



**DIEGO ARÁNEGA**  
opinio@lamanana.cat

# “Prepararnos para morir nos dará más calidad de vida y de muerte”

La Diputació de Lleida acogió una conferencia sobre *La muerte y el morir*, un tema tan interesante, tan importante que, paradójicamente, apenas se habla de él.

- **¿Hablar de la muerte es tabú?**  
— Nuestra sociedad no quiere comprender la muerte, la niega para no hacerle frente. Queremos negar la muerte a pesar de que es la única certeza y la única realidad absoluta.
- **¿Por qué la negamos?**  
— En primer lugar, por motivos culturales. Preferimos pensar que vamos a vivir para siempre, cuando en realidad, más que vivir, acostumbramos a sobrevivir. Por contra, creo que deberíamos convivir con la idea de la muerte porque, sino es así, cuando aparece de forma inesperada se convierte en una tragedia.
- **Es muy diferente la muerte prevista que la inesperada, claro.**  
— Así es. Cuando fallece una persona mayor lo comprendemos, pero de ninguna forma podemos entender la muerte de, por ejemplo, nuestro hijo o hija.
- **¿Realmente, cree que se puede entender la muerte de un niño?**  
— Ciertamente, se trata de algo muy doloroso. Eso es indudable. Es curioso que todos aceptemos que hay que prepararse para la vida y que, por contra, muy pocos pensemos que también hay que prepararse para la muerte. Cuando nace un niño se celebra con la familia, los amigos y los vecinos. Sin embargo, la muerte es más solitaria.
- **Pero, también se hace un funeral y se da el pésame.**  
— Sí, pero cada vez se hace menos. Yo creo que cada vez hay menos cohesión alrededor de una muerte. Una vez que se ha hecho el entierro, la gente prefiere olvidar.
- **¿También se niega la muerte por miedo?**  
— Efectivamente, tenemos miedo a la muerte. Tenemos miedo, de hecho, a todos los cambios y, por tanto, intentamos que todo siga igual. Se trata de un miedo intangible pero inevitable porque, a pesar de nosotros, la naturaleza, que es tan sabia, nos prepara para la muerte. La vida es una sucesión de etapas y de cambios. Cambiamos de entorno, de amigos y, de alguna forma, siempre estamos de duelo. Por tanto, si supiéramos vivir de forma más intensa, nos sería más fácil aceptar la muerte y tendríamos una idea más social, colectiva y transparente del fallecimiento.
- **Parece más sencillo preparar y aceptar la propia muerte que la de las personas queridas.**  
— Claro, pero creo que hay que empezar por uno mismo. Es decir, que, en primer lugar, hay que prepararse para la propia muerte y esa es la úni-

**Anna Gallardo**  
RESPONSABLE DEL SERVEI DE SUPORT EN EL DOL

El Servei de Suport en el Dol de Ponent quiere que todas las capitales de comarca de Lleida tengan un servicio de ayuda, de acompañamiento a las personas que han perdido a un ser querido de forma inesperada. El dolor es inevitable, pero es mucho más duro y dañino si no estamos preparados para ello, según la educadora Anna Gallardo, quien asegura que no se puede vivir en plenitud si se niega la muerte.



“Nuestra entidad ayuda a las personas que sufren por una pérdida inesperada”

**asignatura sobre el tema en los planes de estudio?**

— Toda la sociedad debería implicarse en esta preparación. También las escuelas, pero suele ser muy fácil re-

nunciar a nuestras responsabilidades personales y delegar en los maestros, que no olvidemos que no han parido a los niños (con perdón). En definitiva, hay que empezar por uno mismo

y después crear espacios colectivos y consensuados donde se pueda concretar esta preparación.

— **¿Eso es lo que ofrece su entidad?**

— Esta entidad (serveidedol@terra.es) nació hace cuatro años por voluntad de una serie de personas que estaban en proceso de duelo. Nuestro objetivo es dar apoyo psicológico y social a las personas que sufren por una muerte inesperada.

— **¿Qué es una muerte digna?**

— Es una muerte acompañada y que se produce después de decidir cómo se quiere morir. También ayuda a la reflexión y, en su caso, hacer un testamento vital. Si nos preparamos para morir, tendremos más calidad de vida y también de muerte. Y debemos hacerlo cuando tenemos todas nuestras facultades, sin dejar la responsabilidad a los familiares o a los médicos. Cada uno de nosotros tiene su propia vida y, sin embargo, no nos responsabilizamos de ella. En general, creo que no evolucionamos, sino que involucionamos.

— **¿Eso quiere decir que es pesimista sobre el futuro?**

— No, yo soy optimista, pero también realista y, por tanto, lo que intento es apartarme de la vorágine de este mundo loco al que, por otro lado, pertenezco. Es decir, que procuro reflexionar y observar lo que pasa y, por eso, digo que involucionamos porque, básicamente, no asumimos nuestras responsabilidades.

— **¿Qué piensa de la eutanasia?**

— Personalmente, estoy a favor de la eutanasia si se trata de una decisión personal, hecha conscientemente y sabiendo que la muerte es irreversible.

— **¿Se equivoca el catolicismo?**

— A mí me parece que hay que matizar e interpretar lo que dice el catolicismo y también todas las religiones. Insisto en que la responsabilidad sobre la vida y la muerte es individual y que cada uno debe reflexionar y tomar decisiones de forma independiente, al margen de las religiones. Si no, lo que hacemos es dejar en manos de los demás cómo hemos de vivir y cómo debemos morir.

— **Antes dijo que más que vivir, sobrevivimos, ¿a qué se refiere?**

— Estoy convencida de ello y me refiero a que vivir significa tomar las riendas de nuestra vida y, por desgracia, creo que la mayoría permite que el entorno les domine. Creo, por tanto, que sobrevivimos porque ni siquiera somos capaces de dedicar un momento del día a pensar cómo ha ido la jornada.

— **¿Qué pretende del público que asiste a sus charlas?**

— En primer lugar, que conozcan nuestro servicio, que ahora está en Tàrraga, pero que espero que pronto esté en Lleida. Y en segundo lugar, lo que quiero es socializar la muerte y que hablemos sobre ella.