

# LA MUERTE

EL ÚLTIMO TABÚ

GUÍA PARA MORIR BIEN

OBERON

FABRICA WWW.TORR.N  
CALL TRADE MARK WWW.M2.TORR.  
METALL MATELL MOTO METAN  
2.46 PM 4.37 Y = LIFT 2011  
UNSTOPPABLE

Ana M<sup>a</sup> Egido Mendoza

# PREFACIO

*Antes de comenzar este libro*, quiero agradecerte de antemano tu valentía a la hora de adquirirlo. Soy consciente de que el tema de la muerte no es un tema agradable o que llame la atención a primera vista.

En mi opinión, la tendencia que nos va marcando la sociedad en los últimos años es a mirar hacia otro lado cuando de lo que se trata es de pensar o de ocuparnos de temas que nos resultan desagradables, que nos preocupan o nos inquietan. Nos enseñan lo valioso que es sonreír, pero no se nos enseña lo necesario que es llorar, o cuestionarnos temas tan importantes como este, estar en contacto con temas que resultan dolorosos y de los que, sin embargo, no podemos escapar.

El tema de la muerte, a mi juicio, es uno de los más importantes sobre los que hablar o pensar, es algo que tenemos en común todos los seres vivos del planeta y que tenemos que enfrentar a lo largo de nuestra vida, primero a través de las personas que nos rodean y finalmente a través de nuestra propia experiencia de muerte.

Resulta curioso que, siendo algo de lo que no podemos escapar, sea un tema tan evitado por regla general aunque, tristemente, la muerte ha cobrado importancia desde que a finales del año 2019 - principios del 2020, viviéramos una pandemia a nivel mundial a causa de la covid-19 que, a día de hoy, todavía sigue cobrándose miles de vidas.

Las sociedades han contribuido a que intentemos vivir dando la espalda a la muerte, sin embargo, acontecimientos como este nos recuerdan, con mucho pesar, la impredecibilidad y dominio de la muerte por mucho que avance la humanidad.

Además, esta pandemia ha sido especialmente devastadora porque nos ha obligado a cambiar nuestra actitud respecto a la muerte, devaluando los protocolos sanitarios, de acompañamiento en el proceso de morir y los rituales de despedida hasta ahora existentes.

Es por esto por lo que uno de los principales aprendizajes que podemos obtener debido a esta terrible experiencia se encuentra en la manera en la que miramos a la muerte, y a su vez, lo que esto nos ayuda a agarrarnos a la vida.

Aprender a integrar la realidad de la muerte en la vida cotidiana, saber cuán importante es poder estar al lado de las personas en estos momentos finales y poder participar en las ceremonias de despedida son lecciones que nos ha recordado esta pandemia, ya que nos ha impedido acompañar en la transición final y garantizar una muerte digna.

Desde aquí envío todo mi apoyo a aquellas personas que han perdido a un ser querido en estas condiciones y no han podido despedirse.

De alguna manera, me gustaría que el lector pueda tomar contacto con el tema, conectar con su cuerpo observando lo que le hace sentir pensar en ello, haciéndose preguntas para ayudarlo a «preparar» en la medida de lo posible su propia muerte y me gustaría empezar por mí misma, compartiendo lo que me está suscitando el hecho de escribir sobre ello.

Cuando pienso en el tema de la muerte me hago tres preguntas:

¿Qué me genera pensar en mi propia muerte?

¿Qué me genera pensar en la muerte de los demás?

¿Qué es lo que me da miedo realmente?

Además de hablar de la muerte desde una perspectiva actual para ampliar conocimientos e impulsar una parte activa por parte del ser humano a la hora de enfrentarse a ella, mi propósito también es hacer de nuestra vida lo que realmente queremos o lo mejor que podemos para temer menos a la muerte, ocuparnos del hoy sin desatender el mañana. Conozco muchas personas que no pueden vivir su vida por el bloqueo que les genera el miedo a morir.

Paradójicamente, considero que el hecho de atender nuestros miedos y dudas acerca de la muerte puede ayudarnos a hacer de nuestra vida algo valioso y genuino, ayudándonos a encontrar el sentido, dándonos fuerza para hacer los cambios que sean necesarios.

La mayor motivación que encuentro al escribir este libro es poder contribuir, de alguna manera, a ayudar a las personas a *morir con dignidad y en paz*.



# *Pasatiempo*

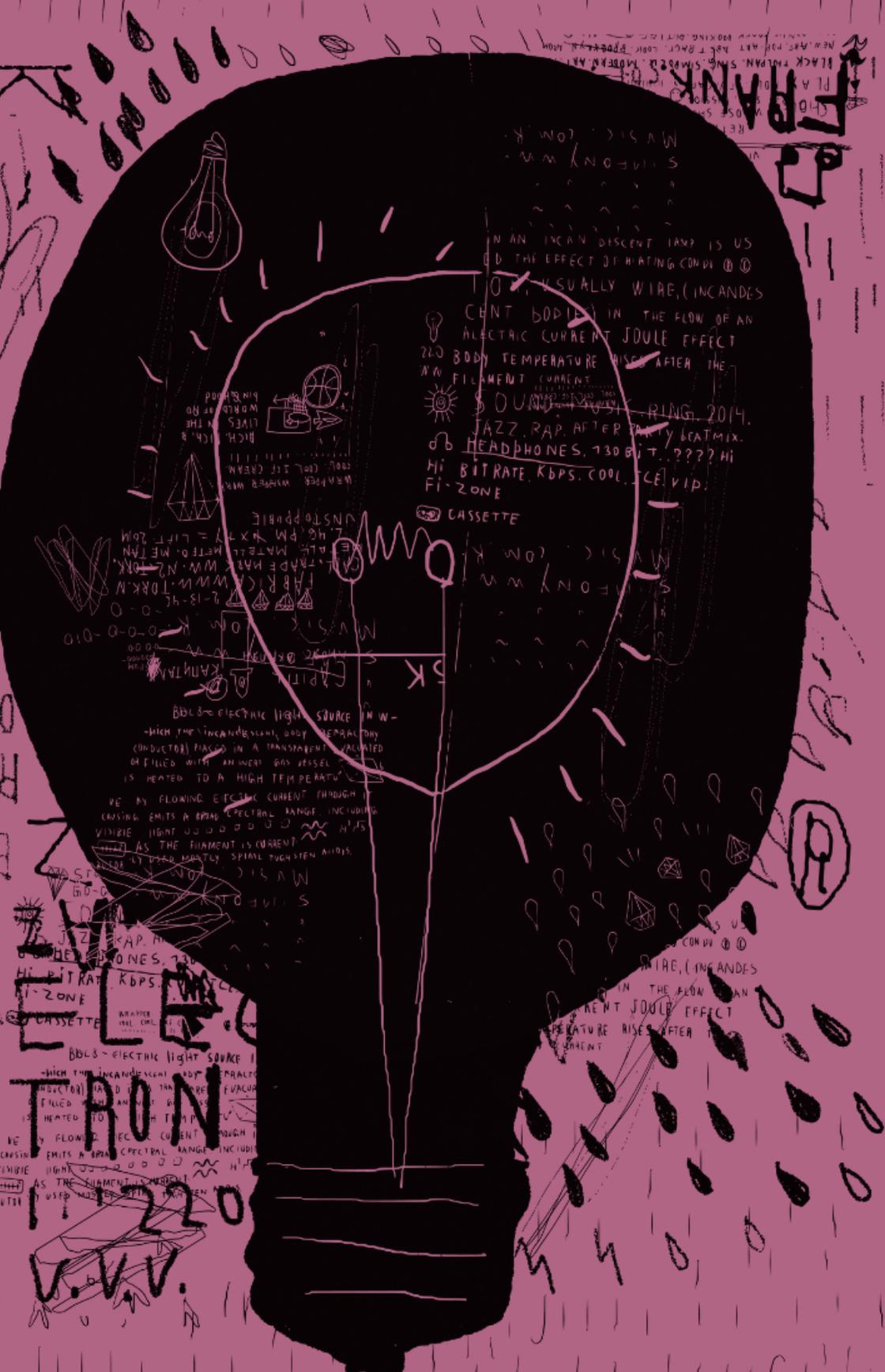
*Cuando éramos niños  
Los viejos tenían como treinta  
Un charco era un océano  
La muerte lisa y llana  
No existía*

*Luego cuando muchachos  
Los viejos eran gente de cuarenta  
Un estanque era océano  
La muerte solamente  
Una palabra*

*Ya cuando nos casamos  
Los ancianos estaban en cincuenta  
Un lago era un océano  
La muerte era la muerte  
De los otros*

*Ahora veteranos  
Ya le decimos alcance a la verdad  
El océano es por fin el océano  
Pero la muerte empieza a ser  
la nuestra.*

*Mario Benedetti*



MUSIC  
SOUND

AN INCANDESCENT LAMP IS USED TO ILLUMINATE THE EFFECT OF HEATING CONDUCTOR, USUALLY WIRE, (INCANDESCENT BODIES) IN THE FLOW OF AN ELECTRIC CURRENT JOULE EFFECT

BODY TEMPERATURE RISES AFTER THE FILAMENT CURRENT

SOUND  
JAZZ, RAP, AFTER PARTY BEATMIX.  
HEADPHONES, 730 BIT, ??? HI BIT RATE, Kbps, COOL, ICE, VIP, FI-ZONE

CASSETTE



BULB - ELECTRIC LIGHT SOURCE IN WHICH THE INCANDESCENT BODY (ELECTRIC CONDUCTOR) PLACED IN A TRANSPARENT ENVELOPE FILLED WITH AN INERT GAS VESSEL IS HEATED TO A HIGH TEMPERATURE

BY FLOWING ELECTRIC CURRENT THROUGH IT CAUSING EMITS A BROAD SPECTRAL RANGE INCLUDING VISIBLE LIGHT AS THE FILAMENT IS CURRENTLY USED MOSTLY SPIRAL TIGHTEN AIDS

JAZZ, RAP, HEADPHONES, 730 BIT RATE, Kbps, COOL, ICE, VIP, FI-ZONE

CASSETTE

BULB - ELECTRIC LIGHT SOURCE IN WHICH THE INCANDESCENT BODY (ELECTRIC CONDUCTOR) PLACED IN A TRANSPARENT ENVELOPE FILLED WITH AN INERT GAS VESSEL IS HEATED TO A HIGH TEMPERATURE

BY FLOWING ELECTRIC CURRENT THROUGH IT CAUSING EMITS A BROAD SPECTRAL RANGE INCLUDING VISIBLE LIGHT AS THE FILAMENT IS CURRENTLY USED MOSTLY SPIRAL TIGHTEN AIDS

WIRE, (INCANDESCENT BODIES) IN THE FLOW OF AN ELECTRIC CURRENT JOULE EFFECT

TEMPERATURE RISES AFTER THE FILAMENT CURRENT

WWW

# INTRODUCCIÓN

*En nuestra cultura,* la muerte es uno de los temas más temidos y que más nos inquietan. No nos han enseñado a pensar en la muerte, solemos empezar a planteárnoslo normalmente a raíz de padecer una enfermedad grave o a través de la muerte de personas cercanas.

Gracias al avance de la medicina en los últimos años, se ha conseguido prolongar la esperanza de vida y enfermedades que antes eran consideradas como potencialmente mortales hoy en día pueden encontrar cura o convertirse en enfermedades crónicas que permiten a las personas tener una buena calidad de vida. Actualmente, estos avances nos han permitido retrasar la muerte, algo impensable hace unos años.

Si bien esto es una gran noticia, también conlleva un cambio de comportamiento respecto a los enfermos en situación terminal que es importante considerar: hemos pasado de esperar a la muerte en nuestro hogar a esperarla recibiendo un tratamiento en el hospital.

Pero debemos ser conscientes de que todos estos logros sanitarios solo pueden prolongar la vida por un tiempo, pues tarde o temprano la muerte nos alcanzará, y esta institucionalización y rechazo de la muerte han hecho que nos alejemos de la observación de las personas moribundas y de la sabiduría inestimable que nos brinda.

Estar junto a las personas que se encuentran próximas a su muerte nos permite conocer sus patrones, sus actitudes, tan importantes para aprender a vivir bien dentro de los límites de la pérdida y familiarizarnos con ella.

Por mucho que hayamos avanzado, la muerte nos encuentra a todos en el 100 % de los casos y seguimos muriendo de la misma manera, hemos perdido la naturalidad que tuvimos ancestralmente con el proceso de morir y ahora morimos, normalmente, rodeados de maquinaria enfocada en la preservación de la vida y, en muchos casos, en presencia de personas desconocidas.

Respetando todos los puntos de vista relativos a este asunto, me gustaría decirte que ante el hecho de morir no tenemos tanto que temer y sí mucho que preparar, mucho que vivir.

El propósito de esta guía es dar visibilidad de forma natural a la muerte y ofrecer la oportunidad de familiarizarnos con ella en todas sus etapas y desde diferentes ángulos.

Siento mucho si la lectura de esta guía te hace recordar la muerte de personas queridas o te despierta miedos sobre la idea de tu propia muerte, es muy probable que así suceda y te pido perdón por ello.

Quiero que sepas que mi única intención es ayudarte, brindarte información provechosa que te sirva para reflexionar, que puedas prepararte mejor para lo que es inevitable.

Todavía estamos a tiempo de vivir mejor, de aprovechar el tiempo que nos queda y, cuando la etapa final se acerque, hacerla más llevadera, más humana y, por qué no, más enriquecedora.

A lo largo de este libro, hablaremos de la muerte desde diferentes perspectivas, desde las más artísticas o metafóricas hasta las más directas, científicas o espirituales. Es probable que te resulte incómodo o incluso puede que desagradable en algunos momentos, te confieso que para mí también lo es: escribir sobre este tema supone todo un reto y te coloca en una posición de vulnerabilidad que, en mi opinión, creo tan incómoda como necesaria y valiosa.

Puesto que es la mayor certeza universal, pues todos vamos a morir, el propósito de este libro es poder brindarte la oportunidad de pensar en la muerte ofreciéndote una información

útil y diversa. Es una manera de romper el tabú, de hablar sin tapujos sobre las inquietudes más frecuentes relacionadas con la muerte y, por qué no, de ayudarte a morir en paz, cuando toque.

En mi experiencia, al principio resulta muy incómodo y despierta o agudiza ciertos miedos latentes, pero si lo haces con un propósito, es decir, si lees, piensas o hablas sobre el tema de la muerte con el fin de prepararte para ello, con el fin de ayudar a tus personas cercanas a morir mejor, se puede llegar a convertir incluso en algo reconfortante.

Es conocido por todos que cuando no afrontamos nuestros temores se tornan más desagradables y dolorosos. La muerte no va a ser diferente: es uno de los mayores miedos y, hasta ahora, la estrategia ha sido no hablar de ello, no pensar en ello y, en mi opinión, esto solo ha hecho que cada vez nos alejemos más de esta realidad y la temamos más.

### **¿Qué es para ti la muerte? ¿Cómo la definirías?**

Durante este tiempo, he preguntado a algunas personas de diferentes edades qué es para ellos la muerte, qué significa morirse o qué es lo que más les inquieta, les produce curiosidad o lo que más temen.

Te dejo sus respuestas espontáneas para que puedas ver si coincide con tus apreciaciones acerca del hecho de morir y para que puedas tener una idea sobre lo que a otras personas les suscita el tema de la muerte a primera vista.