

HACIA UNA EDUCACIÓN PARA EL TÉRMINO DE LA VIDA: LA MUERTE.

PATRICIA NAVA ALEJO

Pasante de Licenciatura en Psicología del Colegio Internacional de Educación Superior (CiES). Coordinadora del Centro de Atención a la Comunidad del Colegio Internacional de Educación Superior (CACiES). Diplomado en Psicogerontología por la Asociación Psicoanalítica Mexicana (APM). Seminario Permanente de Antropología de la Muerte del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH). Asistencia y cuidados en pacientes psiquiátricos y geriátricos (de manera particular).

Recibido: 19 de febrero 2020/ Aceptación: 05 de junio 2020

RESUMEN

El presente artículo, describe la dificultad que tienen algunas personas para reconocer su mortalidad, con el propósito de que el lector pueda asimilarla, aceptarla y repensarla. De ahí que a partir de una revisión teórica y reflexiva del tema en general, surge la pregunta de investigación: ¿Cómo se pueden educar las personas para poder aceptar su mortalidad, en el sentido de mirar a la muerte como algo natural e inherente a la vida, que les permita responsabilizarse de su muerte y al mismo tiempo resignificar el sentido de su existencia? Se habla desde la historia, antropología, filosofía, sociología, psicología e incluso un poco de psicoanálisis, para intentar responder a esta pregunta. Se presupone que el lector teniendo conocimiento de los temas que se abordan en éste artículo, podrá contar con la ética y los recursos necesarios para prepararse para el término de su vida, es decir, hacerse consciente de que un día morirá, hablar del tema sin angustia y planificar su proceso post mortem; en tanto que tener presente que somos finitos nos hace valorar y aprovechar nuestra vida, a su vez, entender qué sucede con nosotros y los demás cuando viven la muerte del otro.

PALABRAS CLAVE: Muerte, post mortem, educación, angustia, negación, vida.

SUMMARY

This article describes the difficulty some people have in recognizing their mortality, so that the reader can assimilate, accept and rethink it. Hence, from a theoretical and reflective review of the topic in general, the research question arises: How can people be educated to accept their mortality, in the sense of looking at death as something natural and inherent in life? life, which allows them to take responsibility for their death and at the same time resignify the meaning of their existence? It is spoken from history, anthropology, philosophy, sociology, psychology and even a little psychoanalysis, to try to answer this question. It is assumed that the reader, having knowledge of the topics covered in this article, will be able to count on the ethics and resources necessary to prepare for the end of his life, that is, to become aware that one day he will die, to speak about the topic without distress and planning your post mortem process; while keeping in mind that we are finite makes us value and take advantage of our life, in turn, understand what happens to us and others when they experience other's death.

KEY WORDS: Death, post mortem, education, anguish, denial, life.

RÉSUMÉ

Cet article décrit la difficulté que certaines personnes ont à reconnaître leur mortalité, afin que le lecteur puisse l'assimiler, l'accepter et la repenser. Par conséquent, à partir d'un examen théorique et réflexif du sujet en général, la question de recherche se pose: comment peut-on éduquer les gens à accepter leur mortalité, dans le sens de considérer la mort comme quelque chose de naturel et inhérent à la vie? la vie, qui leur permet de prendre la responsabilité de leur mort et en même temps de resignifier le sens de leur existence? Il est parlé d'histoire, d'anthropologie, de philosophie, de sociologie, de psychologie et même d'un peu de psychanalyse, pour tenter de répondre à cette question. On suppose que le lecteur, connaissant les sujets traités dans cet article, pourra compter sur l'éthique et les ressources nécessaires pour se préparer à la fin de sa vie, c'est-à-dire prendre conscience qu'un jour il mourra, pour parler du sujet sans détresse et planification de votre processus post mortem; tout en gardant à l'esprit

que nous sommes finis, nous valorisons et profitons de notre vie, à notre tour, comprenons ce qui nous arrive à nous et aux autres lorsqu'ils vivent la mort de l'autre.

MOTS CLÉS: Mort, post mortem, éducation, angoisse, déni, vie.

INTRODUCCIÓN.

Hablar del tema de la muerte, pareciera ser para la mayoría de las personas algo innombrable, incomprendible, temeroso, atrevido y a veces inhumano, pero curiosamente es importante hablar de la muerte, porque esto es lo más humano que acerca a la vida, no olvidemos que están ligados vida y muerte, no existe una sin la otra; entonces, ¿Por qué solo hablar de la vida? ¿Por qué no hablamos de la muerte?

Quizás porque para la mayoría de la gente es normal o mejor no hablar del tema, parece que les es más fácil que perduren temas de vida, en tanto sea tangible, puesto que la muerte se ve inalcanzable, es sólo un saber teórico (que al no experimentarlo propio o al experimentarlo lejano, se prefiere no saber o bien hacer de la muerte algo innombrable).

Pero las personas mueren a cada segundo sin notarlo siquiera, sin querer reconocer que dejaron de ser aquellos que fueron en la mañana al levantarse. Si bien la muerte impacta de sobre manera, es porque primeramente no se habla, segundo se niega y tercero se va en mayoría de espectador e incluso responsable ante la post mortem de otros (evidenciando que la gente no elabora un plan a ejecutar una vez muerto), se descolocan y se niegan a esta certeza inminente.

El presente trabajo plantea una educación para la muerte, exponiendo inicialmente el miedo y la angustia que pueden surgir al hablar del tema, pero reflexionando también la vida; seguido de exponer una visión histórica (desde Ariès) de la forma en cómo se veía y aceptaba la muerte; cómo se reconocían y nombraban los sentimientos que surgían entorno a esta; así mismo se muestra cómo las experiencias de vida a lo largo del desarrollo impactan e influyen, ya sea desde lo patológico o sublime en la muerte;

hasta llegar a la toma de decisiones e inclusive mostrar una serie de posibilidades ante la post mortem.

De alguna manera el plantear una educación para el término de la vida, va de no sólo mirarse ajenos ante la muerte de los otros, sino también que puedan reflejarse y concientizarse ante la necesaria elaboración post mortem. Si bien elaborar este proceso está ligado a emociones y sentimientos dolorosos, implica también una responsabilidad individual ante vida y muerte. El hacerse cargo de la muerte propia, impactara en el que queda de forma positiva; primeramente abriendo el tema; segundo facilitará el duelo de los seres queridos; tercero que a su vez se abra la posibilidad de que dichos seres queridos se preparen ante la muerte.

DESARROLLO

EL RECUERDO IDEAL: “NO MUERO”.

Los humanos somos animales culturales, perdurablemente efímeros, sabedores por adelantado de nuestra transitoriedad, que intentamos curarnos del destino dotándonos de historia, dejándonos arrebatados por la pasión del recuerdo, animados por la espectral idea de que, si somos capaces de recordar y de ser recordados, no pereceremos del todo y nos sobreviviremos a nosotros mismos en algún recoveco de lo simbólico, en inscripciones que serán descifradas por los que vendrán (69) [1].

Con esto Braunstein nos dice que el ser humano sabe que morirá, pero no quiere morir o dejar de ser recordado, se busca a toda costa que no se olviden de ellos, sino por el contrario que siempre se les recuerde y si se puede en su mejor momento o impresión (que hayan causado en vida). “Curarnos del destino, dotándonos de historia” reafirma la angustia que provoca la muerte y a su vez la negación, pareciera que esto consuela a la mayoría de los seres humanos, porque será el recuerdo que persista de la persona muerta en los que sobreviven a su deceso. ¿Por qué tendría que consolar eso a la persona? Porque aunque muera seguirá siendo recordado (puesto que existirá en el pensamiento y memoria de los otros).

El ser humano se niega a ser nada, a no ser visto, a ser olvidado, la muerte de los otros reafirma la finitud de la vida; por ello no quiere reconocer o aceptar la mortalidad, se la pasa viviendo de la muerte de los otros, se menciona así, porque los que quedan piensan que no les tocará a ellos morir y de tocarles morir, que sean los otros que lo vivan y no ellos.

Las cosas viven en la memoria, y seguirán vigentes mientras la persona no las olvide; esto sucede en la individualidad e historia de vida.

El ser humano es su memoria. La individualidad y su conciencia se originan en ella, pues si se perdiera dejaríamos de ser lo que somos. Sin memoria no seríamos nada o sólo unos seres reflejos, al igual que los animales más primitivos. La memoria es la base y el inicio de nuestra conciencia individual, lo que somos no depende más que de la memoria que guardamos de nuestra propia historia. (19) [2]

Desde que se nace se va muriendo, sólo que la persona se enfoca en la vida e ir creciendo sin pensar que un día morirá; se debería hacer cargo de las consecuencias y responsabilidades que sucederán en el momento final de la vida, resolver problemas pendientes, decirle a las personas lo que representan para ellos, tanto como planear que será después del deceso, sin embargo son momentos en los que no se piensa y se vive sin concientizar la muerte.

EL CONCEPTO DE LA MUERTE EN LA HISTORIA.

La actitud ante la muerte puede parecer casi inmóvil a través de periodos muy largos, esto es cierto, ya que por periodos en la historia no se habla del tema o se abandona por completo; se pretenderá hablar del tema de la muerte al paso de la historia.

Ariès (2008) [3], menciona que en el medievo: la muerte domesticada, era que nadie moría sin estar advertido, es decir se preparaban. Posteriormente los franceses de los siglos XVI al XVIII, empiezan a hablar de Dios y de las oraciones, como intercepción; se esperaba la muerte en el lecho, siendo que el enfermo también se preparaba para recibir la muerte, una llamada muerte pública y organizada. Donde quien la organizaba

era el mismo moribundo, éste la presidía y conocía el protocolo; la muerte pública consistía en que la habitación pasaba a ser un sitio público y entraba la gente.

También Ariès nos dice que a finales del siglo XVIII, los médicos descubrían las primeras reglas de higiene, por lo que se quejaban de la superpoblación en las habitaciones agonizantes. Sin embargo en esa época era importante que los parientes, amigos y vecinos estuvieran presentes en el lecho de muerte, en especial o sobresaliente que estuvieran los niños. Notando así que hasta para los menores la muerte era algo de lo que se hablaba naturalmente, a diferencia de ahora en donde a los adultos les es complicado hablar de esto con los menores de edad.

Ariès, también menciona que: “la sencillez con que los ritos de la muerte eran aceptados y cumplidos de una manera ceremonial por cierto, pero despojados de dramatismo y sin emociones excesivas” (27) [3]. Es decir que de cierta manera los ritos o costumbres para el acontecimiento de la muerte ayudaban a su aceptación y elaboración post mortem, viviendo este hecho responsablemente por cada persona, siendo a su vez acompañados por sus seres cercanos (de alguna manera aportando al duelo de estos).

Con esto notamos que la muerte se vivía como tal, de manera natural, lo que ayudaba a que la propia persona supiera que moriría, aceptara y se preparaba para ello. ¿Cómo es que se llegó a temer de la muerte, si era una responsabilidad de cada persona?

¿No ser nada o dejar de ser?

Dilemas existenciales y filosóficos surgen en cada persona, al hablar del tema de la muerte; pareciera que gana el miedo “a pensarse como ser nada” como si no hubiese existido la persona, esto me recuerda al libro “Fausto” de Goethe, donde en un diálogo importante entre Mefistófeles y Fausto, aparece lo siguiente:

Fausto.-... Entonces diría al segundo, que rápido transcurre: detente, ¡eres tan bello! La huella de mi existencia no puede quedar envuelta en la nada. Basta el presentimiento de aquella felicidad sublime para hacerme gozar mi hora inexpresable.

....

El coro.- Todo se acabó.

Mefistófeles.- ¡Acabó! ¡Estúpida palabra! ¿Por qué acabó? ¿No equivale eso a decir que se redujo a nada? ¿Qué significa la eterna creación si todo lo creado ha desaparecer para siempre? El mundo al dejar de existir, será cómo si no hubiera existido, y sin embargo, le vemos agitarse sin cesar como si realmente fuera algo. En verdad prefiero mi eterno vacío (231-232) [4].

Este diálogo surge en el momento en que Fausto morirá y Mefistófeles reflexiona acerca de la muerte de este, notamos cómo hay dos reflexiones distintas y opuestas acerca de la muerte; por una parte lo relacionan con algo maravilloso y que lo acepta con tranquilidad porque se siente contento con lo vivido; y por otro lado se expresa el enojo. Notamos cómo hasta en la literatura se refleja ese miedo y aceptación de la muerte, y es que quizás la gente teme a que muera sin dejar una trascendencia o haber logrado un sentido de vida.

En efecto, me es radicalmente imposible imaginar que no estoy más, puesto que precisamente me lo estoy imaginando. Yo puedo imaginar que no existo más; pero no puedo imaginar que no soy más. Esta contradicción resulta por demás perturbadora, después de todo: sé que moriré; pero no puedo aprehender este hecho como un acontecimiento, tal como lo dice Roccoeur; pero tampoco puedo aprehenderlo de ninguna manera como un no ser yo. (277) [5].

Vemos, que se puede imaginar que se deja de existir, pero pensarse como “un ser sin valor (vida)” esto resulta alarmante, tan es así que lo que viene enseguida, es la negación de la muerte. Se quiere negar que se dejará de existir, sólo es posible pensarse sin existencia con la condición de que sea solo como un pensamiento y no verse como algo real, parte de esto crea el conflicto de aceptarse como un ser mortal.

La muerte del otro.

Thomas, (1983) [5], menciona que la muerte de los demás se presenta ante la persona dejándolos solamente como un espectador más; pero cuando muere un ser cercano o querido para la persona (que queda) causara un efecto doloroso además de un sentimiento de abandono, porque el que muere ya no estará más. “La desaparición del otro amado produce ante todo una impresión de vacío y al mismo tiempo de presencia/ ausencia” (279). Creando así que la persona sienta nostalgia por no estar el otro y además porque el que queda, ya no existe más para el otro; aunado al hecho de no poder saber qué es lo que pasa después de la muerte, porque nadie ha regresado de ella.

Llegando así a lo que menciona Nietzsche (1883) [6]: “Muchos mueren demasiado tarde, y algunos mueren demasiado pronto. Aún suena extraña la doctrina: «¡Mueren en el momento oportuno!» ” (91).

Notamos cómo Nietzsche invita a pensar que podría verse así la muerte de los otros y de sí mismo, oportunamente en la vida; ya que la muerte llegará para cada persona como realmente es, única. Hacer mención de Nietzsche hace ver la muerte de una manera propia e íntima, a su vez reflexiva y empática ante la muerte de otros; que también tendrán que pensarla, aceptarla, asimilarla y planear su proceso post mortem, de manera que puedan ver esta experiencia de morir, más amena, confortante, y que lejos de sólo angustiarse, pueda ser vivida tranquilamente.

Así mismo hace alusión de cómo era la doctrina antes, en donde se aceptaba la muerte y se vivenciaba como el “momento adecuado” no se hacía lamento y cuestionamiento si era adecuada o no; se dejaba pasar, ya no se cuestionaba innecesariamente, puesto que se veía como una certeza, era aceptada. Dicha aceptación permite en la persona poder morir, sin angustias, ni remordimientos o cuestionamientos banales, además de fomentar la comunicación en el otro que queda, ayuda a ver la muerte como aliada, lejos de enemistarse con ella.

NEGACIÓN DE LA MUERTE: LO PATOLÓGICO Y SUBLIME.

La angustia de morir es una experiencia por la que pasará toda persona y hasta cierto grado es normal; inclusive es posible que tal angustia llegue a inspirar al arte; pero así también, es posible que llegue a ser patológico, es decir en donde esta angustia de muerte sea más latente que la propia vida.

Por un lado, entonces se dice que es normal sentir esta angustia, ya que desde la filosofía “cuestionarse la existencia y angustiarse por la muerte” es algo inherente del ser humano conforme vaya viviendo, es decir “mientras existo puedo cuestionar mi vida y por momentos angustiarme ante el hecho de que moriré”. Sin que esto perturbe mi vida y el hecho de morir en cualquier momento.

Pero, ¿qué pasa con quién no siente esa “angustia de muerte”? ¿Cómo lo plantea la filosofía? Y ¿se empieza a pensar en demasía a la muerte? Sentir la angustia constante por morir, puede llevar a la persona a eso, a la muerte. Estar viviendo y pensando incesantemente en la muerte, puede llevar a la depresión en la persona que esté pasando por esto, haciendo que vaya descuidando su salud (física y mental), son pensamientos rumiantes que imposibilitan ver una manera diferente de la muerte, porque impactan y bloquean el raciocinio de la persona, evitando una planeación post mortem.

La muerte: lo patológico.

¿Cómo podría la muerte enfermarnos sin siquiera concientizarnos? Pues bien, para que esto suceda la persona habrá vivenciado una experiencia disruptiva o traumática en el cómo vivió la muerte de otro (anteriormente mencionado). Esto tendrá que haber sido significativo, porque en la mayoría de las personas, tan sólo el evocar la palabra “muerte”, hace que piense que ya está llamando a la muerte (por esto me refiero a que hay un pensamiento omnipotente de atraer a las circunstancias con tan solo mencionarlas); hablando de la muerte sin ni siquiera aceptarla, hablamos entonces del miedo incesante por la muerte, en donde la persona por este temor a su finitud, no vive y se encuentra en esta angustia constante.

En su mayor parte, el displacer que sentimos es un displacer de percepción. Puede tratarse de la percepción del esfuerzo de pulsiones insatisfechas, o de una percepción exterior penosa en sí misma o que excite expectativas displacenteras en el aparato anímico, por discernirla este como «peligro» ... en la neurosis traumática común destacan dos rasgos que podrían tomarse como punto de partida de la reflexión: que el centro de gravedad de la causación parece situarse en el factor de la sorpresa, en el terror, y que un simultáneo daño físico o herida contrarresta en la mayoría de los casos la producción de neurosis. (11-12) [7].

Como escribió Freud, se puede interpretar que las personas sufren más por lo que creen sentir, y no por lo que realmente les está pasando. Esta angustia de muerte ya se está volviendo patológica al grado de no discernir la realidad de la fantasía, se sufre por lo que se piensa, no por lo que realmente es.

Si bien las experiencias traumáticas o disruptivas evocarán al miedo incesante y constante, esto imposibilitará que sea real el “actuar ante la muerte propia” viviendo entonces del recuerdo de la muerte del otro, y no pensando en que uno morirá. ¿Se niega y reniega la muerte? O, ¿simplemente la persona se imposibilita por sí misma? O bien, ¿se forma inconsciente y prefiere que sea así? puede ser que el trauma vivido lo refiera de inmediato a la experiencia pasada con la muerte del otro, pero se niega a aceptar que él también morirá.

Quedarse en esa forma de pensar o trauma, estanca la vida, frustra las experiencias, deteriora la salud (tanto física y mental), causa aislamiento del círculo social cercano, imposibilita el poder realizar actividades o bien disfrutarlas. Es algo no grato y que en el tema de la muerte impide el pensarla si quiera, lo que se pretende aquí, es que si alguien puede ubicarse en este estado, reflexione ambas partes, tanto vida y muerte (facilitando el duelo ante la pérdida del otro y elaboración individual de una post mortem) .

La muerte: lo sublime.

¿Cómo podrá o qué hará la persona para sobrevivirse a la muerte del otro? ¿Sin que esto solo implique un sufrimiento que le lleve la vida? Una manera sostenible y viable, es poder elaborar el duelo de una forma que lleve al aprendizaje e incluso a “la sublimación”; de forma tal que la persona pueda sobrevivirse ante la muerte del otro, y que sufra (sí) pero sin que preceda solamente ese sentimiento, de manera que pueda tener posibilidades saludables ante la pérdida.

Balcázar (2002) [8] nos dice que Ana Freud definirá el concepto de sublimación como: “el proceso en el cuál la energía sexual va ser referida en objetivos profesionales, culturales, intelectuales”. Ha sido llamada “defensa del éxito”; “también resuelve y elimina tensiones”. Así mismo su padre S. Freud afirmaba que gran parte de la energía que se ponen en la civilización es el producto de la salida a esta sublimación.

Los grandes artistas subliman en su arte, los que construyen grandes edificios, los músicos en sus canciones o sinfonías, el poeta en la poesía, los cocineros en sus platillos. Se puede interpretar en estos ejemplos, que esa energía sale, tiene que y se evidencia diferente en el arte o en el aprendizaje de nuevas cosas.

En el caso de la muerte hay personas que ocupan el símbolo o imagen (de manera subjetiva, pero influenciada por lo sociocultural), la dibujan, hacerla poesía, música e inclusive un tema de reflexión. Hay quienes también pueden ocupar el duelo o superación de la muerte de ese otro que marcó, como parteaguas a una nueva vida, en donde no cabrán miedos y angustias de más como ocurre en la muerte patológica.

Se tendría que cuestionar ¿por qué la gente se defiende del tema de la muerte? A pesar de poder discernir el motivo, ¿por qué lo siguen haciendo?; Ana Freud plantea que esto es una salida hacia el “no Yo”; también Winnicott (Balcázar 2002) desde su teoría de la “Madre Buena”, el “deteste”, “el objeto transicional”, nos habla que el tener una madre suficientemente buena podría ayudar a tener una seguridad mayor en el niño, que tendrá impacto en su adultez; esto nos hace pensar que teniendo un suficiente

funcionamiento yoico, puede ayudar en el impacto que representa el morir, a la vez el entendimiento para llevar un saludable proceso de duelo.

Si bien la infancia es el momento donde se desarrollan las etapas psicosexuales, de igual manera la forma en cómo va transitando su desarrollo, cómo reacciona ante las frustraciones en el transcurso de la vida, serán fundamentales en la edad adulta, ya que se activarán sus mecanismos de defensa yoico ante cualquier situación, en este caso la muerte. Es importante mencionar esto (sin ahondar demasiado), por la relevancia e impacto que tiene esta para el tema de la muerte.

Los mecanismos de defensa nos refieren a los problemas o trastornos que se han ido desarrollando en esta etapa (niñez), tendría que plantearse qué tan efectiva es esa educación sexual ante el desarrollo psicosexual en el menor. Ya que influenciará la manera de afrontar las frustraciones en la vida, la personalidad que formará con el paso de los años, las conductas o manías que son claramente tramitadas a lo largo de esta etapa, y que si bien no, nos adentraremos a justificarlas, es claramente impactante en el funcionamiento de su vida; por ende también lo será en la muerte, una persona que transitó o se fijó en alguna etapa psicosexual en su infancia, ¿le será saludable o trastornante poder llevar un proceso de duelo, muerte y post mortem?

Experimentar o vivenciar la muerte de otro, llevará a que la persona ocupe sus defensas psíquicas obtenidas al paso de los años y especialmente en la niñez, por ello lo explicado anteriormente. La sublimación entonces es poder ser "un yo no" saludable, en el caso de enfrentar o hablar de la muerte, puede tener mayor probabilidad de llevar un duelo, comprender la muerte propia y del otro, lograr hacer un proceso post mortem, pero sobre todo reflexionando y resignificando la muerte del otro.

Se busca entonces en la sublimación hacer uso ó crear modelos de identificación que permitan que después de la muerte del otro no sea sufrir, sino por el contrario seguir con esa pulsión de vida y no evitar, pero si mediar la pulsión de la muerte.

LA ÉTICA DE LA MUERTE.

Si bien en el sector salud empiezan con el control de mortalidad, la calidad de estadía en hospitales, el seguimiento de adultos mayores, enfermos terminales y crónicos, etcétera; se puede tratar incluso el tema económico que implica la muerte de alguien, y más en quien no tiene previsto morir o aún no lo acepta (en parte por la negación de la muerte y los sentimientos que emergen) y que, a pesar de estar en la situación previa a la muerte segura no se cuenta con la información necesaria para planear la muerte (económicamente), negándose (o renegándose) a ver al otro e inclusive a sí mismo (inconscientemente).

La ética, con ser muy importante en cuanto a la normatividad o regularidad de las acciones humanas, en el fenómeno de la muerte no se puede separar por completo de las costumbres y convencionalismos sociales, de principios religiosos para los creyentes, de ámbitos axiológicos y jurídicos para todos los que pasan por el trance de la muerte... En cada contexto cultural el moribundo y el muerto o difunto quedan en ambas situaciones sometidos a ciertas reglas que el grupo estima válidas y recomendables, sea en el curso de la enfermedad o postramiento, sea en la etapa agónica o cuando se convierte en cadáver. En todas esas circunstancias inciden normas de conducta (173) [9].

Resulta entonces para la mayoría de las personas, complicado el planear morir, elaborar las cuestiones legales, religiosas o creencias personales; realizando a veces “un pacto no hablado entre familiares” (donde la persona próxima a morir, puede creer o tener la ilusión de que el familiar ha entendido que es lo que quiere que hagan una vez que este muera); como también platicarlo con sus familiares, y estos puedan o no llevar a cabo esta planeación, ya sea por economía u otros factores.

Siendo esto más difícil en personas que no tienen una visión y elaboración del proceso post mortem, tanto para ellos mismos como para sus familiares, se puede conflictuar el “qué hacer ante la muerte del otro”; se juega como dice Dacal las normas de conducta del grupo (los familiares que quedan) y sus ideales, se pone en duda la práctica de la ética y cómo llevarla a cabo.

Pero ¿cómo se llega a ser ético y quién lo es? (Esta pregunta es importante hacerla, puesto que, mediante la práctica de la ética, es como podrá la persona ser un tanto empático con la muerte del otro). Sin duda para captar o saber de ética, se tendrá necesariamente hacer uso de un carácter racional, es decir que no tendrá que influirse ese raciocinio con "sentimientos y emociones" sino sólo de la razón.

Ante el proceso de muerte sin ser elaborada y aceptada, resulta más difícil llevar el duelo; esto a su vez imposibilita en el familiar que queda, el poder decidir qué proceso post mortem del otro es más asertivo, sin que se vea influenciado sólo por el sentimiento del duelo, por ello se propone la ética.

Siendo la razón un nivel donde el pensamiento ya evaluó determinados problemas que surgen entorno a la muerte del otro, y ha podido elaborar una respuesta ética de estos (ya sea desde servicios médicos, funerarios, legales, religiosos o espirituales). Sabremos que ha sido así porque "es inminente racional y no producto de la intuición del momento o emoción", pasando a ser normativa la decisión, ayudando a asimilar de una manera más saludable el duelo.

Ser ético ante la muerte es una tarea difícil, pero no imposible de realizar. Es por ello que el presente trabajo, pretende ser un parteaguas en la educación hacia el término de la vida; de manera que la persona teniendo conocimientos del tema de la muerte, pueda generar los recursos para una planeación de esta, más allá de los sentimientos que pueda provocar, mediarlos posibilitará ser asertivos ante la post mortem propia y del otro.

Narcisismo terciario.

El narcisismo terciario es la resultante de un movimiento transformador que determina un efecto estructurante en el aparato psíquico. Este efecto tiene implicaciones clínicas y derivaciones psicosociales a nivel del control de la destructividad y de la modalidad narcisista terciaria de relación con los objetos, donde asoma la vinculación con objetos lejanos fuera de registro de la percepción inmediata... La renuncia narcisista que tiene lugar en la

transformación narcisista conduce a la sabiduría y a la aceptación del fin de la vida (94-95) [10].

Este narcisismo terciario del que habla Alizade (1996) [10] dice también: “implica un reencuentro con el narcisismo originario mediatizado por la maduración, por la organización del yo y por las experiencias de vida” (103), dando a entender que para poder desarrollarlo la persona habrá que des-narcisarse, es decir, restringir el narcisismo al punto en el que la persona retire gran cantidad de la libido puesta en el yo, en beneficio de la humanidad. En otras palabras, poder amar no solamente a los objetos próximos, como serían los familiares o amigos, sino también a objetos más lejanos; esto implicaría un estado ideal, parecido al estado originario, pero con la gran diferencia de alcanzar una madurez, en el sentido de no sólo amarse a sí mismo, si no a los demás, aún siendo objetos lejanos, es alcanzar un altruismo tal, y por ende un lazo social con la humanidad, donde se puede dar a los demás, ese amor, recuerdo de aquel amor primario que un día hubo hacia sí mismo, pero ahora, es para los demás, ahora no es un yo ideal, sino un ideal del yo, más maduro, más sano y más sabio. Lo cual permitirá gracias a esa sabiduría y madurez alcanzada la aceptación de la finitud.

Al renunciar a las expectativas del propio narcisismo, es como se podría poner el amor en los otros, en un otro que no soy yo, pero que se presta a ser sostén del otro; de alguna manera el prepararse para la muerte propia ayuda al otro al duelo ante la pérdida y quizás a la reflexión de su muerte.

Y esto puede facilitar la aceptación de la muerte, se muere sí, pero se queda el recuerdo en el otro, ¿cómo queremos que nos recuerde el otro? Es una pregunta que se les invita a plantearse, en lugar de bloquearse enseguida con el miedo, porque partiendo de esto, es que se podrá ver al otro como un objeto de amor, y al tener amor a los objetos no podrían dañarlos, precisamente porque este narcisismo terciario habla de descolocarse de sí mismo y poder empatar con la persona que se quedará sin usted.

Al dejar la post mortem (propia) preparada, permitirá a los que quedan, que el duelo se viva con mayor facilidad, ya no se preocuparán por resolver cuestiones legales,

económicas y sociales. Esto habla también de que se llegó a la reflexión en medida como se fue viviendo el deceso de los otros, posibilitando la post mortem y el duelo.

Diría Alizade “Ante el desamparo, me ofrezco como testigo- soporte de la partida. Ellos me enseñan”; permitirse darse para el otro sin darse por completo, ayudará a llevar un duelo, más reconfortante y sostenedor, a diferencia de vivir en un narcisismo negativo (dónde no se sale de sí mismo, se ve a los otros como objeto y no como sostén). El poder desarrollar este narcisismo terciario como lo plantea Alizade, ayuda, nutre y sostiene no sólo al individuo sino al otro, pudiendo elaborar el amor, la empatía y ética ante la muerte.

Posibilidades de planeación ante la muerte.

Llegamos a la pregunta: ¿cómo me preparo para la muerte, después de aceptarla? Primeramente, el poder platicar y externar a la familia la decisión tomada ante lo que será el cadáver, el poder platicarlo ayuda a que la familia pueda empatar con la decisión de la persona y resulte más fácil el poder actuar cuando la persona ya no esté.

Legalmente elaborar una carta de voluntad anticipada registrada ante el notario (en la cual se tiene escrito cómo actuar ante accidentes o momentos en donde la persona no pueda tener consciencia de decidir), contar con un seguro de gastos funerarios, o bien un seguro de gastos mayores que pueda cubrir los gastos ante la muerte súbita.

Si bien tampoco se cuenta con la economía necesaria, se puede tomar en cuenta el donar el cadáver para que pueda ser objeto de investigación en alguna institución, existe también la donación de órganos, donde del cadáver se pueden tomar los órganos y que se puedan trasplantar a una persona que lo necesite.

Pocas personas piensan en la donación de órganos o el proceso de incineración del cadáver y esto en parte es influenciado por la religión que profesen, actitudes morales, problemas familiares, pero sobre todo el no haber decidido qué será del cadáver que deje una vez muerto.

...el significado o sentido de la muerte es la respuesta sociopersonal del sujeto humano, tomando como fundamento los aspectos metafísicos, morales y religiosos, que si bien no se prueban o demuestran de manera plena o estricta, subyacen en el sentido o significado que la muerte tiene para cada persona. En alguna medida se elige el sentido de la muerte por razones de mayor o menor validez, en afán de ser congruente con la posición metafísica y moral que se sostiene (131) [9].

Notando así cómo la decisión del deceso dependerá de la misma persona, esto no tiene por qué diferenciarse de su religión, ideología, sentimientos, economía, moral; pero sí influirá en cómo se prepare ante la muerte, de manera que preparando de primera instancia el costo de su muerte, se hará menos problemática después del deceso.

CONCLUSIONES.

¿Se puede educar para el término de la vida? Si, mientras la persona pueda salir de su propio narcisismo y empate con el otro; acepte la mortalidad, invierta en lo que será la post mortem, pero sobre todo esté viviendo plenamente; es decir, que la persona haya resignificado el sentido de la vida al concientizar la muerte, esto ligado con el apreciar y valorar su propia vida; asimismo perciba la muerte con menos angustia, al orientar el significado de la muerte (cualquiera que sea benéfico en la persona), no sólo como algo doloroso (puesto que lo es, pero no viviendo constantemente en este estado), mucho menos verlo como algo de lo que no se quiere saber ni nombrar.

Sino a la muerte como una aliada, siendo que la muerte no solo genera angustia, sino también puede ser consuelo, tranquilidad, serenidad y descanso; un final inminente, del cual ante el hecho de haberlo planificado u organizado será más tranquilizante el poder morir, resultará a su vez un alivio ante el otro que se queda, haciendo que el duelo pueda ser más llevadero y acogedor aun sin estar presente.

Resulta importante enfatizar que la mayoría de las personas está el “ideal de no morir”, Freud, (1915) [11] señala que: “En el fondo, nadie cree en su propia muerte, o, lo que viene a ser lo mismo, en el inconsciente cada uno de nosotros está convencido de su

inmortalidad.”(290). Esto ligado a lo que advertimos al principio de este trabajo, en donde pudimos ver cómo es que la persona niega e incluso reniega esta verdad absoluta, que morirá, moriremos; pero este temor a morir cae en el inconsciente, y seguramente se ve reflejado en el cómo viven las personas ante esta verdad innegable.

Se pretendió expresar la manera en cómo impacta la muerte, demostrar que la angustia es válida, pero que se necesita salir de esta para poder ver una serie de posibilidades ante la muerte, que pueden emerger un sinnúmero de sentimientos y emociones, pero que será necesario el poder elaborar o resignificar las experiencias previas a la muerte propia; que como plantea Freud, es más la vivencia del duelo por haber perdido a alguien cercano, o bien por la serie de displacer que provoca el no cumplir con las expectativas que se tienen ante la muerte.

Pero de eso viene la frustración ante el duelo, porque se sufre por algo o alguien que ya no se podrá tener, que viene a reafirmar que la persona va a morir, porque de alguna manera al morir alguien cercano recuerda que la persona que queda también morirá. Se sufre porque él que queda de alguna manera siente abandono y dolor, porque ya no será con el otro. Parte de este trabajo es para que la persona pueda permitirse morir, pero no literalmente, sino por el contrario, de una manera significativa, pensarse muertos, posibilita inspeccionar hacia dentro del ser, poder ver de alguna manera como se está viviendo y si ese modo de vida le provoca satisfacción. Porque de no estar satisfecho conforme la vida que ha llevado, el poder ahora pensarlo, permite que pueda cambiarlo, porque una vez muerto, ya no habrá modo de pensarse vivo.

Visibilizar una serie de planeaciones para el proceso post mortem, sin dejar de lado el modo en como la persona asimilará la muerte, ya que conforme se fue revisando y exponiendo esta es única e intransferible para cada persona; hablar de muerte implica hablar de vida, hablar de muerte implica entonces poder repensar nuevamente el modo en cómo se esta viviendo, la forma de relacionarse, implica a su vez el poder confrontarse con las propias vivencias y aceptar los duelos, aceptar la mortalidad implica una serie de renunciaciones narcisistas, sin embargo también implica un disfrute ante la vida, ayuda a enfocar cómo se quiere vivir, tener presente que la vida termina, puede

incitar a valorarla y aprovecharla, inclusive podría ser un motivante que posibilite el deseo de ser feliz en cada momento (o sentirse satisfechos con la vida que llevan), pues gracias a la muerte la vida tiene sentido.

Realizar una educación o preparación para el término de la vida, es posible e incluso paliativo ante una certeza innegable, ya que el poder aceptar y planear la muerte, hace que la persona sea responsable de la vida misma, el no dejar la decisión del cadáver al otro, facilita el duelo para él que queda e inclusive economiza la situación. Permite la empatía ante el otro, porque si bien habrá personas que seguirán sin querer hablar del tema, para las que si les resulte viable hacerlo, les ayudará a poder comprender por lo que están pasando los otros.

Se propone entonces que se hable de muerte, se reflexione la vida, se responsabilice de la muerte propia, pero sobre todo que se deje a un lado el miedo que surge del tema, hablar de la muerte permite hablar de la vida misma, poder mirar empáticamente y responsablemente la muerte, hacerla menos angustiante, que reconforte a propios y extraños.

BIBLIOGRAFÍA:

[1] BRAUNSTEIN, N (2008). La memoria, la inventora. México: Siglo XXI Editores, 2008.

[2] ARMENGOL, R (2010). Felicidad y dolor: una mirada ética. Barcelona: Editorial Planeta, 2016.

[3] ARIÈS, P (2008). Morir en Occidente: desde la Edad Media hasta nuestros días. Buenos Aires: Adriana Hidalgo Editora.

[4] GOETHE, J (2002). Fausto. México: Editorial Tomo, 2010.

[5] THOMAS, L (1975). Antropología de la muerte. México: Fondo de Cultura Económica, 1983.

[6] NIETZSCHE, F (1980). Así habló Zaratustra. Madrid: GREDOS, 2010.

[7] FREUD, S (1920). Más allá del Principio del Placer. O.C. XVIII. Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1992.

[8] BALCÁZAR, P. et al. (2002). Teorías de la personalidad. México: Universidad Autónoma del Estado de México.

[9] DACAL, J (2016). Filosofía y Muerte. México: Trillas, 2016.

[10] ALIZADE, A. (1995). Clínica con la muerte. Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1996.

[11] FREUD, S (1914-16). Trabajos sobre metapsicología y otras obras. O.C. XIV Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1976.