Introducción

Vivir y existir

«Siento cómo late mi corazón, cómo respiran mis pulmones, cómo vive mi cuerpo y, sin embargo, no siento que existo», dice una mujer joven, víctima de abusos sexuales. «Tengo la impresión de ser transparente», se lamenta otra. «Ya no siento que existo», expresa un hombre para justificar su decisión súbita de abandonar a su mujer y a sus hijos.

Desde hace una decena de años me sorprende lo frecuentemente que se expresa esta forma de sufrimiento. En estas mujeres y hombres aflora una desesperación cuando me confían que su sensación de existir está, si no truncada, como mínimo muy dañada.

La reflexión sobre esto me ha llevado a distinguir entre la vida y la existencia. La vida nos es dada. Reclama que la cuidemos. El cuerpo tiene sus exigencias. Hemos de comer, beber, cuidar nuestra salud. La existencia es otra cosa. Lo que entiendo como sentimiento de existir consiste en estar conforme con la forma en que se desarrolla nuestra vida. Es un sentimiento de intensidad variable. A veces existimos plenamente en nuestra vida, en nuestra pareja, en nuestra profesión, estamos en con-

sonancia con nosotros mismos y con nuestro entorno, cercanos a la felicidad. A veces existimos mucho menos; y si este estado se prolonga, empezamos a sentir una desesperanza, a la que hoy en día se ha convenido llamar –retomando una metáfora meteorológica apreciada por los laboratorios farmacéuticos– una «depresión».

Mientras todo va bien no nos percatamos de este sentimiento, excepto en raras ocasiones, como la que expresa Rousseau en *Ensoñaciones de un paseante solitario*: «Cuando se acercaba la noche, descendía de las cimas de la isla e iba gustosamente a sentarme a orillas del lago, sobre la arena, en algún rincón escondido; allí, el rumor de las olas y la agitación del agua fijaban mis sentidos y ahuyentaban de mi alma toda agitación, sumiéndola en un delicioso ensueño, en el que me sorprendía con frecuencia la noche sin que me hubiera percatado. El flujo y reflujo de aquel agua, su rumor acrecentado a intervalos, golpeando sin descanso mi oído y mis ojos, compensaban los movimientos internos que el ensueño extinguía en mí y era suficiente para hacerme sentir placenteramente mi existencia, sin siquiera molestarme en pensar. De vez en cuando nacía alguna débil y breve reflexión sobre la inestabilidad de las cosas de este mundo, cuya imagen me ofrecía la superficie de las aguas; pero pronto estas ligeras impresiones se borraban en la uniformidad de un movimiento continuo que me mecía».

Pero si sucede algo que genera una brecha en esta bella construcción, la existencia empieza a pesarnos, o incluso a escapársenos. La mayoría de las veces no nos percatamos de este sentimiento de existir hasta que lo echamos en falta. Sentir que existimos no es un hecho biológico, es una construcción.

Naturalmente, la vida y la existencia están estrechamente vinculadas. Si nuestro sentimiento de existir se debilita hasta tal punto que contemplamos el suicidio, entonces es el cuerpo, es decir, la vida, lo que peligra. Por el contrario, cuando el cuerpo nos falla a causa de una enfermedad es el sentimiento de existir el que se resiente. Todo ello está vinculado a una consciencia siempre presente del paso del tiempo. Un paciente había colocado sobre su escritorio, siempre a la vista, una nota que decía: *Today is the first day of your last days* (Hoy es el primer día de tus últimos días). Otro tenía una reserva de estupefacientes, para recordarle constantemente que tenía la posibilidad de acortar sus días. En la época barroca, cuando la esperanza de vida era de unos treinta y cinco años, se podía ver con frecuencia un cráneo en una esquina de los cuadros, para recordarle a su dueño que tenía los días contados; es lo que se llamaba vanitas o *memento mori*.

En esas condiciones, puesto que tenemos el sentimiento de que la vida es breve, ¿por qué no intentar disfrutar al máximo de esta posibilidad que nos es dada? Hay tres razones para ello. Primero, todo disfrute tiene como base el gozo sexual. Es de tipo orgásmico, por tanto, temporal, seguido de un período de no-excitabilidad fisiológica,* por tanto, de insatisfacción programada. Segundo, a medida que se utilizan, las razones para gozar se van agotando; por tanto, tenemos que buscar constantemente sensaciones nuevas. Tercero, nuestro

* A este período se le denomina *aphanasis*, término utilizado por primera vez en 1927 por el psicoanalista Ernest Jones en un artículo sobre el desarrollo precoz de la sexualidad femenina.

sentimiento de existir parece estar estrechamente vinculado a nuestra dignidad como seres humanos, a la opinión que tenemos de nosotros mismos y a la que los demás tienen de nosotros. Esta dignidad está a su vez vinculada al respeto que nos tenemos a nosotros mismos y al que los demás nos otorgan. Y este respeto está vinculado a la ética que nos ha sido transmitida a través de una moral, si no religiosa, por lo menos vinculada a un sistema de creencias, producto de una construcción llamada «nosotros».

La existencia está unida a la creencia, a lo que cada uno creemos que es o debería ser nuestra existencia. Es una construcción, una construcción jamás completada. En *La escritura o la vida*, Jorge Semprún cuenta cómo, tras salir del campo de concentración, volvió a la existencia gracias a la tarea de escribir: «Estamos vivos, ahora de lo que se trata es de hacernos existir». Es una frase particularmente acertada.

Lo que los médicos llaman «depresión» es, en mi opinión, el hecho de ya no sentir que uno existe o, por lo menos, de sentirse existir menos, lo cual traducido es el sentimiento de no percibir que se tiene un futuro, de verse sin proyecto, fuera del tiempo. A los «deprimidos» no les queda otra cosa que fiarse de la medicina para salir de ese estado que los identifica como enfermos. Sin embargo, no se trata de una enfermedad, sino del síntoma que aparece cuando un acontecimiento ha perturbado la construcción del sentimiento de existir, desatando en estas personas una duda sobre su derecho a existir en este mundo. Este estado doloroso es una señal-síntoma, algo como el dolor provocado por una quemadura y que nos dice: «¡Mi sentimiento de existir ha sido atacado! ¿Por qué? ¿Cómo?». Es la con-

secuencia normal de un ataque doloroso a algo esencial, a esta construcción que edificamos desde la infancia y que consiste en hacernos existir, en otorgarnos una dignidad humana, que nos da el derecho y las razones para vivir.

Hay que distinguir entre el sentimiento de existir y el sentido de la vida. Viktor Frankl, Irvin Yalom[1] y los defensores de la Terapia Existencial invocan la idea de que, para vivir, el hombre ha de darle un sentido a su vida. Creo que se trata de una consecuencia y no de una causa. El sentido de su propia vida, de su utilidad, surge una vez que el sentimiento de existir ya está presente. No es el fin lo que confiere la existencia, es el hecho de sentirse existir lo que nos permite imaginar que la existencia tiene un fin. Ahora bien, coincido con Viktor Frankl en un punto esencial, cuando afirma que el sentimiento de un vacío existencial no es una enfermedad: «En cuanto al sentimiento de sin sentido de nuestra existencia, no se puede olvidar que no es en sí una situación patológica, es más bien la prueba de nuestra humanidad».[2]

Dicho esto, la elección de los medios por los que nos hacemos existir va ligada al contexto político. Si vivo en una sociedad democrática, soy yo quien ha de ocuparse de esta tarea. En cambio, en una sociedad totalitaria es el estado el que se encarga de dirigir mi existencia. Una mujer de origen rumano había pasado gran parte de su vida bajo la dictadura comunista, un régimen que no le dejaba absolutamente ninguna elección en cuanto a la construcción de su existencia. Cuando vino a mi consulta, tenía un sentimiento no de depresión, sino de vacío existencial. Al pedirme un diagnóstico le contesté: «¡Su enfermedad es la libertad!».

Este libro mostrará, primeramente, cómo construimos nuestro sentimiento de existir, los elementos que nos confieren este sentimiento. Se trata en esencia de las relaciones que establecemos con los demás y aquellas que los demás establecen con nosotros, así como de nuestra pertenencia a grupos que nos reconocen y nos aceptan.

Seguidamente abordaré aquellas situaciones que muestran un defecto en la construcción del sentimiento de existir, así como aquellas que, más tarde, ponen en evidencia un ataque al sentimiento de existir y las reacciones que esto puede originar. Expondré ciertas reacciones negativas, vinculadas a la desesperación, pero también las tentativas de autorreparación de las cuales algunas dan lugar a obras artísticas.

Finalmente, basándome en mi práctica, señalaré las aportaciones de una terapia que valora una lectura des-patologizante a la hora de comprender los sufrimientos psíquicos. Veremos que le doy más importancia a la dignidad de los sujetos que a los síntomas que presentan. No se trata de hacerles creer que serán felices una vez que desaparezcan sus síntomas por ingerir pastillas, sino de valorar su propia libertad de elección.