

SOBRE EL MIEDO A LA MUERTE

Es algo innato e instintivo el tener miedo a la muerte, al final de nuestra vida, y en esto no hay distinción de razas y culturas. Es de alcance universal y desde siempre nos hemos enfrentado a esta realidad con la gran dificultad de asumir nuestra desaparición definitiva. Esto nos ha llevado a buscar posibles explicaciones que nos hagan mas llevadera esa triste realidad, y aquí entran el pensamiento mítico y las creencias religiosas. Desde los dioses de la mitología griega hasta el Dios creador de las religiones cristianas, entre otras, se nos ofrecen creencias sobre una vida posterior a la muerte que nos pueden ayudar a afrontar y tal vez superar el miedo que nos inspira.

Pero como estamos en el siglo XXI pienso que deberíamos esforzarnos por encontrar una explicación racional que prescindiera de todo tipo de mitos y creencias, y de esta forma enfrentarnos con el gran misterio de la vida, es decir la muerte, tal como debería hacerlo una sociedad humana adulta.

Y para enfrentarnos con esto debemos empezar por la pregunta esencial. ¿Es la muerte el final definitivo o existe otra vida después? Porque aquí reside la raíz del miedo a la muerte. Si la muerte es el final el miedo está mas que justificado. Nadie quiere desaparecer, salvo que su vida sea una tortura insufrible.

Hoy por hoy la ciencia no tiene una respuesta sólida y contundente a esta pregunta, pero sin embargo hay numerosos indicios que apuntan a que existe vida mas allá de la muerte, o como se dice en lenguaje mas cercano a la ciencia, “que la conciencia sobrevive al cerebro” Y esta afirmación se basa en las llamadas “experiencias cercanas a la muerte” (ECM) sobre las que existen numerosas investigaciones de universidades e instituciones sanitarias de todo el mundo. Tales investigaciones no van mas allá de la descripción de los síntomas que relatan las personas que las han vivido pero sin que la ciencia haya podido dar explicaciones casuísticas consistentes, lo que parece indicarnos que estamos muy lejos aún del nivel de conocimiento necesario para ello.

Pero con los datos de que disponemos actualmente, en mi modesta opinión, ya podemos sacar algunas conclusiones importantes sobre la vida y la muerte, y es lo que trato de explicar en este artículo. Y para ello trataré de exponer los datos básicos de las ECM`s sin extenderme demasiado para no abrumar al lector/a.

En 1975 el psiquiatra estadounidense Raymond Moody publicó un libro titulado “Vida después de la vida” en el que describe la experiencia de las ECM`s y sus características básicas, de las que haré una breve síntesis. Tiene los doctorados en medicina y filosofía y fue el primer médico en estudiar de forma sistemática las experiencias que muchas personas han vivido en situación de muerte clínica o próxima a la misma. Explicó una

serie de características que se repiten en la mayoría de los casos estudiados y de las cuales solo vamos a ver cinco de ellas. Son las siguientes:

1. **Experiencia extracorpórea.** La persona se siente salir de su cuerpo y flotar por encima de él. Es testigo de todo lo que ocurre alrededor de su cuerpo inerte. Siente que no ocupa espacio y que puede atravesar cualquier obstáculo físico. Tiene una visión intensa de 360º y puede escuchar cualquier sonido en cualquier lugar.
2. **Un sentimiento intenso de paz y sosiego.** Desaparece totalmente el dolor.
3. **Un espacio oscuro que muchos perciben como un túnel,** a través del cual se sienten atraídos hacia un punto de luz brillante al final del mismo.
4. **Se siente invadido por una sensación de plena aceptación y amor incondicional,** y por un profundo conocimiento y sabiduría.
5. **Se encuentra y se comunica con personas cercanas fallecidas.**

He omitido otros datos para no extenderme más de lo necesario para el objetivo de este artículo.

Estas experiencias fueron relatadas por personas de todo el mundo que se encontraban en situación de muerte clínica, y que tras haber sido recuperadas cuentan lo que han vivido. Estos relatos están registrados en diversas investigaciones sin que se aprecien diferencias en los hechos relatados, aunque en algunos casos si en sus interpretaciones, que a veces van impregnadas de sus creencias. Por ejemplo algunos dicen haber estado en el cielo o haber visto a Dios.

En sectores conservadores del mundo científico hay cierta resistencia a admitir que estas experiencias sean reales, y se tiende a buscar posibles explicaciones considerándolas como alteraciones cerebrales en situaciones extremas, pero se han registrado casos que lo desmienten. Por ejemplo, personas ciegas de nacimiento describen perfectamente las maniobras de recuperación que les han realizado y los movimientos de los sanitarios, e incluso les dicen donde encontrar objetos extraviados por la tensión del momento. También se han dado casos de personas que describen las conversaciones de sus familiares que esperan en salas contiguas, etc. Por otra parte todos los que han vivido esta experiencia afirman haber tenido una gran sensación de paz y de sosiego y de desaparición total de cualquier dolor.

No parece razonable resistirse a admitir que existen fenómenos que se escapan de nuestro nivel de conocimiento, y que tenemos todavía mucho camino que recorrer hasta entender suficientemente la realidad de la vida y de la muerte. Lo lógico, en mi modesta opinión, es asumir nuestras limitaciones y admitir que es posible que nuestra conciencia sobreviva a nuestro cuerpo biológico y pueda vivir en otra etapa evolutiva, en otro nivel vital. Mi propuesta es apuntar una posible explicación que

ayude a entender el papel de la muerte en nuestra existencia y nos ayude a perder el miedo que nos inspira.

Y para empezar debemos analizar un poco la “experiencia extracorpórea”. Esa sensación que muchos relatan de salirse de su cuerpo, de flotar sin sensación de tener peso, de poder atravesar cualquier obstáculo físico me inspira la idea de que en realidad lo que le ocurre es que **ha salido de la dimensión del espacio**. Las dimensiones del universo, que nacieron con él según nos dice la teoría vigente en el mundo científico (el Big Bang) son el espacio y el tiempo. Todo la materia que existe en el universo ocupa un lugar, un espacio que no puede compartir con nada mas, y cambia según transcurre el tiempo, porque nada es estático. Y todo lo que es material se ajusta a esta realidad.

En consecuencia la persona que se siente salir de su cuerpo, que siente que no pesa y que puede atravesar cualquier objeto físico, en realidad no ocupa un espacio físico, es decir que es **inmaterial**. Esto, que parece muy sorprendente y difícil de asumir, en realidad se comprende mejor si se tiene en cuenta que el componente único del universo, es decir la energía, en su estado original en el Big Bang era inmaterial ya que las primeras partículas de materia aparecieron un poco mas tarde del momento inicial. No veo ninguna razón por la que parte del universo e incluso de nosotros los humanos no pueda ser inmaterial. Y si lo pensamos con calma veremos que en nosotros hay muchas cosas que son inmateriales, por ejemplo las ideas, los recuerdos, etc. Se apoyan en las funciones cerebrales, pero no son el cerebro. Para que las ideas o los recuerdos se hagan materiales, tangibles, tenemos que escribirlos.

Por otra parte los que lo han vivido dicen que su visión mejora enormemente, abarca un ángulo de 360º y llega a cualquier parte sin que paredes y obstáculos físicos se interpongan. Y algo similar ocurre con el oído. Todo lo anterior me transmite la impresión de que las capacidades del ser humano, cuando sale de su cuerpo, se multiplican. Es como si el cuerpo lo limitase y al salir se libera como si saliese de una prisión.

Pero aunque haya salido de la dimensión del espacio no parece que también haya salido de la dimensión de tiempo. La persona que sale de su cuerpo contempla todo lo que ocurre paso a paso, observa desde fuera las maniobras de reanimación que los sanitarios realizan con él y escucha sus comentarios. Todo según el orden temporal habitual. Pero para abordar esto mejor contemplamos otra de las experiencias frecuentes en una ECM, **el túnel**.

Según relatan muchos de los que han vivido la experiencia extracorpórea, en algún momento después de salir de su cuerpo biológico se ven dentro de una zona oscura que aparenta ser un túnel. Se sienten atraídos a través de él y llegan a percibir una luz

brillante al final, y cuando la alcanzan se encuentran en una zona luminosa en la que los reciben seres cercanos fallecidos con los que se comunican.

No voy a entrar en mas detalles para no extenderme demasiado, pero este fenómeno me recuerda a lo que en el mundo de la física cosmológica se denomina “agujero de gusano”. Esto es una suposición teórica derivada de la relatividad general de Einstein según la cual podría avanzarse a través de él a velocidades superiores a la de la luz. Esto supondría que un agujero de gusano sería un atajo para viajar a través del tiempo ¿Y si el famoso túnel fuese en realidad un agujero de gusano? ¿Y si en realidad fuese la forma en que la conciencia humana que ha salido de su cuerpo y de la dimensión espacial se aleja de la dimensión temporal? ¿Y si es la forma en que sale del tiempo?

En los años 80 del pasado siglo XX el astrónomo y divulgador Carl Sagan, creador de la serie televisiva “Cosmos”, escribió una novela titulada “Contacto” en la que la protagonista atraviesa un agujero de gusano y se encuentra en otra dimensión con su padre fallecido. De esta novela se hizo una película con el mismo título protagonizada por la popular actriz Jodie Foster. Es decir, que no soy yo el que se está inventando esta posibilidad, sino que otras personas mas preparadas ya lo habían anticipado. O sea que la persona que sale de su cuerpo y atraviesa el túnel llega a donde no hay espacio ni tiempo. Ninguna dimensión. No es de extrañar que algunos creyentes de cualquier religión digan que han llegado al cielo.

Además los que han llegado a esta situación cuentan que se sienten invadidos por un amor incondicional y una gran sensación de conocimiento total de la realidad. Y al volver a su cuerpo y a la vida terrenal su actitud vital cambia profundamente, convirtiéndose en personas mas solidarias, empáticas y sensibles al sufrimiento ajeno.

Conclusiones

De todo lo expuesto podemos extraer algunas conclusiones razonables que trataré de explicar a continuación.

1. La muerte no es el final absoluto, sino que es el paso a otra etapa evolutiva, pero si es el final de nuestra vida biológica, que ya ha cumplido su papel de generador de la conciencia (el alma, en términos religiosos).
2. Al desaparecer nuestro cuerpo biológico desaparece de nosotros todo aquello que tiene carácter biológico. Por ejemplo la pulsión competitiva, las emociones, los instintos, etc.
3. Al desaparecer nuestras pulsiones biológicas desaparece también la tensión interior del ser humano entre ellas y las reglas morales o éticas que las frenan. De aquí nace la sensación de paz que relatan los que han vivido una ECM.
4. Al desaparecer radicalmente el afán competitivo, que nace de la ley biológica de selección natural que nos descubrió Charles Darwin, desaparece toda

muestra de rechazo entre humanos, por lo que no es difícil imaginar que la relación entre ellos será de una unión intensa y profunda. De aquí nace, probablemente, el amor incondicional que relatan tras una ECM.

5. Si quisiera explicar con una metáfora el significado de la muerte diría que se asemeja a un parto. Nuestra conciencia nace y se desarrolla a lo largo de nuestra vida biológica de forma parecida a la gestación de un ser humano, pero como éste, en algún momento ha de nacer, salir del vientre de su madre (en este caso de su cuerpo biológico) e iniciar una nueva vida más completa e intensa. Y sobre todo más profundamente social.

Conclusión final

A la vista de todo lo anterior creo que se puede afirmar con argumentos racionales sólidos que la muerte solo es el final de nuestro cuerpo biológico y que nuestra vida continúa en otro nivel evolutivo de orden superior, de mayor nivel de integración colectiva y social. Por eso me atrevo a decirle a el/la lector/a que no le tenga miedo a la muerte, si acaso al dolor que haya que sufrir para alcanzarla. Pero esto debe ser muy parecido al sufrimiento del feto durante el parto, aunque sabemos que después empieza una vida distinta y superior arropado por los suyos. ¿No pensáis que esto tiene sentido?

Antonio París

Marzo 2020