

Cómo no acabar con todo

Un retrato de la mente suicida

CLANCY MARTIN

Traducción de María Antonia de Miquel

Título original: *How Not to Kill Yourself*

Copyright © Clancy Martin, 2023

Publicado por primera vez por Pantheon en 2023

Derechos de traducción cedidos por Writers House LLC

y RDC Agencia Literaria, S.L.

Todos los derechos reservados

© de la traducción: María Antonia de Miquel, 2024

© de esta edición: Gatopardo ediciones S.L.U., 2024

Rambla de Catalunya, 131, 1.º-1.ª

08008 Barcelona (España)

info@gatopardoediciones.es

www.gatopardoediciones.es

Primera edición: febrero, 2024

Diseño de la colección y de la cubierta: Rosa Lladó

Imagen de la cubierta: © Aaron Tilley (fotografía)

y © Kyle Bean (diseño y montaje)

Imagen de la solapa: © Lauren Schrader

ISBN: 978-84-127967-5-9

Depósito legal: B-2385-2024

Impresión: Liberdúplex, S.L.

Impreso en España

Queda rigurosamente prohibida, dentro de los límites establecidos por la ley, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Para Amie y mis hijos

Esto es lo que te produce un escalofrío cuando lees el informe de un suicidio: no el frágil cuerpo que cuelga de las rejas de la ventana, sino lo que sucedió dentro del corazón justo antes.

SIMONE DE BEAUVOIR

Cuando estoy solo, me doy cuenta de que estoy con la persona que ha intentado matarme.

JOHN MULANEY

NOTA PARA EL LECTOR

He escrito este libro para aquellas personas que, como yo —y he conocido a muchas a lo largo de los últimos treinta años—, han intentado suicidarse y han fracasado, y que siguen luchando contra el deseo de quitarse la vida. También confío en que llegue a aquellas que tienen pensamientos suicidas o están considerando intentarlo, así como a la multitud de personas cuyas vidas se han visto alteradas por la muerte autoinfligida de un ser querido. Espero que a cualquiera que de algún modo se encuentre orbitando alrededor del sol negro del suicidio le resulte de ayuda, por poca que sea, leer acerca de mis propias tentativas, de mis éxitos y fracasos, para lidiar con esa atracción gravitatoria.

Dicho esto, si ahora te encuentras sumido en una grave crisis, si estás leyendo estas líneas y pensando en suicidarte, por favor, consulta el apéndice I, «Herramientas para una crisis», donde enumero varios recursos que pueden ser de ayuda inmediata. Si lo estás pasando mal pero te parece que puedes leer algo más extenso, te ruego que eches un vistazo a las entrevistas del apéndice II, «En caso de emergencia. Entrevistas sobre cómo seguir vivo», y tal vez también al capítulo 11, «¿Una buena muerte?», en el que hablo de algunas de mis estrategias para sobrevivir en tiempos difíciles. Naturalmente, lo que deseo es que leas el libro entero y que te ayude a seguir adelante, incluso en situaciones desesperadas.

PREFACIO

La última vez que intenté matarme lo hice en el sótano de mi casa, con una correa de perro. Como de costumbre, no escribí ninguna nota. Bajé una silla de madera tapizada de cuero verde de mi despacho mientras mi perra me miraba desde lo alto de las escaleras. Le da miedo el sótano. Cogí la gruesa correa de lona azul, la até a una viga, hice un nudo corredizo pasándola varias veces por la agarradera, lo cerré y comprobé su firmeza. Me subí a la silla verde y me coloqué el nudo corredizo alrededor del cuello. Luego le di una patada a la silla, tal como hace hacia el final de *Cadena perpetua* el amable y anciano preso suicida Brooks Hatlen. Allí me quedé, pataleando. Pero no me estaba muriendo, solo sentía un dolor terrible. Ahorcarse duele de verdad. Aunque ya lo había intentado otras veces, me había olvidado de que era así porque poco antes había estado leyendo sobre personas que se habían ahorcado y aquello parecía muy fácil. Hay quienes lo consiguen sentándose y colgándose del pomo de una puerta. Empecé a sentir pánico, traté de resistirme, me entró más pánico y, no recuerdo bien en qué momento, me icé y me liberé del nudo, caí al suelo y me quedé un rato tendido sobre el cemento polvoriento. Aún no he subido la silla. Me resulta demasiado siniestra y no la quiero en casa.

Más tarde, aquel mismo día, hablé por teléfono con mi mujer —estaba fuera, de viaje—, que me preguntó qué le pasaba a mi voz.

—Me duele la garganta.

—Hazte un té con jengibre y miel —me dijo—. Parece como si fueses a ponerte enfermo.

—Huum —dije.

La garganta siguió doliéndome durante una semana, y varios alumnos me preguntaron qué me había pasado en el cuello. Los moretones eran muy vistosos. Les dije: «Oh, no es tan grave como parece», y esquivé la pregunta.

Podría haberles dicho la verdad. Pero una cosa es escribir acerca del suicidio y de tus tentativas, y que eso esté al alcance de tus alumnos en internet —los estudiantes buscan a sus profesores en Google—, y otra muy distinta es mirar a un alumno a los ojos, con las marcas violáceas bien a la vista, y decirle: «Oh, intenté ahorcarme hace un par de días». Incluso en el caso de que eso no tuviese consecuencias profesionales (y sospecho que sí las tendría), me preocuparía hacer que sus jóvenes mentes cargasen con tamaño peso, así como la posibilidad de que eso empujase a alguno que pudiera padecer depresión o que tuviese pensamientos suicidas a tomar una decisión equivocada.

Durante casi toda mi vida, en mi mente han cohabitado dos ideas incompatibles: *desearía estar muerto y me alegro de que mis intentos de suicidio hayan fracasado*. Ni una sola vez se me ha ocurrido pensar: *si hubiese conseguido matarme, me habría ahorrado toda esta vida*. Y, sin embargo, cuando siento que he desperdiciado mi vida, lo primero que se me ocurre es: *vale, pues ahora suicídate*. O más bien suelo seguir una línea de pensamiento muy precisa, como: *mejor me cuelgo, porque no tengo veneno y, si lo encargo, para cuando llegue me faltará valor. Y es importante que lo haga ahora, mientras pienso con claridad*. (Lo que demuestra lo confuso que me siento.) En los momentos en que considero que matarme es lo mejor que puedo hacer, estoy tan seguro de que por fin he admitido la verdad como cuando, en medio de un ataque de ira, uno sabe que, indiscutiblemente, por fin puede decir lo que siempre ha querido y necesitado decir. Más tarde, una vez calmado, resulta evidente que esa iracunda certeza no se correspondía en absoluto con la verdad.

Por supuesto, no siempre tengo que lidiar con pensamientos suicidas. Por ejemplo, mientras escribo esta frase en el invierno de 2022, no deseo acabar con mi vida, y me siento agradecido de estar aquí. Pero, en cierto modo, esto no va de gratitud. Puedes estar agradecido por algo y que eso no baste.

Y, si el pensamiento retorna, o cuando retorne —sí, hazlo, mádate. O simplemente: venga, ya es hora, estás harto, acaba con todo, hazlo ya—, seguiré alegrándome de haber fracasado anteriormente, porque todos esos intentos fallidos precedieron a las cosas buenas que han ocurrido desde entonces, incluyendo ante todo el nacimiento de mis hijos.

Me doy cuenta de lo raro que resulta pensar, por un lado, que tengo que matarme de una vez, mientras que, por el otro, soy consciente de la suerte que he tenido de que mis tentativas anteriores fracasasen. Si mi anterior falta de éxito me permitió seguir vivo y, en consecuencia, crear y experimentar cosas buenas, ¿no debería aplicarse esta misma lógica en el futuro? ¿No soy capaz de aprender que ese impulso es un error? Quizá vaya aprendiendo, poco a poco. Pero, cuando me veo atenazado por el deseo de morir, dejo de creer que en adelante vaya a sucederme nada bueno. Es más, independientemente de lo que el futuro pueda depa- rarme, estoy convencido de que el hecho de seguir aquí no hará más que empeorar las cosas.

En realidad, albergar dos pensamientos incompatibles no es tan inusual: a menudo lo llamamos disonancia cognitiva; es la esencia del autoengaño, y sirve como ejemplo para una de las muchas variantes de irracionalidad profunda que hacen de los seres humanos las criaturas extremadamente interesantes que somos. «¿Que me contradigo? / Sí, me contradigo. ¿Y qué? / (Yo soy inmenso... / y contengo multitudes.)» Esta famosa obser- vación de Walt Whitman se aplica no solo a los pensamientos que ensalzan la vida, sino también a los autodestructivos.

Ser un divorciado con hijos sirve de ejemplo para ver cómo opera este tipo de pensamiento. Lamento mis dos divorcios y me siento sumamente avergonzado por ellos. Si pudiese, volvería atrás, enmendaría mis errores y sería un marido mejor. Pero, al mismo tiempo, siento gratitud por haberme casado con mis tres parejas, y en especial por los hijos que trajeron estos matrimo- nios. Si no me hubiese divorciado de mi primera mujer ni me hubiese casado de nuevo, no tendría a mis hijas Margaret y Por- tia. Y, si no me hubiese divorciado de mi segunda mujer, no es- taría casado con mi maravillosa esposa Amie ni sería padre de Ratna y Kali. Amie y mis cinco hijos son mi principal razón para

seguir viviendo. A menudo me parece que son la única buena razón para hacerlo.

Hoy me siento feliz de estar vivo. Y estoy agradecido de no haber logrado suicidarme nunca, por más que lo haya intentado. Esta es una de las razones que me han llevado a escribir este libro:¹ creo que, para la inmensa mayoría de las personas, el suicidio es una mala elección.

Entiendo muy bien el impulso suicida. Entre mis primeros recuerdos está el deseo no solo de morir, sino de quitarme la vida de manera activa. Y, a pesar de que ese impulso aumenta y disminuye, ha habido pocos días, y desde luego no ha habido ninguna semana, en que no me haya sentido abrumado por la existencia y haya pensado en ponerle fin. He tratado de suicidarme y he fracasado en el intento en multitud de ocasiones. (Soy una figura cómica en la historia del suicidio, un fracasado perpetuo que siempre parece estar de suerte y siempre sale adelante.)

No soy el único. Montones de amigos míos tienen cada día pensamientos suicidas y han intentado quitarse la vida, muchos de ellos en varias ocasiones. Este es otro de los motivos que me han llevado a escribir este libro. Existen determinados secretos acerca del suicidio² que solo conocemos los *symparanekromenoi*, para quienes la idea del suicidio resulta familiar, en especial aquellos que hemos tratado de quitarnos la vida y hemos fracasado, tal vez en repetidas ocasiones. Anne Sexton desvela algunos de estos secretos en su famoso poema «Nota de suicidio»:³

Podría admitir
que solo soy una cobarde
que grita yo yo yo
y no mencionar que los pequeños mosquitos, las polillas
se acercan a la bombilla
forzados por las circunstancias.

¿Qué nos está contando aquí Sexton? Primero que sí, que hay algo de verdad en lo que la gente dice, que el suicida es un cobarde y, lo que es aún más importante, que ella se considera una cobarde, y desearía ser uno de esos corazones intrépidos capaces de seguir adelante a pesar del dolor, el desaliento y los innume-

rables obstáculos de la vida. Nos confiesa también, con ese «yo yo yo», que existe un vínculo entre su cobardía, su suicidio y su vanidad, pues cualquier suicida sabe que le reprocharán haber sido egoísta, porque la vida que tenemos no solo nos pertenece a nosotros, sino que consiste también en nuestras obligaciones para con los demás. Decir, pensar o sentir «yo yo yo» resulta terrible y humillante, y sin embargo ahí está, una voz que resuena con fuerza en la experiencia vital de cada cual —¿quién no ha pensado, ya sea en actitud temerosa o desafiante: *bueno, si yo no miro por mí mismo, ¿quién lo va a hacer?*— y que atruena en tus oídos cuando decides acabar con tu vida. El «yo yo yo» hace que la acción sea posible —¿cómo podría matarme si de verdad pensase solo en ti?— y es al mismo tiempo aquello de lo que intentamos huir de una vez por todas. Finalmente, y hablaremos más sobre ello, Sexton también insiste en que no solo se trata de cobardía y egoísmo, sino también de lo que Freud (que había leído a Schopenhauer) llamaba la pulsión de muerte, la necesidad esencialmente básica y primitiva de «acercarse a la bombilla».

Sexton, que se suicidó un mes antes de cumplir los cuarenta y seis años, revela mucho acerca del deseo de morir, y desde luego su obra debería recomendarse a cualquiera que esté luchando contra ese deseo. Pero quizá solo deberían leer sus poemas aquellos que se sientan lo suficientemente estables en lo que respecta a este asunto, porque en la honestidad y la desesperación de la obra de Sexton hay también una cierta idealización del suicidio que, para una persona vulnerable, podría resultar peligrosa. Si uno de mis alumnos me confesase estar lidiando con la idea de hacerse daño y me preguntase si podría recomendarle algún libro, sé de unos cuantos que podría aconsejarle leer (por supuesto, habría otras cosas de las que me gustaría hablar con este alumno), pero de ninguna manera lo dirigiría hacia una autora como Anne Sexton. Tampoco le sugeriría a Édouard Levé, David Foster Wallace o Nelly Arcan: estos escritores, como veremos más adelante, sabían mucho acerca del suicidio, escribieron sobre él con todo detalle, y acabaron por suicidarse.

Siempre me siento aliviado y agradecido cuando alguien tiene el valor de hablarme del suicidio. Es un tema delicado,⁴ que aún hoy es tabú, y la mayor parte de la gente prefiere no mencio-

narlo. Lo mismo ocurría con la adicción al alcohol y las drogas, y en cierto modo aún ocurre, de ahí el *anónimos* de Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA). Lo mismo ocurría con la depresión y otras formas de enfermedad mental, y en cierto modo aún ocurre (de ahí, por ejemplo, que se celebre con justicia que Simone Biles, la campeona del mundo de gimnasia artística, hablase abiertamente de su lucha contra la enfermedad mental). No hace tanto, admitir que uno era gay también era tabú, por extraño que pueda parecernos ahora (aunque según cuál sea tu entorno cultural quizá lo siga siendo). Hace poco, el hijo de una gran amiga se suicidó, e incluso a mí me cuesta hablar con ella sobre este asunto, a pesar de que llevo trece años leyendo y escribiendo acerca del suicidio, y los últimos escribiendo este libro.

Pero el suicidio se encuentra por todas partes a nuestro alrededor,⁵ y tenemos que hablar de él. Y, si somos sinceros con nosotros mismos, lo cierto es que todos sabemos algo acerca del suicidio. A mis alumnos solía decirles que, si tuviésemos en la barriga un interruptor que pudiésemos activar para acabar con nuestra vida, nadie viviría más allá de los dieciocho años.⁶ Este es el motivo de que para mí sea particularmente importante ser tan sincero como pueda contigo acerca de mis anhelos y mis intentos suicidas. Si te estuviese mintiendo, te darías cuenta. Porque no cabe duda de que a determinado nivel no vivir ha de resultar más fácil. No sirve de ayuda que las emociones más negativas sean también las más seguras de sí mismas. La felicidad y la seguridad son estados notoriamente inciertos y frágiles. Pero la ira, la depresión, el miedo, ¿qué hay más firme que ellos? (Sin embargo, esto es un error, por supuesto; las emociones, como los pensamientos, van y vienen.) Simplemente, la vida es casi siempre demasiado difícil. Muchos de nosotros sufrimos momentos de pánico. Y todos nos cansamos.

Lo que me lleva a la razón principal de escribir este libro: transmitir de forma sincera y precisa qué es tener deseos suicidas, a veces a diario, y sin embargo seguir viviendo, así como mostrar mis buenos motivos personales para hacerlo. Desde que, hace más de una década, empecé a hablar y a escribir acerca de este asunto, he interactuado con numerosas personas que se sentían identificadas con mis pensamientos más oscuros de deses-

peración y de odio hacia mí mismo, quienes me han confesado que escuchar mi historia les ha servido de ayuda.

Darte cuenta de que no eres el único que se siente así consigne algo importante. Empiezas a comprender que no eres una persona defectuosa, no eres el único fracasado en un mundo de éxitos fáciles. Saber que otros se sienten así —y darte cuenta de que no pasa nada por que te sientas así— te ayuda a comprender que quizá no es que algo vaya mal en tu interior. A menudo la sola idea de que algo va mal en nosotros amenaza con empujarnos por el precipicio.

Existe un grupo llamado Suicidas Anónimos, y animo a quienquiera que esté leyendo esto y tenga pensamientos suicidas a asistir a alguna de sus reuniones.⁷ (Hacen sesiones por Zoom.) Igualmente, hay teléfonos de ayuda para suicidas y, más recientemente, chats en línea. Pero, en mi experiencia personal, este tipo de asistencia no es tan persuasiva como cabría esperar. Por mi parte, no quiero llamar a un teléfono anónimo de ayuda, principalmente porque no son tan anónimos como tratan de hacerte creer, lo que es parte del problema, pues pueden enviar a la policía a tu casa, y lo harán si creen que hay motivos para ello. (Aquí estoy hablando únicamente a título personal: los teléfonos de ayuda a suicidas salvan vidas cada día, y son un recurso indispensable dentro de nuestros intentos colectivos para asistir a gente que se encuentra en peligro.)

Además, no me apetece charlar con un desconocido o con un grupo de personas más o menos desconocidas acerca de mi deseo de suicidarme mientras este es realmente apremiante. Lo que puedo hacer —y he hecho— es leer algo que ayude a que se me pase ese impulso ese día en particular o, aún mejor, que me ayude a distanciarme e incluso a replantearme el atractivo del suicidio. No confío en que mis pensamientos suicidas desaparezcan nunca, aunque me alegra poder decir que tal vez estén disminuyendo. Pero sí creo que mi actitud hacia estos pensamientos puede cambiar, que es posible que lleguen a resultar menos atractivos y menos insistentes; de hecho, mi actitud hacia el suicidio ha cambiado, en parte gracias a que he escrito sobre ello, pero ante todo gracias al diálogo que he mantenido con otras personas que son o han sido suicidas en potencia.

Supón que una amiga acude a ti y te dice: «Me he comprado una pistola, he decidido pegarme un tiro en la cabeza hoy mismo». (Esa amiga no padece ninguna enfermedad incurable y en los demás aspectos es la de siempre.) ¿Habría alguna situación en que esto te parecería una buena idea?

Por supuesto que no. Cuando son otros quienes tienen este tipo de pensamientos, resulta claro y evidente que el suicidio es una mala idea. No obstante, cuando somos nosotros los que pensamos así, de algún modo nos volvemos incapaces de captar la verdad evidente de que el suicidio no es la mejor solución para nuestros problemas. Es bien sabido que Ken Baldwin, quien sobrevivió a un intento de suicidio al tirarse desde el Golden Gate, comentó luego que, justo después de saltar, «me di cuenta de que aquellas cosas de mi vida que creía que no tenían solución posible eran del todo solucionables, menos el haberme tirado del puente». ⁸ O como dijo Joel Rose de su amigo Anthony Bourdain poco después de la muerte de este: «Desde que ocurrió, he tenido la aplastante sensación de que lo hizo, el quitarse la vida, y enseguida dijo: “Oh, mierda, ¿qué he hecho?”.» ⁹

Espero asimismo que el relato sincero de un suicida crónico ayude a quienes tienen o han tenido a alguien así en sus vidas a ser más amables tanto con esa persona como consigo mismos. Cuando pensamos y hablamos acerca del suicidio, deberíamos intentar hacerlo con afecto.

La primera persona a la que conocí que se quitó la vida fue mi hermanastro Paul, que se tiró de lo alto de un edificio cuando yo tenía seis años. Cuando interrogué a mi madre acerca del suicidio de Paul, me mandó el siguiente texto:

Fue en el año 1974, por supuesto que recuerdo el día, Paul parecía feliz, como en paz, tenía cita con su psiquiatra aquella mañana, no se presentó, saltó desde lo alto de aquel edificio de oficinas.

Paul tenía veintiún años cuando murió y vivía con nosotros en el hogar familiar. Era un hippie de los setenta que se movía continuamente entre Vancouver y Calgary, donde residíamos, y nos hacía, a sus hermanos y hermanas pequeños (por entonces éramos ocho en aquella casa), pulseras y collares de bonitas cuentas

multicolores. Cuando no vivía en casa, conseguía el dinero para sus viajes vendiendo abalorios por la calle.

Desde entonces he conocido a mucha gente que se ha suicidado —cosa que nos ocurre a la mayoría de nosotros una vez que llegamos a determinada edad— y sé lo que es reprocharte no haber sido de algún modo capaz de evitar esas muertes. Y, aunque creo que hay cosas que podemos decir y hacer para ayudar a alguien a quien apreciamos a luchar contra los impulsos suicidas —esa es otra de las razones que me llevaron a escribir este libro—, no creo que culparte a ti mismo una vez que ha sucedido sea una de ellas, de manera que confío en que conocer la configuración mental del suicida sirva a los demás para evitarlo.

Por lo que a mí respecta, mi relación con el impulso suicida puede dividirse más o menos en tres fases. Me apresuro a añadir que no creo que existan unas líneas divisorias precisas entre estas tres fases de mi vida o estadios del pensamiento suicida: se entrelazan unas con otras de muchas maneras, y a veces se diría que la fantasía de quitarse la vida del Clancy de cincuenta y cuatro años no está muy lejos de la del de siete.¹⁰

Durante mi infancia y mi juventud creía que suicidarme acabaría con mi «yo» tal y como era. Denomino a esto el estadio «propenso al suicidio» de mi vida. Oscilaba entre estar «casi enamorado de la apacible muerte», según la expresión de Keats, y sentirme bastante desesperado por cambiar tanto mi vida como al fracasado que creía ser. Durante gran parte de este periodo pensé que, si el suicidio no acababa con mi vida, sí que transformaría mi existencia de manera tan radical que apenas quedaría nada del yo al que conocía y que me hacía sufrir.¹¹ (Tal vez fuese al cielo o renaciera como otra persona.) Esta fase llegó a su fin con mi primer divorcio, un cambio radical de profesión y la muerte de mi padre, posiblemente por suicidio, aunque no estoy seguro (más adelante volveré a ello).

Luego llegaron las tentativas de suicidio que llevé a cabo cuando me hallaba en el peor momento de mi trastorno por abuso de alcohol,¹² con todo aquello de beber en secreto y dejar la bebida para recaer de nuevo en las escapadas diarias al bar, así como la cruel depresión que acompañó mi lucha contra la bebida, que fue especialmente grave durante mis tres primeros años de sobrie-

dad. Lo considero el estadio de «crisis» de mi vida de suicida. Es cierto que el alcohol era parte de la huida. Pero ¿qué proporciona una garantía de huida más absoluta que el suicidio? Sobreviví a este periodo de pura chiripa. No es extraño que desembocase en mi segundo divorcio y en un cambio drástico en mi forma de vivir.

A continuación vienen los dos intentos de suicidio que han tenido lugar desde entonces, uno de los cuales he descrito al inicio del libro, y que en mi opinión se parecen bastante a las recaídas que sufre un adicto. Lo denomino, con cierta ironía, el estadio de «rehabilitación» de mi vida de suicida. Ahora el suicidio me parece atractivo en momentos de desesperación. Es una desesperación que me sobreviene cuando estoy agotado, cuando tengo la sensación de que no puedo seguir adelante, cuando me rindo psicológicamente ante mis peores instintos. Cuando me quedo sin energías, recaigo en mis viejos hábitos mentales. «La recaída es parte de la recuperación» es una de las máximas favoritas de AA, y he observado que es válida tanto para la bebida como para el suicidio, así como para otras conductas en principio autodestructivas, como los ataques de ira o el gastar en exceso.

Este último periodo de mi vida, que en el momento de escribir estas líneas dura ya diez años, se ha caracterizado por el hecho de que mis prioridades se han desplazado del éxito profesional y lo que solía considerar como «pasármelo bien» al intento de ser un buen compañero, padre y amigo. Asimismo, he desarrollado por fin un respeto fundamentado hacia la fisiología de la salud mental: en mi caso, recordar que debo prestar atención a cosas tan sencillas como los alimentos que ingiero, el ejercicio físico que practico, cuánto tiempo paso al aire libre y al sol, y cuántas horas duermo. El estadio en que me encuentro ahora se caracteriza también por una incipiente sospecha de que en mi caso el suicidio no cambiaría mucho las cosas desde el punto de vista mental (es decir, estoy cada vez más convencido de que una versión de mi mente perdurará tras la muerte de mi cuerpo), aunque seguramente las haría mucho más difíciles para mí y heriría gravemente a las personas a las que quiero. La violencia, en especial la cometida como consecuencia de la cólera, el miedo y la desesperación, siempre empeora las cosas para todos los que se ven afectados por ella.

Por consiguiente, he dividido el libro en tres secciones, que corresponden a estos tres periodos de mi vida. La primera sección trata de cómo nos volvemos suicidas. La segunda muestra cómo es una persona que está en crisis. Y la tercera trata de cómo podríamos superar la necesidad de quitarnos la vida. En cada una de estas secciones hablo de mi experiencia personal, a veces de la experiencia de otros suicidas, y de algunos argumentos filosóficos que se corresponden o reflejan mi forma de pensar en aquella época. También examino la obra de diversos escritores que se suicidaron. Estos escritores proporcionan algunas de las percepciones más agudas que poseemos de la mente de un suicida, porque dejaron testimonio de sus pensamientos en sus libros, narraciones y diarios.

Explicar mi historia me ha ayudado a desarrollar una tesis más general acerca del pensamiento suicida. Creo que el impulso de autodestrucción es algo que todos compartimos. Se expresa en multitud de formas distintas: en los intentos de huir de ti mismo y de evitar tus problemas, ya sea trabajando demasiado o perdiendo el tiempo en Instagram o comprando cosas o alojándose en hoteles caros; obviamente, también a través de adicciones y otras conductas extremas relacionadas con ellas, y en el pensamiento, deseo o intento de quitarte la vida. Posiblemente el impulso de autodestrucción —la pulsión de muerte— sea tan primitivo y esencial en nuestra psique como la pulsión sexual. Todos admitimos encantados e incluso nos enorgullecemos o presumimos o defendemos ferozmente nuestros impulsos sexuales, pero la pulsión de muerte..., eso es harina de otro costal. Por más complicado que sea el sexo, a un nivel básico por lo general nos parece bien y no nos da vergüenza admitir que lo deseamos. Pero ¿la muerte? Ojalá pudiésemos admitir que sí, es parte de la vida. Después de todo, vivir es morir, y cada día te encuentras un paso más cerca. Es inevitable y tenemos que resignarnos a ello. Es tan natural para nosotros como el sexo.

Pero, así como cuando se trata de sexo hay pensamientos y acciones justificables y otros injustificables, lo mismo ocurre con la muerte. Como comentó Nietzsche, un pensamiento te llega cuando él quiere, no cuando tú quieres. No obstante, somos capaces de influenciar, cultivar y entrenar nuestros pensamientos.

Y desde luego no todos se convierten en cosas que decimos, menos mal, y, aún mejor, tampoco todos se convierten en cosas que hacemos. Puedes tener un pensamiento y rechazarlo; puedes tener un pensamiento y limitarte a observar cómo viene y se va; puedes tener un pensamiento y aferrarte a él y estimular aquellos relacionados con él.

Puedes engancharte a la idea del suicidio, igual que puedes engancharte a la idea de que beber una o dos copas de Beaujolais hará que todo parezca un poco más fácil, igual que puedes engancharte a pensamientos relacionados con el sexo o con comprar cosas o con la importancia de tu posición social o con los «me gusta» en tu perfil de Instagram. He conseguido comprender que estoy enganchado a la idea del suicidio y que últimamente me he convertido en lo que podríamos llamar un adicto al suicidio en fase de rehabilitación. Como ocurre con todas las adicciones, la cuestión de si es algo innato o adquirido siempre será compleja y difícil de dilucidar. ¿Nací alcohólico, o me convertí en uno debido a una serie de elecciones erróneas? ¿Algo me empujó a los pensamientos suicidas, o ya los tenía y de algún modo llegué a fomentarlos o a depender de ellos, propiciando así que se tradujesen en acciones? Hay quien cree que el suicidio, como el trastorno por consumo de alcohol (lo que solíamos llamar alcoholismo), es una enfermedad física. Otros creen que quitarse la vida, igual que la adicción a las drogas o al alcohol, es consecuencia de elecciones erróneas y de falta de voluntad; en suma, una especie de fallo moral. Y luego hay quienes, como yo, creen que la predisposición a determinados pensamientos combinada con el libre albedrío nos hará caer en las redes de la adicción, mientras que cultivar con libertad nuevas formas de pensar puede ayudar a que nos desenredemos o incluso a que nos liberemos de ellas por completo.

Hay que empezar por comprender qué patrones de pensamiento son dañinos y cómo se originan. En mi caso, ser demasiado dogmático en cuanto a mis creencias a menudo me ha llevado a sentirme impotente e irritado. Cuando el mundo se niega a adaptarse a como creo yo que debería ser o, más a menudo, cuando no soy capaz de alcanzar alguna de las metas que me he impuesto, pierdo los papeles y me pongo en modo «lucha o huida»,

y sé por experiencia que ese es el germen alrededor del cual puede cristalizar un intento de suicidio. Por eso, durante estos últimos años, he tratado de sentirme menos seguro de mí mismo, de confiar menos en lo que creo saber. Mi ambición es tener una personalidad más dúctil, menos rígida.

Voy a intentar explicarte lo mejor que pueda mi historial con el suicidio, mis intentos de suicidio y en especial los pormenores de mis pensamientos suicidas. Creo que, en último término, es una historia básicamente alentadora. Mi quinto hijo nació el 17 de diciembre de 2021, durante la fase ómicron de la pandemia de la COVID-19 —mientras escribo esto, tiene poco más de un mes de vida—, y no recuerdo haber sentido nunca menos tentaciones de quitarme la vida que esta mañana. Ahora mismo, la idea de colgarme de una de las vigas de cedro de nuestro garaje me parece casi ridícula. Pero también sé que no siempre pensaré así: como sucede con la depresión, estos pensamientos y sentimientos retornan de forma inesperada, imprevisible y agresiva, y confío en que, cuando lo hagan, seré capaz de darme cuenta y dejar que pasen. Tal y como me gusta decirles a las personas que acuden a mí en momentos de crisis, si la cosa se pone tan fea que no puedo soportarlo, siempre puedo matarme mañana.