

Mercè Castro

Licenciada en Ciencias de la información.

Palabras que consuelan

Navegamos con una mujer que nos trae su testimonio, nos enseñará cómo se puede volver a amar la vida después de una pérdida muy dolorosa. Bienvenida Mercè.

Muchísimas gracias a ti.

Mercè, cuando muere una persona inmensamente querida con la que compartíamos un proyecto de vida, ¿qué pasa exactamente, qué le pasó a usted concretamente?

Bueno, en mi caso murió mi hijo Ignasi en un accidente de circulación, íbamos toda la familia en el coche y, en la autopista, un coche que venía en sentido contrario perdió el control y se nos tiró encima. Yo estaba precisamente hablando con mis hijos e iba atrás con ellos. Y a partir de aquel momento no pude hablar más con Ignasi porque estuvo tres días en coma y murió. Mi hijo tenía 15 años y como todas las madres yo lo adoraba y lo adoro, claro. En este caso es mi hijo, pero me imagino que todas las personas que sufren la muerte repentina o por enfermedad de un ser muy, muy querido, entran en estado de shock. Yo estuve dos o tres meses fuera del tiempo, no sabía exactamente dónde estaba, la verdad es que es una sensación como si la realidad se rompiera y como si no tuvieras tierra bajo los pies. Es un golpe emocional tremendo. El duelo no es lo que yo me imaginaba antes de pasarlo, pensaba que estar de duelo era estar sentada y vestida de negro como había visto en algunas mujeres. Para mí el duelo ha sido una búsqueda constante de cómo volver a amar la vida.

El título de su libro lo dice todo, *Palabras que consuelan* y usted, ahora, en el día a día, ¿cómo va encontrando esa esperanza, ese consuelo?, ¿dónde?, ¿quién se lo da?, ¿cómo logra superarlo?

Yo creo que la fuerza para salir de una crisis como la que supone la muerte de un ser muy, muy querido está dentro de nosotros. Las personas tenemos la fortaleza para encarar la vida desde que existimos, que a veces trae buenos momentos, malos, a veces trae situaciones muy duras. En mi caso he recibido todas las ayudas posibles, pienso que un duelo severo, un duelo grande, un duelo que te deja sin tierra bajo los pies necesita -a mí entender- de la ayuda de uno o varios terapeutas. Yo he hecho muchísimas terapias, pero la fuerza la he buscado en mi interior y me he agarrado al amor y al cariño. Esto es lo que nos ayuda a salir.

La muerte de su hijo Ignasi -como decía- marca un antes y un después en su conciencia. Y ahora, después de recorrer este propio duelo Mercè, acompaña a personas que quieren activar esta fortaleza, vivir con amor, prosperidad y armonía, ¿cómo les ayuda en esos momentos tan difíciles?

Yo tengo un blog que es *comoafrentarlamuertedeunhijo.com*. Hace cinco años que lo tengo y a través de él me escribo con padres de todas partes del mundo. Mi intención es ayudarles, pero en realidad pienso que todos los duelos son personales e intransferibles, yo puedo explicarles las herramientas que yo he utilizado, lo que a mí me ha ido bien y hay cosas que creo que son universales. Por ejemplo, conocerse a uno mismo es un duelo severo pero es también una oportunidad de llegar a la esencia de uno mismo y a la esencia de ti mismo se llega conociéndote, aceptándote tal como eres. Y, a partir de ahí, ir estableciendo unas pautas que te vayan bien, no criticarse, no juzgar, ver el lado bueno de cualquier situación y de cualquier persona. No es que nos volvamos tontos o tontas las madres o las personas que sufrimos un duelo severo, sino que no nos podemos permitir un desgaste energético. Criticarnos a nosotros mismos o criticar a los demás es un gasto de energía grande, en cambio, agarrarse a la parte

buena de la vida, a una sonrisa, a una palabra cariñosa de una compañera, a unas flores que nos gustan, cualquier cosa que nos pueda beneficiar tenemos que aferrarnos a ella. Y esto es lo que yo intento explicar. Especialmente comparto la técnica metamórfica que es una terapia que la descubrió un médico inglés y primero se impartía con niños autistas, que ayuda a limpiar las creencias que todos llevamos dentro desde el nacimiento, esas que no nos ayudan a vivir. Las creencias negativas, como: «Yo no puedo», «yo no sirvo», «no voy a encontrar trabajo», «la vida es muy dura», «esto es un valle de lágrimas», «no voy a salir de ésta», todo esto, que tenemos impregnado en nuestro ADN, casi desde que estamos en el vientre de la madre. Hay muchas técnicas, no sólo la técnica metamórfica, también el Ho'oponopono con muchísimas posibilidades de ir desprendiendo, porque el duelo es la oportunidad de decir: «Bueno, ¿qué quiero hacer con mi vida a partir de ahora?, ¿quiero vivir sufriendo o sentir el dolor al máximo, dejarlo ir y volver a sonreír?», para volver a sonreír hay que hacer un gran trabajo interior.

Usted hizo ese trabajo interior con ayuda de personas...

Sí, muchas.

Y fue capaz de ser consolada y, ahora, por eso, está capacitada, precisamente, para ofrecer consuelo. Y es que, Mercè, la palabra consuelo quizá está muy poco utilizada en nuestros días y realmente hemos de buscar ese consuelo, como me decía antes, a través de una sonrisa, o de una flor.

Sí, ciertamente.

Es una manera de consolar, acariciar y dar esperanza, y eso lo comprobamos en el capítulo de su libro «Momentos Mágicos», ¿es aquí cuando la persona sale fortalecida?

Sí, yo creo que agarrarte al amor o la alegría es una actitud. No depende de lo que hay fuera sino de la actitud que nosotros queramos adoptar ante la vida. Y cuando uno ha estado muy mal, bien por duelo o por una crisis personal existencial, por una pérdida personal, incluso de trabajo, de estatus, te enfrentas a noches muy oscuras y es ahí donde tienes que decidir si quieres morir en vida o quieres convertir tu vida en algo amoroso.

Mercè Castro es licenciada en Ciencias de la Información y ha dirigido las revistas *El Mundo de tu Bebé* y *Mente Sana*, especializándose en temas de salud y psicología. Mercè, usted también es autora del libro *Volver a vivir* y del blog *comoafrentarlamuertedeunhijo.com*. Vamos a leer un pequeño fragmento del libro: «Poco a poco el silencio nos conduce al sosiego, es más sanador prestar atención a la tristeza que enmascararla o ahogarla». ¿Escribir ayuda superar, a evitar que las cosas queden dentro, ayuda, en cierta manera, a vomitar?

Sí, ayuda muchísimo. Yo creo que con el dolor hay que hacer algo para poderlo trascender y convertirlo en cosas bonitas como pintar, escribir, coser, cocinar... todo eso, ayuda.



Y la música, ¿le ayuda?, ¿qué tipo de música la consuela?

Cualquier tema del pianista y músico de jazz norteamericano Keith Jarrett.

***Palabras que consuelan, Cómo trascender el duelo y amar la vida.* Nos ha quedado muy claro a través de sus palabras, Mercè, que la vida, a pesar de todo, puede volver a tener sentido gracias al amor. ¿Podemos considerar este libro un canto a la esperanza, a la vida, a pesar de todo?**

Bueno esta es mi intención. Yo cada día voy sembrando actitudes para amar la vida porque amar la vida es aceptarla como es, cuanto más resistencia ponemos a lo que nos ocurre más dolor sentimos y cuando más aceptamos, vemos una posibilidad de crecimiento o de aprendizaje, ves la vida de otra forma, ya no duele tanto, ya no peleas tanto con la vida. Quiero que este libro sea esperanzador porque si la única muerte fuese la de mi hijo o la de mi madre, que también está muerta, pero nos vamos a morir todos y esto no tenemos que olvidarlo. Mirar con cariño a la muerte produce ganas de vivir, no hablar de la muerte produce más miedo. Todas las personas tendremos que pasar por la propia y por la de los seres que queremos, pues, por qué no sacar de cada día lo mejor si la vida es un regalo por un tiempo limitado, así es como lo siento.

Ya para despedirnos, Mercè, me gustaría leer unas palabras que forman parte del prólogo de una mujer que usted aprecia mucho que es Ana María Gassió.

Sí, y de la cual estoy muy agradecida porque desde el primer momento confió en mis palabras.

Ana es la directora de Pompas Fúnebres, Serveis Funeraris de Badalona. En el prólogo hace mención a un poema popular escocés que dice: «Puedes llorar porque se ha ido o puedes sonreír porque ha vivido, puedes cerrar los ojos y rezar para que vuelva o puedes abrirlos y ver todo lo que ha dejado, tu corazón puede estar vacío porque no le puedes ver o puede estar lleno del amor que compartisteis, puedes llorar, cerrar tu mente, sentir el vacío y dar la espalda o puedes hacer lo que le gustaría, sonreír, abrir los ojos, amar y seguir».

Es un poema precioso, cada uno es libre de adoptar la actitud que considere oportuna delante del duelo, pero me parece que la sanadora es ésta, aunque al principio cuesta, lo digo por mi propia experiencia, pero la elección, la libertad, la tiene cada uno. Me gustaría darte las gracias por permitirme estar aquí,

por permitirme hablar de cosas a las que le tengo mucho cariño y cosas que siento y que pienso que pueden contribuir a que todos vivamos la muerte de un modo mejor y gracias por la labor que haces con estas entrevistas tan sensibles a estos temas y que crean tanta felicidad.

Muchas gracias Mercè por su testimonio, por este libro *Palabras que consuelan*, por su ternura, por su sensibilidad y por ayudarnos en momentos tan duros como los que representa la muerte de un ser querido. Un beso y encantada de haber hablado con usted.

Un abrazo muy grande, de verdad, para ti.