

ALCUNI MINUTI PRIMA DI MORIRE:

Esperienza, scienza e umanità

La morte è uno dei pochi eventi certi nella vita di ogni essere umano, eppure rimane uno dei meno compresi e più difficili da affrontare.

Fin dall'antichità, filosofi, medici e persone comuni si sono posti la stessa domanda: cosa si prova negli ultimi istanti di vita? In particolare, cosa si sente negli ultimi minuti prima di morire?

Questo tema non nasce solo da una curiosità teorica o scientifica, ma da una esperienza personale che mi ha profondamente segnato.

Trovarsi vicino a qualcuno nei suoi ultimi momenti significa confrontarsi con una realtà intensa, fatta di emozioni, silenzi e cambiamenti difficili da descrivere.

È un momento in cui il tempo sembra rallentare e ogni dettaglio assume un significato diverso.

Nel corso di questo lavoro, cercherò di analizzare questo tema da diversi punti di vista fisico, psicologico ed emotivo.

Partirò dai cambiamenti che avvengono nel corpo umano, per poi approfondire le esperienze soggettive raccontate da chi ha vissuto, come me, situazioni di morte imminente.

Infine, rifletterò su ciò che ho osservato personalmente, cercando di unire la conoscenza scientifica con l'esperienza diretta.

Parlare della morte non significa essere pessimisti, ma cercare di comprendere la vita stessa.

Perché, forse, capire cosa accade alla fine del nostro percorso, ci aiuta anche a dare più valore ad ogni momento che viviamo.

Cambiamenti fisici negli ultimi minuti di vita.

Negli ultimi minuti prima della morte, il corpo umano attraversa una serie di trasformazioni profonde e progressive.

Non si tratta di un evento improvviso (se non nei casi di morte violenta o istantanea), ma di un processo in cui le funzioni vitali si spengono gradualmente.

Uno dei primi segnali evidenti riguarda la respirazione. Il respiro diventa irregolare, alternando momenti di rapidità a pause sempre più lunghe.

Questo tipo di respirazione, chiamato “respiro di Cheyne Stokes”, è spesso osservabile nelle fasi finali della vita.

A volte può sembrare affannoso o rumoroso, ma non sempre è indice di sofferenza.

Anche il cuore rallenta progressivamente. Il battito diventa debole e meno regolare, mentre la pressione sanguigna si abbassa.

Di conseguenza, il sangue viene concentrato negli organi vitali, come il cervello e il cuore, riducendo l'afflusso alle estremità.

Per questo motivo, mani e piedi diventano freddi e possono assumere un colore pallido, bluastrò o violaceo.

Un altro cambiamento importante riguarda i sensi. La vista tende a offuscarsi e la persona può non riuscire più a mettere a fuoco ciò che la circonda.

L'udito, invece, è spesso uno degli ultimi sensi a spegnersi: si ritiene che chi sta morendo possa ancora percepire voci e suoni anche quando sembra completamente incosciente.

Il livello di coscienza diminuisce gradualmente. La persona può apparire confusa, disorientata o entrare in uno stato di sonnolenza sempre più profondo, fino a perdere completamente conoscenza. In alcuni casi si alternano momenti di lucidità a fasi di incoscienza.

Un aspetto che può sorprendere è che il dolore non sempre aumenta. Al contrario, nelle fasi finali, il corpo rilascia sostanze naturali (come endorfine) che possono ridurre la percezione del dolore, portando a uno stato di relativa calma.

Nel complesso, questi cambiamenti mostrano come il corpo si prepari lentamente alla fine, spegnendo una funzione alla volta.

Non è un “interruttore” che si spegne all’improvviso, ma un processo graduale, che in molti casi avviene in modo più tranquillo di quanto si possa immaginare.

Le esperienze soggettive e le near-death experiences

Oltre ai cambiamenti fisici, uno degli aspetti più affascinanti e misteriosi riguarda ciò che la persona può percepire a livello interiore negli ultimi momenti di vita.

Queste esperienze sono difficili da studiare scientificamente, ma esistono molte testimonianze, compreso quella dello scrivente, di persone che sono state vicine alla morte e poi sono sopravvissute.

Questi racconti sono noti come near-death experience (NDE). Ovvero esperienze di premorte.

Molti di questi racconti presentano caratteristiche sorprendentemente simili, anche tra persone di culture e religioni diverse. Tra le sensazioni più frequentemente descritte troviamo:

- La percezione di uscire dal proprio corpo, come se ci si osservasse dall'esterno.
- La visione di una luce intensa e rassicurante

- Un senso profondo di pace e assenza di dolore
- La sensazione di attraversare un “tunnel”
- Rivivere momenti significativi della propria vita.

Queste esperienze sono spesso descritte come estremamente reali, a volte più della realtà stessa.

Molti raccontano di non aver provato paura, ma piuttosto una calma profonda e una sensazione di “andare verso qualcosa”.

Le reazioni possono essere molto diverse da persona a persona. Alcuni individui mostrano una certa serenità, come se avessero accettato ciò che sta per accadere, accettato anche di non voler tornare indietro.

Questa accettazione può derivare da diversi fattori: l'età, il percorso di vita, le convinzioni personali e religiose, queste ultime sono la maggior parte.

Altri, invece, possono provare paura o ansia, soprattutto se la morte arriva in modo inatteso o se ci sono questioni. La paura dell'ignoto, del dolore o della separazione dai propri cari può emergere con forza, rendendo questi momenti più difficili.

Un aspetto molto comune è il distacco emotivo. La persona può sembrare meno coinvolta con ciò che la circonda, parlare poco o smettere di reagire agli stimoli. Questo non significa necessariamente indifferenza, ma può essere un meccanismo naturale della mente per affrontare il momento finale.

Differenza tra morte improvvisa e morte attesa.

Quando si parla degli ultimi minuti di vita, è fondamentale distinguere tra morte improvvisa e morte attesa, perché queste due situazioni sono molto diverse sia dal punto di vista fisico che psicologico ed emotivo.

Morte improvvisa

La morte improvvisa avviene in modo rapido e inaspettato, spesso a causa di eventi come incidenti, arresti cardiaci o traumi gravi.

In questi casi, il tempo di reazione è praticamente nullo e la persona non ha la possibilità di prepararsi.

Dal punto di vista fisico:

- Il corpo non attraversa un processo graduale
- Le funzioni vitali si interrompono bruscamente
- Può esserci una perdita immediata di coscienza

Dal punto di vista psicologico:

- Spesso non c'è consapevolezza di ciò che sta accadendo
- Può verificarsi uno stato di shock
- Non c'è tempo per elaborare emozioni o pensieri

Anche per i familiari, questo tipo di morte è particolarmente difficile, perché arriva senza preavviso e lascia spesso un senso di incompiuto.

Morte attesa

La morte attesa, invece, avviene in modo graduale, spesso a causa di malattie croniche o condizioni terminali. In questo caso, il corpo entra lentamente in una fase di spegnimento.

Questo tipo di morte, pur essendo doloroso, permette spesso una maggiore preparazione emotiva, sia per la persona che per i suoi cari.

Nella mia esperienza diretta, ho notato quanto sia importante l'ambiente emotivo.

La presenza di persone care, un tono di voce calmo e un clima di affetto possono contribuire a rendere questi momenti più sereni.

Anche quando la persona non risponde, si ha la sensazione che percepisca comunque le emozioni intorno a sé.

In conclusione, gli aspetti psicologici ed emotivi degli ultimi momenti di vita sono complessi e profondamente umani. Non esiste un'unica reazione, ma un insieme di vissuti che riflettono la storia, la personalità e le relazioni di ciascun individuo.

Esperienze oltre la morte

Dopo avere esplorato cosa accade nel corpo e nella mente negli ultimi minuti di vita, entriamo ora in un territorio più sottile...più misterioso.

Un ambito che la scienza non può ancora spiegare completamente: quello della spiritualità e delle esperienze oltre la morte.

Molte persone, nel corso della storia, hanno raccontato esperienze straordinarie vissute proprio al confine tra la vita e la morte.

Chi le ha vissute, come me, descrive sensazioni incredibilmente simili, anche in culture e religioni diverse.

Una delle più comuni è la sensazione di pace profonda. Non paura, non dolore...ma una calma totale, come se ogni peso venisse improvvisamente tolto.

Alcuni raccontano di sentirsi "separati" dal proprio corpo, come se lo osservassero dall'esterno. Una sorta di distacco, quasi naturale.

Altri parlano di una luce. Una luce intensa, ma non accecante, calda, accogliente...quasi viva. Non solo luce, ma qualcosa che trasmette amore, comprensione, accettazione.

Molti riferiscono anche l'incontro con persone care già scomparse. Familiari, amici...figure riconoscibili, che sembrano accoglierli.

E poi c'è il famoso "tunnel".

La sensazione di attraversare uno spazio, come un passaggio...verso quella luce.

Perché queste esperienze sono così simili tra persone diverse? Perché lasciano un segno così profondo in chi le vive?

Molti coloro che tornano da queste esperienze raccontano di non avere più paura della morte.

Cambiano il loro modo di vivere. Diventano più attenti agli altri, meno attaccati alle cose materiali, più interessati al significato profondo dell'esistenza.

Secondo alcune tradizioni spirituali, ciò che accade in quei momenti non è un'illusione...ma un passaggio. Un passaggio da una dimensione all'altra.

Nell'induismo e nel buddismo, si parla di transizione dell'anima. Nel cristianesimo, di incontro con Dio o con una realtà ultraterrena. In molte culture sciamaniche, si parla di viaggio dello spirito.

Nonostante le differenze, c'è un punto in comune: la morte non è vista come una fine, ma come un cambiamento.

Un passaggio.

Eppure, resta una domanda potente:

E se quello che percepiamo negli ultimi minuti fosse solo l'inizio di qualcosa?

Forse, la paura della morte nasce proprio dal non sapere. Dal mistero.

La mia esperienza

Adesso voglio raccontarvi la mia esperienza personale.

È il 18 settembre 2019. Mi trovo su un lettino in sala operatoria, nel reparto di cardiologia, per un esame considerato semplice: la coronografia. Sono lì da due giorni, tranquillo. Il medico che doveva eseguirla mi era stato consigliato da molti come un luminare.

L'esame, di solito, dura circa 30 minuti e si svolge con una leggera sedazione, quindi restavo abbastanza vigile. Passa più di un'ora. Gli operatori iniziano a parlare con agitazione: non hanno lo stent della misura adatta alla mia vena.

Capisco la situazione e comincio a preoccuparmi. Inizio a pregare, ripetendo: "Gesù aiutami, non mi abbandonare, ti prego".

Subito dopo sento una voce: "Non ti preoccupare, andrà tutto bene". Da quel momento, il vuoto. La sensazione è di non essere più lì. Una pace profonda, assoluta, mai provata prima. Negli anni ho cercato di riviverla, senza riuscirci.

Poi vedo la mia vita scorrere come un film. Scene nitide, precise. Mi rivedo neonato, mentre vengo allattato non solo da mia madre, ma anche da una donna che abitava sotto casa. Una persona che non avrei potuto conoscere, visto che ci siamo trasferiti quando avevo due anni.

Non percepisco più il corpo. Non so dire se fossi fuori da esso, ma non me ne importava. Ero immerso in quella pace. Avevo la sensazione di muovermi verso una destinazione. E ne ero felice.

All'improvviso tutto si interrompe. Mi risveglio. Sono su un lettino, monitorato. Abbasso lo sguardo e vedo una grande benda sul petto. Non capisco dove mi trovo.

Chiedo a una dottoressa. Mi risponde che sono in terapia intensiva cardiocirurgica: ho avuto un arresto cardiaco, sono stato operato e sono entrato in coma.

Dopo circa un'ora arriva un giovane cardiocirurgo. Mi chiede come mi sento, poi dice: "Siamo stati fortunati". Rispondo istintivamente: "Sono stato io fortunato". "No" mi corregge. "Siamo stati noi. L'abbiamo operata senza speranze. Lei non è stato fortunato. È stato miracolato".

Non mi rendevo ancora conto di quanto fosse successo.

Il giorno dopo vedo, oltre una vetrata, i miei familiari e amici. Mi salutano con la mano, ripetutamente. Io ricambio, ma non capisco il motivo di quell'insistenza.

Dopo venti giorni, esco dall'ospedale. Solo allora ricostruisco tutto. Silvana e mia figlia Alessandra mi raccontano che, dopo due ore di attesa senza notizie, i familiari hanno iniziato a preoccuparsi. Un medico aveva parlato di un'emergenza in sala operatoria.

Un infermiere, conoscente di famiglia, si era informato. Tornando, aveva fatto un gesto inequivocabile: non c'era più nulla da fare. Poco dopo, ai miei parenti fu concesso di entrare. Mi videro senza vita.

Decisero comunque di trasferirmi in cardiocirurgia. Ed è lì che mi sono risvegliato. Dalla cartella clinica, composta da 127 pagine, emerge cosa è accaduto.

Durante la coronografia si accorsero di non avere lo stent della misura corretta. Ne avevano uno più piccolo e uno più grande. Ormai però l'intervento era iniziato, e decisero di procedere con quello più grande.

La vena si lesionò. Circa 700 grammi di sangue si riversarono nel cuore, causando l'arresto cardiaco e il coma. La situazione era critica. Il caso passò alla cardiocirurgia. I medici chiesero alla mia

famiglia l'autorizzazione a intervenire, spiegando chiaramente che non c'erano speranze e che, anche in caso di sopravvivenza, avrei potuto riportare gravi danni neurologici. Dissero persino che non sapevano se fosse meglio tentare o lasciarmi andare.

Oggi la mia vita è cambiata. Non ho più paura della morte. La vedo come un passaggio. Ho fede in Gesù Cristo. Assumo ogni giorno circa venti farmaci e continuo i controlli cardiologici. Il mio cuore funziona al 45%.

Eppure, la mia mente è lucida. Scrivo libri e realizzo contenuti per "Segreti dell'Aldilà". Se esiste davvero un momento in cui tutto cambia, allora forse non è la fine.

È un confine.

E la verità più profonda è questa: quel confine, prima o poi, lo attraverseremo tutti.