

Cultura

Macarena Gutiérrez. MADRID

Clancy Martin (Canadá, 1967) no se ve tan distinto al resto. A pesar de que haya tratado de matarse «más de diez veces, pero menos de veinte», la última, con la correa de su perro. Este profesor de Filosofía cree que todos llevamos dentro lo que los clásicos llamaban «la pulsión de la muerte» y que, según la genética y las circunstancias, se dispara o queda latente. Hoy día se siente a salvo por primera vez desde que tenía tres años, cuando empezó una ideación suicida que se convirtió en adicción. El libro que ahora publica en castellano, «Cómo no acabar con todo» (Gatopardo Ensayo), ha operado igual que un antídoto y le ha salvado la vida. En esta guía muy bien escrita e, incluso, amena, retrata la mente suicida con una vocación de servicio para los que estén al borde del precipicio, que, según Martin, podemos ser todos nosotros en algún momento de nuestra biografía.

¿La mente suicida es distinta?

No creo que sea diferente. Digamos que las personas que sufren de ideación suicida crónica poseen un patrón mental extremo de adicción a pensar en ello. Pero todos tenemos en común aquello que Buda, Schopenhauer y Freud llamaron «inclinación a la autoextinción». Las mentes suicidas lo tienen en un grado mucho mayor que el resto.

¿Por qué cree que nos da tanto morbo este tema?

Bueno, es que resuena en nosotros. Nos reconocemos en ello, aunque sea una parte de la que no estamos especialmente orgullosos. Nos sentimos atraídos igualmente por las historias de amor, aunque no estemos seguros de haber estado nunca enamorados. Lo mismo ocurre con el suicidio; nos interpela porque toca algunas teclas que tenemos todos. Hay que reconocer que la ideación autolítica no tiene que ser tan grave como en mi caso, que he tratado de matarme una decena de veces, o la de Amy Winehouse, que bebió hasta hacerlo. También puede ser algo tan simple como abstraerte en el teléfono, comprar compulsivamente o emborracharte cada noche. Hay muchas maneras de aniquilarnos y cualquiera puede volverse adictiva.

Me resulta muy incómodo hacerle esta pregunta, pero, ¿por

Clancy Martin
Filósofo

Entramos en el cerebro del suicida: «Somos gente muy impaciente»

El pensador trató de matarse en más de una decena de ocasiones; la última fue con la correa de su perro

**qué piensa que nunca tuvo éxito en sus tentativas?**

Inmediatamente después de un intento te sientes tremendamente decepcionado por seguir vivo. Es muy raro estar saltando por el Golden Gate y darte cuenta de que todo en la vida se puede arreglar menos, precisamente, ese salto. Ahora, en mi actual posición, cuando echo la vista atrás y repaso todas mis tentativas fallidas, siento una gratitud enorme. Por la gente que me rodea, por mi trabajo, por poder ayudar a otros.

¿Y qué piensa cuando escucha**de que el suicidio se trata de un acto egoísta?**

Creo que, efectivamente, cometer suicidio es en gran medida un acto egoísta. Sin embargo, no debemos despreciar ese tipo de acciones porque sean egoístas. Solo piensa en la cantidad de cosas que haces al cabo del día para ti mismo y que nada tienen que ver con el bien común. La razón por la que no debemos usar ese calificativo en este contexto de forma negativa es que la persona que tiene esas intenciones solo necesita un empujoncito, es decir, que le des un motivo más para marcharse y crearse la peor

persona del mundo. Le reafirmas en la idea de que el planeta estará mejor sin él.

Da la impresión de que el budismo le ha ayudado mucho.

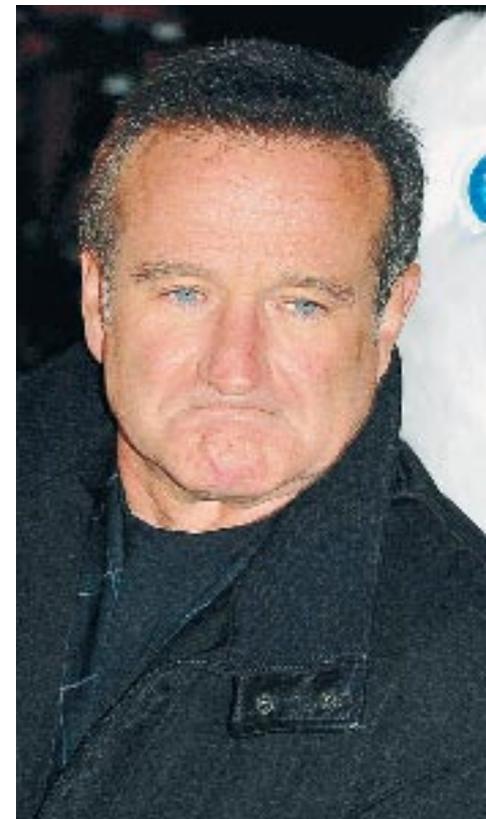
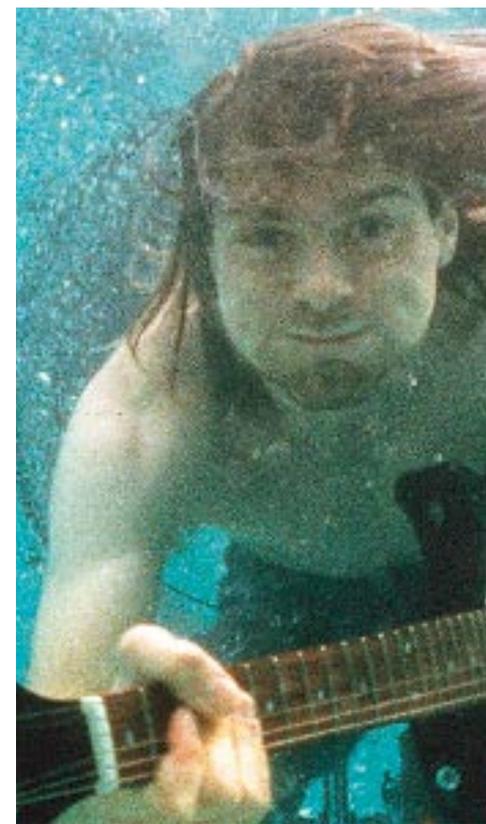
Enormemente. A la gente que tenga este problema o que quiera ayudar a algún familiar le diría que, al menos, se quede con una cosa del budismo. El monje zen Tich Na Han decía que todos tenemos pensamientos que dan miedo, es parte del ser humanos y nunca nos libraremos de ellos. Hay que aprender a manejarlos de manera apropiada. Entre los peores está la idea de matarte, así que cuando aparezca no lo rechaces, si puedes, incluso, dale la bienvenida. Trátalo como a un bebé que llora, cógelo en brazos e intenta dejarlo estar. Verás cómo si no sales corriendo dejará de llorar y cuando lo haga solo tienes que dejarlo ir. No actúes, solo permítele ser. Es muy difícil, pero, al mismo tiempo, muy simple.

Usted dice en el libro que la pulsión de la muerte siempre ha estado presente en la Filosofía. ¿Quién la ha retratado mejor?

Jean Améry es uno de ellos, aunque hay que tener cuidado con leerlo si te sientes vulnerable porque él acabó matándose. También habló mucho de ello el rumano Emil Cioran, que finalmente no se suicidó y cuyas lecturas pueden ser útiles para evitar el peligro. Su consejo, muy simple, fue que puedes acabar con tu vida cuando quieras, así que no hay por qué darse prisa. Es un argumento que toma de los estoicos. Luego, claro, recomiendo a Miguel de Unamuno y su sentido trágico de la vida. Él defendía que el sufrimiento es una gran oportunidad para abrazar la vida. Unamuno recomendaba, por encima incluso de Jesucristo, a Cervantes. Decía que, si leemos al primero, lloramos, pero con Don Quijote nos reímos.

Parece que el oficio de escritor predispone para el suicidio, ¿o es al revés?

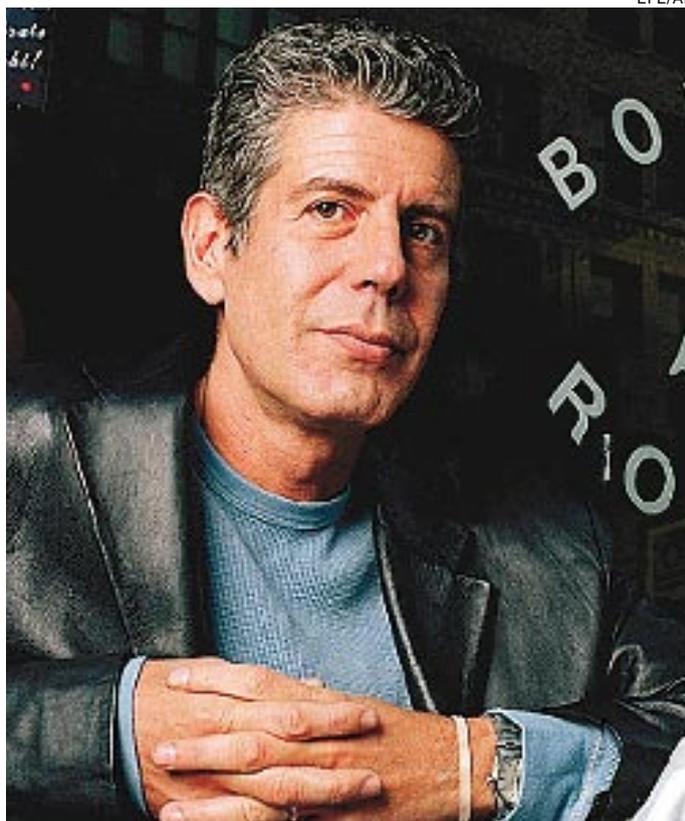
Creo que es al contrario. Mucha gente que se inclina a terminar con su vida se da cuenta de que escribir de ello ayuda, es una forma de trabajar las emociones y pensamientos y, al mismo tiempo, una manera más sana de escapar de uno mismo. Lo recomiendo vivamente como terapia. Ocurre lo mismo con los que hacen comedia. Es gente suicida que trata de encontrar una vía de escape, e igual pasa con los matemáticos o los músicos. Hay que tener mucho cuidado con el contenido al que te



Arriba, de izda. a dcha., Kurt Cobain, Amy Winehouse y el chef francés Anthony Bourdain



En la Antigua Roma no creían que fuera algo malo, porque la muerte iba a llegar de todos modos»



EFE/AP



En la fotos de abajo, y de izda. a dcha., Robbie Williams, David Foster Wallace y Virginia Woolf

expones porque el riesgo de romantizar el suicidio es real y empeorará tus inclinaciones. Puede incluso convertirlo en una adicción. Yo no me habría vuelto alcohólico si no hubiera leído a Bukowski o Hemingway.

En el libro habla de muchos suicidios de contemporáneos nuestros, como el del chef Anthony Bourdain o Foster Wallace. ¿Cuál de todos le impactó más?

Honestamente, ninguno. Nunca me sorprenden, me entristecen. Me dio especial pena el de Sinead O'Connor, aunque la familia dice

que murió de causas naturales. Perdió a su hijo por el mismo motivo y eso ya incrementa mucho el riesgo. Lo que me llama la atención realmente es cuando alguien me dice que no sabe de lo que hablo, que nunca le ha pasado un pensamiento suicida por la cabeza. Es alucinante.

Casi da hasta miedo.

Ja, ja. Totalmente. Qué envidia que tengan esas cabezas aunque, normalmente, es más complicado que todo eso. Quizá lo contrario sea una bendición. El filósofo budista del siglo XIX Patru Rinpoche



Lo que realmente me llama la atención es la gente que nunca ha pensado en ello. Me parece alucinante»

decía que debemos estar más agradecidos a los enemigos que a los amigos porque, sin ellos, no aprenderíamos a ser pacientes o resilientes. Tiene toda la razón. A lo mejor hay que estar agradecidos de ser el tipo de persona a la que le pasa esto. Kierkegaard es el que mejor trató este tema y decía que cuando estás desesperado o sientes ansiedad son regalos que te manda Dios para que empieces a experimentar lo que de verdad significa ser humano.

Habla de la impaciencia como un rasgo común de los suicidas.

Claro, quieres que las cosas cambien y que lo hagan radicalmente y rápido. Es una característica en el perfil del suicida, somos muy impacientes. Creo que es fundamental trabajar en la paciencia. Shantideva enseñaba que lo contrario a la paciencia es la ira, así que hay que empezar por trabajar en eso.

¿El suicidio es el último tabú?

Es uno de ellos. En Occidente sufrimos de una enorme carga moral por cierta rama judeocristiana especialmente confusa que creía que la forma más rápida de llegar a Dios sin pecados era morirte lo antes posible. Así padecerías menos.

Bueno, visto así tiene sentido.

Ja, ja, sí, es lógico. San Agustín se dio cuenta de que tenía que poner punto final a eso y comenzó a extender la idea de que era algo perverso para que la gente no se suicidara. Luego la Iglesia lo prohibió y propició que se hicieran aquellas cosas tan terribles con el cuerpo de los suicidas, como desuartizarlos. A veces también metían en la cárcel a los familiares o les imponían grandes multas. Aún sufrimos de ese estigma, algo que no ayuda nada. Y eso que la ONU asegura que el 10% de la población mundial tiene ideas suicidas. Más o menos 800 millones de personas. Es una de las diez primeras causas de muerte.

Antes no estaba tan mal visto.

En la Roma Antigua, por ejemplo, no pensaban que fuera nada malo. Creían que, ya que todos debemos morir, cada uno debía hacerlo en su momento. Cuando Valerio Máximo visitó la antigua ciudad de Marsella encontró a la secta cristiana de los mesalianos. Habían creado un tribunal al que se podía acudir si estabas desesperado por el motivo que fuera y defender por qué te querías quitar la vida. Ellos deliberaban y decidían si finalmente te proporcionaban el veneno o no.

¿Cabe el sentido del humor en algo tan trágico?

Por supuesto. Es precisamente lo más importante que podemos hacer al respecto, tratar de aligerar el tema. Yo, por ejemplo, soy un chiste puro. Lo he intentado más de una decena de veces y nunca conseguí hacerlo bien.



«Cómo no acabar con todo»
Clancy Martin GATOPARDO E.
468 páginas,
24,95 euros