

IOSU CABODEVILLA ERASO
PSICÓLOGO CLÍNICO

“La muerte es un regalo que nos pone en contacto con nuestra esencia”

Iosu Cabodevilla define la experiencia espiritual como aquella “que trasciende los fenómenos sensoriales normales”. Puede alcanzarse, añade, “mediante la música, el arte, con un cuadro que te embelese, o sintiendo cómo se disuelve el ‘yo’ mientras haces el amor con tu novia”

MIGUEL TURULLOLS

PAMPLONA. Nacido en Pamplona en 1959, Iosu Cabodevilla Eraso estudió Psicología Clínica. Trabaja actualmente en el Hospital San Juan de Dios. Ha escrito varios libros sobre espiritualidad de la que, entre otras cosas, defiende que el cuerpo es el “templo” del espíritu y que por ello hay que cuidarlo y no “agredir” ni al propio ni al de los demás. “Un templo es sagrado”, matiza y añade que la ciencia comienza a explicar cosas que ya intuimos, como por ejemplo que “el corazón es capaz de recibir información independientemente del cerebro”.

¿Que significa vivir una experiencia espiritual?

Según la Organización Mundial de la Salud, es una experiencia que trasciende los fenómenos sensoriales normales.

¿Y cómo se alcanza?

Mediante el arte, la música, la naturaleza, la religión... Puedes quedarte embelesado por la belleza de un cuadro de Goya, admirado paseando por Chillida Leku, o sentir que se disuelven los límites de la realidad, que se disuelve el yo, mientras haces el amor con tu novia.

¿Qué hay de la religión?

Es otro camino, pero ninguna religión tiene la exclusividad. Hay un chiste que cuenta cómo una persona no cristiana muere y San Pedro le enseña el cielo. “Ahí están los judíos, aquí los musulmanes, allí los budistas y... ahora baja el tono”, dice Pedro. “¿Por qué?”, le

espeta nuestro protagonista. “Porque allí están los cristianos y se piensan que son los únicos que viven por aquí”.

¿Es la muerte el final del camino?
No. La muerte no es el coco. La muerte es un regalo que nos permite ponernos en contacto con lo más íntimo de nuestra esencia. Hay una historia que narra cómo una ola se acercaba a la playa feliz. Pero al ver cómo las olas chocaban contra la orilla se empezó a angustiar y chillar. No te preocupes, le dijo otra ola, nosotras somos el mar. Traducido a la espiritualidad, quiere decir que nos hemos identificado tanto con nuestro cuerpo, con lo que sentimos, con lo que pensamos, que estamos perdiendo el mar que somos. Y esto, de alguna manera, la ciencia lo comienza a descubrir.

¿Qué ocurre entonces con nuestro cuerpo?

El cuerpo no es más que un elemento que el espíritu necesita para sentir el mundo, porque no podemos sentir nada fuera de nuestro cuerpo. Es como nuestra antena parabólica para el universo.

¿De dónde viene el espíritu?

Quizá ni viene, ni va. No hay que gularse por una concepción temporal. El espíritu es un eterno presente.

‘La espiritualidad en el final de la vida’

Iosu Cabodevilla, psicólogo clínico del hospital San Juan de Dios, impartió ayer una conferencia dentro del ciclo *Mirando al duelo* que se está desarrollando esta semana en Civican. Titulada *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia*, Cabodevilla disertó ayer ante doscientas personas (el aforo al completo del auditorio de Civican) sobre la espiritualidad. Cabodevilla, además, incluyó al final de la sesión técnicas de relajación, en este caso basadas en la música. La charla de hoy corre a cargo de Rákel Mateo Sebastián, psicopedagoga, que hablará sobre las *Diferentes miradas al duelo*. Mañana, viernes, concluirá el ciclo de conferencias *Mar Cortina*, doctora en Ciencias de la Educación, que desarrollará una charla ante el público asistente sobre *La normalización de la muerte en la educación escolar, familiar y social*. Por otro lado, ayer inauguró el curso *Vicente Madoz Jáuregui*, médico psiquiatra, quien habló sobre el miedo a la muerte. Entre otras cosas, dijo que “hoy se intenta asear la muerte y hacerla desaparecer” y añadió que “estamos domesticando la muerte y convirtiéndola en algo impersonal”. ▶M.T.



Iosu Cabodevilla, en su conferencia ayer en Civican. FOTO: PATXI CASCANTE

SU FRASE

“El cuerpo no es más que un elemento que el espíritu necesita para sentir el mundo”

¿Qué significa esto en una sociedad que vive obsesionada por su cuerpo?

No me parece mal cuidar el cuerpo. A fin de cuentas, es el que alberga nuestro espíritu. Es nuestro templo y no podemos maltratarlo. Tampoco podemos agredir a otra persona. Es su templo y es sagrado.

¿Qué tiene que decir la ciencia sobre la espiritualidad?

La ciencia, precisamente, va demostrando ciertas cosas que ya intuimos. Por ejemplo, ¿sabía que el corazón contiene más de 40.000 neuronas conectadas a la red del cerebro? Por eso, se empieza a pensar que el corazón es capaz de recibir información independientemente del cerebro.

¿Puede un corazón pensar?

Algunas de las decisiones más importantes de la vida no pasan por la cabeza, sino que las tomamos desde el corazón. Esto es algo tremendo, que intuimos, pero que es ahora cuando la ciencia comienza a demostrarlo.