

Muerte y emociones - CONSCIENCIA Y ENERGÍA

Josep Verges



Esta es la segunda parte de la trilogía dedicada a la muerte, donde nos centraremos en todo lo que tiene que ver con los procesos emocionales de la persona que muere y de su entorno.

En la primera parte [«Muerte y último suspiro»](#) nos centramos más en el proceso físico de la muerte, gran olvidado y no por ello menos importante, y en la tercera parte «Muerte y trascendencia» nos centraremos más en todo el tema relacionado con la parte espiritual, la parte «trascendente» del Ser Humano.

En este artículo hablaremos de las emociones y sentimientos del momento de la muerte en sí, no de la preparación previa a la muerte ni del duelo posterior que trataremos en otro artículo.

Este artículo lo dividiremos a su vez en tres partes. La primera dedicada al proceso emocional de la persona que muere, otra a las personas cercanas y otra a cómo trata la sociedad actual la muerte.

Emociones y sentimientos

La muerte es uno de los momentos de la vida que genera emociones y sentimientos más fuertes. Antes de seguir vamos a explicar un poco la diferencia entre emociones y sentimientos, aunque están relacionadas de forma inseparable.

Las emociones podríamos decir que son más físicas y hay hormonas implicadas en ellas, por ejemplo la [adrenalina](#) está relacionada con el miedo y la ira (huida o ataque) y la alegría con las [endorfinas](#). Y precisamente por haber hormonas implicadas que la sangre reparte por todo el cuerpo, suelen afectar a todo el cuerpo, aunque podamos sentirlo más explícito en alguna zona concreta. Hay muchas teorías, pero la más comúnmente aceptada es que las cuatro emociones básicas son la alegría, la tristeza, el miedo y la ira. Suele haber en cada momento una emoción que predomina con más fuerza, pero puede haber más de una a la vez.

En cambio, los sentimientos, aunque provocan también una respuesta emocional y, por tanto, física, proceden más del alma o del espíritu o de los pensamientos y creencias. Por ejemplo, si nos sentimos impotentes ante una situación, podemos sentir ira o tristeza.

La lista de sentimientos ya es mucho más larga. Hay un grupo tibetano que tiene, contando combinaciones de ellas, catalogados más de 900 estados emocionales... creo que no son tantas y que tampoco hay que ir

a tanta precisión, pero sí hay muchas.

También hay que decir que en un momento tan importante las personas podemos manifestar cualquier emoción o sentimiento, y además ir cambiando de uno a otro rápidamente en muy poco tiempo. Y aunque suele haber unos más frecuentes en general, depende también de la persona, y de la cultura donde está, cuáles predominan

El que se va

Hay dos claves que suelen marcar mucho el tipo de sentimientos y emociones que experimenta una persona en el momento de afrontar la muerte.

Por un lado, si la persona es mayor, y siente que en la vida ha hecho lo que tenía que hacer y no tiene un sentimiento importante de arrepentimiento de algo pendiente o mal echo, suele aceptar bastante bien el tránsito, o incluso sentirlo como algo positivo, como que ya es hora de descansar.

En cambio, la persona que siente que le falta algo por hacer, o que tiene que arreglar algo que hizo mal o estropeó, suele manifestar una pequeña o fuerte resistencia.

Por otro lado, la situación física también suele condicionar. Alguien con el cuerpo muy deteriorado que le invalida o con mucho dolor, también puede experimentar el tránsito como una liberación. Mientras que alguien joven con casi todo el cuerpo operativo y sin dolor puede también rechazar el tránsito. Aquí también añadiríamos si la persona mantiene plenas facultades de consciencia sin alterar, o, por otro lado, su sistema nervioso está o muy deteriorado por enfermedades como el Alzheimer o «desconectado» por fuertes medicaciones del tipo que sea.

Hay frecuentes casos de personas que su sistema nervioso está muy deteriorado y que teóricamente, según la «ciencia oficial» no sería posible, que en el último momento recuperan completamente la lucidez y pueden conectar, comunicar, entender y responder a su entorno con toda «normalidad».

Y otro factor muy importante es si la persona vive en un paradigma de trascendencia y, por tanto, cree de verdad que después hay algo positivo, o vive un paradigma de «aquí se acaba todo» y, por tanto, no hay nada. De todas maneras, en este momento culminante de la vida, sale lo que de verdad cree y siente al respecto, no la fachada que ha mostrado durante la vida, que puede ser real (persona verdaderamente creyente, por ejemplo, que sentirá alegría por ir con «su dios») o pura máscara (ateo militante que a última hora pide confesión «por si acaso» por ejemplo).

Por tanto, vistas la infinidad de premisas de partida, las emociones y sentimientos pueden manifestarse de forma infinita y también en una escala de nada al infinito. De todas maneras describiremos las más comunes.

La manera de morir, podríamos llamar «más feliz», sería la persona con sentimiento sincero y profundo de trascendencia, que siente que en la vida ha hecho lo que tenía que hacer y además a su entender bien (otra cosa es como lo haya vivido su entorno, pero aquí no importa) y que su cuerpo por su deterioro más que un vehículo ya es una carga. Aunque puede tener lógicamente un cierto punto de inquietud ante lo «desconocido» probablemente lo viva incluso con alegría, con sentimiento de «volver a casa» de que todo está bien, sin ninguna resistencia y con entrega total al proceso.

El extremo contrario sería la persona sin creencias trascendentes, joven y con el cuerpo casi por completo sano (evidentemente que algo sí está mal y por eso muere), que siente que tiene muchas cosas pendientes o que arreglar. Siente que es injusta su situación y que «porque le ha tocado a él», probablemente sentirá un rechazo absoluto, un enfado inmenso, ira, pánico, se resistirá tanto como pueda mientras está consciente y todo eso creará lógicamente un gran sufrimiento a él y su entorno.

Entre los casos extremos podemos encontrarnos de todo, pero lo más frecuente es ir saltando de un escenario por ejemplo de miedo y duda, luego a otro de pena por las cosas pendientes, arrepentimiento por las mal echas, luego otro escenario de aceptación diciendo «vale no puedo evitarlo, acepto», luego de

enfado por ser una muerte «prematura» si es joven, luego vuelta al arrepentimiento, y así sucesivamente tal como funciona habitualmente la mente saltando de una cosa a otra.

Esto puede seguir así hasta el último momento del todo, aunque es muy frecuente que en los últimos segundos, independientemente de todo, la persona tenga un «flash» de lucidez profunda (probablemente debido a una conexión espuria con el Ser) en que se «transforma» y se siente en paz, o que ya entre en la inconsciencia definitivamente un tiempo antes del tránsito.

Los que se quedan

Aquí también hay un mundo infinito de posibilidades, ya que además de todo lo comentado respecto al que se va, que en líneas generales es válido para el que se queda, se une la relación del que se queda con el que muere y en que situación queda, la relación del que se queda con su propia muerte y los fuertes condicionales sociales (consciencia colectiva).

Si el que muere es trascendente y vive bien su muerte, y el que se queda también, no depende del moribundo a nivel emocional (no quiere decir que no sienta pérdida) ni depende a nivel económico, y sienten que esto solo es un tránsito y que luego se van a volver a encontrar, lógicamente lo vivirá relativamente bien. Hay tribus en el mundo que cuando muere alguien hacen una fiesta porque consideran que el que se ha ido está mejor.

Si el que muere se resiste, el que se queda vive mal su futura propia muerte y además depende emocional y/o económicamente del muerto, y es una cultura donde la muerte se vive mal, tenemos el coctel perfecto para el drama. Un moribundo en estado de drama y un acompañante que también está en drama..... Y si a eso asociamos que el que está muriendo tiene las “membranas energéticas” con aberturas y medio disueltas, el impacto energético es brutal del que se queda sobre el que se va.

También, lógicamente, entre uno y otro caso, hay infinitas posibilidades. Y también es habitual que el que se queda pase por momentos por todos los sentimientos y emociones posibles de forma alternativa, aunque predominen unos u otros.

Y ese conjunto de emociones serán también muy distintas dependiendo del grado de proximidad del moribundo. Evidentemente, vivirá muy distinto esa situación el enfermero de una planta de terminales de un hospital, que una esposa joven enamorada y embarazada del que muere.

Por otra parte, también se «expresan» aunque quizás no se sienta de verdad muchos sentimientos y emociones porque «toca», porque es lo que hay que sentir por convencionalismos.

A veces pueden surgir sentimientos muy fuertes, casi arrolladores, que descolocan totalmente a la persona, pues es lo último que la persona esperaba sentir. Por ejemplo, conozco casos de sentir un estado de plenitud y felicidad inmensa ante la muerte de la madre. (*Ver: Sobre la muerte de mi madre*). Y eso puede hacer sentir mucha culpabilidad a la persona que experimenta algo así en ese momento en que se supone que tendría que sentirse mal.

También pueden surgir sentimientos de «protección» hacia otras personas vinculadas al moribundo, por ser conscientes de su sufrimiento por la pérdida.

O también puede sentir mucho enfado con el que muere por «abandonarlo», y quedarse atrapado en ese enfado, o sentirse culpable por sentir ese enfado.

Como vemos, todo es posible. No hay unos sentimientos que «toquen» cuando alguien cercano está muriendo. Los sentimientos surgen con fuerza y afloran cosas que en situación normal podemos «controlar», pero aquí al sentirnos desbordados explotan y surgen. No hay nada malo en lo que «surge» de nosotros como un volcán, ni en permitirnos conectar con ellos y dejarlos expresarse si es posible y aconsejable en ese momento. Negarlos es peor, hacen daño real.

Norma importante cuando alguien está muriendo.

Si hay una norma clave cuando alguien está muriendo es que “El importante es el que está muriendo, esta vida solo morirá una vez”, todos los demás deberían ser “actores” secundarios. Es absolutamente vital, que las personas del entorno, si pueden apoyarle, amarle y acompañarle desde la serenidad en el tránsito, perfecto, si no mejor dejarlo solo y en paz, o con otra persona a lo mejor no tan cercana que sea capaz de acompañarle de verdad.

Muchas veces el moribundo sabe que le van a interferir, y «aprovecha» para morir un momento que le han dejado solo, o que no está la persona que teóricamente sería la que tiene que estar, pero que interferiría con sus emociones desbordadas, o reteniéndole por sus propias necesidades.

Aunque suene raro lo que voy a decir, “morirse es un arte”, y acompañar a un moribundo también. No hay ninguna muerte igual, aunque pueda haber muchas cosas parecidas aparentemente.

Si somos capaces de aparcarnos la mente, de dejar atrás todas las teorías de TODO lo que nos han contado o hemos vivido sobre la muerte, incluso lo leído en estos artículos, y conectamos con nuestro Ser y el del moribundo, sabremos lo que tenemos que hacer en cada momento. Ese momento, que para algunos solo puede ser un drama, puede convertirse en un momento “mágico” culminación de una vida plena para el moribundo, pero también para el acompañante.

Actualmente la muerte se esconde

En la sociedad actual occidental, la muerte se esconde, se ha vuelto aséptica, intentamos hacer y vivir como si no existiera, y así nos va. Aunque creo que tampoco hay que vivir todo el día pensando en la muerte, como dicen los tibetanos, si debería estar más presente en lo cotidiano.

Por un lado, haciendo las cosas, siendo conscientes de que podemos morir dentro de 5 minutos en cualquier momento de la vida, y, por lo tanto, no malgastarla con tonterías y aprovechar de verdad cada momento para cosas importantes.

No escondiéndola de nuestro entorno, antes la gente moría en su casa, el velatorio se hacía en su casa, el entierro era una procesión y la gente experimentaba la cercanía de la muerte, incluidos los niños. Antes los niños veían morir también los animales en la casa.

Ahora la gente suele morir fuera de casa, sobre todo se evita que los niños experimenten las muertes, luego en el tanatorio todo aséptico y luego incinerado o al cementerio y se acabó. Como más rápido mejor no sea que se nos contagie la muerte. Y los animales (si hay) también mueren fuera de casa en el matadero o el veterinario. Al final las únicas muertes que ven los niños son en los videojuegos y películas, para ellos es algo que no existe, es algo irreal y por eso son capaces de jugar a cosas suicidas. O hasta que un día se topan de narices con ella porque muere alguien muy cercano y no disponen de recursos internos para enfrentarla.

Los niños deberían participar de los nacimientos y las muertes exactamente igual que los adultos. Eso da más madurez real interna.

Artículos relacionados:

[Muerte y último suspiro](#)

[Muerte y trascendencia](#)

[Cuando la muerte está próxima](#)

[Sobre la muerte de mi madre](#)

Duelo después de la muerte (en preparación)

Vida después de la muerte (en preparación)

Autor: Josep Vergés **Fecha:** 6/4/2014

22407 VIsitas , 1 Visiones Hoy