

DENTRO DE UNA MENTE SUICIDA: “MI HISTORIA ES ALENTADORA”

Prepublicación. El filósofo Clancy Martin lucha desde la juventud contra su pulsión de quitarse la vida, que ahora relata en un libro. “Para la inmensa mayoría de las personas, el suicidio es una mala elección”, escribe

Por Clancy Martin*. Ilustración de Lucía Martín

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—.

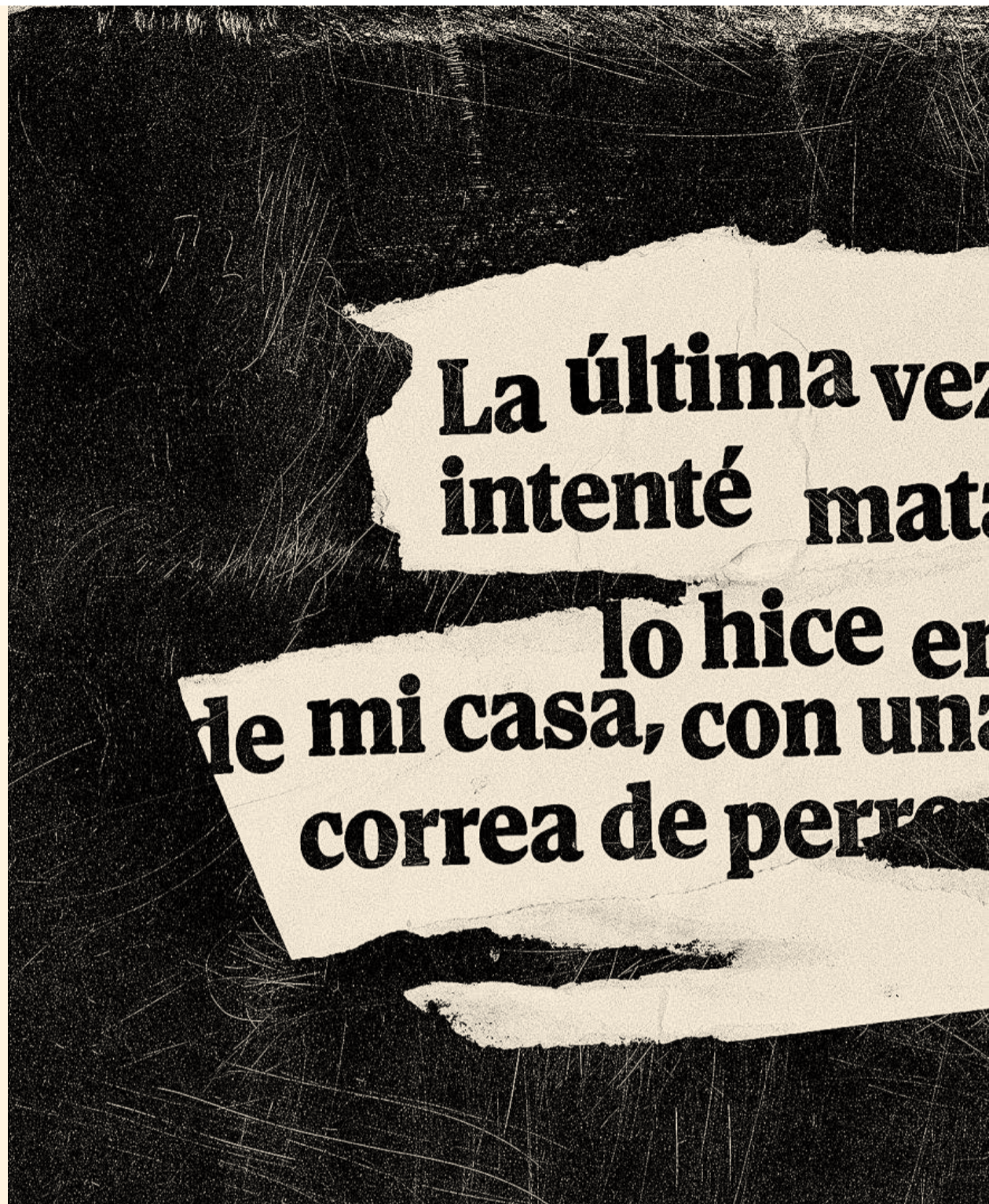
Parece como si fueses a ponerte enfermo.

—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 ahorcado toda esta vida. Y, sin embargo, cuando siento que he desperdiciado mi vida, lo primero que se me ocurre es: vale, pues ahora suicidate. 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.

(...)

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

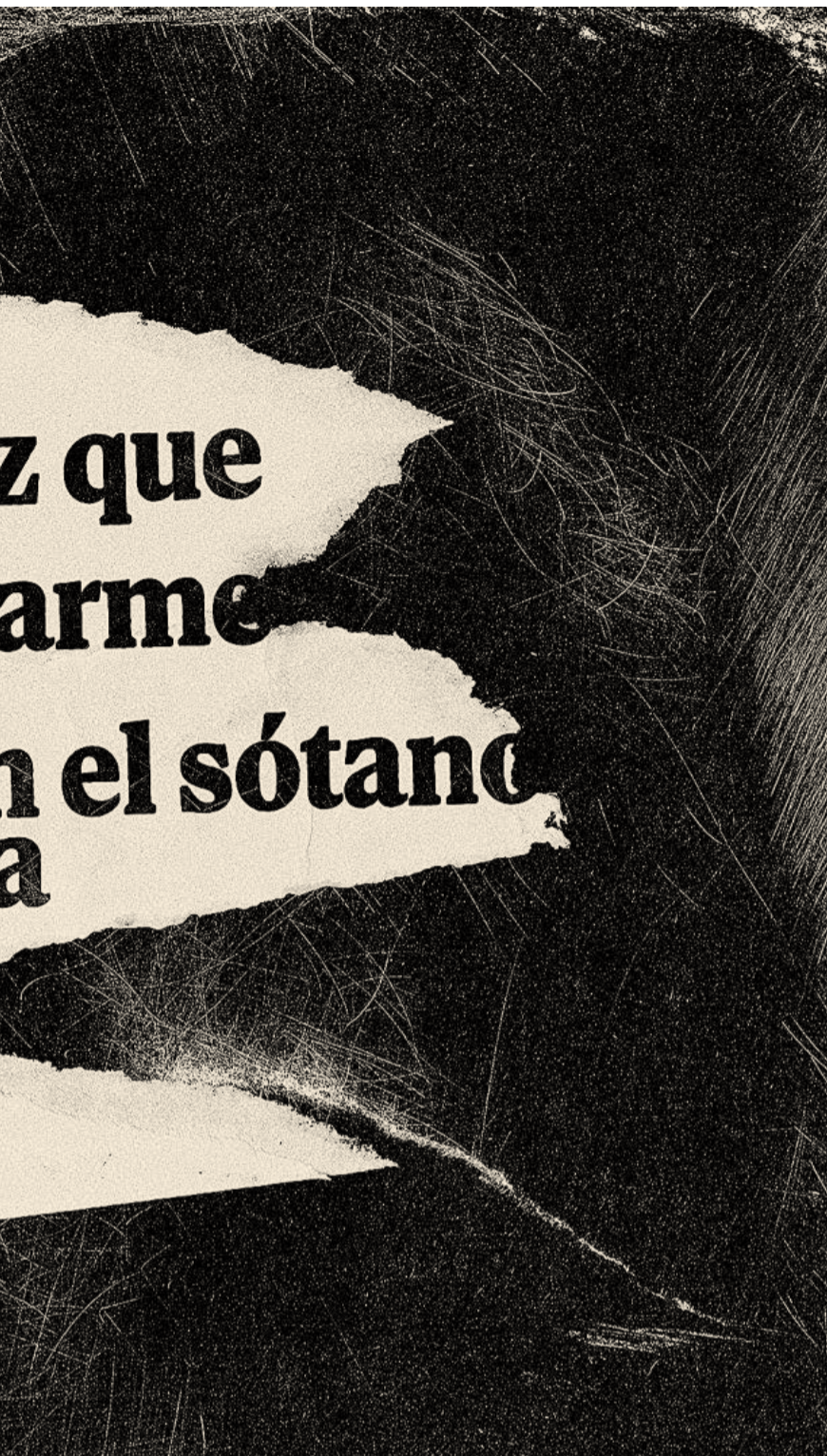
soy capaz de aprender que ese impulso es un error? Quizá vaya aprendiendo, poco a poco. Pero, cuando me veo atenazado por el deseo de morir, dejo de creer que en adelante vaya a sucederme nada bueno. Es más, independientemente de lo que el futuro pueda depararme, estoy convencido de que el hecho de seguir aquí no hará más que empeorar las cosas.

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: creo que, para la inmensa mayoría de las personas, el suicidio es una mala elección.

Aún así, 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).

(...)

Siempre me siento aliviado y agradecido cuando alguien tiene el valor de hablarme del suicidio. Es un tema delicado, que aún hoy es tabú, y la mayor parte de la gente prefiere no mencionarlo. 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 parecer 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 13 años leyendo y escribiendo acerca del suicidio, y los últimos escribiendo este libro.

Pero el suicidio se encuentra por todas partes a nuestro alrededor, 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 18 años.

(...)
Darte cuenta de que no eres el único que se siente así consigue 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 (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 hablo únicamente a título personal: los teléfonos de ayuda a suicidas salvan vidas cada día).

(...)
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». 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?”».

(...)
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».

(...)
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

“Durante casi toda mi vida, en mi mente han cohabitado dos ideas incompatibles: desearía estar muerto y a la vez me alegro de que mis intentos de suicidio hayan fracasado”

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.

(...)
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 alojándote 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 ferocemente 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.

(...)
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.

Creo que, en último término, mi historia es básicamente alentadora. Mi quinto hijo nació el 17 de diciembre de 2021, durante la fase ómicron de la pandemia de la COVID-19, 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.

*Clancy Martín es el autor de *Cómo no acabar con todo* (Gatopardo Ediciones), a la venta a partir de mañana lunes 26 de febrero.