yo cenábamos juntos, y después él salía con sus amigos, yo me quedaba sola en casa. Pensaba "no me tengo que obsesionar ni llorar", me acostaba y me decía "ya ha pasado otra noche", intentaba que esas noches no fueran tan importantes, porque cuanto más importante es el día, más mal estás tú, y como los demás no tienen tu pena tampoco puedes amargarlos. No tienes más remedio que pasarlo y ya está.

He sufrido mucho, pero uno tiene que ser constante, luchar día a día. Además yo no he tenido el apoyo de mi familia porque vivían en otro pueblo y apenas venían a verme, siempre tenía que ir yo. Yo he sido una viuda olvidada.

Hace 22 años que mi marido murió y he conseguido rehacer mi vida.

Para salir adelante hay que pelear. Si tienes un carácter abierto sales más pronto porque eres más decidida y fuerte, a mí me ha costado mucho porque soy todo lo contrario, pero lo he logrado.

Salir a jugar a las cartas con las amigas es una buena ayuda pero yo me centré en el trabajo, me entretenía, se me pasaban las semanas sin darme cuenta. También me distraía arreglar la casa poco a poco.

Ahora Isabel vive casi sola, su hijo se independizó hace unos meses, pero el vacío que dejó en casa lo ocupa un nuevo inquilino. Apenas mide medio metro, tiene el pelo negro azabache y se llama "Nano", es un perrito obediente y simpático que le regala millones de besos y cariño cada día.

Isabel reconoce que pasaba días enteros sin salir de casa y que desde que ha llegado el pequeño tiene

un nuevo motivo de alegría y una obligación porque lo saca a pasear; aunque ella dice que es Nano quien la saca a pasear a ella.

Perdieron una hija embarazada

“Dios la ha querido liberar de un dolor muy grande.”

Hay veces que la vida te pone a prueba y te sorprende con un golpe tan duro que piensas que nunca vas a salir de él. Una tragedia tan desgarradora que te sobrecoge el corazón y te destroza por dentro.

Emilio y Lolita se enfrentan a una de las pruebas más duras que se pueda someter a una persona.

Perdieron a su hija embarazada de pocos meses en un horrible accidente de metro. Ocurrió hace tres años.

Ella no tenía que haber cogido el metro ese día, de hecho llevaba el billete de su amiga, nunca se sentaba en el primer vagón pero ese día lo hizo. Era alegre, muy cariñosa con su madre, encantadora. Y estaba feliz por su embarazo. Así murió Pilar, pero no los dejó porque ella está muy presente en la vida de sus padres. Esta es su historia.

Nos quedamos destrozados. Con un golpe así de repente no sabes qué hacer. Unos amigos nos acompañaron ese día a Valencia y recogieron sus objetos personales. Se portaron muy bien con nosotros.

Para mí hubiera sido muy cómodo quedarme aquí en el sofá y abandonarme. Se había acabado todo.

Emilio me preguntó: ¿Quieres que dejemos la tienda? (son dueños de un supermercado), yo le dije que no, que íbamos a abrir enseguida y el viernes de esa misma semana abrimos y nos pusimos de cara al personal.

La gente nos trató muy bien, con mucho respeto. Eso fue lo que nos ayudó a seguir adelante. Si nos hubiéramos rezagado y aislado, eso nos habría destrozado. Si te recluyes en casa y dejas de ver a la gente, el mundo se te cae encima. Estar en compañía de los demás te distrae.

Lo más importante es seguir, retomar el trabajo. Es como tirarte a los cuernos del toro, envalentonarte y decir “yo tengo que pasar por aquí y voy a hacer lo que hacía, tenía esta marcha y la voy a seguir porque si lo dejo es peor”. Eso nos ha ayudado mucho y también el hablar con la gente.

Cuando murió la niña, mi otra hija, su marido y mi nieto se quedaron con nosotros en casa ocho meses y nos hicieron mucha compañía. El estar todos juntos nos dio la fuerza suficiente para continuar, si hubiéramos estado Emilio y yo solos no lo hubiéramos podido resistir.

Yo pienso que la niña, hasta entonces, había vivido muy bien, había tenido siempre lo que había querido dentro de nuestras capacidades; estudió un FP, fue a la universidad, se sacó el carnet de conducir.

Tenía una gracia especial para conseguir lo que quería y es una satisfacción nuestra no haberle negado las cosas, el pensar que le dimos todo o que quiso. Esto me tranquiliza, me proporciona bienestar dentro de lo que cabe.

Todos los sábados vamos al cementerio a ponerle flores y volvemos hechos polvo. El fin de semana es cuando ella venía a visitarnos. Es muy duro. Es muy difícil salir.

Si tú te recluyes, volver luego a hacer las cosas cotidianas de la vida se te hace una muralla muy grande, pero si desde el primer momento tú no dejas que la muralla se haga demasiado alta luego lo sobrellevas todo más fácilmente.

Hay que apoyarse en los amigos y en la familia. Cuando comemos con toda la familia pienso “estamos todos menos ella”, pero luego pienso que ella también está con nosotros, que estamos todos juntos y es lo que ella querría porque era muy familiar.

Nosotros apenas salimos a ningún sitio más que al trabajo, pero algunos sábados cenamos en casa con dos parejas de amigos que nos han ayudado mucho. Una de las amigas es muy positiva, te hace reír y con ella se te van las penas. Los amigos son importantes, te distraen mucho y te ayudan a despejarte. También me distrae leer, a veces novelitas policíacas. Pero hay otro tipo de lecturas que para mí son un gran apoyo.

He encontrado mucho consuelo leyendo este tipo de libros, me tranquilizan, me hacen mucho bien. Me ayuda el pensar que ella está en otro lugar, quizás en otra dimensión y allí está bien.

Una tía mía me dijo que ellos están muy bien donde están y que el dolor que sentimos nosotros es egoísta. Me dijo “Dios la ha querido liberar de un dolor muy grande.” Y pienso que sí, que tal vez si hubiera seguido viva habría pasado por algún sufrimiento muy grande, y de esta forma se ha evitado.

Esto me consuela. La quiero tanto que aunque no la tenga conmigo estoy bien si sé que ella es feliz.

Muchas veces sueño con mi hija. Un día soñé que venía y me abrazaba y la sentía tan cerca que parecía verdad. Hace poco soñé que la tenía acostada a mi lado en la cama, me desperté y no sabía si la tenía de verdad allí o estaba soñando, el sentimiento era tan real, esos días me levanto más contenta. Siempre que sueño con ella está feliz y pienso sí será verdad que están tan bien allá...

Otro día soñé que íbamos ella y yo a Valencia en el coche, una apretaba los pedales y la otra llevaba el volante, y teníamos una risa las dos. Son muchos momentos y todos agradables. Y ese día me levanto contenta porque la siento. Digo “mi chica está conmigo”. La siento cerca, es como si ella estuviera con nosotros.

Mi otra hija también sueña con ella. Ella quería tener una niña y se lo pidió a su hermana Pilar(Pilar

estaba embarazada de una niña cuando murió), al poco tiempo se quedó embarazada de una nena. La llamamos Carmen (el nombre que había elegido Pilar para su hija), y es sorprendente la cantidad de parecidos que guarda con ella, es igual de revoltosa y tiene sus mismos gestos. Es como si ella misma nos la hubiera enviado.

Hace poco que una amiga nos pintó un cuadro precioso de ella, está guapísima. (Es un cuadro enorme que preside el centro del comedor. Pilar está pintada con unos colores vivos y alegres, y tiene una mirada profunda y encantadora, sus ojos transmiten paz y felicidad).

El cuadro nos ayuda mucho, a mí y a Emilio, nos hace compañía como si realmente la niña estuviera aquí entre nosotros, le hablamos... hay quien no quiere tener ni fotos pero yo creo que es bueno tenerla. Yo incluso a veces me acerco al cuadro y le beso el bracito. La tengo muy cerca de mí. Es como si fuera de verdad.

Perdió a su hijo y a su marido.

“Lo que más me ha ayudado ha sido: el tiempo, mis hijas y Dios cuando me di cuenta de por qué se había llevado a mi niño. Cuando murió no me acordaba de la promesa que le había hecho a Dios unos años antes. De niño estuvo a las puertas de la muerte, yo le pedí que me dejara disfrutarlo unos años más, hasta la mili y así se cumplió.”

María Aurora ha comprobado que la vida muchas veces da lo que pedimos en un momento determinado. El problema es que a menudo esa pequeña concesión se convierte en un camino de espinas, largo y doloroso. A ella le ha tocado vivir la muerte de su hijo por un terrible cáncer. Ni ella ni su marido se rindieron hasta el final y como ella cuenta, fueron hasta el fin del mundo para intentar salvarlo. Pero no pudo ser. Poco después falleció su esposo. La suya es una historia repleta de valentía y amor incondicional. Pasó hace diecisiete años. Esta es su historia.

Vicente José era un niño cuando tuvo un accidente que lo dejó a las puertas de la muerte. Estábamos en un piso en la playa. Él tenía unos diez años. Estaba duchándose en el cuarto de baño y tuvo un accidente con el calentador de gas. Nosotros estábamos en el comedor y escuché su voz muy débil llamándome. Mi marido y yo fuimos corriendo y lo vimos en la bañera desmayado, no daba señales de vida. Lo sacamos como pudimos, estaba inconsciente. Podía haber muerto en ese mismo momento pero yo le pedí a Nuestro Señor que no se lo llevara, que me lo dejara unos años más para disfrutar de él, al menos hasta que volviera de la mili. Le hice una promesa. Le pedí que me lo dejara aunque pade-

ciéramos mucho, que eso daba igual. El niño se recuperó y yo lo tuve unos años más.

Por aquel entonces, los chicos volvían de la mili a los 23 años. Él no fue a la mili porque había excedente de cupo. Vicente José cayó enfermó a los 22 años y a los 23 murió.

Yo no recordaba nada de la promesa. La verdad es que cuando murió estaba enfadada con Dios, y al ponerme a escribir todo lo que había ocurrido con su enfermedad recordé la promesa que le había hecho cuando el niño casi muere en la playa. Yo le pedí el favor y Él me lo concedió. Él no me había fallado, era yo la que estaba en deuda con Él. Ahora siempre le rezo para que mi niño esté bien con mis padres que también murieron. Todas las noches antes de dormir rezo, y cuando me levanto también. Si ahora hubiera sabido por todo lo que íbamos a pasar no le hubiera pedido esto a Dios porque el niño habría muerto sin enterarse, y así ha sufrido mucho. No se lo hubiera pedido. Porque yo sé que mi niño ha disfrutado mucho de estar aquí en la Tierra con nosotros, con la familia, con la novia, los amigos... pero ese año de calvario tan grande que pasó él y nosotros viéndolo morir sin poder ayudarlo, fue muy duro.

Todo empezó como una especie de resfriado hasta que detectaron que era algo mucho más grave, un cáncer.

Llamamos a muchas puertas, vimos a más de ocho médicos. En aquel momento no es como ahora, no se sabía mucho de cómo tratar un cáncer y los tratamientos no estaban muy avanzados en España. Nosotros estábamos dispuestos a ir donde hiciera falta, hasta el fin del mundo, pero los médicos nos decían que ellos lo tenían controlado. Nos engañaron, operaron el tumor y al hacerlo lo extendieron por todo el cuerpo. Se tenía que haber curado sólo con quimioterapia. Fue un gran error. No se aclaraban entre ellos, cada uno nos decía una cosa diferente. Cuando me dirigía al hospital yo ya sentía que llevaba al niño al matadero, sabía que lo iban a matar. Pasamos cinco meses en los hospitales de aquí hasta que alguien me habló de una clínica milagrosa en Houston. Así que cogimos al niño y nos fuimos allí. Cuando llegamos él ya estaba en estado terminal. Estuvimos ocho meses. El primer mes estuvo en coma, después se recuperó mucho, pero al final murió.

Los médicos de allí me abrieron los ojos, les conté todo lo que me había pasado en España y me ayudaron a sacar adelante una denuncia formal contra los médicos que nos habían atendido. No quería que a nadie le pasara lo mismo que a nosotros. Gané el juicio.

Mi hijo murió a los 23 años. Mi marido y él habían estado muy unidos. A los catorce años ya se lo llevaba a todas las reuniones que tenía con ganaderos, teníamos varias granjas con cincuenta mil animales. A los 21 años el niño ya llevaba todos los negocios, cerraba los tratos. Cuando el niño murió mi

marido se quedó muy mal. Todos los días se vestía de negro de pies a cabeza. También teníamos otras dos hijas, él estaba con nosotras, pero en cierto modo ya no estaba. A los cuatro años padeció una embolia cerebral. Fue fulminante, enseguida murió.

Yo digo que ahora tengo dos familias, mis hijas y nietos aquí en la Tierra y mi hijo y mi marido en el Cielo.

Cuando murió mi hijo, mi hija mayor estaba embarazada de un nene. Hoy vemos el gran parecido que tiene él con mi hijo cuando estaba guapo y fuerte antes de la enfermedad. Él nació el mismo día en que murió mi hijo, unos meses después.

Casualidades de la vida, cuando murió mi marido, mi hija estaba otra vez embarazada de una niña. Si él murió el día 5, ella nació el día 5 unos meses después.

Me han dado muchos consejos, he leído muchos libros, me han ayudado mucho mis hijas y Dios, cuando me di cuenta de por qué se lo había llevado. Cuando murió no entendí que Él ya me lo había dejado más tiempo del que quería.

Físicamente, mi gran apoyo han sido mis dos hijas, espiritualmente Dios.

Un día mi hija Amparo, que estaba estudiando, me trajo una poesía que había encontrado de San Agustín. Es preciosa y es otro de mis grandes apoyos. Esta poesía consiguió que yo no llorara tanto.

NO LLORES SI ME AMAS (San Agustín)

No llores si me amas,

¡Si conocieras el don de Dios y lo que es el Cielo!

¡Si pudieras oír el cántico de los ángeles y verme en medio de ellos!

¡Si pudieras ver desarrollarse ante tus ojos los horizontes,

los campos eternos y los nuevos senderos que atravieso!

¡Si por un instante pudieras contemplar, como yo, la belleza,

ante la cual todas las bellezas palidecen!

¡Cómo! ¿Tú me has visto, me has amado en el país de las sombras,

y no te resignas a verme y amarme en el país de las inmutables realidades?

Creedme: cuando la muerte venga a romper las ligaduras,

como ha roto las que a mí me encadenaban,
y cuando un día, que Dios ha fijado y conoce,
tu alma venga a este Cielo en que te ha precedido la mía,
ese día volverás a ver a aquella que te amaba y que siempre te ama,
y encontrarás tu corazón con todas sus ternuras purificadas,
Volverás a verme, pero transfigurado, extático y feliz,
no ya esperando la muerte si no avanzando contigo,
que me llevarás de la mano por los senderos nuevos de la luz y de la vida,
bebiendo con embriaguez a los pies de Dios un néctar del cual nadie se saciará jamás.
Enjuga tu llanto y no llores si me amas.

La bellezas de aquí no son nada comparadas con las que San Agustín ve allá. Esta poesía me ayudó mucho. La leía todas las noches antes de dormir y me la aprendí de memoria. Se la he pasado por escrito a muchas personas que han perdido a alguien en sus vidas.

También me ha ayudado mucho escribir. A mí me encanta escribir y he escrito toda la enfermedad de mi hijo, todo lo que tuvimos que pasar hasta que nos fuimos a Houston. Mis familiares más cercanos lo han leído, y eso me ayuda.

Leer libros es otro consuelo. La muerte, un amanecer de Elizabteh Kubler-Ross es un libro especial, me hizo mucho bien el pensar que ellos no mueren, que simplemente abren otra puerta y entran en otra vida.

Las fotos también son buenas. A mí me hacen mucha compañía.

Aurora tiene el comedor repleto de fotos de toda su familia, en muchas salen su marido y su hijo. También tiene dos cuadros enormes que presiden el comedor con un retrato de los dos.

Ahora mismo, a sus 65 años, Aurora está escribiendo un libro que se titula "Mi vida". Una recopilación de todas sus vivencias desde niña, su propia biografía. Un regalo para la humanidad, para sus hijas y sus nietos; y para todos los que algún día, tal vez tengamos la oportunidad de tenerlo en nuestras manos y leerlo.

OCHO BASTONES, por Miquel Asensi

Mi padre entra en mi casa. Lo hace silenciosamente, como desde hace dos años. Su presencia durante toda la vida ha sido constante, pero ahora más emotiva aún. Durante su recorrido, se detiene contemplando a mi madre, Teresa. Ella siempre ha mirado la vida de frente. No recuerdo ningún día en el que no haya sacado algo positivo de sus vivencias, que como las de casi todos, mezclan días de gloria y jornadas de insatisfacción. Teresa tiene claros sus pilares básicos, pero siempre existe la posibilidad que pase lo que nadie desea.

La vida de mi madre cambió hace 10 años. Padece una enfermedad que se agudiza en su espalda. Para combatirla, siempre va acompañada de dos bastones. Son su apoyo físico, claro está, pero casi nunca son suficientes. Miquel, mi padre, se sienta junto a ella; conversan sin intercambiar palabras. Hace tantos años que se conocen que el silencio es poderoso. Él es su auténtico bastón, su pilar, y ahora más que nunca.

Pasada una hora, entran en casa Toni, Ángel y Miquel. Son sus tres hijos. Los tres superan la treintena y también son sus bastones. Saludan a su padre mirando una fotografía. Aseguran que es una tarde especial, diferente a las demás. Descubren una dimensión llena de sensaciones, pueden interpretar más allá de lo que nuestro sentido de la vista es capaz de dirigirnos. Teresa sigue con prolongados dolores de espalda, pero esta tarde parece que todo tiene cura.

Mi padre hace dos años que no utiliza llave cuando nos visita. Se comunica con nosotros sin palabras. Nos puede ver pero para nosotros es una misión imposible. Un domingo por la tarde, un derrame cerebral decidió que ya era suficiente. No cabía ninguna posibilidad de esta tragedia. Rebosaba salud y su fuerza vital espantaba cualquier posibilidad de un final con una pérdida; pero el destino no entiende ni de pasiones, ni de réplicas ni tampoco, de la posibilidad de dejar a una mujer de 62 años viuda y con dolores graves de espalda.

Para Teresa, su marido y sus tres hijos suman cuatro bastones. Más los dos en los que se apoya físicamente son seis. Hay que sumar el bastón de su yerna, Belén. Pero falta uno, que ya tiene nombre: María. Será su primera nieta, fruto de la comprensión de su hijo Ángel con su mujer, Belén. Para Teresa es todo un reto y un nuevo bastón que llegará en noviembre.

Y mientras gira hojas del calendario, mi madre repite una y otra vez: “no dejes para mañana lo que puedas amar hoy”.

(Dedicado a mi familia y a Ana Galbis, por tus conversaciones y amabilidad)

MILLONES DE GRACIAS

En todos los libros siempre hay un espacio de agradecimientos. A mi particularmente me gusta leerlo. Es un pequeño inventario de todas las personas de las que el autor bebe: padres, hijos, amigos, antiguos profesores... En el fondo es mucho más que eso. Es un momento mágico en que el autor desnuda su propia alma y reconoce que es quien es gracias a toda esa gente, sin la cual no hubiera sido posible su vida, ni el libro.

Es el destino quien traza ese mapa invisible que nos une a unos padres determinados, a unos amigos concretos, a muchas personas a las que a veces sólo conoces un día, pero todas ellas están ahí por algo. Todas en su justa medida contribuyen al aprendizaje mutuo y al crecimiento espiritual. La mayoría de las veces en un sentido positivo con experiencias gratificantes, pero muchas otras, a través del sufrimiento.

Por ellos debo dar las gracias a todos, a cada una de las personas que se han cruzado hasta ahora en mi vida, y las que lo harán en los próximos años.

GRACIAS a Emilio y Lolita por abrirme las puertas de su casa y de su corazón y recibirme como una hija más. Por hacerme sentir parte de ellos, por dejarme compartir su dolor y su amor. Por enseñarme el amor incondicional entre la pareja. Porque junto a ellos he sentido verdadera felicidad, paz, plenitud y gratitud.

GRACIAS a las personas anónimas que se han brindado a contar sus experiencias dolorosas, a darnos sus consejos de cómo superarlo, porque sus testimonios están repletos de valiosos mensajes.

GRACIAS a María Aurora y a Miquel, por entender rápidamente este proyecto y por participar en él sin reservas, desnudando su propia alma y ofreciéndonos su experiencia y su consuelo.

GRACIAS a las niñas de mis ojos, mis amigas. A María José, mi cuqui, porque el día en que ella nació llegó un ángel a la Tierra, por enseñarme lo que es la verdadera bondad humana, a Begoña porque bajo su aparente fragilidad es la persona más fuerte que conozco, capaz de superar con amor y entrega todo sufrimiento, un ejemplo a seguir. A Amparo por abrirme las puertas de su hogar y su corazón y por compartir conmigo su dulzura y su entrega, a Laura que es la alegría personificada por su nobleza y fidelidad, a Marta medalla olímpica en salto de obstáculos en la vida, por su generosidad sin límite y su entereza. Y a tantos y tantos otros, a Isabel y Orenge, Paco y Silvia, María y Andreu, Carlos Bruni, Ampower, Rosa, Isidro, Celia, Rafa, Marcos, el Carre ... por descubrirme el verdadero valor de la amistad.

GRACIAS a mi tía Eloína, a quien va dedicado este libro, por ser la flor más bonita del jardín, por ha-

berme criado como a una hija propia, por haberme regalado tanto amor. Y a mi tío Antonio Benito, su difunto esposo, por endulzar mi infancia con golosinas, libros y largos paseos plagados de flores por el “camí Fondo”. Y por ser todo un ejemplo de vida y de muerte. Porque nos dejó con una sonrisa en los labios y con la alegría y entusiasmo de empezar una nueva vida eterna junto a Dios.

Y a toda mi extensa familia, abuelos, decenas de tíos, primos, etc. Y a mi otra familia, a Mariano y Lucía, David y Susana, Luci y Miguel Angel. Por estar siempre a mi lado, por ayudarme en los momentos difíciles y mostrarme que la unión todo lo puede. Y a mis sobrinos Laura, Pablo, Luis y Alba por hacerme feliz.

GRACIAS a mis hermanos, por su apoyo incondicional y por su comprensión en todo momento. Ellos son mis brazos y mis piernas. Y sobre todo:

GRACIAS a mis padres que son mi corazón. Juan Carlos y María Pilar, ellos son mi faro en esta vida, los que alumbran el camino que debo tomar. Me aportan la luz que necesito cuando caigo y cuando estoy perdida. Son mi guía, mi principal apoyo y el mejor ejemplo que podría tener. Porque los amo, les doy las gracias por darme la vida y por estar siempre a mi lado. Porque sin su ayuda este libro no hubiera existido.

GRACIAS a mi marido. Porque él es la prueba fehaciente de que existen las almas gemelas. Hace trece años que los dos cogimos el mismo camino. Gracias por llevarme tantas y tantas veces en brazos.

Gracias por la gratitud, la comprensión, el amor incondicional, por hacerme feliz día a día. Porque no podría tener mejor compañero de viaje. Y por darme el mejor regalo de todos: mi futuro bebé.

Y en ESPECIAL... MIL GRACIAS A Manu Lajarín por vestir ‘Jarabe para el alma’ con un traje a medida perfecto, por diseñar una portada fabulosa, entrañable y compartir con nosotros su don y su inmenso talento. Eres una gran persona Manu, GRACIAS.

BIBLIOGRAFÍA

- El camino de las lágrimas, Jorge Bucay
Ediciones Grijalbo Barcelona, 2003
- Algunas pinceladas de ayuda en el duelo, Fundación Senda
- El sentido del sufrimiento, Jack Wintz
San Pablo, 1998
- La muerte, un amanecer, E. Kubler Ross
Ediciones Luciérnaga
- Más allá de la muerte, José Luis Olaizola
Editorial Planeta
- Morir y volver a nacer, Lama Jinpa Gyamtso
Ediciones i
- Ay pena penita pena, Eduardo Roselló
Editorial Los libros del comienzo, Madrid, 2003
- Nervios, estrés e insomnio, Doctor Abel Cruz
Editorial Selector
- Cuentos con alma, Rosario Gómez
Gaia ediciones
- Los diez secretos de la abundante felicidad, Adam J. Jackson
Editorial Sirio
- La puerta de la esperanza, J.A Vallejo-Nágera y J.L. Olaizola
Editorial Planeta, 1990
- Martes con mi viejo profesor, Mitch Al bom
Ediciones Maeva
- Asociación valenciana de apoyo en el duelo “Caminar”
www.ayudaduelocaminar.com
www.sendafun.org
www.tanatologia.org
www.vivirlaperdida.com
www.duelum.com
www.naturpsico.net

LIBROS MUY RECOMENDADOS, UN TESORO

-La muerte, un amanecer, Elizabeth Kubler Ross

Ediciones Luciérnaga

(Es el libro referencia de todos aquellos que han perdido a un ser querido. Casi todos lo han leído y lo recomiendan. Es una lectura indispensable para encontrar un remanso de paz en el duro camino de las lágrimas y del dolor. La doctora en Medicina y Psiquiatría, Elizabeth Kubler-Ross demuestra, a través de su investigación científica junto a enfermos terminales, que la verdadera vida empieza después de la muerte.)

-El sentido del sufrimiento, Jack Wintz

San Pablo, 1998

(Es un librito pequeño, que cabe en la palma de la mano, muy sencillo de leer lleno de mensajes positivos para entender y sobrellevar mejor el sufrimiento, enriquecido con bellas ilustraciones. Es un pequeño tesoro de gran ayuda y sobre todo muy práctico.)

-El camino de las lágrimas, Jorge Bucay

Ediciones Grijalbo Barcelona, 2003

(Es una lectura imprescindible para todos aquellos que empiezan el duro camino del duelo. Sin falsas esperanzas ni atajos, define con claridad cada una de las etapas que va a pasar, algunas muy dolorosas, donde son imprescindibles las lágrimas y la rabia. Un camino que pasa por la negación, confusión, desesperación, llanto, furia, culpa, desolación, hasta llegar a la aceptación para poder continuar con la vida. Un proceso de crecimiento personal que debería leer todo el mundo.)

-Cuentos con alma, Rosario Gómez

Gaia ediciones

(Es un canto a la vida y al amor, un bálsamo de paz para nuestro interior. Un libro repleto de cuentos breves y fábulas, muy fáciles de leer y que encierran grandes enseñanzas para la vida. Son una auténtica guía para conseguir paz, serenidad y gratitud, establecen el camino a la felicidad.)

-Martes con mi viejo profesor, Mitch Albom

Ediciones Maeva

(Antes de morir Morrie, un viejo profesor, imparte la asignatura más importante de todas, El Sentido de la Vida: el valor de la amistad, del perdón, de la familia, del matrimonio, del amor. Postrado en el lecho de muerte por una dolorosa enfermedad, el viejo profesor no pierde la sonrisa hasta el último segundo mientras conversa con un antiguo alumno y con todo aquel que abra su corazón y quiera

escuchar sus valiosos mensajes. Es toda una lección de vida y de muerte para todo ser humano.)

-Los diez secretos de la abundante felicidad, Adam J. Jackson

Editorial Sirio

(Ser feliz después de una pérdida importante parece imposible pero no lo es. Este libro ofrece diez consejos para conseguir vencer el dolor y volver a ser feliz. La clave está en el poder de la actitud, del cuerpo, del humor, del perdón, del dar y de la fe. Un valioso tesoro para quien quiera escuchar y poner en práctica.)

OTRAS LECTURAS QUE PUEDEN AYUDAR

-Ay pena penita pena, Eduardo Roselló

Editorial Los libros del comienzo, Madrid, 2003

-No estás sola cuando él se va. Consejos de viuda a viuda, Genevieve Davids, editado por Martínez Roca Barcelona, 1999

-Vivir sin él. Cómo superar el trauma de la viudedad, Joyce Brothers,

Editorial Grijalbo, Barcelona, 1992

-Todo (NO) terminó, Silvia Salinas

Ed. RBA

-Es hora de hablar del duelo (Del dolor de la muerte al amor a la vida), Diana Liberman, Ed. Atlántida

-La muerte, el nacimiento a una nueva vida, Mariano Bueno

Editorial EDAF

-Algunas pinceladas de ayuda en el duelo, Fundación Senda

(se puede descargar gratis en la web: www.sendafun.org)

-La pérdida de un ser querido, Arnaldo Pangrazzi

Ediciones Paulinas

-Vivir cuando un ser querido ha muerto, Earl. A. Grollman

Ediciones 29

-Crecer (Amar, perder ... y crecer), Jean Monbourquette

Ediciones Sal Terrae

-Camino de paz y esperanza, Celina M. de Hoz Dufaur

Editorial Patria Grande, Buenos Aires.

-Llora hasta que rías, Obershaw Richard

RJ Madrid Neo Person, 2002

-La rueda de la vida, Elizabeth Kubler-Ross

Editorial Luciérnaga

-Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo

Editorial Paidós, Barcelona, 1997.

-Las cinco personas que encontrarás en el cielo, Mitch Albom

Ediciones Maeva

LIBROS PARA PADRES CON HIJOS EN EL CIELO

-Volver a vivir, Mercè Castro

RBA, Junio 2009 (testimonio de una madre)

-La sonrisa de Marta, Manuel Reyes Cotán

Alcalá Grupo Editorial (recomendado por la fundación alma y vida: www.almayvida.es)

-Vivir sin Diana, Silvia Appel

(testimonio de una madre. Gratis por internet, pedirlo a sappel@arnet.com.ar)

-Una luz que se apaga, Elizabeth Kubler Ross

Editorial Luciérnaga

LIBROS PARA NIÑOS

-Libro de la otra vida, libro de la vida, M.M Vassart, Angels Comella

Editorial Diagonal

-Todo volverá a ir bien pero nunca será como antes, Jochen Julicher

Ediciones Sal Terrae, 2004

-Consejos para niños ante el significado de la muerte, Alan Wolfelt

Editorial Diagonal

-La muerte explicada a mi hija, E. Huisman Perrin

El Aleph editores

-Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido, Kroen William

Ediciones Oniro

-Siempre te querré pequeñín, Debbie Gliori

Editorial Planeta, 2005

NOTA SOBRE LA AUTORA



Ana Galbis es periodista, humanista y ante todo persona. Ha trabajado en prensa, radio y televisión. Desde el año 2006 ejerce de reportera y presentadora en los Servicios Informativos de Canal 9, Televisión Autonómica Valenciana. Escribir es su gran pasión, ha sido premio de narrativa corta en Sueca con su obra ' Bombons sense xocolata. Dones del S.XXI'. 'Jarabe para el alma' es una apuesta personal, una guía de autoayuda para las personas que atraviesan el proceso duro del duelo. Publicada de forma totalmente gratuita en Internet.

'Hay momentos, instantes, conversaciones o miradas que marcan tu vida. En mi trabajo estoy continuamente en contacto con gente que sufre, que pierde a sus seres queridos en situaciones trágicas, de un día para otro, sin previo aviso, sin la oportunidad de una despedida, de un último abrazo o de un beso. Y deben continuar adelante cuando acaban de presenciar cómo los pilares de su vida se derrumban y todo pierde sentido.

Perder a un padre, a un hijo, a una madre, un hermano, un abuelo... Este libro nació el día en que un polideportivo de Barcelona se derrumbó y se llevó por delante la vida de varios niños que jugaban allí. 'Jarabe para el alma' surgió de ese vacío, dolor y llanto con la aspiración de ser un pequeño alivio, un apoyo donde refugiarse en medio del valle de lágrimas y encontrar unos instantes de paz.

No tengo intereses comerciales en la obra, ni pretendo hacer un gran negocio. Sólo quiero que este libro cumpla su misión y llegue a las manos de todos aquellos que lo necesitan en un momento de su vida, que somos todos, pues la muerte es lo único que llega a todos por igual, no entiende de condiciones sociales ni justicia.'

JARABE PARA EL ALMA

Aspirina para el dolor de cabeza, almax para el ardor de estómago pero ¿qué ocurre cuando el dolor proviene del alma? ¿Qué nos puede curar? Por desgracia, no hay ningún medicamento para paliar el dolor desgarrador que sentimos cuando perdemos a un ser querido; pero tal vez aquí encuentre una valiosa ayuda para pasar por ese duro trance.

‘Jarabe para el alma’ se debe tomar en la dosis necesaria para asimilar, perdonar, despedirse, aceptar y continuar. Escrito con el corazón porque el único medicamento capaz de curar el alma es el amor y la esperanza.

