

Dra. Lola Aparicio



El final es
el principio

Una guía para cruzar al otro lado

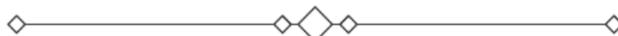
Luciérnaga

A la venta desde el 15 de marzo de 2023



EL FINAL ES EL PRINCIPIO

UNA GUÍA PARA CRUZAR AL OTRO LADO



Lola Aparicio

Dolores Aparicio, doctora en Medicina, rompe tabúes narrando testimonios de transición entre la vida y la muerte, para comprender el proceso de la misma.

Morir es un proceso que está finamente diseñado, en el que se repite un patrón en el cuerpo, las emociones y el espíritu. ¿En qué consiste ese patrón? ¿Por qué hay fenómenos que se repiten en el lecho de muerte?

Aunque todos posiblemente hayamos vivido la pérdida de un ser querido, es muy probable que nos asuste hablar de ello y que nos sintamos solos. Tanto si perdemos a alguien, como si nos enfrentamos a una enfermedad terminal, el miedo a afrontarlo y a compartirlo es lo habitual.

Este libro nos ayudará a conocer el proceso, a aceptar la muerte y a saber acompañar a las personas que están acercándose al final de su viaje.

*¿A quién no le gustaría saber cómo morir? ¿Qué hacer cuando llegue tu hora?
¿Cómo saber si es tu hora? ¿Saber cómo será tu momento?
Lola Aparicio aporta claves para responder a estas preguntas.*

EXTRACTO DEL PRÓLOGO (Mikel Lizarralde)

«Desde tiempos inmemoriales la humanidad ha tenido una gran curiosidad por saber qué ocurre después de la muerte. Todos hemos sentido alguna vez esa curiosidad y, aunque personalmente puedo afirmar y afirmo que la vida después del cambio que llamamos muerte existe, son muchas las personas que «necesitan» averiguarlo. También son muchas las personas que dicen no creer en ello, y otras que, movidas por la pérdida de un ser querido, buscan señales de la existencia de este en el más allá.

¿Qué ocurre con el proceso anterior a la muerte? ¿Qué pasa por la cabeza del doliente? ¿Y de la de sus familiares? ¿Cómo actúan y cómo deberían actuar todos ellos? ¿Existen algunas fases o etapas que debemos conocer al igual que en el proceso de duelo? A estas y a otras muchas cuestiones responde la doctora Aparicio en este libro.

Hoy en día existen numerosos casos recopilados de personas que han tenido una ECM (experiencia cercana a la muerte), médiums que aportan datos fehacientes de ese más allá e incluso la ciencia, de la mano de doctores como Sam Parnia, Pim van Lommel o Eben Alexander,

En esta obra, la autora nos acerca a la perspectiva de la persona que está a punto de fallecer, contándonos experiencias o testimonios que como médico ha podido vivir de primera mano. Nos explica las visiones, sensaciones y vivencias que los dolientes han tenido antes de dejar su cuerpo. Con este libro, la doctora Aparicio da voz a muchas personas que han acompañado a un ser querido en la muerte o de las que han vivido experiencias similares a las de los fallecidos.

nos indica que sí existe un más allá, que, en realidad, se trata del más acá, y nos explica cómo es. Sería hasta paradójico negar lo que ya sabemos, lo que desde milenios se lleva practicando por los antiguos o lo que ya en la era moderna nos indica la ciencia. Pese a todo, aún hay quienes niegan tanto la existencia del más allá, como la del alma o la consciencia después de la muerte.



No voy a entrar en si es correcto o no, quizás sea más importante para algunos seguir manteniendo una estructura que sustente su vida y las creencias y sistema de valores en los que se basa. Abrirse a otra realidad, a otras posibilidades, implicaría para muchos tener que cambiar su vida e, incluso, a cambiar uno mismo, y sabemos que no todo el mundo está dispuesto a ello. En ocasiones, algunas personas con necesidad imperiosa de buscar el más allá puede «caer» en manos de individuos sin escrúpulos que intenten aprovecharse.

Una parte muy importante relacionada con la muerte, y que, a menudo no la han tenido en cuenta ni expertos ni incluso, los propios usuarios, es la del **proceso de duelo**. Gracias al trabajo de Elizabeth Kübler-Ross, pionera en lo referente al duelo, al **acompañamiento en el final de la vida** y en su propuesta de la muerte digna, sabemos que existen diferentes fases en el duelo. Aunque obsoleto ya, fue un trabajo muy rompedor en su época, que arrojó luz, disciplina, estudio y aportó conocimiento en un área un tanto abandonada y mayormente desconocida. Además, ha servido como base para posteriores trabajos de muchos expertos, actualizando el ya iniciado por Kübler-Ross, como el de Bowlby, Payás o Camacho, por citar a algunos.

Por ende, cuando hablamos de duelo, del más allá o de otras muchas áreas relacionadas con la muerte, observamos que ya existe un consenso sobre las **distintas etapas**, cómo nos afectan, qué se puede hacer y, también, se incluyen indicaciones de terapia y protocolos de actuación.

La doctora Aparicio narra en este maravilloso libro una serie de experiencias que le han relatado personas que o bien han estado al borde de la muerte o bien explican testimonios de familiares o amigos. En esta obra, la autora nos acerca a la perspectiva de la persona que está a punto de fallecer, contándonos **experiencias o testimonios que como médico ha podido vivir de primera mano**. Nos explica las **visiones, sensaciones y vivencias** que los dolientes han tenido antes de dejar su cuerpo. Con este libro, la doctora Aparicio da voz a muchas personas que han acompañado a un ser querido en la muerte o de las que han vivido experiencias similares a las de los fallecidos. Ya en su obra *Glimpses of Eternity: An Investigation Into Shared Death Experiences* el doctor Raymond Moody, pionero en el estudio de experiencias cercanas a la muerte, narra experiencias de muerte compartida y experiencias cercanas a la muerte compartidas pero, en mi opinión, la doctora Aparicio da un paso más y explica, además, los procesos, las fases y los tiempos que las personas a punto de fallecer atraviesan.

Creo que Lola ha demostrado ser muy valiente escribiendo este libro, pues siendo una médico en activo, ha decidió arriesgarse y expresar lo que muchos ya gritan a los cuatro vientos: que no morimos. Si Kübler-Ross fue pionera en el duelo y en los procesos relacionados con el mismo, la doctora Aparicio, también con valentía y emprendimiento, nos muestra un proceso de fases parecido pero, en su caso, relacionado con el proceso anterior a la muerte.

¿Qué ocurre con el proceso anterior a la muerte? ¿Qué pasa por la cabeza del doliente? ¿Y de la de sus familiares? ¿Cómo actúan y cómo deberían actuar todos ellos? ¿Existen algunas fases o etapas que debemos conocer al igual que en el proceso de duelo?

¿A quién no le gustaría saber cómo morir? ¿Qué hacer cuando llegue tu hora? ¿Cómo saber si es tu hora? ¿Saber cómo será tu momento? Lola Aparicio aporta claves para responder a estas preguntas.

Estas páginas, no dejarán indiferente a nadie, pudiendo cambiar la visión de muchos sobre el proceso de perimuerte, además de servir de ayuda a los que acompañen a los dolientes en su partida.

Gracias Lola por dar voz a estas personas, pero, sobre todo, por darles dignidad y enjundia».

EL PROCESO DE MORIR

Morir, como realidad humana, es independiente de factores como la raza, la edad, el género, la educación, la clase social e incluso la época, por lo que tal vez haya una manera natural de morir y que nos iguale a todos.

Estoy convencida de que existe un proceso para abandonar la vida, el proceso de morir, que tiene ciertos **elementos comunes a todos los seres humanos** y en el que se pueden distinguir varias fases. Si estoy en lo cierto y existe un patrón que se repite, estas fases pueden ser estudiadas y descritas, de tal manera que, me atrevo a afirmar que «morir» es un proceso que está estructurado en diferentes etapas.

Al parecer no se muere de manera caótica o de cualquier forma, sino que se siguen una serie de pasos, poco conocidos por la mayoría de la humanidad occidental en la actualidad, aunque sí lo eran cuando las personas morían en su casa rodeadas de familiares y amigos no hace tanto tiempo. La muerte era algo, en cierto sentido, público y tan natural como el nacimiento.

Hoy en día, en nuestra sociedad occidental, **existe bastante desconocimiento sobre el proceso de morir**. La mayoría de las personas, que viven demasiado ocupadas, con prisa y falta de tiempo, puede que ni siquiera sean conscientes de que un día van a morir y no tengan ni idea de lo que les pasará durante ese trance. Tal vez esto sea debido, entre otras cosas, a que, en muchas ocasiones, se muere solo en un hospital sin la compañía de familiares ni de amigos. No estamos acostumbrados a presenciar la muerte o estar en su presencia.

Hay autores que reducen las experiencias vividas en el tránsito a meros mecanismos de defensa puestos en marcha por el cerebro para reducir el estrés que produce la incertidumbre de la muerte. Dichos mecanismos estarían diseñados para sumir a la persona en una paz y tranquilidad inusitada en esos últimos momentos, incluso serían los responsables de provocar estados de gozo intenso como en los ejemplos anteriores.

Pero, si el cerebro tiene esta capacidad de proporcionar paz y tranquilidad extrema ante el estrés, ¿por qué no lo pone en marcha frente a las adversidades de la vida, algunas de ellas sumamente angustiosas y dolorosas? ¿Cómo es posible que solo se pongan en marcha ante la incertidumbre de la muerte? ¿Qué sentido evolutivo y de supervivencia tiene esta forma de reaccionar del cerebro cuando está próximo a su desaparición? ¿Acaso distingue entre las distintas circunstancias estresantes discriminando unas de otras y se reserva esa fórmula mágica solo para el último momento, un momento en el que ya no hay vuelta atrás y que no podremos evitar con ninguna acción?

El ser humano ha ido evolucionando desde la prehistoria en diferentes aspectos como la posición erguida, el tamaño del cerebro, mayores expectativas de vida, etcétera. Sería lógico pensar



La única verdad que ha sido universalmente revelada es la de que un día vamos a morir y, a pesar de que es algo inevitable y seguro desde que nacemos, la muerte se ha convertido en el gran tabú de nuestro tiempo; es incluso de mal gusto hablar de ella. En lo que a la muerte se refiere, hay un gran pacto de silencio.

en términos evolutivos de supervivencia que si nuestro cerebro tuviera algún mecanismo para aliviar la angustia o la ansiedad de los problemas graves a los que todos nos enfrentamos alguna vez en la vida, la probabilidad de supervivencia aumentaría, al disminuir el estrés y la ansiedad que pueden llegar a ocasionar subidas de tensión, accidentes cerebrovasculares e incluso infartos. Hay numerosos estudios que prueban la relación existente entre el estrés y la aparición de diferentes enfermedades.

¿Cuál sería el valor de un mecanismo defensivo que se pone en marcha solo a la hora de pasar al otro lado? ¿No sería más eficiente tener un dispositivo *on/off* que nos desconectase de la existencia de manera inmediata, voluntaria o involuntariamente, cuando llegase nuestro momento y no tener que alargar innecesariamente una agonía?

La única verdad que ha sido universalmente revelada es la de que un día vamos a morir y, a pesar de que es algo inevitable y seguro desde que nacemos, la muerte se ha convertido en el gran tabú de nuestro tiempo; es incluso de mal gusto hablar de ella. En lo que a la muerte se refiere, hay un gran pacto de silencio.

LA MUERTE, LA ÚLTIMA GRAN EXPERIENCIA

El **objetivo de este libro** es describir el tránsito, la última etapa de la vida donde nos preparamos de manera interna, con los recursos psicológicos que tengamos y con la compañía de seres de este y del otro plano, para transferir nuestra consciencia al otro lado.

Las **fases por las que se pasa durante el proceso de morir** las he nombrado según mi experiencia y les he aplicado la siguiente nomenclatura: la fase de los avisos, la fase de las llamadas, la fase de las visitas, la fase del efecto aduana, las experiencias de muerte compartida y la fase de despedida, que ocurre justo en el momento de morir o en las intermediaciones. Estas fases han sido descritas por mí y son las que se desarrollan a lo largo del libro. Pueden darse por sí solas o ir apareciendo conforme va avanzando el tránsito. Las he podido describir al observar y analizar los casos.

Los **casos recopilados en este libro** son casos que me han contado pacientes, amigos y colegas. Quiero agradecer a todos los que me han confiado sus experiencias — como testigos o como protagonistas — que, incitando mi curiosidad, avivaron mi pasión por la última y gran aventura que se vive en este plano: cambiar de estado de consciencia, atravesar el velo que nos separa del otro lado y conocer, por fin, lo que quizás siempre hemos sabido, pero que fue necesario olvidar para experimentar plenamente y sin interferencias las circunstancias de una vida concreta.

La muerte es un momento mágico que debería vivirse con total plenitud y consciencia, saboreando los últimos recodos del camino, viviendo plenamente la última gran experiencia e incluso intentar obsequiar, como le ocurrió a Steve Jobs o a mi bisabuelo, ¿por qué no?, con un bello tránsito, a todos aquellos que en ese momento nos estén acompañando.





ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo

Introducción

Capítulo 1. El tránsito. El proceso de morir

1.1. Vertiente emocional

1.2. El tránsito

1.3. Las fases del tránsito

Capítulo 2. Fase de aviso. Premoniciones

El tren

El director de la residencia

El testamento

Capítulo 3. La llamada

3.1. La llamada activa. El moribundo llama

Adolfo y el hospital

El huérfano temprano

La trabajadora social

3.2. La llamada pasiva

Mi hermano me está llamando

Esa gente me llama

Mi hijo me llama. Quiere que lo acompañe

Elementos recurrentes: el río, la puerta y la luz

Me llaman desde una luz

El silbido como llamada

La llamada en sueños

Capítulo 4. Las visitas

4.1. Los ausentes/Ellos no vienen

Manolo, ¿qué haces aquí?

La hija del abogado

4.2. La espera

Antonio, el Pipa

Anita, me esperan en un jardín

Ya llegó Luis

4.3. El pasillo

El niño hermoso

La sombra blanca

4.4. Las esquinas

La esquina multicolor

No os la vais a llevar

4.5. Los pies de la cama

Roque y los hombres de blanco

El padre de Guillermina

No me quiero morir

4.6. Los ciegos pueden ver

4.7. Recogiendo los pasos. Las revisiones vitales

Juanito y sus amigos

4.8. Visitas sin óbito inmediato. Acceso al tránsito sin traspasar el umbral

Ángel y los sanadores

Catalina y el heraldo

Cristina y la colonia Ô de Lancôme

Capítulo 5. Efecto aduana. Dificultades para pasar

Fernando y la puerta

El pastor y los perros

No puedo saltar

Capítulo 6. Experiencias compartidas

La Córdoba

El camino de luz

Capítulo 7. Despedidas

Bilocación

A través del espejo

El sentido del olfato

Proyección de la voz

Sensaciones táctiles. Zarandeos bruscos

Despedidas a través de los sueños

Aparatos de comunicación

LOLA APARICIO

Lola Aparicio es médico desde el año 1986. Es Doctora en Medicina y Máster en Hipnosis Clínica y en Medicina Legal y Forense. En su faceta de comunicadora ha participado asiduamente en Canal Sur en el magazín *Mira la Vida* y en *Cuarto Milenio*, del que formó parte de su Comité de Expertos. También ha intervenido en diversos congresos sobre Visiones de los Moribundos y los Fenómenos en el lecho de muerte. Muy activa en Youtube, comparte canal ('Déjame contarte') con Mikel Lizarralde.



Ficha técnica del libro

EL FINAL ES EL PRINCIPIO

Una guía para cruzar al otro lado

Dra. Lola Aparicio

Ed. Luciérnaga, 2023

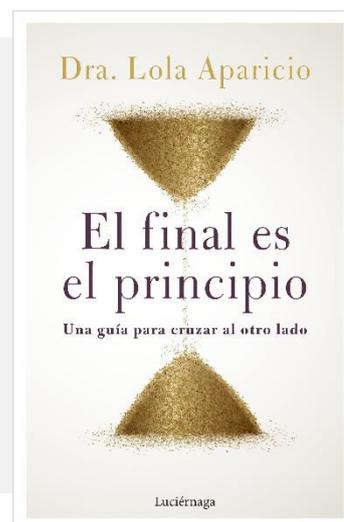
14 x 21,5 cm.

195 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16,95 €

A la venta desde el 15 de marzo de 2023



Para más información a prensa y entrevistas con la autora:

Lola Escudero. Ed. Luciérnaga

Tel: 619 2127 22 // lescudero@planeta.es