

La cita de hoy

Silvia Melero Abascal

Coordinadora de Luto en Colores y autora del libro «La vida de Sira (9 meses y 40 minutos)»

«Queremos ponerle luz al duelo»

El proyecto se presenta en Galicia, comenzando por Foz desde la Librería Bahía

YOLANDA GARCÍA

FOZ / LA VOZ

Hablar de la muerte, ponerle palabras y emociones, no es tarea fácil. Además, sigue siendo un tema tabú como subraya la coordinadora de un proyecto que se presenta estos días en Galicia, comenzando por Foz hoy. Es Luto en Colores, una iniciativa que nació a raíz de la muerte de la hermana de la periodista Silvia Melero y que a le ha servido para arrojar luz en la oscuridad.

—¿Cómo son las actividades que llevarán a cabo en Galicia?

—Además de hacer una charla-encuentro, hablamos del proyecto, proyectamos un audiovisual de las jornadas que tuvimos en Madrid y, además, y está siendo así, siempre la gente que viene a esta experiencia tiene ganas de compartir.

—¿Aprecia esa necesidad de compartir sobre la muerte aún más en la sociedad actual?

—Aparte de ser un tabú, nos cuesta abordar la muerte y cuando nos enfrentamos a una pérdida vemos que ésta se vive mucho en soledad. No es solo que no hablemos de la muerte en general, sino que el duelo no encuentra el espacio que se necesita para elaborarlo, en el entorno de amigos, familiares, laboral y social. Eso tiene que ver con esta sociedad acelerada...

—¿Y «edulcorada» también?

—Sí. En Luto en Colores no negamos la parte negra, que hay que verla. Pero también pensamos que podemos sanar y general belleza en torno al dolor, en torno a la creatividad, y el espacio de vivirlo más colectivamente. Es poner en común sentimientos y vivencias que a veces nos da vergüenza compartir. Queremos ponerle luz y palabras al duelo. Además, hay diferentes formas de vivir el duelo. Si a cada uno le sirve su forma... adelante! No



Silvia Melero es periodista madrileña.

existe un único modelo.

—El entorno cultural, ¿influye?

—Como vivimos la muerte es una concepción cultural, educativa y social y tenemos condicionantes. En culturas como la africana los muertos tienen una presencia en la vida. Como en Méjico, por la forma que tienen de celebrar el Día de Muertos, recordándolos.

—¿Por qué puso en marcha este interesante y necesario proyecto?

—Hace cuatro años perdí a mi hermana pero la tengo presente en mi vida. Aunque no está físicamente, decidí tenerla presente de una forma bonita. Y a veces estoy haciendo chocolate... y la recuerdo porque a ella le gustaba. Pero parece que no estamos acostumbrados a hablar de ello...

—Es aceptar la muerte, como aceptamos la vida, ¿verdad?

—Son las dos caras de la vida y van

unidas en nuestra existencia. Está presente constantemente, en el ciclo de la vida, todo es circular. La aceptación de la muerte y de la nuestra propia nos da una oportunidad de vivenciar la vida con más intensidad. La muerte de mi hermana me ha enseñado eso. Tanto la culpa que nos conecta al pasado como el miedo al futuro nos arranca del presente, que es lo más valioso que tenemos.

—Escribió un cuento basado en la muerte de una niña. La infantil es más tabú aún?

—Sí, porque no estamos preparados para ningún tipo de muerte y menos para esa. Luto en Colores abraza distintos tipos de duelo, también nace inicialmente para romper el tabú del suicidio porque iba

DNI. Madrid, 1976.

Luto en Colores. Es un proyecto autofinanciado impulsado por la Asociación Cómo lo Cuento, tras la vivencia de Silvia Melero al perder a su hermana, con el fin de «repensar la muerte para celebrar la vida».

Presentación en Galicia.

Hoy tendrá lugar la primera charla-encuentro de Luto en Colores y presentación del libro «La vida de Sira (9 meses y 40 minutos)» escrito por Silvia Melero en Foz (Librería Bahía, 20.30 horas). Mañana será en A Coruña, este sábado en Ferrol, el 22 en A Illa de Arousa, el 23 en Pontevedra y el 24 en Santiago.

«Me dicen que 'La vida de Sira' habla de la muerte pero está lleno de vida»

resonando en más gente. Otro de los grandes tabúes es el que dices, no queremos ni imaginarlo. Los padres y madres se sienten también muy perdidos porque parece que no existe. En el caso de Sira, nació después de un parto normal y vivió 40 minutos. Todo el embarazo estaba perfecto y con todos los cuidados posibles, pero la vida de Sira se fue. A veces se nos escapa el control. Vivimos una experiencia con los padres e hicimos el duelo entre mujeres. Me ha enseñado mucho. Escribí el cuento para los padres pero luego me di cuenta de que lo estaba escribiendo para mis padres, que perdieron a su hija con 36 años. Me dice la gente que es un cuento que habla de la muerte pero lleno de vida. Queremos que circule y llegue a quien lo pueda necesitar.

ARRIBA O PANO!

Cen anos de non soidade

Eu son devota de Sta. Clara. No meu norte compartido o meu Amigo ten un barco no que o «azul mariño» muda a azul celeste e aclara. Serán as cousas de Sta.

Clara. Cando temos un Amigo, temos luz no camiño e calma na tempestade. Eu quero ter un millón de Amigos, si, e así máis forte poder cantar...

Di J. Cacioppo, profesor de Psiquiatría/ Psicología e director do Centro Cognitivo de Neurociencia Social da Universidade de Chicago: «A soidade ou a percepción de estar aillado ten consecuencias biolóxicas e cognitivas chegando a aumentar a posibilidade de morte prematura un 26%». Tendo en conta que agora xa é realidade que poder converterse en epidemia, a soidade asusta. Como non vai asustar?

Escribe Elsa Punset no seu libro *El mundo en tus manos* que non somos illas e que nacemos predestinados para recibir amor dos conxéneros.

«Non es unha illa. As redes que sustentan o teu mundo están densamente tecidas. Cada célula, cada partícula, cada emoción e cada idea túas gravitan ó resto do mundo». Como non vai asustar que xa non teñamos luz no camiño, nin norte compartido ó que ir navegar na auga clara.

En xaneiro a primeira ministra británica, Theresa May, anunciaba a creación do Ministerio de Soidade, que terá secretario de Estado no gabinete (equivalente a un ministro noso).

Dende *Friends* nos noventa todos identificamos ós nosos propios Rachel, Phoebe, Chandler, Joie e Ross. Os nosos «non posso vivir sen ti, non hai maneira, non podo estar sen ti...»

Hoxe cántolle ós cen anos de non soidade, canto a aqueles que son familia elixida e conscientemente o istmo á VIDA, os amigos.

Estibaliz Veiga é actriz.



Es tiempo de ahorrar luz con Viesgo

Puedes visitarnos en:

Lugo • Quiroga Ballesteros, 13
Foz • Rúa das Corporaciónes, 37
Vilalba • Xose María Chao, 2

900 11 88 66 • viesgoclientes.com

viesgo

