



Cuando las ganas de vivir faltan

Psicología, 11/11/2012



Muchas personas desean con todas sus fuerzas creer en la existencia de un Dios o recuperar la fe que les fue dada en su infancia y que un día perdieron, pero no lo consiguen. Llevan esa "cruz" en silencio y con toda la resignación que pueden, como aquel San Manuel Bueno y Mártir de Unamuno, el cura que había perdido la fe y aún así seguía ejerciendo por compasión a sus entregados fieles. Pudiera parecer que el bálsamo reconfortante de la espiritualidad es el patrimonio de unos pocos afortunados y que quienes no tenemos ese "don" o esa cualidad debemos sentirnos condenados en el mejor de los casos a una vida vacía y sin sentido, o peor aún, a una búsqueda agotadora de este remedio llamado fe que promete al menos una vida consciente tras la muerte del cuerpo físico.

He de decir que aunque respeto profundamente las ideas ajenas, no comparto esa opinión tan optimista y tan defendida por los creyentes, sus líderes y quienes ansían llegar a tener fe algún día. Es más, a riesgo de resultar poco convencional para algunos lectores mantendré la posición de que la fe en un Dios bueno, autoritario o no, pero que todo lo puede y al que tras la muerte accederemos para alcanzar una vida eterna a su lado me parece perjudicial para la salud. Para la salud mental, entiéndase, y muy específicamente en lo que concierne al suicidio, la primera causa de muerte violenta en España y en buena parte del mundo, sobrepasando incluso a las muertes por accidentes de tráfico y a los homicidios.

El Budismo, una de las tres grandes religiones de la Humanidad y quizá la más influyente por ser muy anterior al Cristianismo y al Islamismo, no considera la existencia de una deidad, es pues una religión no teísta, o un conjunto de normas éticas y filosóficas, como opinan algunos, que ayudan a llevar una vida mejor, pero la creencia budista en una vida terrenal después de la muerte, en una vuelta a nacer en otro cuerpo a través de un ciclo de reencarnaciones asegura una especie de "no muerte" tras el fin de la vida, de tal forma que el suicidio es considerado por los budistas como algo absurdo a no ser que el individuo haya cumplido con todos sus deseos y haya alcanzado ya toda la sabiduría posible en la vida presente y quiera transmutarse en paz a otro ser. Hay pues en el budismo suicidios bendecidos y es por esto que quizá las tasas de suicidios entre los budistas son mayores que entre los cristianos. En el caso de las religiones monoteístas, al tener una entidad autoritaria ante la cual todos deben sumirse, les resulta más fácil condenar explícitamente el suicidio, sabedoras de las tentaciones que provocan los paraísos que desde niños nos prometen tras la muerte. Y no parece muy mala medida la de condenar el suicidio si nos atenemos a las estadísticas que nos hablan de una mayor tasa de suicidios entre ateos que entre creyentes (Bertolote y Fleischmann). Mi respuesta crítica es que en muchas personas la creencia en un dios puede no existir o ser secundaria pero la creencia en la otra vida no. Hay un sinfín de ideas paganas referidas a la otra vida, popularizadas en series televisivas y espectáculos de toda clase. Aún sin dioses, la creencia en un más allá después de la muerte, en un mundo de espíritus que vagan por un mundo paralelo al nuestro mantiene una fiel popularidad.

Las necesidades espirituales forman parte de la idiosincrasia humana (Frankl, V. Assagioli R, Jung, C). El estremecimiento que nos provocan muchas experiencias vitales como las catástrofes, las grandes desgracias, los fenómenos cósmicos, el milagro cotidiano de la vida, el equilibrio de la naturaleza y muchas otras no es patrimonio exclusivo de los creyentes, cualquier persona crea o no en un dios superior puede experimentar esa constricción que nos hace sentirnos parte de un todo, o un

estremecimiento en la profundidad de su ser ante situaciones especiales, sean dramáticas o no, en las cuales nos quedamos sin palabras. Se trata de sentimientos que más que nuevos y propios de la madurez son muy antiguos en la vida del individuo, antes de que supiéramos hablar, cuando considerábamos al mundo y a nuestros padres como algo inexplicable y sobredimensionado y nos sentíamos totalmente dependientes y en manos de ellos. Este es el origen del sentimiento religioso.

Con grandes variaciones tanto en la forma como en la intensidad, a partir de la mediana edad e incluso en casos muy contados ya desde la adolescencia, unas inquietudes muy especiales comienzan a hacerse evidentes en la personalidad de una buena parte de los individuos y cobran fuerza como consecuencia de las experiencias acumuladas a lo largo de la vida, de la influencia del grupo social de mayores y de la desaparición paulatina del optimismo juvenil. Las cosas que antes no tenían valor ya que estaban eclipsadas por los deseos más cercanos a la animalidad, como el sexo, la comida y la pereza, a partir de cierta edad adquieren un valor especial y se sacralizan, por así decirlo. El amor desinteresado, la entrega sin condiciones, el compromiso firme con una causa justa, la ideología, el aprecio por la vida en todas sus manifestaciones, el sentido natural de la justicia, son valores éticos que nada tienen que ver con la existencia de un Dios y mucho menos con la de una vida más allá de la muerte. Aparecen en el mejor de los casos a partir de la adolescencia como funciones mentales de índole superior al parecer propias del ser humano, y cuyo origen se encuentra en las primeras relaciones que el recién nacido mantiene con sus cuidadores. Existen no obstante muchas evidencias de que en algunos animales pueden observarse determinados comportamientos que nos hagan pensar en un cierto respeto aparentemente ritualizado de la muerte, como les ocurre a los elefantes cuando ven y reconocen los restos de un cadáver de su misma especie.

(http://www.youtube.com/watch?v=D_-Tr63MMow).

Esta función de índole superior que podemos llamar espiritualidad o sentido de la trascendencia es anterior a todas las religiones y parece que tiene encomendada la misión de mantener actitudes que concilien al grupo en sus disputas, que controlen la competitividad de los más jóvenes y que sean motivo de identificación para las nuevas generaciones a fin de mantener una reserva ética en la sociedad. Pero quizá la más importante sea la de la preparación del individuo para la muerte: desprenderse de lo que no es esencial, ceder poder, riquezas, salud y tiempo de la vida a causas ajenas prepara una vejez feliz y es posible que una muerte si no apetecida al menos aceptada, como me han revelado algunas personas mientras pasaban por ese trance, sin que en ningún momento hayan creído en Dios ni en ningún otro mundo.

La mayoría de la gente que he conocido, aunque hayan adquirido a lo largo de sus vidas un compromiso ético con la existencia mantienen serias dudas en la profundidad de sus convicciones acerca de que exista otra vida. A pesar de que se declaren creyentes con el fin de no ser expulsados de la comunidad donde fueron educados, muy pocas personas afrontan el duro trance final en recatada y lúcida beatitud: Nadie se quiere morir, o en la mayoría de los casos eso parece a primera vista. Pero lo cierto es que las cifras de suicidios parecen contradecir esta afirmación, han ido aumentando en los últimos años en nuestro país hasta lograr encabezar la lista de fallecimientos por causas no naturales.

Así de cierto: ¡Las muertes voluntarias suman más víctimas que los accidentes de tráfico!

Para la razón, las creencias religiosas son meras fantasías que tratan de reforzarnos en una idea determinada, suelen estar fomentadas por unos pocos para ganarse su pan, mientras tratan de aliviar dolores ajenos y provocar esperanzas y por otros muchos para tratar de convencerse a sí mismos convenciendo a los demás de aquello que en el fondo no les parece posible y por lo tanto no consiguen creer del todo, una estrategia común pero descaminada que nunca llega a producir el reposo que pretende quien la ejecuta. A este respecto, un buen amigo me dijo una vez que si creyera cierto que hay otra vida mejor después de esta se suicidaría inmediatamente. Creer en otra vida es en mi opinión un arma cargada y por tanto peligrosa y es por eso, para prevenir los efectos adversos de la fe en un más allá, que las religiones que prometen una vida eterna prohíben el suicidio, haciéndonos creer que estamos aquí para cumplir con lo que nos toca o con lo que se nos manda.

Si nos paramos a pensar un poco nadie puede asegurarnos de una manera seria de que exista otra vida salvo el miedo que todos tenemos a desaparecer y a que desaparezcan nuestros seres queridos. Un miedo que aparece en la infancia en el preciso momento en que nos muestran la existencia de un dios que no vemos y la esperanza de una vida humana tras la

muerte. Pero a veces es verdad que no se tienen ganas de vivir. Es probable que por una u otra causa lo largo de la vida las ganas de vivir desaparezcan en algún que otro momento. Cuando las ganas de vivir desaparecen hay tres cosas que nos sostienen en la vida: el miedo a dejar de existir, el dolor por el propio proceso de la muerte y el daño que podamos infringirle a nuestros seres queridos. Cuando todos estos pilares fallan, el suicidio se hace más que probable.

El miedo a dejar de existir que nos protege de la muerte, es el miedo existencial, (Heidegger) pero el alivio que puede suponer pensar que muchos de nuestros seres queridos están en "la otra parte" y que nosotros estaremos un día allí con ellos se puede pagar muy caro ya que refuerza la idea de nuestra propia existencia mas allá de la muerte y si esa idea se introduce con cierta pericia argumental en la mente infantil en el momento justo en que el niño percibe la existencia de la muerte como ya he comentado, la angustia existencial, la que nos provoca la conciencia de que existimos en el tiempo y nos vamos a morir algún día no se consolida de la mejor manera posible y el miedo a dejar de existir, uno de los grandes motores de la vida, queda debilitado para siempre. He conocido a muchos suicidas ateos pero no he conocido nunca un suicida que no creyera en la otra vida.

Respecto del otro pilar básico que nos ata al deseo de vivir, el sufrimiento por el trance de la muerte, me resulta oportuno recordar a Thomas Szasz cuando argumentaba sobre la verdadera causa de la prohibición de las drogas, muchas de las cuales tienen la capacidad de producir una muerte dulce e indolora:

"Aunque un libre mercado de las drogas no convertiría necesariamente a las personas en parásitos o en criminales, si haría que les fuese fácil suicidarse".

Thomas Szasz. (Anagrama, 2001.Barcelona).

Las tasas de suicidio por sobredosis de morfina eran espectaculares cuando se podía comprar sin receta en la farmacia del barrio. La precipitación al vacío en las mujeres y el ahorcamiento en los hombres cubre los primeros puestos de este nefasto ranking actual, seguidas del consumo letal de fármacos. Resulta evidente que los suicidas tratan de provocarse muertes rápidas e indoloras.

Las tasas de suicidio entre los llamados enfermos mentales son muy altas, quizá demasiado altas

El tercer pilar que nos ata a la vida cuando perdemos las ganas de vivir, el amor a los demás, el rechazo que sentimos al provocar ese sufrimiento a nuestros seres queridos hace que rechacemos también la opción del suicidio. La capacidad de amar a nuestros semejantes se deteriora en la mayoría de los casos con la enfermedad mental. Las cifras de suicidios en enfermos mentales son muy altas, las estadísticas aseguran que tras casi todos los suicidios hay una enfermedad mental. Quizá el rechazo que sentimos por los enfermos mentales sea en parte debido a la distancia afectiva que marcan con nosotros y con el resto de sus semejantes. Nos produce desagrado el egoísmo que lucen los neuróticos, los depresivos, los delirantes, ya que como dice una amiga, somos adictos a las sonrisas y nos resulta insultante que alguien desprecie aquello que tanto valoramos. Que un enfermo mental no pueda dar afecto ni siquiera busque recibirlo no quiere decir que no lo necesite. El afecto que sienten los demás hacia nosotros nos ancla a la vida, seamos o no conscientes de nuestra necesidad, es por esto que expresamos de un modo tan espontáneo nuestro afecto con toda permisividad y con todo tipo de aspavientos a las personas que pasan por alguna desgracia, sea del tipo que fuere. Muchos pacientes también se alarman porque matan a sus seres queridos en sueños:

Si los sueños son deseos, ¿Qué tipo de deseo es ese que llevo dentro que quiere que mueran mis padres? Se preguntan.

Pues el deseo de tener una oportunidad de mostrarles el afecto que desearías y que no te atreves a mostrarles por el miedo a

airear tus debilidades, a exponer tus sentimientos al desprecio o a las risas de quienes amas. Un muerto no puede rechazar un beso, ni reírse de nuestros sentimientos.

El mejor remedio para la angustia existencial, para ese miedo natural que todos tenemos a dejar de existir, no es la promesa de una vida eterna tatuada en el inconsciente tierno de un niño sino el amor, incluso ese amor que sin apenas darnos cuenta recibimos de los demás a través de los pequeños gestos de la vida cotidiana, en una mirada cómplice, en la sonrisa oportuna, en la bondad natural de tantas personas que aún no siendo ni bellas ni ricas ni siquiera importantes son capaces de enseñarnos con su buen ejemplo, en aprender que vivir es otra cosa que satisfacer instintos, en descubrir que debajo del mundo frío y rancio que hemos hecho, en las catacumbas del alma de cada hombre y de cada mujer viven como prófugos de una cultura que no les quiere, esos mismos afectos que en los momentos difíciles, cuando las ganas de vivir faltan, nos aferran a la vida.

Salvador Crossa Ramírez.

<http://www.lagotaquecalmaelvaso.es/>