

Babelia

Nº 1.593
SÁBADO
4 DE JUNIO
DE 2022

EL PAÍS



Confieso que he sufrido

La literatura rompe su silencio sobre la salud mental

Memorias del malestar

La salud mental protagoniza uno de los grandes debates de los últimos años. Una oleada de autores exponen sus dolencias en obras confesionales que desafían el tabú



Esmé Weijun Wang. "Hubo reseñas que criticaron que mi estilo no era cuento. Pero la gente ya sabe lo terroríficas que son estas enfermedades". JACQUELYN TIERNEY



Eloy Fernández Porta. "Estas narraciones han de completarse con otras descripciones autobiográficas: retratos sexoafectivos, frente a los terrores del cuerpo". IRENE MEDINA



Rosa Montero. "Los libros nos permiten saber que no estamos solos, que hay otros que piensan y sienten como nosotros. Y eso, si quieres, es terapéutico". CARLOS ROSILLO



Luiz Schwarcz. "Publicar este libro sí tuvo un efecto de cura, pero no definitivo. Tengo que volver a la medicación, al psicoanálisis. Tengo que comprender". RENATO PARADA



Almudena Sánchez. "Es lógico contar una depresión en primera persona. Si no la has pasado tú o alguien muy cercano, no lo puedes comprender al cien por cien". PENGUIN



David Jiménez Torres. "Hay un desafío estilístico en intentar dar cuerpo en forma de palabras a experiencias que muchas veces tienes de forma intuitiva". AIDA PRADOS

POR SILVIA HERNANDO

Durante décadas, una desconocida hostigó a Rosa Montero. Sus silencios y, poco después, sus insultos comenzaron a sonarle en el contestador en 1979. Su figura inquietante —borrosa y a la vez intensamente perceptible— fue reapareciendo en distintos momentos: llegó a solicitar entrevistas a su nombre y hasta suplantó a la escritora en la oficina de admisiones de una universidad donde iba a trabajar como profesora invitada.

También hubo un tiempo en que Montero tuvo que lidiar con otra presencia indeseada: una serie de ataques de pánico articulados en tres periodos a lo largo de más de una década, entre los 17 y los 30 años.

El “mar oscuro” del trastorno psicológico, su voracidad arrasadora así como su vinculación con la creatividad, ha sido una de las obsesiones vitales y literarias de la autora. “Es algo que he ido devorando e intentando responderme desde siempre”, explica. Muchos personajes de sus novelas están marcados por algún tipo de dolencia y en 2003 publicó *La loca de la casa*, un híbrido de ensayo y biografía con el que se internó en las grutas de la originalidad, la fantasía y la “mal llamada” locura.

Casi 20 años después, Montero vuelve a rondar ese laberinto en *El peligro de estar cuerda*. Celebra que aquí ha conseguido dar contestación, si bien necesariamente parcial, a los interrogantes que la “persegúan”. ¿Qué vasos comunican el genio y la sinrazón? ¿Hace falta perder la cabeza para convertirse en un artista sublime? ¿Y cuál es su lugar como escritora en esta disyuntiva? “La respuesta es polivalente”, adelanta, “y está sacada de la neurología, de la psiquiatría, de la observación”.

El peso de la enfermedad mental en la literatura podría medirse en toneladas. Enumerar la cantidad de libros que la abordan resultaría inabarcable: para el suyo, Montero se pasó años leyendo sobre el asunto. Desde el *Quijote* a *La campana de cristal*, de *La metamorfosis* a *El resplandor*, infinidad de autores han imaginado a hombres y mujeres tocados por la depresión, la ansiedad, la bipolaridad, la esquizofrenia... No es ningún secreto que muchas veces esos personajes han sido un desdoblamiento de sus creadores: imágenes que en el espejo deformante de la novela les devolvían un reflejo de sus abismos.

El peligro de estar cuerda invoca a algunos de esos artistas que han tratado la enfermedad mental en su obra, la han sufrido, o ambas cosas: August Strindberg, Alda Merini, Emily Dickinson, Virginia Woolf. Sus biografías —que muchas veces se han adornado con la brillantina del glamur, *romantizando* el sufrimiento como fuente de la pulsión creativa— se entremezclan con historias personales de la autora como la de su acosadora (aunque advierte: en este apartado hay alguna que otra invención), y una cascada de datos basados en estudios científicos.

Es en la intersección entre la objetividad y el testimonio donde Montero se encuentra con otros autores que recientemente han planteado el tema de la salud mental desde la primera persona, despojados de la coraza defensiva que proporciona la ficción: nombres como Eloy Fernández Porta, Luiz Schwarcz, Almudena Sánchez, David Jiménez Torres, Samantha Harvey y Esmé Weijun Wang. Sus libros son pura confesión: rasgan una mirilla a la intimidad y coinciden en la calidad contenida de sus estilos narrativos. Son textos que rehúyen la hipérbole, ordenados y limpios como artefactos comunicativos.

“Me despierto demasiado temprano y el rumor de las termitas me ataca desde primera hora. Mientras desayuno tengo que repetir en voz alta: ‘Para, para, para, por favor, por favor, por favor’”.

Los brotes negros, el libro en el que Eloy Fernández Porta detalla con la contundencia de una bola de demolición sus crisis de ansiedad, surgió como una propuesta a su psicóloga conductista. “Empecé a escribir a mano, algo que nunca había hecho, y fue un proceso muy físico, de descripción de síntomas, sensaciones, como pequeñas escenas teatrales. La idea inicial era explicar las reacciones físicas, los excesos del cuerpo: mostrar cómo no era dueño de mis pensamientos y cómo aparecían las ruminaciones, las ideas intrusivas y las obsesiones”, recapitula.

Desde el punto de partida del yo, el ensayista fue excavando túneles en un relato que se expandió al barrio, a su ciudad, Barcelona, y de ahí al mundo, y que toca ideas como la masculinidad tóxica, la gestión de las emociones y la violencia que ejerce el capitalismo. “Es una literatura del síntoma, que puede ser entendido en sentido individual, pero en él se revelan males comunes”, ilustra.

Al contrario que en otros textos, para *Los brotes negros* Fernández Porta apenas se apoyó en la bibliografía. Saltó sin red a la escritura. Por supuesto, existen antecedentes de no ficción testimonial sobre salud mental: títulos como *Esa visible oscuridad*, de William Styron, o los más recientes *Expuesta*, de Olivia Sudjic, y *Yoga*, de Emmanuel Carrère.

Lo llamativo es que, si, hasta hace no tanto, esos volúmenes caían más o menos a cuentagotas, de un tiempo a esta parte se ha desatado

“El año 2021 fue el de la salida del armario del trastorno mental”, afirma Rosa Montero

Hay temas recurrentes en estos textos, como la infancia traumática y el uso de psicofármacos

una pequeña tromba. “Puede que hoy en día sea más fácil hablar en primera persona. Vivimos en un mundo en que las cosas ocultas se descubren, se abren, y no solo por las redes sociales, donde se hace una exposición constante de la vida personal”, barrunta el editor y escritor Luiz Schwarcz, cuyo libro *El aire que me falta* sobrevuela su prolongada depresión y un trastorno bipolar de diagnóstico tardío. “Además, la comprensión de las dolencias psicológicas es mayor ahora que antes”.

El pasado domingo, una de esas colas interminables que a veces serpentean entre las casetas de la Feria del Libro de Madrid —normalmente para conseguir la firma de un *youtuber* o algo parecido— desembocaba en un atril tras el que saludaba el presentador Ángel Martín, quien reveló los pormenores de su brote psicótico en *Por si las voces vuelven*, superventas que ha dado pie a un *podcast* homónimo donde ya han charlado “sin ningún tipo de filtro” desde el pianista James Rhodes a la propia Rosa Montero. Ese mismo día, distintas ciudades acogían manifestaciones del Orgullo Loco, activistas por la salud mental que demandan un trato digno para los enfermos. No se trata de un movimiento nuevo, pero está ganando visibilidad. Como el éxito del libro de Martín, es una muestra de que nunca habían sido tan públicas las aflicciones privadas. “El año 2021 fue el de la salida del armario del trastorno mental, y esto fue provocado por el empeoramiento general de la salud mental en el mundo por la pandemia”, certifica Montero. “Entonces no se pudo mantener más el tabú”.

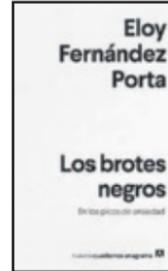
Con sus autobiografías, estos escritores se anticiparon a la tendencia. Montero cuenta que empezó su libro hace cuatro años y el de Schwarcz, aunque acaba de editarse en España, se publicó originalmente en 2020 en Brasil. *Fármaco*, de Almudena Sánchez, se escribió antes y salió el mismo 2021. “Es terrible que tenga que venir una pandemia para que hablemos de salud mental”, reflexiona la autora. “La pandemia nos ha permitido expresarnos, pero decir esto es muy chocante”. ¿Una mayor concienciación significa que ya no acecha la sombra del estigma? Sánchez evoca sensaciones de “impudicia” y “exposición” al ver publicado su texto, una aserción que repiten en términos diferentes otros autores. “Me duele y me avergüenza que hayas leído sobre mis momentos de violencia”, reconoce Schwarcz. Y Sánchez agrega: “Me he convertido en una escritora que habla de psicología y trastornos mentales. Se produce un encasillamiento, pero pasará. Yo haré por que pase”.

En *Fármaco*, la mallorquina regresa a su “infancia traumática” para trazar un relato donde esta se vuelve “indistinguible” de la depresión que padeció. En ese trasfondo de una niñez malograda su historia conecta con la de Schwarcz, que nació en Brasil porque sus familiares, húngaros, emigraron huyendo del Holocausto. A su padre, el abuelo le salvó la vida empujándolo de un tren:

LECTURAS

**El peligro de estar cuerda**

Rosa Montero
Seix Barral,
2022
360 páginas
20,90 euros

**Los brotes negros**

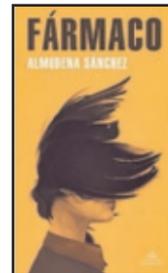
Eloy Fernández Porta
Anagrama,
2022
136 páginas
9,90 euros

**El aire que me falta**

Luiz Schwarcz
Traducción de Mercedes Vaquero
Granados LRH, 2022
168 páginas
17,90 euros

**Por si las voces vuelven**

Ángel Martín
Planeta, 2022
256 páginas
17,90 euros

**Fármaco**

Almudena Sánchez
Literatura
Random House,
2021
192 páginas
17,90 euros

**Sedados**

James Davies
Traducción de Mireia Bofill Abelló
Capitán Swing,
2022
320 páginas
22 euros

**El mal dormir**

David Jiménez Torres
Libros del Asteroide, 2022
160 páginas
16,95 euros

**Un malestar indefinido**

Samantha Harvey
Traducción de Mauricio Bach
Anagrama, 2022
176 páginas
17,90 euros

**Todas las esquizofrenias**

Esmé Weijun Wang.
Traducción de Julia Osuna Aguilar
Sexto Piso, 2022
224 páginas
21,90 euros

EN PORTADA

iban camino de Bergen-Belsen. Gracias a aquel gesto el padre sobrevivió, pero el abuelo nunca salió del campo de concentración, lo que generó en el primero un sentimiento de culpa que arrastraría toda la vida. “En realidad este es un libro sobre mi padre”, admite el autor, “pero descubrí que no podía hablar de él sin hablar de mí”.

El desgarrador de una infancia interrumpida es uno de los temas que saltan de uno a otro de estos textos. Hay varios. El más recurrente probablemente sea el de los psicofármacos: su papel indispensable para el tratamiento, pero también sus efectos colaterales. *Sedados*, un ensayo del británico James Davies recién publicado en España, advierte de una “epidemia de prescripción” en su país que, a diferencia de lo que sucede en otros campos de la medicina, no ha propiciado una mejora de la salud mental. “En realidad, parece haber ido de mal en peor”, apunta.

En Girona, Fernández Porta ha comisariado una exposición, *Narcotomanismo*, que abunda en la preponderancia de las drogas en la sociedad actual. La reflexión sobre el influjo de la industria farmacéutica en su propia desazón fue uno de los motivos por los que David Jiménez Torres se decidió a escribir *El mal dormir*. El título ya adelanta que su problema no tiene la envergadura de una patología, pero, como sucede con estas, sí “determina tu manera de estar en el mundo, que se ve condicionada por algo que no está bajo tu control”. Y en su peor versión, el insomnio que padece puede desembocar en uno o varios trastornos. Que se lo digan a la británica Samantha Harvey, que condensa el martirio de un “año sin dormir” en *Un malestar indefinido*.

Entre la falta de sueño de Jiménez Torres y la de Harvey, media una decisiva diferencia de grado. “Una mala noche para mí es una buena para ella”, ilumina el escritor, cuya obra alterna el testimonio con una “historia social del sueño”. Es precisamente ahí, en el espectro de intensidades, donde Montero halló su respuesta: “Los que nos dedicamos a trabajos creativos somos primos de los que tienen graves trastornos mentales. Pero si se llega a un trastorno grave, el arte desaparece”.

El tormento de la psique, viene a decir la escritora, no tiene nada de fascinante. “Detesto la *romantización* de la enfermedad mental. En mis peores episodios de psicosis, me agarro a cualquier resquicio de cordura: es un verdadero infierno”, confirma Esmé Weijun Wang, que deconstruye su diagnóstico en *Todas las esquizofrenias*. Si la estadounidense ha conseguido destacar como escritora no es gracias a la esquizofrenia —de la que no obstante se pregunta sobre su inexplorada conexión con la espiritualidad, como una posible “capacidad mística”—, sino a pesar de ella. Como la mujer que perseguía a Montero, con el tiempo se convirtió en una presencia conocida, pero no por ello menos perturbadora. “Soy buena y trabajo duro”, resume Wang. “Mis enfermedades solo se interponen en mi camino”.