

La conciencia y la contradicción.

El animal que se sabe mortal.

1. El descubrimiento.

Hay una experiencia que todos hemos tenido. De pronto, sin buscarlo, nos descubrimos pensando en nuestra propia muerte. No en la muerte en abstracto, sino en la nuestra. En el hecho de que un día dejaremos de estar aquí, que el mundo seguirá sin nosotros y que todo lo que hemos vivido, amado y construido se desvanecerá. Esa certeza nos sobrecoge y, en ese instante, comprendemos que somos los únicos animales que son conscientes de que van a morir.

Esa es la contradicción que nos define. La evolución nos dotó de un cerebro capaz de representar el mundo, de anticipar el futuro y de colaborar con los demás. Pero también nos dotó de algo que ninguna otra especie parece tener, la conciencia de nosotros mismos. Sabemos que existimos y sabemos que vamos a morir. Y esa conciencia, que nos hace únicos, es también la fuente de nuestra angustia más profunda.

Este ensayo explora esa contradicción. Analiza cómo surgió la conciencia, por qué nos permite saber que moriremos y cómo hemos intentado gestionar esa certeza a lo largo de la historia. Y se pregunta, al final, si la conciencia es una maldición o un don.

2. La evolución de la conciencia.

La conciencia no es un fenómeno sobrenatural, es el resultado de un proceso evolutivo. El cerebro humano, con sus aproximadamente 86.000 millones de neuronas y su neocórtex hipertrofiado, es el órgano más complejo que conocemos y de esa complejidad emerge algo que no existe en ningún otro lugar del universo conocido, la capacidad de representarse a uno mismo.

El neurocientífico Antonio Damasio ha dedicado su vida a estudiar ese fenómeno. En *Y el cerebro creó al hombre*, sostiene que la conciencia es un proceso biológico que emerge de la capacidad del cerebro de construir un relato continuo de sí mismo. Sin memoria no hay yo, y sin yo no hay conciencia. La conciencia no es una sustancia, es un proceso que se sostiene sobre la memoria y el lenguaje.

La evolución favoreció la conciencia porque era útil. Un animal que puede anticipar el futuro, planificar y colaborar con otros tiene más probabilidades de sobrevivir. La conciencia no surgió para que fuéramos filósofos, sino para que pudiéramos cazar, recolectar, cooperar y protegernos. Pero una vez que surgió, trajo consigo la capacidad de saber que vamos a morir.

3. El lenguaje y la memoria.

La conciencia no sería posible sin el lenguaje. El lenguaje nos permite nombrar el mundo, transmitir conocimiento y acumular cultura. Sin lenguaje, cada generación tendría que empezar de cero. Con lenguaje, el conocimiento se acumula y se transmite. Y esa acumulación es lo que nos ha permitido dominar el planeta.

Pero el lenguaje también nos permite nombrar lo innombrable. Nos permite decir "yo", "tú", "muerte". Nos permite construir relatos sobre nosotros mismos y esos relatos son la materia prima de la identidad. Somos el relato que contamos sobre nosotros mismos, un relato que, como todos los relatos, tiene un principio y un final, y el final es la muerte.

La memoria es la otra pieza. Sin memoria no hay continuidad y sin continuidad no hay yo. Los pacientes con amnesia profunda pierden algo más que datos, pierden la sensación de ser alguien.

El yo no es una sustancia, es un proceso que se sostiene sobre el relato que el cerebro construye de su propia historia, un relato que incluye la certeza de que un día terminará.

4. La conciencia de la muerte.

El antropólogo Ernest Becker dedicó su obra a estudiar esa certeza. En *La negación de la muerte*, sostiene que el ser humano es el único animal que sabe que va a morir y que esa conciencia es el motor oculto de la civilización. Construimos religiones, arte, ideologías y proyectos para negar nuestra mortalidad. Todo lo que hacemos, dice Becker, es un intento de trascender la muerte.

El filósofo Martin Heidegger lo expresó con otra fórmula: "el ser-para-la-muerte". La conciencia de la finitud no es un accidente, es constitutiva de la existencia. Vivimos en la cotidianidad inauténtica para no enfrentarnos a la muerte, pero, cuando la enfrentamos y asumimos que vamos a morir, vivimos de forma auténtica. La muerte no es solo el final, es lo que da sentido a la vida.

Albert Camus llevó esa idea al extremo. En *El mito de Sísifo*, describió el absurdo como el resultado de la contradicción entre nuestra necesidad de sentido y el silencio del universo. Buscamos respuestas, significado y trascendencia, pero el universo no responde. La conciencia de la muerte es la constatación de que estamos solos en un cosmos indiferente.

5. Las estrategias de negación.

Si la conciencia de la muerte es tan insoportable, ¿cómo la gestionamos? A lo largo de la historia, hemos desarrollado múltiples estrategias para negarla.

La primera es la religión. Casi todas las religiones prometen algún tipo de inmortalidad: la vida eterna, la reencarnación o la fusión con el todo. La religión no elimina la muerte, la convierte en un tránsito, en una puerta, en un paso hacia otra cosa. Es la estrategia más antigua y extendida.

La segunda es la cultura. El arte, la literatura, la música y la filosofía. Todo eso nos trasciende. Una obra de arte sobrevive a su autor y una idea sobrevive a quien la pensó. La cultura es una forma de inmortalidad simbólica. No vivimos para siempre, pero lo que creamos puede vivir.

La tercera es la descendencia. Los hijos como continuidad. La sangre, los genes, el apellido. La familia como forma de trascender la muerte. No es una inmortalidad personal, pero es una inmortalidad biológica.

La cuarta es la fama. El reconocimiento, la memoria colectiva o el nombre grabado en una placa. La fama es una forma de inmortalidad social. No importa que uno muera si su nombre sigue vivo.

Todas estas estrategias son formas de negar la muerte y todas, en el fondo, son formas de gestionar la contradicción. La conciencia nos dice que vamos a morir y nosotros respondemos construyendo algo que nos sobreviva.

6. La medicalización de la angustia.

En la sociedad contemporánea, la angustia existencial se ha convertido en un problema clínico. La depresión, la ansiedad, el insomnio o el burnout se trata con psicofármacos. La pregunta por el sentido se silencia con pastillas y la angustia ante la muerte se medicaliza.

El filósofo Byung-Chul Han lo ha analizado con crudeza. En *La sociedad del cansancio*, sostiene que el sujeto neoliberal se explota a sí mismo convencido de que se está realizando. No puede permitirse la angustia porque la angustia es improductiva y la sociedad, en lugar de ofrecer espacios para pensar la muerte, ofrece fármacos para olvidarla.

Pero la angustia no es una enfermedad, es una respuesta lúcida a una realidad inevitable. Medicalizarla es negar la pregunta y negar la pregunta es negar la vida, porque la vida, si no se enfrenta a la muerte, no se vive de verdad.

7. La vida sin conciencia.

¿Y si pudiéramos apagar la conciencia? ¿Seríamos más felices? Viviríamos como los animales, sin angustia y sin miedo a la muerte. Pero también sin arte, sin amor, sin filosofía y sin la capacidad de saber que existimos.

La conciencia es el precio de ser humanos. Nos hace sufrir, pero también nos hace libres. Nos permite saber que vamos a morir, pero también nos permite vivir con lucidez. La conciencia no es un defecto, es la condición de la vida auténtica.

La cuestión a la que debemos contestar no es cómo eliminar la angustia, sino cómo vivir con ella. Cómo convertir la conciencia de la muerte en una razón para vivir, en lugar de una razón para rendirse. Porque la vida, como la conciencia, es una contradicción y en esa contradicción está todo lo que somos.