

Sonrisas en el bolsillo

En pleno duelo por la muerte de Alejandro decidí descubrir, o por lo menos intentarlo, cual podía haber sido la finalidad de su llegada y de su partida.

Su vida fue corta pero intensa y muy feliz. Creo que esa felicidad vivida no podía acabar con dolor y lágrimas.

En su enfermedad decidió cambiar la pena por sonrisas. Por eso decía que siempre llevaría “**sonrisas en el bolsillo**” para aquel que las necesitase. Ante esto, yo no podía apagar mi vida con el llanto. Se lo debía. ¡Se lo había ganado!

Lo que aquí cuento es ¡mi verdad! La certeza de mis creencias que me han servido para seguir viviendo. Me he agarrado a esta tabla porque, aparte de que lo creo firmemente, me ha salvado.

Se dice que si buscas, encuentras. Todo esto es el resultado de mi búsqueda, de querer encontrar cómo llenar el vacío que me quedó y el gran deseo de ayudar. Espero que al leerlo despierte la necesidad de encontrar salida a cada uno de vuestros miedos.

Mis hijos eran adolescentes y un día pensé que era muy feliz y afortunada. Eran buenas personas, estaban sanas y, sobre todo, eran felices. ¿Qué más podía pedirle a la vida?

¡Qué equivocada estuve al definir el concepto de felicidad y de fortuna!

El día en que me enteré de la enfermedad del hijo de Ana Obregón me quedé impactada. Pensé que si a mi hijo Alejandro le pasase algo así, yo me moriría. No sé por qué pensé concretamente en él cuando tengo otro hijo. Intenté ponerme en su lugar y fue tan dolorosa esa sensación que opté por olvidarla.

¡Hasta que la vida me puso en su piel!

Voy saltando de unos recuerdos a otros, a veces sin orden: el orden lo marca el dolor. Ahora los que recuerdo son muy dolorosos. Me cuesta recordar los buenos y... ¡mira que hubo buenos en 20 años! Todos ellos, buenos y malos, no podré olvidarlos. Aun cuando el dolor remita. Pero me da miedo que el paso del tiempo los vaya alejando.

Aunque no tenga memoria, tendré corazón y ¡Alejandro vivirá en él!

Me llamo Encarni y soy, con mucho orgullo, la madre de Alejandro. Tenía 20 años cuando un linfoma de Burkitt se lo llevó.

Para mí todo empezó la noche que lo llevé a Urgencias. Él me lo pidió porque se encontraba mal. No podía aguantar más el dolor en la barriga y en la zona lumbar. Al llegar todos parecían preocupados por el gran bulto que le palpaban. Estuvimos toda la noche sentados uno al lado del otro charlando y despreocupados porque lo medicaron y ya no le dolía nada. Por la mañana, después de varias pruebas, lo pasaron a la UCI. Allí estuvo, muy a su pesar, sentado en un sillón hasta que por la tarde me llamó la doctora para darme los resultados.

Era un tumor e intuían que no bueno. Debían ponerle nombre y apellidos con más pruebas: lo dejarían ingresado. Me puso la mano en el hombro, y sin mirarme, me dijo..."lo siento". Me quedé sin respiración. ¡No podía estar pasando! Recuerdo que miré a mi hijo que estaba un poco retirado y... ¡quise morirme! Él, que yo creía ajeno, sonreía con una enfermera que lo auscultaba. No quería llorar en su presencia. Saqué fuerzas, no sé de dónde, para terminar la hora de la visita. No quería que notase en mi cara que, de golpe, se había roto el puzzle de mi vida, de mi familia, el que con tanto primor llevaba años construyendo y peor aún, que mi hijo tenía por delante un tiempo de sufrimiento que nada ni nadie

podían evitar y que podía tener mal fin. La palabra “cáncer” resonaba en mi mente y estaba asociada a pérdida. Me quería morir. ¡Hubiese dado mi vida por él sin dudarlo! Me sentí inútil. Ya no estaba en mis manos la felicidad y el bienestar de mi hijo. ¡Qué impotencia! Sólo podía estar a su lado.

Para Alejandro la enfermedad empezó antes. Pude saberlo porque durante su enfermedad le animé para que escribiera (lo hacía muy bien) sobre lo que le estaba pasando, sobre sus sentimientos en cada momento: echaría miedos fuera y de paso podría ayudar a alguien.

Llevaba tiempo pasándolo mal con los dolores y la fatiga que últimamente padecía. Era muy deportista. El baloncesto y el tenis eran su gran pasión y últimamente le costaba jugar y terminar los partidos. Le resultaba raro.

Según contó en su breve escrito, el día que vio hablar a la doctora conmigo en Urgencias, él no escuchó lo que me dijo pero intuyó que debía ser grave porque me miró, vio que unas lágrimas resbalaban y que mi cara había cambiado: ¡me habían roto! Ese día se prometió, con una serenidad y una madurez que yo no conocía en mi hijo, tomarse la enfermedad de la mejor manera para no hacer sufrir a los más cercanos y sobre todo para su propio bienestar. Ahí fue cuando prometió

también tener **“sonrisas en el bolsillo”** ¡Mi hijo era especial!

Aquella tarde lo subieron a planta y fue bromeando sobre su “alien”, como él lo llamaba, y pidiendo una habitación “con vistas”. No dejó de bromear hasta que ya con los resultados finales en la mano nos hablaron claro: era un linfoma de Burkitt muy agresivo y en estadio IV. La noche que nos pasaron a la planta 10 en Hematología, el mundo se le calló a los pies. Mis emociones iban en función de las suyas. No podía permitirme llorar delante de él. Pensé que si yo permanecía fuerte, o al menos lo parecía, él podía pensar que no sería tan grave.

¡Estaba empezando a quemarme por dentro!

El compañero de habitación lo vio tan joven, tan perdido y con tanto miedo, que le habló desde el corazón y desde la fe que él tenía de curarse. Esa conversación lo tranquilizó y se la agradecemos enormemente.

Me pidió dar un paseo y salimos a los pasillos exteriores y allí empezó a llorar. Yo sólo pude decirle que las lágrimas son necesarias, que curan el alma. Que era normal que tuviese miedo, que yo también los tenía, que esto era nuevo para todos pero que ahí estaba la medicina, que había avanzado mucho y que iba a salir y, además, reforzado.

Lloró y, cuando estuvo mejor, se secó las lágrimas y me dijo: “Ya he llorado, ahora voy a curarme”

Empezó la quimio y lo pasó muy mal. Cuando estaba recuperándose el pelo se le empezó a caer. Engañándose con la intención de que le doliera menos dijo que no le importaba, que ya crecería. Cuando llegó a casa decidí raparle la cabeza. Ese momento fue muy duro, lloramos los dos a la par. ¡Le gustaba tanto su flequillo! Cada mechón que caía al suelo era un trozo de mi piel. Lo que él sintió no lo dijo, lo noté en las lágrimas que resbalaban sobre sus mejillas.

Pasó la enfermedad entre el hospital y la casa, siempre entero, siempre aguantando, estoicamente, lo que le venía, que fue mucho y muy doloroso.

¡Yo seguía quemándome!

Durante su enfermedad fue cambiando: la alegría que siempre irradiaba cambió a tristeza. Sobre esto él no me contaba nada. Yo nunca quise profundizar en sus miedos porque no sabía cómo afrontarlos y porque yo tenía los míos, y tanta incertidumbre, que creí que, si hablábamos del tema, podría venirme abajo y él, al ver los míos, sufrir más ¡Qué impotencia!

Lo que si me decía con frecuencia era: ¡qué injusta es la vida! A lo que yo le contestaba que cada uno tenía la suya y que había que vivirla lo mejor posible, que no

envidiara la vida de otros porque, tal vez, no le gustase el final.

Él seguía cambiando. El cáncer es muy duro física y psicológicamente. Mermaba su cuerpo y su alegría. Su característica sonrisa se perdía, se le veía triste. Aunque siempre procuraba ser el que era antes cuando recibía la visita de sus amigos: la cara le cambiaba, yo veía el buen efecto que ellos le producían. Sólo se negaba a verlos cuando estaba peor, no quería que sufrieran al verlo en esas condiciones. Sus amigos eran un pilar fundamental en su vida, eran su motor: me hablaba de ellos con un brillo en los ojos que ¡hasta yo los quería! y los sigo queriendo. Parece que intuyó que lo único que se iba a llevar era esos buenos momentos vividos con ellos, que fueron muchos según me contaba. Los consideraba especiales porque cuando estaba con ellos olvidaba lo que tenía y dónde estaba. Todos, orgullosos de él, se tatuaron su frase **“Sonrisas en el bolsillo”**

También es justo mencionar a la familia: se volcaron con nosotros y sobretodo con él. Fueron un gran apoyo. En esos momentos te das cuenta de los tesoros que tienes.

Hubo unos días que lo ingresaron por una bacteria y estuvimos solos en una habitación de dos camas, creo que fueron de los mejores días para mí: me hablaba de sus amigos, de sus andanzas, de deporte, de libros, de

su música... Se iba abriendo a mí y yo iba descubriendo nuevas facetas de mi hijo ¡Qué felicidad! Su tiempo era para mí y yo estaba ahí para él.

Las sesiones y los problemas derivados de la quimio seguían y todos los llevaba con entereza, siempre imaginando que tras la sexta estaría curado porque, aunque muy duras, el linfoma iba remitiendo. ¡Era un luchador!

El 16 de Septiembre cumplió los 20 años. Sus amigos le hicieron una fiesta sorpresa, que agradeció mucho, y la familia otra. Todos con la tristeza en el alma y la alegría en la cara. Se hizo una foto de grupo con los primos. Una foto que no me gustó, me dio mal palpito, parecía hecha para recordarle cuando ya no estuviese.

¡Yo seguía quemándome!

En Octubre empezó a empeorar. Fuimos al hospital, le hicieron pruebas y lo volvieron a ingresar: el linfoma había vuelto a crecer. Aquella noche fue horrible, un jarro de agua fría, una patada que destrozó los sueños que, con mucho trabajo, se había hecho para después de su recuperación. Yo, a su lado, no sabía qué decirle. ¿Cómo le dices a tu hijo, que ha luchado y aceptado todo lo que le ha llegado, que ha aprendido a vivir con su enfermedad esperando curarse en unos meses, que debe echarle ganas y fuerzas para volver a empezar? Fue muy duro, nos derrumbamos los dos. No podía

consolarlo, no me dejaba hablar, quería asumirlo a su modo.

A la mañana siguiente su doctora me explicó que al volver a desarrollarse el linfoma las posibilidades de curación habían cambiado, y no a mejor. Aun así, ¡irían a por todas! Le pondrían un tratamiento más fuerte y si remitía el linfoma le harían un trasplante de médula. En el tono verbal y en la expresión de su cara pude adivinar lo que me estaba diciendo: las posibilidades eran pocas, mi hijo ¡se podía morir! Ahí sí que se me derrumbaron los cimientos. ¡Mi hijo se me muere! pensé. No le pedí más explicaciones porque no quería la certeza de la verdad, no la soportaría. Saber la verdad hubiera supuesto un cambio en la forma de verlo y de mirarlo. No podía permitir que Alejandro viese en mí su final. Preferí creer, al igual que él, en la eficacia de su nuevo tratamiento, deseando que la doctora estuviera equivocada.

¡Yo seguía quemándome!

Empezó el tratamiento. Los médicos no me ponían buena cara pero yo seguía sin querer preguntar. A partir de que tuvo una oclusión intestinal y de que su debilidad iba en aumento, empezó a preocuparse. Los últimos dos días nos dijo al médico y a mí que tenía mucho miedo, que no le veía buen fin. Sólo pude decirle que en su enfermedad los miedos eran normales y la curación lenta. ¡No pude quitarle sus

miedos! Tampoco pude quitar los míos. Estaba aterrorizada porque mi interior y los gestos no verbales de los médicos me decían que su final se acercaba. Recuerdo que las últimas noches me las pasé rezando y limpiándome las lágrimas en la oscuridad: yo no soy practicante pero... ¡nunca había rezado tanto y a tantos santos!

Cuando lo veía reírse mirando el móvil pensaba: ¿cómo se va a estar muriendo?

También recuerdo la conversación que tuvimos una de sus últimas noches. Yo siempre le decía que de todo lo que nos pasaba debíamos de sacar algo positivo. Él me dijo: ¡mamá, entenderás que ahora no pueda sacar nada positivo! Yo me emocioné y, entre lágrimas, le dije que yo sí había sacado algo positivo. Le di las gracias por el amor incondicional que había despertado en mí. Ni aun siendo mis hijos pequeños había sentido algo así, ¡era inmenso! Me preguntó: ¿por eso lloras? Le dije que sí, que me emocionaba por lo que sentía y por contárselo. Creo que con eso le dejé bien claro a mi hijo mis sentimientos antes de que se fuera.

Aquel Domingo, 1 de Diciembre, estaba muy cansado pero se levantó y se sentó en el sillón. Me dijo: cárgame el mando que voy a jugar un rato (quería olvidar sus miedos). Sobre las 15 horas todo se precipitó. Lo sedaron para evitar que sufriera. Llamé a mi marido y a mi hijo, y ellos a la familia. Esperamos un

rato en el pasillo evitando que nos escucharan llorar porque en una zona con pacientes oncológicos es desgarrador el llanto. Cuando pudimos entrar, mi marido y yo, nos sentamos a sus pies. Hay recuerdos que no están claros en mi mente, por el dolor o por el tranquilizante que pedí. Los que hoy recuerdo son muy dolorosos: ¡su padre y yo junto a él, esperando a que dejara de respirar! En esos momentos no haces caso a tus sentimientos, sólo estás ahí para él.

Cuando se fue, la paz que inundó su cara me dijo que ahora ¡estaba bien!, que era feliz.

Lo incineramos y sus cenizas reposan bajo un olivo y en el lugar dónde él fue más feliz.

Ahora nos tocaba luchar a nosotros. Con el paso del tiempo te vas dando cuenta del alcance de lo que ha pasado. ¡Estás muerta en vida! Una vida que no deseas si no lo tienes a tu lado. Es sufrimiento, dolor, mañana, tarde y noche. Sólo recuerdas los malos momentos, ¡y mira que hubo buenos! Sólo quieres dejar de sufrir a costa de lo que sea.

Pensé en el suicidio, muchas veces, pero quedan más personas a las que quieres y que te necesitan: creo que una madre no trae al mundo a un hijo para hacerle sufrir y mi marido no se merecía otro golpe dado por egoísmo mío. Había que hacer algo para que este sufrimiento cambiase a dolor manejable. Debía

cambiar mis pensamientos, recordar cada momento de felicidad que nos dio, cada mirada de amor y cada sonrisa (¡ique fueron muchas!). Su sonrisa era su carta de presentación, su regalo más preciado, ¡era sincera!

Pasados unos días de su partida acudí a la Asociación contra el cáncer, necesitaba que me guiaran en el proceso del duelo. Era muy doloroso y quería hacerlo bien: un mal duelo es como no hacer nada. Mi hijo me había dado una lección de lucha y entereza y se merecía mi esfuerzo. Allí, una de las psicólogas, me tomó de la mano y hasta el día de hoy, año y medio después, no me ha soltado. Le doy las gracias porque ha sido un gran apoyo.

Cuando se fue Alejandro todo en mi mente eran preguntas: ¿por qué a él? ¿Por qué se fue? ¿Y si lo hubiéramos detectado antes? y muchas más: ninguna con respuesta. Tenía necesidad de entender el porqué de su llegada a nuestra vida y el de su partida. Pensé que su muerte, después de una vida tan feliz como la que tuvo, no podía terminar así. ¿Te vas y ya está?, desapareces y ¿sólo dejas dolor y lágrimas? No podía aceptar que su muerte hubiese sido en vano. Quería algo más, tanto su vida como su muerte ¡tenían que haber tenido un propósito!

Estando en estos pensamientos llegó un día una clienta que me apreciaba y, viendo mi dolor, quiso ayudarme. Le estaré agradecida eternamente (creo que las

personas que necesitamos llegan a tu vida cuando estamos preparadas para recibir las). Me trajo un libro: “Viajeros en tránsito” de la doctora María Isabel Heraso. Es una perspectiva distinta de ver la muerte y un regalo para disfrutar de la vida.

Este libro lo escribí después de pasar muchos años cerca de sus pacientes moribundos y de ver, de cerca, el proceso de la muerte. Incluso ella misma tuvo una experiencia cercana a la muerte.

A grandes rasgos te dice que la muerte no existe tal y como la conocemos, como el final de la existencia. Es un paso que tenemos que dar para llegar al mundo espiritual. No morimos, sólo cambiamos de estado y, en ese cambio, abandonamos el cuerpo que, como mariposa que sale del capullo, ya no lo necesitamos. ¡Somos consciencia que nunca puede morir!

Este libro creó en mí la necesidad de saber más: ¿para qué nacemos? ¿Cuál es nuestro propósito aquí en la tierra? ¿Por qué morimos? ¿Qué ocurre después? ¿A dónde vamos? En definitiva, entender el porqué de la vida y de la muerte de mi hijo.

Tenía prisa por descubrirlo porque la información quita miedos y la certeza da seguridad. Leí algunos libros que creí podían aportarme algo. No quiero entrar en detalles de lo que cada uno me aportó porque fueron todos en grupo. Me di cuenta de que mi experiencia no

era única (aunque lo fuese el dolor), que el camino que estaba recorriendo con mis emociones ya estaba hecho, mucha más gente como yo había pasado por él. Dejé de sentirme sola y rara. Mi proceso de duelo constaba de unas fases muy estudiadas y que marcaban las pautas del camino. Entendí que mis sentimientos entraban dentro de “lo normal”. Esto no me quitaba el dolor pero sí me daba tranquilidad.

Acudí a Internet también, vi videos, unos más acertados que otros. Hasta que encontré algunos que respondían a mis preguntas: para darle sentido a las preguntas creo que lo mejor es aferrarse a nuestras creencias, ya sean religiosas o espirituales: en definitiva a nuestra fe. Yo soy más espiritual que religiosa, aunque creo que por algún lado están unidas y tienen puntos que comparten. Lo tuve claro: o me hundía en la pérdida de Alejandro y en mi llanto o intentaba salvarme con mis creencias.

Encontré un audio que creí firmemente y que aclaraba mis dudas. Como era cortito se lo mandé a mi marido por si le servía para aliviar su dolor no expresado. Cuando lo escuchó, cambió su visión de la muerte y ahora sabe que Alejandro sigue vivo, que no tenemos su cuerpo, pero que nos dejó recuerdos y amor como para seguir viviendo hasta que nos encontremos.

Resumiendo la información acumulada, toda venía a decir lo mismo:

-Somos almas que venimos a este mundo con un propósito: aprender para seguir evolucionando.

-El propósito de nuestra vida la pactamos con todas las almas que vamos a tener contacto a lo largo de nuestra vida terrenal

-Siempre venimos en grupo y solemos ser las mismas. Unas veces tenemos el papel de padres, otras de hijos, otras de hermanos. El papel lo elegimos según lo que necesitemos para nuestro propósito evolutivo.

-Entre nosotros pactamos cuál va a ser nuestra tarea en este mundo: cuando nacemos, a qué familia llegar, en qué época, los problemas que necesitamos experimentar y hasta el cómo y cuándo nos iremos de este mundo.

-Todo lo pactamos como si de una obra de teatro se tratara.

-¡Nada se deja al azar!

-Antes de llegar a este mundo deberemos olvidar lo que somos y nuestra magnitud en nuestra vida espiritual. Sólo lo volveremos a recordar cuando, a través de la muerte física, volvamos a “casa”.

-Nuestra llegada, vida y muerte tiene un propósito, aunque ahora no lo entendamos porque creemos que somos lo que nuestros cinco obsoletos sentidos nos dictan.

-Siempre venimos a aprender y ayudar. A veces, en el caso de los niños y de los jóvenes, vienen a ayudar a los padres, hermanos, amigos... Es un acto de amor hacia ellos porque, según las creencias que he ido adquiriendo en base a los libros leídos, el llegar a este mundo muy material de uno espiritual, donde no hay límites de espacio ni tiempo, es muy duro. En nuestro plano tenemos una inmovilidad parecida a la de una escayola o un corsé. Después cuando el alma vuelve a su plano espiritual, necesita un tiempo de cura y de adaptación (sería la rehabilitación después de una escayola)

Todo esto ha hecho que encuentre sentido a la partida de Alejandro. Todo estaba organizado de antemano. Los acontecimientos en su vida fueron tal como él lo deseó y se fue cuando aquí había terminado su misión.

Sabiendo todo esto... Sé que mi hijo no era el cuerpo que lo envolvía, por el que lo conocíamos, él era su alma. Era puro, cariñoso, generoso, adulator, tierno, simpático, extrovertido, muy maduro, ¡puedo seguir con los calificativos! Su cuerpo, su envoltura necesaria, es lo único que desapareció. Su alma, lo que él era, ¡nunca morirá! ¡Alejandro sigue vivo!

Los cinco sentidos que tenemos no nos sirven para nada porque estamos en planos distintos.

Ahora no lo veo, intento sentirlo, lo recuerdo.

No lo abrazo, siento el amor que había en cada uno de los suyos.

Hablo con él pero no lo escucho: imagino lo que me diría y cómo me lo diría.

Estoy segura que me escucha, y dentro de sus posibilidades, me ayuda.

A veces le pregunto algo y en cualquier anuncio, conversación ajena o detalles encuentro su respuesta. ¡Si estás atento la encuentras!

¡Nunca he tenido a mi hijo tan cerca y tan dedicado a mí!

Todo no es de color rosa, tengo mis días. Días en los que lloro amargamente por no tenerlo físicamente, porque me cuesta aceptar su partida. Me gustaría chillar, patear. Días en los que no soy racional y consecuente con mis creencias. Sólo soy una madre egoísta que quiere achuchar y besar a su hijo. Cuando me desahogo, me seco las lágrimas y reconduzco mis pensamientos. Pienso que sigue unido a mí por el amor y los momentos que compartimos, y que tras su partida, la comunicación entre nosotros debe ser a otro

nivel. Por esto me estoy preparando: si subo de nivel espiritual a él le será más fácil acercarse a mí.

También saqué la conclusión que de esta vida sólo nos llevamos las buenas sensaciones de todo lo que hayamos disfrutado y hecho con amor. Si llenamos nuestra botella con felicidad podremos repartir traguitos. Una botella vacía no sirve para nada. Todo esto lo estoy digiriendo y poniendo en práctica poco a poco.

Creo que una de las lecciones que me dejó Alejandro fue “la lucha por encima de las lágrimas”: aunque me caiga, me haga daño, llore... ¡me levantaré con las lágrimas en los ojos y seguiré luchando!

Doy las gracias a Alejandro por elegirnos como padres y venir a nuestras vidas. A cada uno nos dio lo mejor de él, nos dejó su huella. Repartió entre nosotros lo mejor que tenía. Él se llevó el cariño y la admiración que despertó entre los que lo querían.

Este libro es:

-Para Alejandro. Le quiero agradecer el acto de amor que supuso el bajar a este mundo para ayudarnos y las lecciones de amor que nos dejó, que me eligiese como madre (¡un honor!), que me enseñase el “amor incondicional” y también por el cambio que ha supuesto en mí su partida. Agradecerle que nos enseñase que la vida hay que disfrutarla porque es efímera y sólo nos llevaremos esos buenos momentos. ¡Nada más!

-Para las personas que formaron parte de su vida, los que lo hicieron ¡tan feliz! y los que consiguieron que acabara su misión en la tierra.

-Para la familia. Que se volcaron con él y con nosotros desde el primer momento y aún siguen haciéndolo.

-Para mi marido y mi hijo. Por estar pendientes de mí y estar más centrados en mis lágrimas que en las suyas.

-Para todas las personas que, en un momento dado, sufran el inmenso dolor de perder a un ser querido, que se puedan sentir reconfortadas sabiendo que hay gente que siente lo que ellas. Que tras esa desesperación de los primeros días, semanas, meses... va llegando la calma, ¡que no el olvido! Si consigo aliviar a una de ellas me doy por satisfecha.

Alejandro no se opondría a este libro si el fin es ayudar porque era muy generoso y humano: le pondría pegas a lo que cuento de él. Era muy celoso de su intimidad. Me diría: ¡Mamá, siempre lo cuentas todo!

Lo que aquí cuento de él, de su enfermedad, es una leve pincelada: me he guardado mucho por respeto a él. Mi intención ha sido que se entendiese su valentía, su lucha y mis sentimientos que cada momento provocaban.

Hijo perdóname.

Gracias. Gracias. Gracias.

¡¡TE QUIERO!!

Para quién esté interesado en los libros de donde adquirí las creencias que aquí relato, los enumero a continuación:

-El plan de tu alma (Robert Schwartz)

-¿Existe la muerte? (Anji Carmelo)

-Habla conmigo cuando me haya ido (Alexandra Chauran)

-¡Mamá, mamá, que estoy bien! La muerte no existe (Paloma Villar Fernández) (basada en un hecho real)

-Sobre el duelo y el dolor (Elisabeth Kübler-Ross)

-La muerte: un amanecer (Elisabeth Kübler-Ross)

También a través de videos de:

-Dra. María Isabel Heraso (Viajeros en tránsito)

-Emilio Carrillo (Todos los de este hombre te aportan algo)

Espero que os ayuden como lo han hecho conmigo.

También os invito a que investiguéis por vuestra cuenta (libros hay muchos y son como los tratamientos, cada cual necesita el suyo). No os conforméis con la pena, nuestro ser querido pasó por nuestra vida por algo, ¡averiguadlo!