

REFLEXIONES SOBRE EL HOMBRE, EL SUICIDIO Y LA SALUD MENTAL

Juan Carlos Liszczyński juancarlosliz@gmail.com

Unidad Académica. Facultad de Medicina. Sede 00 Cátedra 04

RESÚMEN: El estado de bienestar del hombre no siempre es completo y sus experiencias de malestar son momentos de un encuentro consigo mismo que pueden enriquecer al propio ser y al amor por la vida. Éste se relaciona con hallar su sentido. El vacío existencial y la falta de fe están asociados al suicidio y a las depresiones, con o sin adicción sintomática.

El suicidio es una conducta humana posible. Es el homicidio de sí mismo, por arrebató emocional o decisión madurada. Suele contener aspectos omnipotentes e irracionales, “como si fuera una solución a algo”. **Su manifestación tiene una relación inversa con la resiliencia y el grado de salud mental de las personas.**

La salud del hombre requiere diversos nutrientes, además del imprescindible amor, en todos los niveles de su compleja estructura y en cada momento de su ciclo vital.

El cuidado de la salud es una responsabilidad de cada persona y de la sociedad toda

Hace falta una educación de calidad en contenidos, actitudes, habilidades y valores para honrar la vida. El aprendizaje, inherente a ella, permite reconocer y corregir los errores. El dejar de aprender es el morir.

PALABRAS CLAVE: Amor, educación, aprendizaje y resiliencia

.....

La vida y la muerte tienen esta secuencia temporal unidireccional. “Nuestras vidas son los ríos que van a dar en la mar”, dice en sus coplas Jorge Manrique. La muerte es el fin de la vida, -su fin irreversible -, no su finalidad.

En el mundo, -que no es “un valle de lágrimas” ni un lugar de plena felicidad-, el estado de bienestar y armonía del hombre no siempre es completo. Sus experiencias de malestar y enfermedad son momentos de un particular encuentro consigo mismo que, acompañados por los cuidados de otros, pueden enriquecer su propio ser y al amor por la vida.

El ser humano tiene incertidumbres y temores referidos al vivir y a la muerte. Para superarlos, primero concibió la idea de múltiples dioses protectores y luego la de uno solo, todopoderoso, que además le ofrece la ilusión de la eternidad, a través de la resurrección o la reencarnación (1). Estas creencias se sustentan en la disociación cuerpo-alma y se mantienen porque el hombre si bien conoce a la muerte por la de sus semejantes, no deja de negarla.

El amor a la vida se potencia y se relaciona con la búsqueda y el hallazgo de su sentido (2), que permite el mejor disfrute y uso digno del tiempo (3).

El suicidio es una conducta humana posible, es el homicidio de sí mismo (4), sea por una decisión madurada o por un arrebato emocional. En ella es la muerte la que adquiere un sentido, del que fue despojada la vida. Suele contener tanto aspectos omnipotentes e irracionales “como si fuera una solución a algo”, como las expectativas de “alcanzar otra vida” y de evitar “la verdadera muerte”, la que inexorablemente le ocurre a toda persona.

Conviene hacer una distinción entre las fantasías de suicidio –o/y de muerte-, su ideación, el intento y su logro (5).

Las primeras, comunes en la adolescencia, en general son imaginaciones relacionadas con la propia muerte en las que el interés está puesto en las reacciones y respuestas de los otros significativos, que si son positivas suelen producir un saludable efecto en su existencia.

En la ideación suicida el pensamiento se concentra en las formas posibles de producirlo, pero sin que exista un pasaje al acto. Esto sí ocurre en sus intentos, a través de diversas acciones –ingesta de psicofármacos, heridas, ahorcamiento,

sofocación, salto al vacío entre otras-. Muchas veces son llamados de atención que, si son adecuadamente atendidos, pueden permitir un posterior mejor equilibrio psíquico.

El suicidio logrado es un acto violento – como la aplicación a sí mismo de la pena capital-, que suele tener la intencionalidad –más o menos consciente- de que un otro cargue con su responsabilidad y culpa. Puede ser solitario, de pareja, grupal o colectivo y ocurre en las distintas edades: niños, adolescentes, -en ellos suele ser por imitación-, adultos y viejos.

Sus motivaciones son variadas y complejas. Es frecuente que la persona se sienta desesperanzada, impotente, carente de recursos propios y externos para enfrentar y resolver sus dificultades, o para reparar un daño ocasionado (6), con mucho dolor y sufrimiento que no consigue aliviar, o/y con enojo, odio e ira que no puede manejar o canalizar constructivamente (7). Hay un incremento de la agresividad orientada hacia sí mismo, -o hacia un otro internalizado-, velada muchas veces por expresiones manifiestas de diversos contenidos.

La vida pierde su valor, sentido y atractivo como el ámbito para desarrollar las propias potencialidades y se convierte, por la erosión de la fe - religiosa o laica- y de la esperanza, en un lugar indiferente o/y lleno de penurias y amenazas (8).

Las conductas suicidas tienen una relación inversa con el grado de salud mental y de resiliencia. Por ello suelen ocurrir en cuadros depresivos, bipolares, delirantes, de excitación e impulsividad.

Hay prácticas culturales que lo “validan” sea como:

- 1- una forma de salvar la deshonra que produce la derrota o el fracaso”: el harakiri, “suicidio ético japonés,
- 2- “un modo extremo de rebelión y de protesta”: el quemarse a lo bonzo en público, o
- 3- “una herramienta política, religiosa o militar”: los kamikazes y en la actualidad los fundamentalistas islámicos.

La vida y la salud son valores y su preservación es una responsabilidad de cada persona y de toda la sociedad.

El ser humano necesita diversos nutrientes, -además del imprescindible amor-, en cada momento de su ciclo vital y en todos y cada uno de los niveles de la compleja estructura (9).

El poder cubrirlos depende de una sana adultez. Esta etapa, algo relegada como deseable, necesita preparación -por ser la más prolongada de la vida y el sostén de las otras-. **Asienta en la calidad 1) del vínculo temprano** -pilar de la confianza básica y de una buena autoestima-, 2) **de las relaciones sociales** - de pareja, familiares, de amigos y laborales-, 3) **de la educación**, -inicialmente aportada por la familia, los docentes y los otros, se enriquece si es también autodidacta-, y 4) **de las actividades** físicas, lúdicas y recreacionales.

El desarrollo del sano juicio y la mayor conciencia permiten: 1) el mejor conocimiento de sí mismo y de la realidad externa, - perturbables por el inadecuado uso de las operaciones mentales de disociación, negación, desplazamiento y proyección (10), 2) discernir lo cierto de lo falso, la realidad de la fantasía, lo bueno de lo malo y lo posible de lo imposible - *las habituales expresiones “no hay límites” y “todo es posible” son falaces y peligrosas*-, 3) superar a la omnipotencia e impotencia infantiles y 4) alcanzar la mayor fortaleza personal y el verdadero poder, que reconoce y respeta al otro y a sí mismo. Esto facilita 1) lidiar con los impulsos -a partir de las capacidades de espera y de tolerancia a la frustración-, 2) elegir con libertad y responsabilidad, 3) adaptarse activamente a los cambios y 4) resolver los inevitables conflictos por medio de la inteligencia, la conciencia ética, la reflexión, el diálogo, el acuerdo y la no violencia.

A pesar de que hoy están mal vistos el juzgar y el hacer juicios de valor, ambos están relacionados con la autonomía del sujeto.

La prevalencia del pensamiento lógico racional - enriquecido con la afectividad, la meditación y la sensata duda-, facilita la crítica, su aceptación y así el desarrollo del mejor criterio. El pensamiento crítico construye el propio, cuestiona al dogmatismo y hace viable la mayor objetividad, el reconocer y corregir los errores y el aprendizaje. El dejar de aprender es el morir.

La subjetividad se construye en la polaridad de la relación sujeto–objeto. La pérdida de la objetividad lleva a caer en el subjetivismo y el solipsismo.

Se requiere una educación para honrar la vida, y para ello debe ser de buen nivel en contenidos, actitudes, aptitudes y valores, - estos últimos sobre todo a partir del ejemplo-.

En la actualidad es imprescindible una participación responsable de los medios de comunicación y una utilización razonable de las nuevas tecnologías y de las redes sociales, ya que van adquiriendo una influencia creciente en la “educación y formación” de las personas.

Una forma inadecuada e impropia de difundir las noticias vinculadas al suicidio en general, -y especialmente al “suicidio romántico o por amor”, o al de ídolos del deporte, del espectáculo y de la música-, puede ser riesgosa, sobre todo para los jóvenes por su vulnerabilidad y por el riesgo de identificación.

El suicidio de integrantes de sectas, especialmente las religiosas, si bien resulta contradictorio con sus principios, es comprensible por la falta de autonomía y libertad de sus miembros.

Es ética y razonablemente cuestionable el conocido juego de la ruleta rusa. El más novedoso de “La ballena azul” señala además la presencia de lo perverso, la falta de adultos cuidadores y los riesgos de los “jueguitos”. **Con la vida no se juega; se juega en la vida.**

El amor a la vida y el compartir potencian los necesarios recursos propios y externos y excluyen la búsqueda de la muerte. El amor no sólo es un sentimiento, es cuidado, conocimiento, respeto y responsabilidad (E. Fromm).

La fortaleza espiritual y la espiritualidad se pueden considerar aspectos de la resiliencia.

La **espiritualidad** no sólo es religiosa. Desde una perspectiva laica, no confesional, **es el nivel del funcionamiento mental en el que el hombre supera su egoísmo y adquiere la conciencia de su complejidad y de su integración a sistemas más amplios, incluido el de la naturaleza. Es por esto que da sentido y energía a la vida y hace posible la práctica de los valores y la autorrealización.** La espiritualidad es un eficaz recurso terapéutico en el suicidio y

las depresiones, -con o sin adicción sintomática-, porque ellos comúnmente están asociados al vacío existencial y a la falta de fe.

En el ejercicio médico es importante conocer y tener presente las diferencias entre “muerte digna”, “eutanasia” y “suicidio asistido”. Estas dos últimas prohibidas en nuestro país por ley y no autorizadas por el Código de Ética de la Asociación Médica Argentina (11).

NOTAS:

(1) Lo positivo de las religiones es su aporte a las mejores conductas de cuidado personal y de convivencia social. A pesar de estar basado más en el temor a los castigos que en el desarrollo de la conciencia, es el germen para tener presente que, más allá de las causas, todas las acciones producen consecuencias.

(2) La capacidad de discernir con propiedad entre valores y disvalores está presente en la elección del sentido y de los proyectos de vida. Son cuestionables los que propone la letra de la conocida y pegadiza canción “La balsa”:

..“construiré una balsa y me iré a **naufragar**.

..tengo que conseguir mucha madera, tengo que conseguir de donde pueda, y cuando mi balsa esté lista **partiré hacia la locura**, con mi balsa yo me iré a **naufragar**”.

(3) Es desafortunado el significado literal de una frecuente expresión: “estar **matando** el tiempo”.

(4) El suicidio transgrede el quinto mandamiento cristiano: “No matarás”,

(5) Hace años que en la Unidad Docente a mi cargo tomamos una encuesta anónima a los alumnos, para recoger información sobre sus condiciones de vida y hábitos. Las devolvemos procesadas para que tengan un mejor conocimiento del grupo del que forman parte y de ellos. En relación a la muerte y al suicidio, - en las que tomamos por 13 años, desde el 2005-, obtuvimos estas 692 respuestas:

--Ha tenido alguna vez ganas de morirse? No 457 (66,03%)- Sí 227 (32,8%)- No Contesta 8 (1,15%)

--Pensó alguna vez en el suicidio en los últimos 3 años? No 585 (84,53%)- Sí 101 (14,59%)- NC 6 (0,89%)

--Realizó algún intento alguna vez? No 666 (96,24%)- Sí 21 (3,03%)- NC 5 (0,75%)

--Hubo intentos de suicidio en sus padres, hermanos, abuelos, primos, pareja, amigos? No 524 (75,72%)- Sí 159 (22,97%)- NC 7 (1,01%)- No sabe 2 (0,28%)

(6) Así se produce por crisis económicas -generalizadas o personales- o ante la “creencia y certeza” del advenimiento del fin del mundo, coincidente en ocasiones con el cambio de siglo.

(7) No es infrecuente por esto que el suicidio siga a uno o más homicidios cometidos primero.

(8) Esto está muy bien reflejado en las letras de los tangos “Desencuentro” y “Tres esperanzas”

(9) El ser humano tiene una compleja estructura bio-psico-socio-cultural-axiológica-espiritual y vive en relación con sus semejantes y el medio ambiente. Es un todo, un sistema, y al mismo tiempo una parte de otros mayores, con los que interactúa.

(10) Así se explican tanto la sentencia bíblica “es más fácil ver la paja en el ojo ajeno que la viga en el propio”, como la común atribución de la culpa - de lo que sea-, al otro.

(11) El “Código de Ética para el Equipo de Salud” de la Asociación Médica Argentina dice:

Art. 552. En ningún caso el médico está autorizado a abreviar o suprimir la vida de un paciente mediante acciones u omisiones orientadas directamente a ese fin. La eutanasia por omisión configura una falta gravísima a la ética médica y a las normas legales. Debe permitirse la muerte del enfermo, pero nunca provocársela.

Art. 560. No está permitido al médico bajo ninguna circunstancia, por ser contrario a la ética y a la ley, la realización de procedimientos que conformen la figura legal de Suicidio Asistido.

BIBLIOGRAFÍA:

- Barylko, Jaime. 2002. La revolución educativa. Bs. As. Argentina: Sudamericana
1998 "Ética para argentinos". Buenos Aires. Argentina. Aguilar.
- Bleger, José. 1969. "Psicología de la conducta". Bs.As. Argentina. C E A L. 1969
- Bravo Donoso, Nina. 1999. Valores Humanos. Santiago. Chile: RIL
- Buber, Martín. 1973 "¿Qué es el hombre?" México D.F. F. de Cultura Económica.
- Campbell, Joseph. 1996. "Reflexiones sobre la vida". Buenos Aires. Argentina. Emecé Editores.
- Cohen Agrest, Diana. 2006. "Inteligencia ética para la vida cotidiana". Buenos Aires. Argentina: Sudamericana.
- Correa Donoso, Eduardo. Echeverría Bunster, Carlos. Rojas Osorio, Alberto. 1993 "Ética y humanismo en la medicina actual". Editorial Universitaria.
- Frankl, Viktor E. 1994. La voluntad de sentido. Barcelona. España: Herder.
- Freire, Paulo. 1994. La naturaleza política de la educación. Buenos Aires. Argentina: Planeta.
- Fromm, Erich. 1997. El arte de amar. Buenos Aires. Argentina: Paidós
1966. El corazón del hombre México, D. F. México: Fondo de Cultura Económica.
- Hurtado Hoyo, Elías y otros. 2011. Asociación Médica Argentina. Buenos Aires. Argentina. Al Sur.
- Ingenieros, José. 1951. Las fuerzas morales. Bs. As. Argentina: Santiago Rueda.
- Korn, Alejandro. 1963. La libertad creadora. Buenos Aires. Argentina: Claridad.
- Marina, José Antonio. "Ética para náufragos". Editorial Anagrama.
- Maslow, A. H. 2011. "La personalidad creadora". Barcelona. España. Kairós.
- Morin, Edgar. 2001. "La Mente bien ordenada". Barcelona.España. Seix Barral.
2009. Para una política de la civilización. Barcelona. España: Paidós.
- Rilke, Reiner M. 1959. "Cartas a un joven poeta". Buenos Aires. Argentina. Siglo Veinte.
- Rojas, E. 2002. "Los lenguajes del deseo". Buenos Aires. Argentina. Ed. Planeta.
- Toynbee, Arnold J. e Ikeda, Daisaku.1980. Escoge la vida. Buenos Aires. Argentina: Emecé.

Artículos de Internet

Aguila Z., Ernesto. 2003. Educar en valores en sociedades y escuelas pluralistas. Universidad de Chile, Facultad de Filosofía Y Humanidades En: *Globethics.net*.

Barragán, J. N. 2006. Calidad y valores en educación: *Objetivos estratégicos en las universidades y retos del siglo XXI*. En *Globethics.net*.

Liszczyński, Juan Carlos. 2013. El trabajo en salud, en docencia y en atención. XI Jornada del Departamento de Salud Mental. Facultad de Medicina. UBA

Sábato, Ernesto "Vida y muerte, Medicina y Filosofía".

www.sati.org.ar/files/noticias/sabato1.pdf