

Ana Vidal Egea

# Cómo acompañar a morir

*Una guía práctica para doulas del final  
de la vida y cuidadores*

la esfera  de los libros

# Índice

AGRADECIMIENTOS .....	11
1. LA MUERTE .....	13
Nacer, morir .....	13
El secreto para superar el miedo .....	18
Recuerda que vas a morir .....	29
¿Quién quiere vivir para siempre? .....	34
La educación tanatológica .....	37
De tabú a movimiento .....	42
La enfermedad como maestra .....	58
Cómo prepararse, cómo encontrar paz .....	64
2. EL ACOMPAÑAMIENTO .....	68
¿Qué es una <i>death doula</i> o doula del final de la vida? .....	68
Vocación de ayudar .....	70
Actitudes esenciales para acompañar a alguien a morir .....	74
La herramienta más útil: la meditación .....	89

Formas de acompañar .....	95
Aspectos a tener en cuenta .....	120
Las cinco etapas de duelo y cómo afrontarlas .....	138
Cómo saber en qué estadio se encuentra el paciente terminal .....	143
3. GUÍA .....	158
Dónde formarse .....	158
Qué hacer: paso a paso .....	159
Qué decirle a una persona que está muriendo .....	162
Cómo tratar con la familia .....	186
Cómo proteger al paciente .....	188
Cómo cuidarse para que la experiencia no repercuta negativamente .....	190
Era COVID-19: cómo acompañar en la distancia ..	196
El momento es ahora .....	206
4. CUADERNO DE CLARIDAD: EJERCICIOS PRÁCTICOS ..	208
Conoce tus herramientas. Once preguntas clave para la doula del final de la vida / cuidador ....	208
Conoce tu fortaleza .....	214
Meditación para aceptar la muerte .....	218
Meditación para acompañar a morir .....	221
Últimos deseos en 26 respuestas .....	223

## LA MUERTE

## NACER, MORIR

La muerte une a ricos y a pobres, a sanos y enfermos, a personas de distinta religión, raza, cultura, edad, lengua y clase social, situados en cualquier espacio geográfico. Mueren los santos y mueren los villanos. Todo lo que nace muere. Antes o después, todos moriremos.

La vida y la muerte son interdependientes, son lo que el taoísmo representa como el yin y el yang: dos fuerzas fundamentales opuestas que se complementan. Si no fuera por la muerte, ¿valoraríamos la vida? Y, sin embargo, hay un gran desequilibrio entre la desbordante información que existe sobre la llegada al mundo —de todas las formas, por todos los canales—, en contraste con los escasos materiales que pueden resultar útiles para prepararse de cara al proceso de morir. Sabemos mucho sobre

cómo abordar el principio de la vida y apenas nada de los cuidados que se requieren al final.

Hay millones de libros, material audiovisual y cursos por doquier que ayudan a la preparación tanto del nacimiento como de la crianza, una preparación holística que hace que la bienvenida al mundo sea más suave y participativa. Existen cursos y tratados donde se explica detalladamente desde la perspectiva biológica lo que sucede en cada etapa, y se aborda la repercusión psicológica y emocional de cada fase. Se han diseñado programas específicos para tratar la alimentación del bebé, relacionándola con su desarrollo; se estudian los distintos tipos de educación, los juguetes didácticos, las relaciones sociales, la forma de dormir y la calidad del sueño. Hay profesionales especializados en cada etapa de crecimiento, así como numerosas comunidades y foros que ofrecen su ayuda para que los padres se sientan acompañados. Pero si lo comparamos con las publicaciones y cursos en relación con la muerte, el desnivel se hace más que patente, es irrisorio. Uno no tiene constancia de lo poco que se ha escrito acerca de la muerte hasta que debe enfrentarse a ella, ya sea porque su muerte se aproxima o porque está acompañando a alguien que está muriendo. Es algo que suele preocupar de golpe y con urgencia. Como dice Joan Didion: «La vida cambia rápido, la vida cambia en un instante. Te sientas a cenar y la vida que conoces se acaba».<sup>1</sup> Y es entonces cuando uno quiere prepararse a fondo; pero a la

---

<sup>1</sup> Joan Didion, *El año del pensamiento mágico*, Literatura Random House, Barcelona, 2005.

intensidad emocional del sufrimiento se añade la frustración de no saber cómo gestionar la experiencia y no encontrar información útil que pueda servir de guía en un periodo tan delicado.

Hemos tardado siglos en comprender que hablar de la muerte es necesario, porque es indisociable de la vida. Y, aunque nuestros padres no tuvieran las herramientas para abordar este tema con naturalidad —porque se consideraba un tabú—, hoy ya disponemos de información, grupos y formas para trabajar la aceptación de nuestra propia muerte y la de los que nos rodean. Ya se trate de seres queridos o de desconocidos, todos podemos contribuir a crear ese amparo para que la persona que esté muriendo pueda irse con confianza y sin miedo, en paz.

La muerte no es lo opuesto a la vida —es parte de la vida—, es lo opuesto al nacimiento. Se suele sobrellevar el no saber qué había antes de nacer porque lo que importa es estar vivos, y ya lo estamos; pero a medida que envejecemos y que experimentamos accidentes, enfermedades y la pérdida de seres queridos, se empieza a ramificar el miedo. No saber qué sucederá una vez hayamos muerto, tener la certeza de que en algún momento tendremos que despedirnos de la vida, saber que nos separaremos de todo lo que amamos. Miedo al dolor. A hacer la transición en solitario. A irnos dejando cosas pendientes. Miedo a morir abruptamente, sin tiempo ni conciencia para decir adiós. En definitiva, el solo hecho de pensar en la muerte supone abrir una caja de Pandora que cuesta mucho cerrar. En la cultura occidental se suele optar por el silencio, como si de lo contrario se fuera a despertar una bestia hambrienta. Nadie habla de la

muerte para no intensificar una emoción que pocos han aprendido a manejar.

Acompañar a alguien en la fase final de su vida, al igual que cuidar a un bebé hasta que es capaz de defenderse por sí mismo, es probablemente el acto de generosidad y amor más sublime que pueda hacerse por otro ser humano. Son procesos sagrados. Con la misma ternura con la que se recibe a un recién nacido, así se debe cuidar a quien está muriendo. Dándole la mejor atención, creando una sensación de paz y seguridad y siendo capaz de hacerlo con la misma paciencia y el mismo amor incondicional.

Cuidar y acompañar a alguien en su nacimiento o su muerte implica un desgaste emocional y físico. Conlleva lo que muchos consideran un sacrificio, porque supone invertir mucho tiempo y energía, ambos limitados, en otra persona. Hay quien considera cuidar a otro como un tiempo perdido. Yo lo considero un privilegio. Este libro es una invitación a que, a partir de ahora, sea visto como un regalo, porque nunca se aprende tanto en la vida como cuando se cuida a un bebé o a un moribundo. Es más, aquellos que no han experimentado de cerca estos procesos —nacer, morir— están desconectados de la esencia de la vida.

Observar el proceso de morir de alguien cercano no solo implica tener conciencia de que nos estamos despidiendo de esa persona, sino empezar a asimilar que algún día seremos esa persona. Esto que parece en principio sencillo no lo es, porque sabemos que vamos a morir, pero interiorizarlo es muy distinto. Uno sabe de lo que habla cuando lo experimenta y lo siente, lo

demás es un conocimiento teórico que en cierta medida no ha sido confrontado y que no parece real.

Acompañar a alguien que está muriendo nos permite convivir con la muerte con el máximo respeto, corroborar que es real y observar cómo se va manifestando. Es una experiencia transformadora y trascendental que nos da un gran conocimiento sobre la vida y nos prepara para nuestra propia finitud.

Sigo con la analogía del nacer y el morir para compartir una última reflexión. Personalmente me da paz pensar que nacemos para experimentar la vida en plenitud —con todo su espectro de emociones— y desarrollarnos espiritualmente de forma que, cuando llega el momento de la muerte, estamos preparados para recibirla con naturalidad, con respeto, pero sin miedo. En el peor de los casos, seguimos vivos en las personas que nos quisieron, no solo porque nos recordarán, sino porque habrán integrado algo nuestro en su interior.

Siguiendo con la comparativa, el bebé y el moribundo se asemejan en su fragilidad, pero hay una diferencia sustancial entre el principio y el final: el recorrido. Al bebé le asustan muchas cosas y por eso su llanto se vuelve a veces inconsolable ante lo que le genera inseguridad o miedo. Pero la persona que está muriendo ha tenido tiempo y experiencias para aprender a lo largo de su vida y ese conocimiento es fundamental para que, llegado el momento, pueda dejarse ir con serenidad y agradecimiento, sin resistencia. Llegar al final de la vida aceptando que ha llegado el momento de partir, significa haber hecho un buen uso del tiempo que hemos estado vivos.

Cuando llega la hora, instintivamente todos sabemos que estamos muriendo y estamos preparados para hacerlo, del mismo modo que una mujer está innatamente preparada para dar a luz y sabe cuándo ha empezado el parto.

El cuerpo lo sabe y el corazón lo sabe.

Es la mente la que resiste, la que lucha, la que está asustada. Por eso hay que aprender a domar la mente a lo largo de la vida, calmarla como a un animal salvaje y conseguir acallar los pensamientos pendulares, que vienen y van como una amenaza constante.

Si la persona que está muriendo ha vivido con conciencia y plenitud, llegará a la muerte con serenidad. Si, por las razones que sean, el moribundo ha dejado que la mente tenga poder sobre sí mismo, necesitará más ayuda.

El acompañante contribuirá a que la transición sea lo más armoniosa posible; a su vez, experimentará uno de los mayores aprendizajes de la vida.

## EL SECRETO PARA SUPERAR EL MIEDO

La tanatofobia es el mayor enemigo del hombre. Obsesionarse con la muerte solo resta, porque mientras estamos vivos no podemos saber qué sucede después de morir. Los libros que tratan este asunto no dejan de ser conjeturas, por muy iluminados que estén quienes los escriban. Lo mismo sucede con las religiones que tratan de explicarla para paliar la frustración generaliza-

da. Pura especulación. Como nadie puede probar su argumento, las tesis son igualmente válidas y respetables, y ninguna creencia es superior o inferior a otra. Lo único que sabemos con certeza es que todos nos vamos a morir. Pero, aunque sabemos que podemos morir en cualquier momento, los accidentes y la enfermedad nos parecen una traición y apelamos a la justicia pese a que sabemos que la naturaleza se rige por otras reglas. Vemos morir a las personas que nos rodean, vemos morir a los animales y las plantas, sabemos que en algún momento moriremos y, aun así, sigue siendo un concepto de ciencia ficción para la mayoría; algo que no terminamos de creer, como si confiáramos secretamente en encontrar una forma de escapar al destino que nos hermana con todos los demás seres vivos.

Es común escuchar eufemismos —descansar, perder la vida o ir al cielo— para amortiguar el miedo que produce hablar de la muerte. También es común leer o escuchar a personas que afirman que la muerte no existe porque la vida es eterna, pero vuelve a ser una forma de hablar para atenuar el temor a morir. Se vive con supersticiones y creencias populares que funcionan como herramientas para sobrellevar aquello que produce incertidumbre.

Muchas personas viven aterrorizadas, en un continuo estado de desasosiego, escondido o expuesto en mayor o menor medida, dependiendo de la personalidad de cada uno y de la edad o salud que se tenga. Por lo general, a más años, más vulnerabilidad o más coraza. Muchos desarrollan hipocondría, otros tratan de evitar el tema de conversación y son muchos los que

huyen de tanatorios, entierros y hospitales, como si pudieran así escapar de un destino ineludible. Son muchas las personas que, abrumadas por algo inevitable que no pueden controlar, prefieren evitar hablar de la muerte, postergar el tema hasta que la vida se lo permita y, entretanto, actuar como si fueran inmortales. Parece que, si no se habla de algo, ese algo no existe. Y todo lo que rodea la muerte está cubierto de un silencio de siglos, un silencio interior que retumba. Un silencio ruidoso que nos come por dentro. Además, en muchas ocasiones el proceso de morir se desencadena de forma rápida, a un ritmo vertiginoso que solo permite atender a lo inmediato.

Hay quien tiene más miedo al sufrimiento asociado al proceso de morir que a la propia muerte. Pero, independientemente del camino espiritual que se haya recorrido, el proceso de morir no tiene por qué estar asociado al sufrimiento. Una frase popular que se atribuye a Buda nos puede alumbrar en este sentido: «El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional». El sufrimiento dependerá de nuestra actitud ante el dolor, de si nos sentamos junto a ese dolor abiertos a dejarlo ser o nos resistimos, concentrando nuestra atención en su intensidad. Para fortalecernos frente a ese dolor al que nos enfrentaremos en una o más ocasiones de nuestra vida, hay muchas prácticas que pueden ayudarnos, como el vipassana o el kundalini yoga, que nos enseñan a trabajar la resistencia mental, a persistir pese a la incomodidad física. Hay muchas formas de abordar el dolor. Hay quien lo aprovecha para conectar y empatizar con todas las personas que comparten la misma experiencia, sintiéndose así acompañado.

Es importante recordar que nuestro dolor es el dolor del mundo, de la humanidad entera. Otros optan por lidiar con su dolor con la intención de redimir a otras personas de experimentar lo mismo, y el dotarlo de un propósito lo hace más llevadero. Pero si el dolor se vuelve tan desbordante que no puede transformarse ni gestionarse de forma emocional o psicológica, la medicación existe para ayudarnos. Gracias a los avances en la medicina moderna para disminuir y erradicar el dolor, los cuidados paliativos se han convertido en una forma gentil y compasiva de suavizar el final de la vida. Nadie nos premia por sufrir, con el paso de los siglos hemos aprendido que el heroísmo es algo distinto. Es indeseable e innecesario en el siglo XXI un final donde el dolor sea el protagonista. Nos merecemos una muerte lo más apacible y suave posible.

Sabiendo que se puede morir sin dolor, ¿qué queda entonces que nos asusta tanto? El miedo a perder todo lo que valoramos, a la disolución del yo, la transición a lo desconocido... Pero, en palabras de Joan Halifax, precisamente «esa es la naturaleza del morir: dejarse llevar hacia lo desconocido, soltar nuestras amarras y abrirnos a la inmensidad de quienes somos en realidad».<sup>2</sup>

Como decía aquel verso de Tagore «la muerte no es apagar la luz, es apagar la lámpara porque ha llegado el amanecer». Cada uno es libre de encontrar la vía que le dé más paz, pero hay que encontrarla. Sabiendo que el momento va a llegar, lo más sensato es aceptarlo y prepararse para que, ocurra cuando ocurra, no

---

<sup>2</sup> Joan Halifax, *Estar con los que mueren*, Kairós, Barcelona, 2008, p. 19.

sorprenda. Montaigne decía que ya que no sabemos dónde nos espera la muerte es preferible esperarla en todas partes, porque vencido el miedo a morir, uno se vuelve libre. Llevaba razón.

## **Aceptar lo que no podemos controlar**

Nuestra educación está fuertemente arraigada en la concepción del héroe como un luchador que se enfrenta a la realidad y gana la batalla gracias, en parte, a su fuerza de voluntad y a su firme convicción de que no va a rendirse nunca. La historia está cargada de ejemplos donde la resistencia es considerada algo positivo, un elemento de lucha por la dignidad y la integridad de una persona.

Famoso es el enfurecido poema que Dylan Thomas escribió a su padre cuando este estaba muriendo y donde le pedía que luchara con todas sus fuerzas y se resistiera para no morir. «No entres dócilmente en esa buena noche [...], / enfurécete, enfurécete ante la muerte de la luz». Estos versos, que se convirtieron casi en un himno, van radicalmente en contra de lo que se considera una buena muerte. Rebelarnos contra la naturaleza de la vida cuando la estamos terminando solo agudiza el dolor, la ansiedad y la tristeza para el que muere y sus allegados. Es lo contrario a la paz y juega, en última instancia, en contra de nosotros mismos. ¿Qué beneficio aporta una actitud de ese tipo?

Es importante discernir lo que depende de nosotros de lo que no. Hay casos en los que ciertos cánceres han podido vencer-

se a base de un cambio de alimentación y pensamiento radical, pero otros están en un estadio tan avanzado o son tan agresivos que nada de lo que haga la persona puede lograr que la situación cambie. En estas situaciones, no es que el paciente pierda ninguna batalla, es que no puede luchar y la energía que le queda es limitada y valiosa. Por eso es importante que se le brinde la oportunidad de pasar los últimos meses, semanas, días u horas de su vida, procesando su situación y despidiéndose, en lugar de sufrir tratando de cambiar algo que no está en sus manos.

Cobarde es el que se deja llevar por el miedo. Rendirse, en este contexto, es un acto de sabios. Denota inteligencia sopesar la situación, aceptarla y saber retirarse a tiempo, entendiendo que la realidad es la que es, independientemente de cómo queramos que sea.

Cuando la muerte es inminente y no se puede frenar el proceso —del mismo modo que nadie puede interrumpir a una mujer que se ha puesto de parto—, el dejar de resistirse es un acto de inteligencia emocional, porque significa elegir lo que sabemos que es mejor para nosotros. Rendirse en estos casos exige la valentía de enfrentarse a la realidad.

En la religión chamánica la resistencia es sinónimo de sufrimiento. Cuando el chamán dirige la ceremonia de la ayahwasca —la planta medicinal que se bebe y que sume durante horas en un profundo estado alucinógeno—, sabe que aquellos que ponen resistencia a dejarse llevar por sus efectos, perdiendo así el control sobre sí mismos, son los que van a sufrir más. El «viaje» durará entre 5 y 8 horas y puede que, en lugar de ser placentero,

se convierta en una auténtica pesadilla; eso dependerá de cada uno, del trabajo espiritual que se haya hecho previamente. Lo interesante es que una vez que comienza a tener efecto ya no puede detenerse. Por eso la mayor lección es aceptar la situación y dejar que la medicina muestre lo que se necesita para sanar. En buena parte de los casos, el aprendizaje es principalmente ese: no resistirse. Aprender a soltar y rendirse ante las fuerzas que son superiores a nosotros.

Si la persona que está muriendo vive sus últimos días con conciencia de que son los últimos, pudiendo despedirse y soltar poco a poco, la experiencia será más agradable tanto para sí mismo/a como para los que lo/a rodean. Del mismo modo, si el/la doula del final de la vida o cuidador/a acepta la situación en lugar de dejarse embargar por las emociones, podrá resultar de ayuda y aliviar las posibles tensiones u obstáculos que surjan durante el proceso. De lo contrario, aunque sus intenciones sean buenas, su presencia puede ser contraproducente.

Si lo llevamos al lenguaje cinematográfico podemos conectar con una película tailandesa llamada originalmente *Sud Pralad* y comercializada en Occidente como *Tropical Maladie —Enfermedad tropical—*, que termina con una de las escenas más sublimes de la historia del cine. El largometraje está escrito y dirigido por Apichatpong Weerasethakul y ganó el Premio del Jurado del Festival de Cannes en 2004, entre otros reconocimientos. La escena final aglutina en apenas unos minutos la sabiduría que se recoge en libros enteros. Verla es entender el despertar de la conciencia, por qué y cuándo ocurre, en qué consiste. El protagonista está

en la jungla en plena noche, en las manos solo tiene una linterna y una pequeña navaja para defenderse, cuando vislumbra a un tigre enorme en lo alto de un árbol. La fiera lo ha descubierto y lo mira fijamente. La bestia y el hombre se miran, he aquí el ser humano confrontando su miedo, su final ante algo fuera de su control, fruto de la naturaleza más arbitraria y salvaje. Y se dice a sí mismo: «Y ahora aquí, me veo. Mi madre. Mi padre. El miedo. La tristeza. Todo era tan real que me devolvió a la vida. Una vez que he devorado tu alma, no somos ni animales ni humanos. Deja de respirar».

Cuando termina de decir estas palabras el tigre ha desaparecido en la maleza. Al confrontar el miedo, el conflicto se disuelve.

Del mismo modo, aceptar el final de la vida, ya sea el nuestro o el de las personas que nos rodean, es fundamental. La evolución implica aceptación.

La parte positiva de la incertidumbre es que legitima la esperanza, por eso quizá sea lo último que se pierde. Es lo único que nadie puede arrebatarnos. Como decía Leonard Cohen «todo tiene una grieta por la que entra la luz».

Hay diez veces más estrellas en el universo que granos de arena en la Tierra, unos diez sextillones de estrellas. Cierra los ojos e imagina. El universo está compuesto de un 73 por ciento de energía oscura, 23 por ciento de materia oscura y un 4 por ciento de átomos. Hay billones de galaxias, 88 constelaciones y nuestro planeta es solo uno de los ocho que componen el sistema solar. ¿Qué sabemos del cosmos? Lo que sabemos de la vida y

la muerte. Apenas nada. El mejor consejo es vivir el presente y confiar en una inteligencia superior. El amor, que todo lo mueve, también es ilógico.

## **Vivir en plenitud**

Que se muere como se vive es una frase que se repite continuamente y que escuchamos con regularidad, pero en cuyo significado se ahonda muy poco. Osho consideraba la muerte una gran reveladora.

Morir como uno ha vivido se refiere a la actitud que nos caracteriza. Por poner un ejemplo, aquellos que han sido valientes a lo largo de su vida morirán sin miedo. Los que han llevado una vida dedicada al placer físico sufrirán más en el proceso de morir al estar apegados a su cuerpo, que es una vivienda temporal. Aquellos que se identifican con su cuerpo, que creen que son un cuerpo, serán los que se angustien más pensando en su finitud, porque la única constante en la vida es el cambio. Todo aquello a lo que nos aferramos se convertirá en un obstáculo para nuestra evolución. Cuanto antes aceptemos que tendremos que separarnos de todo lo que amamos, más suavemente moriremos.

Morir como uno vive alude sobre todo al grado de plenitud con la vida. Porque si disfrutamos de cada minuto que estamos vivos con intensidad y placer; si nos dedicamos a trabajar en algo que nos motiva, que nos ayuda a desarrollarnos y que nos llena de satisfacción; si nos reímos a diario; si tenemos relaciones

interpersonales sanas y nos lo pasamos bien frecuentemente en compañía de personas a las que queremos; si no tenemos asuntos pendientes, si estamos en paz con nuestro pasado, si tomamos decisiones de acuerdo a nuestros sueños y si somos capaces de quedarnos con la parte positiva de cada día y agradecerla, cuando la muerte venga a por nosotros es muy probable que podamos aceptarlo mejor. Porque, aunque la vida que nos colmaba se interrumpa, la habremos disfrutado con autenticidad y conciencia de que en algún momento tendría que acabarse.

¿Y cómo se puede vivir en plenitud? Dándole un sentido a nuestra existencia. Pero eso es algo único e intransferible, un misterio tan personal que nadie podrá revelárnoslo, ni terapeutas, ni tarotistas, ni astrólogos, ni médiums, ni gurús. Podemos pasar-nos la vida preguntando externamente, buscando ayuda, pero como se nos ha dicho hasta el hastío, el sentido solo está dentro de nosotros y solo nosotros tenemos acceso a él. Entretanto, hay que vivir haciendo aquello que nos haga vibrar, con quien nos haga vibrar, donde vibremos. Toda desviación de nuestro camino nos producirá malestar y decepción con nosotros mismos y esa será la señal para constatar que no estamos desarrollando todo nuestro potencial. Por lo general, las personas que más rabia o tristeza sienten ante una muerte inminente son aquellas que llevaban una vida menos feliz, más incompleta, y que sienten que han perdido su oportunidad, que se van sin realmente haber disfrutado de su vida cuando podían.

En este sentido recuerdo con frecuencia una escena de la película *El club de la lucha* de David Fincher. En ella, Edward

Norton tira a un chico al suelo y lo apunta con una pistola en la nuca. «¿A qué te dedicas?», le interroga agresivamente, impaciente. El tipo balbucea que trabaja en un deli. «¿Es eso lo que te gusta hacer? ¿Qué te gustaría hacer?». Tras varios intentos el chico responde, desorientado, que le gustaría viajar. Entonces la situación se vuelve violenta. ¿Qué hace un tipo cuyo sueño es viajar trabajando en un deli? Si no deja inmediatamente ese trabajo lo matará. El tipo jura que dejará ese trabajo y se dedicará a lo que quiere y consigue escabullirse aún sudoroso, temblando.

En lugar de pasar la vida temiendo la muerte, la conclusión que podemos sacar y que va en consonancia con muchas corrientes del pensamiento —vivir el presente, atrevernos a hacer lo que queremos y no buscar tanto agradar a los demás, pasar más tiempo con la gente que nos importa...— es que la muerte no es tan importante si vivimos bien y que, por tanto, debemos hacer lo posible por llevar una vida que nos colme.

Aprender a morir bien no puede dissociarse de aprender a vivir bien, son las dos caras de la misma moneda. Una buena vida conduce a una buena muerte, como quien después de un día de mucha actividad con amigos, conversaciones, experiencias y emociones positivas, se entrega alegre y dócilmente al sueño. En este sentido, la muerte se puede convertir en un gran cierre de fiesta, en una emocionante celebración final de todo lo que se ha disfrutado a lo largo de la existencia.

Una vez que se ha comprendido esto, la vida suele dar un vuelco; teniendo en cuenta que el tiempo es limitado y que debemos gozarlo, trabajar en algo que dé sentido a nuestra existencia

—que nos haga sentir útiles o que desarrolle nuestro potencial— se convierte en una prioridad. Cambian también los valores, las personas que nos rodean y las actividades que realizamos a diario.

Además, la parte positiva de saber que vamos a morir es que tenemos toda la vida, cada día, para prepararnos para ese momento. Cuando a mi abuelo paterno, ya mayor, le preguntaban: «¿Tienes miedo a la muerte?», él siempre respondía: «Ya no, ahora es mi amiga».

#### RECUERDA QUE VAS A MORIR

En el momento en que escribo este libro, la pandemia de la COVID-19 ha matado a más de 4 millones y medio de personas en todo el mundo y ha hecho patente que la muerte puede llegar en cualquier momento, independientemente de la edad que se tenga. Las personas mayores o con enfermedades subyacentes son más susceptibles que la población joven o sana, pero es posible que pueda ocurrirle a cualquiera. Esta conciencia de vulnerabilidad ha impactado en muchas personas que hasta entonces no se habían preocupado por la muerte, quizá porque pensaban que era un tema que podrían postergar —¿hasta la jubilación? ¿hasta que cumplieran ochenta años? ¿hasta que alguien a quien quisieran enfermara?—. Son muchos los que han empezado a tomarse realmente en serio la necesidad de instaurar hábitos saludables; que se han replanteado cómo, dónde y con quién quieren vivir —en lugar de dejarse llevar por la comodi-