

vivir cuando un ser querido ha muerto



Gobierno
de Navarra



Hemos escrito este folleto que tienes en tus manos con el deseo de que pueda ayudarte en este periodo que estás atravesando tras la muerte de tu ser querido.

“Sanamos de un sufrimiento sólo al experimentarlo en su totalidad”

Marcel Proust

Ya ha pasado un tiempo desde la muerte de tu ser querido, pero su ausencia te sigue doliendo. Te habían dicho que el tiempo lo cura todo, sin embargo parece que en tu caso no funciona.

Es posible que estés viviendo momentos duros y emociones intensas y todavía te sientas muy vulnerable. Sé amable contigo mismo y respeta y acepta tu propio ritmo.

El dolor, al igual que el amor, tiene sus tiempos, sus ritmos y sus períodos. Sufres ahora porque antes has gozado de esa relación. Así es la vida. Y muchas veces el dolor por la pérdida de un ser querido se convierte en una experiencia que nos llega hasta lo más profundo, como ninguna otra cosa lo había hecho antes.

Con el paso del tiempo te vas dando cuenta de la cantidad de cosas que hacías con tu ser querido o que éste hacía, que tienes que asumir y aprender a realizar sin él o ella.

Recuerda que necesitarás tiempo para poder vivir sin esa persona querida.

Nunca se olvida a las personas queridas, ni se pierden los recuerdos. Pero éstos no debieran entorpecer el que continúes creando otros vínculos. No hay nada malo en ello. Cada uno de nosotros somos y nos desarrollamos por medio de las relaciones que establecemos con otras personas y que constituyen la

trama del vivir. Este abrirnos y entregarnos al otro también conlleva vulnerabilidad, la capacidad y hasta la disposición a ser heridos, pero esto es precisamente lo que nos hace estar y sentirnos vivos.

Recuerda que tendrás que aprender a centrarte en otras relaciones que tienes o que la vida te presentará.

Aunque quizás todavía te parezca imposible, llegará el día en que conseguirás encontrar un nuevo sentido a tu vida. Disfrutarás de los recuerdos sin que éstos te traigan dolor, resentimiento o culpabilidad. Aceptarás sentirte triste de vez en cuando y podrás hablar de esas emociones con libertad.

Serás capaz de perdonar y disculpar a quienes no han sabido estar contigo mientras te sentías tan afectado emocionalmente. También te perdonarás a ti mismo y sin apenas darte cuenta, te irás sumergiendo de nuevo en el fluir de la vida, volviendo a implicarte emocionalmente en la vida y con los vivos.

Ten confianza en ti y en la vida. El alma, el espíritu, por su propia dinámica interna se cura a sí mismo. Para ello tienes que enfrentarte al dolor en vez de negarlo.

No dudes en consultar a un profesional si sientes que la situación que vives te supera o que pasado el tiempo - dos o tres años - no encuentras alivio.

“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” Tolstoi

Y piensa que *“no es fuerte el que no necesita ayuda, sino el que tiene el valor de pedirla cuando la necesita”*.

Déjanos decirte que:

Superar este período no es olvidar, es:

- Recordar sin dolor
- Sentir que lo vivido con él o ella fue un gran regalo de la vida.
- Encontrar un lugar en tu corazón para el ser querido que ya no está.
- Sentir que el amor no acaba con la muerte.

***Todo tiene su momento
y cada cosa su tiempo bajo el sol:
Tiempo de nacer y tiempo de morir,
Tiempo de llorar y tiempo de reir,
Tiempo de hacer duelo y tiempo de bailar,
Tiempo de abrazarse y tiempo de separarse,
Tiempo de guardar y tiempo de tirar,
Tiempo de rasgar y tiempo de coser,
Tiempo de callar y tiempo de hablar.***

Eclesiastés II, 3 (1-8)

Libros que tal vez puedan ayudarte:

GROLLMAN, E.A. *Vivir cuando un ser querido ha muerto.*

Ediciones 29, Barcelona 1986.

CABODEVILLA, I. *Vivir y morir conscientemente.* Desclée De

Brouwer, Bilbao 2002. 3ª edición.

ALEMANY, C. *14 aprendizajes vitales.* Desclée De Brouwer,

Bilbao 2002 .7ª edición.

JAMES, J.W; FRIEDMAN,R. *Manual para superar las pérdidas*

emocionales. Editorial Los Libros del Comienzo, Madrid 2000.

KÜBLER-ROSS, E. *Vivir hasta despedirnos.* Editorial Luciérnaga,

Barcelona 1991.

LEWIS, C.S. *Una pena en observación.* Editorial Anagrama,

Barcelona 1998.

NIEMEYER, R.A. *Aprender de la pérdida.* Editorial Paidós 2002.

“La música sería un arte muy pequeño si solo resonara, si no tuviera sitio para los estados de ánimo”

Schumann

Quizás esta música te sirva de acompañamiento:

BACH *Magnificat en Re Mayor BWV 243.*

BACH *Concierto para dos violines en Re menor BWV 1043.*

BACH *Suite para orquesta nº 3 en Re Mayor BWV 1068.*

BEETHOVEN *Sonata “Claro de luna”.*

DEBUSSY *Suite bergamasque.*

HAENDEL *Música acuática.*

LISZT *Sueño de amor.*

MENDELSSOHN *Concierto para violín.*

MENDELSSOHN *Romanza sin palabras.*

MOZART *Concierto N° 21 para piano.*

MOZART *Concierto para clarinete.*

MOZART *Concierto para flauta y arpa.*

MOZART *Ave Verum corpus KV 618.*

MOZART *Sinfonía Concertante D 364.*

PACHELBEL *Canon.*

SATIE *Gymnopédies, Gnosiennes, Nocturnos.*

TCHAIKOWSKY *Serenata para orquesta de cuerda
en Do Mayor Op.48.*

VIVALDI *Concierto para laúd y dos violines.*

VIVALDI *La Primavera, de Las Cuatro Estaciones.*

VIVALDI *Conciertos para flauta, dobles conciertos.*

Página web:

www.vivirlaperdida.com

Texto:

Iosu Cabodevilla Eraso

Koldo Martínez Urionabarrenetxea

Josefina Ripoll Espiau



Programa de Donación y Trasplante

Bizitzea maite dena hil denan



Nafarroako
Gobernua



Maitte zenuena hil ondoren, zauden egoeran
laguntzeko asmoz idatzi ditugu
esku-orri hauek.

“Atsekabea sendatzeko bete-betean bizi behar da”

Marcel Proust

Denbora iragan da maite zenuena hil zenetik, baina haren hutsuneak oraindik min ematen dizu. Denborak dena sendatzen duela diote, baina zure kasuan ez da horrela.

Agian, une gogorak eta emozio biziak dituzu eta oraindik oso ahul sentitzen zara. Atsegina izan zure buruarekin; onar ezazu zure erritmoa.

Minak, maitasunak bezala, bere denborak, erritmoak eta epeak ditu. Orain sufritzen duzu, lehen harremanean gozatu zarelako. Horrelakoa da bizitza. Eta askotan, maite dugunaren heriotzak sortzen duen mina barren-barreneraino iristen zaigu, beste ezer ez bezala ordu arte.

Denbora joatean ohartzen zara zenbat gauza egiten zenituzten elkarrekin, zenbat diren hura gabe egiten ikasi behar dituzunak.

Gogoan izan denbora beharko duzula maite duzun pertsona hori gabe bizitzen ikasteko.

Maite diren pertsonak ez dira inoiz ahanzten, eta haien oroitzapenak ez dira galtzen. Baina ez lirateke oztopo bihurtu behar zuk beste harreman batzuk izateko. Hori ez da txarra. Besteekin ezartzen ditugun harremanen bidez egiten dugu aurrera, harreman horiek baitira bizitzaren ehundura.

Besteengana irekitze eta hurbiltzeak uzten gaitu min hartzeko moduan, zaurituak izateko egoeran, baina horretxeri esker gaude eta sentitzen gara bizirik.

Kontuan izan beste harreman batzuk, lehendik dituzunak edo bizitzak aurrean jarriko dizkizunak, direla orain zure bizigunea.

Ezinezkoa iruditu arren, noizbait zure bizitzari zentzua aurkituko diozu. Oroitzapenetan gozatuko zara eta ez duzu min, gaitzondo edo erruduntasunik sentituko. Tarteka triste sentitzea onartuko duzu eta emozio horiei buruz libreki hitz egiten ahalko duzu.

Emozioz hain minbera zeundenean zurekin egoten jakin ez dutenak barkatzeko gauza izanen zara. Zure buruari ere barkatuko diozu eta, ia ohartu gabe, bizitzaren korrontean sartuko zara; berriro bizitzaren emozioetan barneratuko zara eta biziengana hurbilduko.

Izan konfiantza zuregan eta bizitzan. Arima, espiritua, duen barne dinamikagatik, berez sendatzen da. Beraz, minari aurre egin behar diozu eta ez uko.

Egoerak gainditzen zaituela edo denbora –bizipahiru urte- iragan eta sosegurik ez duzula ikusiz gero, profesional batengana jo; ez izan zalantzarik.

“Sutsuki maite duten pertsonak bakarrik izan dezakete min ikaragarria, baina maitatu beharrak mina gainditu eta sendatzeko balio du” Tolstoi

Gogoan izan *“ez dela indartsua laguntzarik behar ez duena, haren beharra izanik eskatzeko ausardia duena baizik”*.

Entzun honako hau:

Bolada hau gainditzea ez da ahanzte, hurrengo hau baizik:

- Minik gabe gogoratzea.
- Haren ondoan bizitutakoa biziaren opari handia izan zela sentitzea.
- Toki bat egitea bihotzean maite duzun baina joana den horrentzat.

- Maitasuna heriotzarekin bukatzen ez dela sentitzea.

***Denak du bere sasoia
gauza bakoitzak bere garaia du eguzkipean:
jaiotzeko garaia eta hiltzeko garaia,
negar egiteko garaia eta barre egiteko garaia,
aiene egiteko garaia eta alai egoteko garaia,
besarkatzeko garaia eta banantzeko garaia,
gordetzeko garaia eta botatzeko garaia,
urratzeko garaia eta josteko garaia,
isiltzeko garaia eta mintzatzeko garaia.***

Kohelet II, 3 (1-8)

Lagungarri izan daitezkeen liburuak:

GROLLMAN, E.A. *Vivir cuando un ser querido ha muerto.*

Ediciones 29, Bartzelona 1986.

CABODEVILLA, I. *Vivir y morir conscientemente.* Desclée De

Brouwer, Bilbo 2002. 3. argitalpena.

ALEMANY, C. *14 aprendizajes vitales.* Desclée De Brouwer,

Bilbo 2002. 7. argitalpena.

JAMES, J.W; FRIEDMAN, R. *Manual para superar las pérdidas*

emocionales. Los Libros del Comienzo argitaletxea, Madril 2000.

KÜBLER-ROSS, E. *Vivir hasta despedirnos.* Luciérnaga

argitaletxea, Bartzelona 1991.

LEWIS, C.S. *Una pena en observación.* Anagrama argitaletxea,

Bartzelona 1998.

NIEMEYER, R.A. *Aprender de la pérdida.* Paidós argitaletxea 2002.

*“Musika arte txikia litzateke hotsa baino eginen ez balu,
gogoarentzat lekurik ez balu” Schumann*

Beharbada, musika hau lagungarri izanen duzu:

BACH *Magnificat Re Maiorren BWV 243.*

BACH *Bi biolinetarako kontzertua Re minorren BWV 1043.*

BACH *3. suitea orkestrarako Re Maiorren BWV 1068.*

BEETHOVEN *“Ilargi zuria” sonata.*

DEBUSSY *Bergamoko suitea.*

HAENDEL *Ur musika.*

LISZT *Maitasun ametsa.*

MENDELSSOHN *Biolinarako kontzertua.*

MENDELSSOHN *Hitzik gabeko romanza.*

MOZART *21. kontzertua, pianorako.*

MOZART *Klarineterako kontzertua.*

MOZART *Flauta eta harparako kontzertua.*

MOZART *Ave Verum corpus KV 618.*

MOZART *Concertante sinfonia D 364.*

PACHELBEL *Kanona.*

SATIE *Gymnopédies, Gnosiennes, Nokturnoak.*

TCHAIKOWSKY *Hari orkestrarako serenata Do Maiorren Op.48.*

VIVALDI *Lauterako eta bi biolinatarako kontzertua.*

VIVALDI *Udaberria, Lau Urtaroetatik.*

VIVALDI *Flautarako kontzertuak, kontzertu bikoitzak.*

Web orria:

www.vivirlaperdida.com

Testua:

Iosu Cabodevilla Eraso

Koldo Martínez Urionabarrenetxea

Josefina Ripoll Espiau



Programa de Donación y Trasplante