

Evelyn Elsaesser Valarino

Nata a Berna (Svizzera), è il direttore della Biblioteca Giuridica dell'Università di Ginevra. Partecipa attivamente alla ricerca sulle esperienze di pre-morte da molti anni ed è autrice del libro "Dall'altro lato della Vita: esplorazione del fenomeno delle esperienze di pre-morte" (Insight Books-Perseus, 1997) pubblicato in varie lingue, fra cui il cinese, nel quale sostiene la valenza interdisciplinare delle NDE. Ha collaborato con il Prof. K. Ring per il suo ultimo libro "Lezioni dalla Luce: ciò che possiamo imparare dalle esperienze di pre-morte"(Insight Books-Perseus, 1998). Attualmente svolge attività di ricerca in collaborazione con esperti di tutto il mondo.

NELLA MORTE L'ESPERIENZA DELL'ETERNITÀ DELLA VITA

Abstract

The grace of the near-death experience is there for all of us - we just have to reach out for it. Near-death experiences (NDEs) have been studied for almost 30 years now. A theoretical approach has been established and numerous theories have been elaborated. Prof. Dr. Kenneth Ring and myself have undertaken an attempt to make these precious insights available for persons who have not undergone this transcendental experience and we elaborate in our book *Lessons from the light* how everybody can be transformed at the simple contact with this phenomenon. I expose how NDE knowledge influences our view of death (and life!) and helps us cope with our own mortality (how people react to NDEs and how we can integrate these insights in our own lives; facing death; dealing with the grief of bereavement; the impact of NDE testimony on belief in life after death, etc). In my latest novel *Angel's land* or the grace of the near-death experience I examine how NDE knowledge can be used, at a very concrete level, to prepare a teenager for her imminent death. I expose how the presumable separation of the mind from the body can be explained in simple words.

Proceedings of the "Sixth International Congress on Borderland Experiences. Events beyond the threshold: the journeys of the mind, the reality of the phenomena". San Marino, April 12-14, 2002: 17-30.

Le NDE sono state studiate da quasi 30 anni ormai. Moody svelò al mondo questo fenomeno affascinante nel 1975 con il bestseller *Life after Life* ("Vita dopo la Vita")- Da quel momento in poi molte persone hanno studiato le NDE e tanti libri ed articoli sono stati scritti. Un approccio teorico è stato stabilito e numerose teorie sono state elaborate. Col passare del tempo, persone con esperienza di NDE, sollevate dal fatto che la loro esperienza così strana e sconvolgente fosse finalmente riconosciuta e nominata, ebbero il coraggio di testimoniare e descrivere l'evento più importante della loro vita. L'enorme successo commerciale di queste testimonianze, come *Embraced by the Light* ("Abbracciati dalla Luce") di Betty J. Eadie, il bestseller numero uno per più di un anno negli Stati Uniti, confermò l'interesse del grande pubblico nei confronti delle NDE. Un altro racconto autobiografico di Dannino Brinkley, *Saved by the Light* ("Salvato dalla Luce"), è anch'esso stato fra i dieci libri più venduti.

Nonostante siamo inclini a pensare nella vita di tutti i giorni che siamo immortali, il pensiero della morte ci accompagna sempre, ben nascosto nel nostro inconscio. Perfino quella morte che è psicologicamente remota per la maggioranza di tutti noi (come ad esempio le persone morte in USA l'11 settembre, quelle in Bosnia, Ruanda o Afghanistan) ci perseguita, se non altro per l'elevato numero e le immagini indimenticabili che hanno dominato le nostre televisioni e giornali. In questo momento storico siamo circondati dalla morte, o dalla minaccia di morte, la quale ha per sempre perso il suo *status* di tabù del passato. La morte non può più essere ignorata o tolta dalla nostra vista. Il teschio ci sogghigna durante il banchetto e rovina il nostro pasto, costringendoci a guardare la sua immagine spaventosa.

Non c'è quindi da meravigliarsi del fatto che, incapaci di ignorare il lato fisico della morte, ci sentiamo attratti e irresistibilmente affascinati dalle storie di NDE. Questo perché le esperienze di premorte parlano, e parlano in modo così eloquente dell'aspetto non fisico della morte. Le NDE sembrano quasi negare la morte stessa, suggerendo che le esperienze soggettive della morte smentiscono il nostro modo materialistico e secolare di vederla. Quello che la morte sembra agli occhi di un osservatore esterno, non è quello che sente la persona che sta morendo. È infatti il contrario: l'esperienza della morte contraddice l'apparenza della stessa e promette una consolazione indescrivibile alla mente.

Come la conoscenza della NDE può aiutarci ad affrontare la nostra mortalità

Il Prof. Dr Kenneth Ring, uno dei più eminenti ricercatori americani sulla NDE, esaminò proprio questo argomento ed ebbi il piacere di collaborare a questa ricerca, la quale fu pubblicata in un libro intitolato *Lessons from the Light* ("Lezioni dalla Luce"). Questa pubblicazione fu un tentativo di offrire i doni della NDE a tutti quelli che li desiderano e che sono pronti a sforzarsi per imparare dalle esperienze altrui. In questo modo il lettore potrà, non solo trovare ispirazione dai racconti in essa contenuti, ma anche usarli per combattere la propria paura della morte e vivere la vita con un maggior senso di benessere e realizzazione personale.

Lessons from the Light è un libro prima di tutto per coloro che non hanno avuto una NDE, ma che sentono che la loro vita potrebbe essere accresciuta incorporando le intuizioni derivanti da quello che tante persone ormai credono sia l'esperienza spirituale estrema dei nostri tempi. L'NDE non è soltanto una rivelazione della bellezza più profonda e commovente, come tante ricerche hanno dimostrato, ma è anche qualcosa che ha la forza di cambiare e migliorare drasticamente la vita delle persone che sopravvivono a questo incontro diretto con la morte. Ad esempio, sappiamo ormai che l'NDE tende a cambiare i valori e le convinzioni personali: i soggetti NDE apprezzano di più la vita, si sentono più sicuri di se stessi, hanno più compassione per il prossimo e per la vita in generale, sviluppano una sensibilità ecologica maggiore ed esprimono un disinteresse per valori puramente materialistici ed egoistici. Anche il loro orientamento religioso cambia e diventa più universale, comprensivo e spirituale nella sua espressione. Inoltre, nella maggioranza dei casi, la paura della morte è completamente svanita e la profonda convinzione, basata direttamente sulla loro esperienza, che qualche forma di vita ci attende dopo la morte si fa strada e diventa una risorsa di conforto. In aggiunta, molti soggetti NDE dicono di aver sviluppato doti di aumentata percezione sensoriale, accresciute abilità psichiche, consapevolezza intuitiva e perfino il dono della guarigione.

In altre parole, l'NDE sembra svelare aspetti normalmente nascosti della potenzialità umana per una coscienza superiore, e aumenta la capacità del soggetto di avere rapporti più sensibili con gli altri e con il mondo che lo circonda.

Il tipico soggetto NDE sembra quindi rappresentare la necessità di qualcosa di suggestivo

della pienezza della potenzialità umana, che probabilmente è il diritto di nascita in tutti noi. I soggetti NDE appaiono l'esempio di cosa potrebbe essere e fare una persona altamente sviluppata. Le persone che hanno avuto una NDE (ed altre persone che hanno subito un risveglio simile con altri mezzi) possono quindi essere i messaggeri dell'evoluzione umana verso una conoscenza superiore. Ma anche se questo fosse vero, non è certamente abbastanza per aspettare passivamente che ciò accada. Il fenomeno di NDE non è solo un catalizzatore evolutivo, ma un insegnamento sulla vita, sull'amore e sulle potenzialità, al quale tutte le persone interessate potrebbero avvicinarsi attivamente in modo da arricchire la propria vita e velocizzare il proprio progresso verso l'illuminazione.

La maggioranza delle persone che hanno avuto un'esperienza di premorte dicono di sentire come una propria missione il servizio verso gli altri, avvicinando o dividendo l'esperienza ed i suoi frutti con coloro che sono aperti a questa stessa esperienza. Sappiamo già che il solo fatto di venire a conoscenza dell'evento NDE ha effetti simili a quelli delle persone che l'hanno veramente sperimentato. Questo vuoi dire che l'NDE potrebbe agire come un *virus* benigno, ed esporsi ad essa vuoi dire aver la possibilità di essere contagiati, ovvero chiunque può sperimentare alcuni dei benefici della NDE nello stesso modo in cui li sperimentano le persone che l'hanno veramente vissuta. Quindi, ascoltando i soggetti NDE e cercando di capire in modo chiaro cosa hanno guadagnato dal loro incontro con la Luce, anche noi potremmo imparare e crescere nello stesso modo.

Le NDE hanno un impatto fortissimo sulle persone che le hanno vissute per tanti motivi. Ad esempio sembrano inclini ad alimentare il senso di sé. L'effetto dell' NDE è di stimolare la crescita della stima e dell'accettazione di sé e, quindi, il coraggio individuale per perseguire un percorso nella vita in concordanza con il sé autentico. Una delle conseguenze essenziali dell'NDE è quella dell'importanza di una autocompassione. Cerchiamo per un attimo di vedere il mondo non dal nostro solito punto di vista ma attraverso gli occhi di una persona che ha avuto una NDE. Queste persone tendono a cambiare le loro convinzioni, le loro attitudini e valori. Questo schema di effetti psicologici posteriori sono già in sé anche un modo di interpretare il mondo, in filtro distinto che permette di vedere e sperimentare il mondo ordinario con una sensibilità e una stima superiori. Come risultato abbiamo una autocompassione che, rivolta verso l'esterno, diventa compassione per gli altri. Ed è proprio questo che possiamo apprendere dai soggetti NDE. L'esperienza della NDE può essere trasmessa senza averla sperimentata in prima persona, basta ascoltare le persone che l'hanno vissuta e che sono pronti a dividerla con noi. *"È possibile ottenere tutta la conoscenza che uno impara quando muore senza morire - dice una di queste persone - Non devi morire per arrivarci"*.

Come reagiscono le persone alle NDE e come possiamo integrare le loro capacità/intuizioni nella nostra vita

Come possiamo quindi cominciare a catturare questa conoscenza e come adottare il modo in cui un soggetto NDE vede il mondo? Ci sono due modi di apprendimento possibili. Il primo opera attraverso il principio del contagio, mentre il secondo comprende uno sforzo consapevole di emulare il comportamento di queste persone e, così facendo, mettere in pratica tutto quello che si è appreso dal loro modo di vivere. Dalla metà degli anni Settanta, l'informazione sulla NDE è a disposizione di tutti attraverso i lavori fondamentali di Elisabeth Kubler-Ross e Raymond Moody. Da allora, almeno il mondo occidentale ha fatto grande conoscenza con le storie che i sopravvissuti all'esperienza di premorte raccontano dei loro viaggi verso la luce. È curioso notare che, nonostante tutta l'attenzione dedicata a questo fenomeno, pochi progetti di ricerca sono stati condotti per esplorare gli effetti che tutta questa informazione sulla NDE si palesano sulle persone che non hanno mai vissuto l'esperienza in prima persona, cioè la grande maggioranza di persone sulla terra! Una serie di indagini di vari gruppi professionali, come ad esempio medici, infermieri, psicologi o membri del clero negli Stati Uniti o comunità scelte in altre parti del mondo si sono interrogati sulla loro conoscenza e accettazione della NDE. Nel suo libro *After the Beyond* ("Dopo l'Oltre"), il sociologo Charles Flynn espone la sua indagine chiamata *"The Love Project"* (Il Progetto d'Amore). Nella sua classe di sociologia all'Università Miami di Ohio, Flynn espone il fenomeno di NDE durante alcune lezioni, mettendo in evidenza come dette esperienze sembrano determinare un atteggiamento più compassionevole e affettuoso verso gli altri. Flynn chiese ai suoi studenti di fare uno sforzo specifico per tutto il semestre *"di intrattenere un rapporto di affetto con una persona con la quale non l'avrebbero normalmente avuto"*. Più di 400 studenti presero parte al *Love Project*". Flynn valutò i risultati delle attività dei suoi studenti attraverso una

combinazione di questionari e schede personali. Le sue scoperte mostrarono con evidenza che queste interazioni risultarono in un aumentato senso di interesse e compassione per gli altri in generale (più di 80% dei suoi studenti rapportavano questo effetto), così come un senso maggiore di valore di se stessi (indicato da circa 65% degli studenti). Inoltre questi effetti sembrano perdurare nel tempo, anche se in maniera meno forte, come mostrò un indagine di *follow-up* l'anno dopo.

Kenneth Ring studiò in seguito anche il fatto che in persone che sono aperte all'NDE o cominciano ad interessarsene la sola esposizione ad essa può essere sufficiente per determinare gli stessi tipi di cambiamenti (o forse maggiori ancora) trovati da Flynn. Nel libro *The Omega Project* ("Il Progetto Omega") una parte rilevante dello studio coinvolge 74 soggetti NDE ed un gruppo di controllo di 54 persone interessate al fenomeno ma senza esperienza diretta. Esaminando la struttura di cambiamenti per quanto riguardava convinzioni e valori, Ring trovò che, da quando si erano interessate al fenomeno, le persone nel gruppo di controllo mostravano molti degli stessi effetti rilevati sulle persone con esperienza diretta, anche se naturalmente in modo meno intenso. Tuttavia i risultati mostrarono con chiarezza che i membri del gruppo di controllo sentivano di apprezzare di più la vita, di accettare meglio la propria persona, di avere un interesse maggiore verso gli altri, di essere più spirituali e meno materialisti; avevano, insomma, lo stesso profilo di valori come i soggetti NDE, presumibilmente solo come un risultato dal fatto di sentirsi attratti da questo tipo di esperienze. Un'analisi successiva rilevò che i cambiamenti di valore e di prospettiva comunicati dal gruppo di controllo tendevano a durare e non si attenuavano col passare del tempo. In alcuni casi, addirittura, queste persone descrivevano cambiamenti che ormai duravano da decenni. Inoltre Ring trovò che ci fossero altri cambiamenti duraturi nel gruppo di controllo, i quali si collocavano ormai sulle stesse identiche posizioni dei soggetti NDE, come una maggiore sensibilità ecologica e un aumentato interesse verso il benessere sulla pianeta. Più dell'80% del gruppo di controllo affermò di aver meno paura della morte ed una percentuale simile espresse la convinzione che c'è vita dopo la morte (effetti, questi, tipici di persone con esperienza diretta di NDE). Ring ed io concludemmo quindi in *Lessons from the Light* che i dati emersi suggerivano che il solo fatto di venire a conoscenza del fenomeno NDE operi come un virus benigno; ovvero, esponendosi all'informazione relativa all' NDE, si può essere contagiati.

Un'altra possibile indicazione di come l'esposizione all'informazione sull'NDE possa determinare dei cambiamenti di valori personali simili a quelli delle persone con esperienza diretta di NDE, viene da uno studio dello psichiatra Bruce Greyson, che per molti anni è stato editore del *Journal of Near-Death studies*. Nel 1983 Greyson pubblicò i risultati di un'indagine su valori personali che si basava su un campione di 89 soggetti NDE e 175 membri dell'"International Association for Near-Death Studies" (IANDS), i quali non avevano mai avuto una esperienza diretta, ma comunque abbastanza interesse nel fenomeno per entrare a far parte di un'associazione che lo studiasse. Nella sua ricerca Greyson si interessava particolarmente di quattro tipi di valori personali: realizzazione di sé, altruismo, spiritualismo ed avere successo nella vita. I partecipanti dovevano valutare questi fattori in ordine di importanza. I risultati furono molto interessanti, in quanto dimostrarono le similitudini dei due gruppi nella loro scala di valori. I due gruppi valutarono entrambi i valori di realizzazione di sé, altruismo e spiritualismo come importanti e, statisticamente, non c'erano differenze. Avere successo nella vita fu comunque valutato di poca importanza da ambedue i gruppi, anche se si poteva notare ancor meno interesse nel gruppo con esperienza diretta di NDE. In generale, esattamente come nei risultati del Progetto Omega di Ring, i valori dei due gruppi tendono ad assimilarsi.

In *Lessons from the Light* includemmo il caso di un professore di lingua e letteratura in pensione che si chiamava Donald, il quale aveva speso molto tempo a leggere e studiare molto sulle NDE. Queste letture determinarono in lui un cambiamento totale nella vita, che così commentò: *"Mi sono trovato ad identificarmi in modo così intenso con queste persone, che mi sembra di aver vissuto indirettamente molto di quello che loro hanno vissuto direttamente"*. Elenca poi alcuni dei cambiamenti radicali cui questo processo l'aveva portato:

- una notevolmente diminuita paura della morte, e con ciò, la scomparsa di ogni paura di vivere;
- un atteggiamento assolutamente positivo verso la vite, il mondo e la gente, insieme ad una voglia fino ad allora sconosciuta di vivere e un aumento di attività creative;
- una sensazione genuina e permanente di benessere, sensazione oltre ogni aspettativa
- un desiderio continuo di tornare all'insegnamento e/o trovare un modo per aiutare il prossimo;
- *"prima della mia ricerca, mi definivo un ateo... Adesso, mentre il mio atteggiamento*

verso la religione organizzata non è molto cambiato, sono convintissimo che la coscienza umana sopravvive alla morte corporea".

Come la conoscenza dell'NDE può essere usata a livello pratico per aiutare qualcuno che sta per morire

La conclusione a cui eravamo arrivati in *Lessons from the Light* mi incoraggiò a tentare di stabilire un legame fra conoscenza di NDE e aiuto pratico di cui hanno bisogno gli esseri umani quando devono confrontarsi con la propria morte imminente o con quella di uno dei loro cari.

Perciò, dopo più di 15 anni di ricerca scientifica sull'NDE e dopo la pubblicazione di due libri teorici sul tema, mi decisi di scrivere un romanzo, intitolato *Angel's Land or the grace of the near-death experience* ("Terra degli Angeli (di Angel) ovvero la grazia nell'esperienza di premorte"), raccontando la storia di un adolescente, ammalata di leucemia (non le diedi un nome o un'età, in modo da permettere a tutti di identificarsi più facilmente con lei). Durante un anno intero, nelle conversazioni notturne, la bambola della ragazza, chiamata appunto *Angel*, le spiega tutti gli aspetti e le implicazioni della NDE. Lentamente la ragazza subisce un cambiamento totale e si prepara alla morte grazie ad Angel, la quale risponde a tutte le sue domande, non solo sulle NDE ma anche sulla più difficile e controversa questione che tutti noi dovremo affrontare un giorno: la nostra futura morte. Nell'ospedale dove è ricoverata la ragazza incontra un ragazzo di nome Stan, il quale ha appena avuto una NDE e le racconta di questa esperienza affascinante. Lentamente, con dolore ma in modo continuativo, la ragazza trova le risposte alle sue domande, le quali alleggeriscono la sua paura della morte. Persiste comunque un problema grande fino alla fine della sua malattia: l'incapacità dei suoi genitori di affrontare la morte della figlia e lasciarla andare. Stan allora racconta la sua NDE con talmente tanta autenticità e convinzione che i genitori della ragazza sono sopraffatti dal racconto e, finalmente, diventano in grado di apprendere che forse c'è qualcosa di meraviglioso che ci attende sull'orlo della morte. La speranza ancorata dalla testimonianza della NDE permette ai genitori di accettare la morte della loro figlia, di lasciarla andare, e lei muore tranquilla, circondata dal loro affetto, da Stan e da Angel.

C'è una chiara discrepanza fra le tristi giornate che la ragazza vive, fra esami clinici, chemioterapia e l'angoscia del pensiero della morte, e la pace profonda e la consolazione che riceve durante le sue conversazioni notturne con Angel. La conoscenza di NDE dà un'immensa speranza e una prospettiva possibile oltre la morte. Questa informazione deve essere data nel momento in cui la persona ha più bisogno.

(Dialogo estratto dal romanzo citato)

La ragazza: *Come comincia una esperienza di premorte?*

Angel: È molto semplice, lasci il tuo corpo e voli via".

La ragazza: *Cosa intendi per lasciare il corpo? Non capisco.*

Angel: Sembra un po' strano, lo ammetto, eppure è così semplice. Lasci il tuo corpo, tu, con la tua personalità, la tua identità, le tue caratteristiche, il tuo passato e le tue emozioni. Lasci semplicemente indietro il corpo, come se fosse un vecchio vestito che non ti serve più.

La ragazza, interessata: *Non riesco a capire. Io sono un tutt'uno con il mio corpo, io esisto nel mio corpo, io sono il mio corpo. Senza il corpo, non sono niente, non esisto più.*

Angel: Non è sicuro, non è affatto sicuro. Questa è la prima impressione che abbiamo, naturalmente, ma se approfondiamo questo punto, se lo esploriamo e se ascoltiamo le persone che hanno avuto un'esperienza di premorte, allora cambia tutto. Quello che dici tu sembra senz'altro sensato, ma è troppo semplicistico. Queste persone ci forniscono un'altra storia. Loro dicono che durante le loro NDE il loro "io" aveva lasciato il corpo e loro potevano osservarlo da fuori a distanza. Guardavano i loro corpi ed alcuni di loro non li riconoscevano nemmeno subito. Uno disse che non aveva mai capito "di sembrare così". Un altro osservò che non capiva come poteva essere nello stesso momento morto e vivo, senza un corpo... Sono d'accordo con te, è difficile da capire, e nello stesso tempo così facile".

La ragazza: *Come può essere difficile e semplice insieme?*

Angel: Ecco dove c'è la complessità nel capire le NDE. Se potessimo guardarle in un'altra ottica, se potessimo considerarle da un altro punto di vista, la loro verità si imporrebbe in tutta la sua semplicità. Invece siamo condizionati dal nostro unico punto di vista, esattamente come siamo imprigionati nei nostri corpi. Le persone con esperienza di premorte dicono di essere rimasti loro stessi durante l'NDE, perfettamente identici, solamente senza un corpo. Una volta adattati a questa nuova e strana condizione, diventò uno stato naturale per loro e gli diede la

certezza incancellabile che infatti continuavano ad esistere, senza i loro corpi, in un'altra dimensione.

La ragazza: *Tu dici 'senza i loro corpi', ma è esattamente questo che non capisco.*

Angel: Una dottoressa svizzera che vive negli Stati Uniti, di nome Eli-sabeth Kubler-Ross, immaginò una parabola molto carina. Dice che le persone sono come bruchi e, quando muoiono, si trasformano in farfalle e volano- via verso il loro nuovo destino. Questo ti aiuta a capire la separazione della mente - o dell'anima se preferisci questo termine - dal corpo?

La ragazza: *Lo capisco per la farfalla ma non per me. Viene naturale ad una farfalla volare, ma non a me, io non ho le ali.*

Angel: È un'immagine, una metafora, una rappresentazione di una verità che non può essere spiegata in termini semplici, perché è completamente diversa da tutto quello che noi conosciamo sulla terra. Quindi, la Dottoressa Kubler-Ross parla della farfalla che vola via, ma in realtà intende che tu voli via, tu senza il tuo corpo, tu come un essere unico e immortale.

La ragazza: *Ma cos'è che lascia il corpo?*

Angel: La Coscienza, l'anima, lo spirito, l'io.. .si possono usare vari termini. Cosa significano questi concetti? Il problema consiste nel fatto che abbiamo difficoltà di immaginare noi stessi senza corpo. Supponiamo che i nostri pensieri si formino nel cervello, che la nostra memoria sia ancorata nello stesso cervello, che le nostre emozioni siano localizzate nei nostri cuori, così come l'amore che sentiamo. Ma non si può provare che avvenga veramente in questo modo. Forse questi fenomeni sono solo collocati nei nostri corpi temporaneamente, forse il cervello è solamente un'interfaccia che codifica l'informazione che potrebbe comunque vivere ed esistere senza un supporto materiale. Non dimenticare mai che tu non sei il tuo corpo, sei dentro il tuo corpo durante la tua vita terrena, ma non sei il tuo corpo, sei più del tuo corpo, puoi esistere senza il tuo corpo.

"Tu non sei il tuo corpo" è certamente un'esclamazione di speranza.

Le NDE cambiano completamente l'atteggiamento verso la morte

Le persone che cambiano il loro atteggiamento verso la morte nel modo più radicale e permanente sono naturalmente quelle che hanno vissuto un'esperienza di pre-morte in prima persona.

Ascoltiamo alcuni soggetti NDE che descrivono la loro totale mancanza di paura della morte dopo la loro esperienza:

"La cosa più profonda che mi sia successa è che non ho più paura della morte. Questo è probabilmente il risultato più comune, avendo vissuto un'NDE. Avevo tanta paura prima. R dolore, tanto dolore, scatenava di solito una reazione del tipo 'questa è la mia entrata nell'Inferno'. R dolore che sentii alcune ore prima di avere la mia NDE, mi diede quella impressione molto precisa. Stavo scendendo e probabilmente non sarei ma più salito. Dalla mia NDE in poi non sento affatto paura. Io ci sono stato, so cosa cercare, l'ho sentito, e delle volte non vedo l'ora di esserci. Quando arriva il momento che il mio corpo deve morire, io andrò verso qualcosa così completamente al di fuori di questo mondo che non ha paragone.

"Come risultato di questa esperienza... Io sapevo che, percepito in modo ordinario, quello che chiamano la morte è solo sperimentato dai sopravvissuti. Non esiste la morte in sé. La morte, nella nostra concezione tridimensionale dello spazio e del tempo, è solamente un evento biologico che non ha niente a che fare con la coscienza, la quale invece è continua, sia prima della nascita che dopo la morte".

I soggetti NDE sentono il bisogno di dividere con gli altri quanto hanno imparato durante quest'esperienza

"Decisi che dovevo raccontare quello che avevo imparato in questa sfera magnifica. All'epoca non avevo mai sentito di qualcuno che fosse andato oltre la morte. Milioni di persone avevano paura della morte. Non sarebbero stati felici di sapere che solo il corpo muore, ma non la loro persona interiore? Volevo gridare dai tetti quello che avevo vissuto, volevo dividerlo con tutto il mondo".

I soggetti NDE ci raccontano che quando ci spostiamo da una prospettiva esterna della

morte ad una interna, dove possiamo sperimentare il momento della morte stessa, la paura si dissolve e sentiamo un amore che è tanto grandioso e accogliente quanto incomparabile. Questo è quanto ci racconta la totalità dei "protagonisti" delle NDE su cosa ci aspetta al momento della morte. In quanto la loro testimonianza è così consistente e irresistibile e in quanto letteralmente migliaia di persone che si sono avvicinate alla soglia della morte e sono ritornate hanno storie simili da raccontare, noi che le abbiamo ascoltate non possiamo non esserne colpiti. Quindi, noi che abbiamo solo ascoltato i racconti NDE ne siamo inizialmente meravigliati, ma dopo un po' ci accorgiamo che essi sono entrati nella nostra psiche, cambiando il nostro modo di concepire la morte, non più intesa come il mietitore crudele. Al contrario, quando pensiamo alla morte ci appaiono davanti delle immagini di luce.

Sappiamo dunque che questo tipo di testimonianza, così come è stata presentata dai media negli ultimi vent'anni e recentemente attraverso Internet, sta cominciando ad avere un impatto molto forte sulle persone per quanto riguarda il loro modo di vedere la morte. Purtroppo, in assenza di una ricerca sistematica e su larga scala, siamo costretti a dipendere da indagini promettenti ma chiaramente in una fase ancora preliminare.

Affrontare la morte

Come già detto, non c'è dubbio che le testimonianze dei soggetti NDE hanno avuto effetto su come le persone immaginano la loro propria morte, anche quando essa non è imminente. Ho intervistato una donna che si chiama Beatrice e la sua storia ci da un esempio di come l'esperienza NDE possa rafforzare la convinzione della possibilità di sopravvivere alla morte corporea. Nello stesso tempo, nel suo caso è evidente che le convinzioni siano ancora un po' teoriche, in quanto le circostanze nella sua vita non hanno ancora messo alla prova il suo credo nella NDE.

Evelyn: Come la conoscenza dei fenomeni NDE ha influenzato il tuo atteggiamento di fronte alla morte?

Beatrice: In segreto avevo sempre sperato che la coscienza sopravvivesse alla morte corporea. Volevo che fosse vero, ma forse la mia fede non era abbastanza forte per farmelo sembrare vero. Attraverso l'NDE adesso ne ho un avvaloramento empirico, ma non mi sento di parlare di prova. La domanda è: si tratta di una conoscenza abbastanza forte da farmi resistere al panico se un giorno saprò di essere malata terminale? Non lo so. Mi consolerà se perdo una persona a me cara? Penso - anzi credo - che lo farà, ma non posso esserne sicura in quanto non mi è ancora successo. Sono comunque convinta che dovremmo pensare a questi problemi prima che ci succeda qualcosa di triste, prima di confrontarci con la morte o il lutto, in modo di prepararci il più possibile.

Kenneth Ring decise di concentrarsi su un target speciale (gli anziani), un gruppo che invita a considerazioni particolari, in quanto persone che, anche se non devono affrontare la propria morte imminente, nondimeno devono confrontarsi con il pensiero che la loro morte può essere non troppo lontano. Kenneth Ring ed alcuni dei suoi studenti all'Università del Connecticut svilupparono un programma educativo, basato sull'NDE, studiato appositamente per anziani, che presentarono poi in alcuni centri per anziani selezionati nel Connecticut. Il programma fu offerto come un corso di tre giorni e composto di tre segmenti: 1) una lettura introduttiva sulla NDE; 2) una presentazione di video cassette rappresentanti l'NDE; 3) un resoconto personale di un soggetto anziano NDE, seguito da domande e risposte.

I risultati sono solo preliminari e il campione troppo piccolo per poter fare delle generalizzazioni, ma i questionari dati sia prima sia dopo questa presentazione mostrarono i seguenti effetti:

- una diminuzione della paura della morte;
- un aumento della convinzione che il momento della morte sarà un momento di pace;
- un aumento della fede in una vita dopo la morte;
- una diminuzione della convinzione che la vita dopo la morte sarà spiacevole;
- un aumento della convinzione che ci si riunirà con i cari defunti;
- un aumento della fede in Dio.

Adesso vorrei parlare di una donna che considerava la propria morte in un modo più o meno teorico, ma la cui malattia le costrinse ad affrontarla in modo molto concreto. Abbiamo inserito questa storia commovente in *Lessons from the Light*. Nel 1991 Deborah Drumm, un'infermiera di Nashville, Tennessee, ebbe la notizia che aveva un tumore al seno. La sua condizione era molto

grave ed era naturalmente molto impaurita. Poco dopo un suo amico attirò la sua attenzione su alcuni articoli e libri sulla NDE (che non aveva mai preso sul serio precedentemente) e Deborah cominciò a leggerli con avidità crescente. Presto aveva esaurito tutto il materiale che le avevano dato e cercò allora di trovarne altro; contattò perfino alcuni soggetti NDE. Come indicò lei stessa, trovò tutta questa informazione estremamente rassicurante e la sua paura della morte cominciò a regredire. Dopo alcuni mesi di trattamento, stette bene fisicamente. Purtroppo ebbe una ricaduta più tardi e le analisi mostrarono che il suo tumore maligno si era espanso e diventato incurabile. La morte si presentò quindi davanti a lei come un evento imminente e scrisse queste ultime parole molto commoventi:

"Scrivo per raccontare che il fattore più importante nel mio recupero psicologico è stata ancora una volta la lettura regolare sulle NDE... Tengo questi libri con me accanto al letto. Per le sei settimane seguenti alla notizia della mia ricaduta, non passò un solo giorno senza che io leggessi e rilegessi alcuni dei racconti sulle NDE. Ancora adesso, quando comincio ad impaurirmi o cadere nella depressione, la mia prima linea di difesa è riguardare queste storie... Penso che il contenuto nelle NDE mi abbia tenuto in piedi. Mi ha permesso di sentire che c'è un motivo di tutto, inclusa anche la mia malattia, e che io possa in qualche modo trovare ed approfittare del senso della mia malattia. Dopo tutto, se bisogna credere nelle NDE, c'è valore in ogni esperienza e un Dio pieno d'amore o la Presenza veglia su di noi e ci guida attraverso ogni esperienza.

Vorrei che tutte le persone gravemente malate avessero la possibilità di studiare le NDE. Alcune persone forse non vorranno continuare lo studio a lungo per varie ragioni. Ma sono convinta che tante ne avrebbero un grande conforto".

Affrontare il lutto della perdita di una persona cara

I ricercatori sulla NDE ricevono spesso lettere che testimoniano quanto conforto e quanta speranza le storie sulla NDE hanno dato a persone in lutto, specialmente alle persone che hanno dovuto sopportare la perdita di un figlio. La ricercatrice australiana Cherie Sutherland ne riportò un esempio irresistibile nel suo libro *Children of the Light* ("Bambini della Luce"), che mostra il senso di pace che la conoscenza delle NDE infantili possa avere su genitori che hanno perso un figlio. Il suo libro comincia con un resoconto molto commovente di questo tipo di scoperta. Una madre di nome Maria aveva perso il suo bambino di cinque anni in un tragico incidente di annegamento; era disperata. In aggiunta al suo lutto naturale, era tormentata dal pensiero che suo figlio avesse avuto paura mentre stava annegando, o che avesse gridato disperatamente e invano per chiamare i suoi genitori e chiedere il loro aiuto. Come testimonia lei stessa, era ossessionata dalla domanda: *"Era terribile morire?"*.

In seguito lesse per caso una storia di una NDE infantile, basata su un incidente di un rischioso annegamento che aveva molto in comune con quanto accaduto a suo figlio. Leggere questo racconto fu una rivelazione e fornì immediatamente un calmante fortissimo, che mitigò anni di sofferenza protratta, colpe e dubbi. Nelle parole di Maria:

"Mi sentii euforica dopo la lettura. Ero così stupita dalle condizioni quasi identiche delle due scene degli incidenti e i due ragazzini della stessa età, che non avevo difficoltà di credere che questa 'coincidenza' era infatti la risposta che stavo cercando. Da quel giorno in poi la mia sete per ulteriori informazioni sulle NDE era insaziabile. Lessi tutto quello che trovavo sul tema e, ad ogni nuovo racconto, quella disperazione nera e senza fine che mi sconvolgeva si allentò ed una nuova meravigliosa speranza nacque dentro di me".

E ancora:

"Poco dopo...Mi resi conto che la devastante sofferenza e il grande lutto che avevo sentito avevano prodotto degli 'effetti collaterali', simili a quelli che seguono una NDE: non avevo più paura della morte; sentivo una compassione genuina verso gli altri; volevo aiutare il prossimo; ero cosciente del dolore altrui. In un certo senso ero morta anch'io e tornata alla vita... E credo adesso che la morte è una mera transizione dalla nostra esistenza limitata verso una nuova vita splendida, verso un'avventura oltre la nostra immaginazione".

L'impatto della testimonianza NDE sulla convinzione che c'è vita dopo la morte

Qualsiasi persona che viene in contatto con l'NDE deve inevitabilmente pensare alla vita dopo la morte. Non importa quanto gli scettici contestano trarre conclusioni premature sulla vita dopo la morte in base alle testimonianze NDE, la promessa implicita nella NDE continua ad esercitare un'attrazione persuasiva e forte. Infatti tutti, anche i critici, capiscono che gli uomini dell'età moderna sono affascinati dalle NDE non semplicemente perché indicano che la morte è un momento di splendore stupendo e di gioia oltre ogni speranza, ma piuttosto perché implicazione indubbiamente una continuità, che veramente c'è una vita dopo la morte e in più che sarà bellissima.

Certamente questa è una delle ragioni per cui la NDE - quando fu pubblicata attraverso i lavori di Elisabeth Kubler-Ross e Raymond Moody quasi un quarto di secolo fa - agitò l'immaginazione pubblica in tutto il mondo occidentale e persiste come un tema di grande interesse fino ad oggi. È precisamente l'immagine della morte imminente e quello che sembra esserci oltre, fornita dai soggetti NDE, che si è dimostrata tanto irresistibile quanto gloriosa. Nonostante la prevalenza dello scetticismo postmoderno, c'è chiaramente qualcosa in tutti noi che desidera che la visione della vita dopo la morte sia vera e che frema alla possibilità che le NDE possano finalmente fornire delle prove degne che così sia.

Fino ad oggi non abbiamo sfortunatamente dei dati generali su larga scala per permetterci di dimostrare che le persone che vengono in contatto o che si interessano di NDE si convincono di più che c'è vita dopo la morte. Abbiamo comunque molte testimonianze di soggetti NDE e queste potrebbero aiutarci a chiarire le idee su questo punto. Sembra logico che il viaggio dell'individuo dopo la morte debba partire dal filo classico che conosciamo bene dai racconti NDE. Quel racconto comincia con l'incontro con l'Essere della luce e poi, presumibilmente dopo una rassegna della propria vita e altre caratteristiche *standard* della NDE, potrebbe trasferirsi nei particolari del viaggio dopo-morte di ogni persona, i quali non possono essere previsti dalla sola NDE.

Come testimoniano tanti rapporti NDE, è importante ricordare che l'essenza di queste esperienze trascende tutte le rappresentazioni linguistiche o immaginifiche disponibili in uno stato di ordinaria conoscenza sveglia. Pertanto, cercando di concepire lo stato di dopo-morte in modo troppo fine, si rischia di trasformare un'esperienza piena di sfumature simboliche e lampi di conoscenza superiore in qualcosa di troppo letterale, banale o intrisa di metafore stereotipate e convenzionali. Nonostante la nostra conoscenza della NDE, il nostro viaggio dopo-morte sarà come quanto detto da J.S. Haldane sull'universo. Parafrasando la sua famosa frase:

La nostra morte non sarà solo più strana di quello che ci immaginiamo, sarà anche più strana di quello che siamo capaci di immaginare.