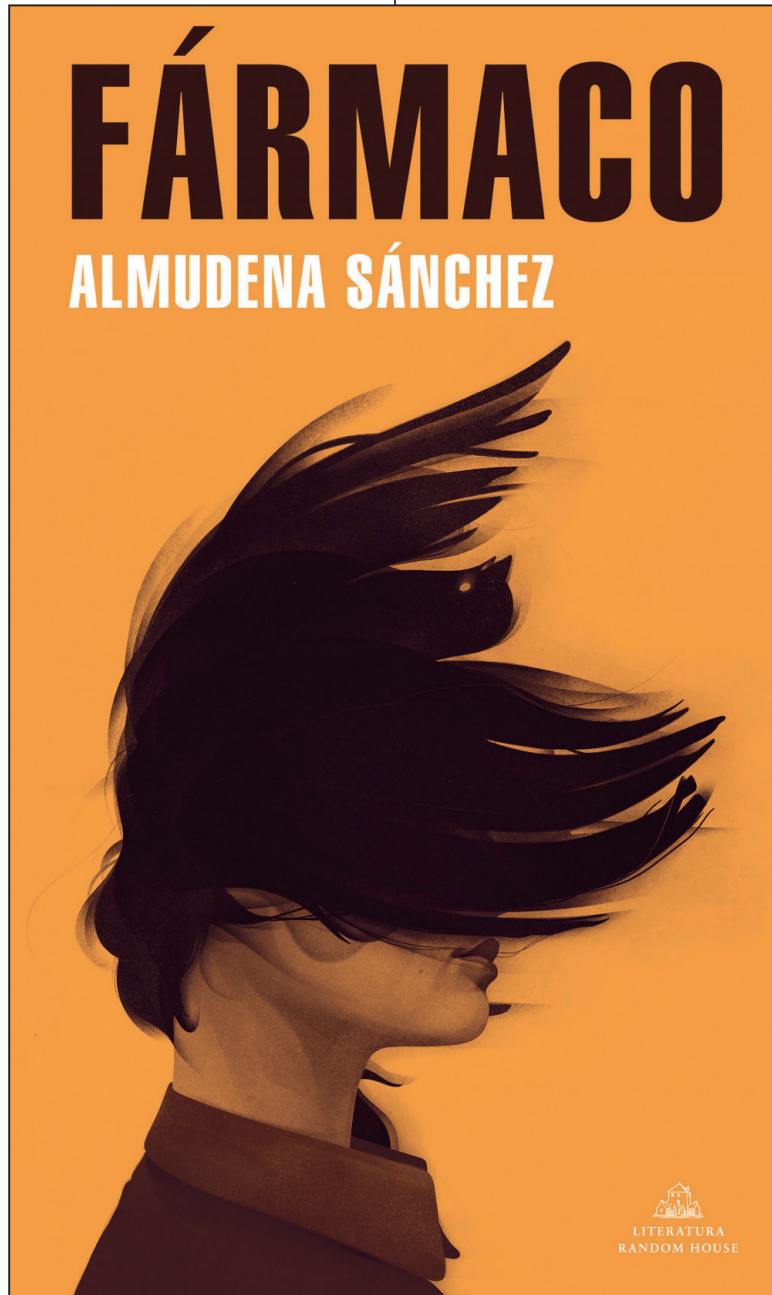




Guía de lectura



Penguin Club de lectura

## LA OBRA

Con poco más de treinta años, la escritora Almudena Sánchez nota cómo, sin previo aviso, la tristeza se instala en su cuerpo y dinamita sus certezas y ganas de vivir. Todo comienza con noches interminables en el sofá, la tele encendida y el apetito que desaparece; noches a las que le siguen días igual de infernales en la penumbra de una sala donde ya no se abren las persianas, apenas hay energía para mover el cuerpo y las lágrimas caen como un torrente. Lo que parece ser una crisis sensible pasajera, no tarda en hacer saltar las alarmas en su entorno íntimo por la violencia y persistencia de los síntomas. Empujada por la mano cariñosa de su tía Antonina, la autora visita a un psiquiatra, el Doctor Magnus, y sale de allí diagnosticada con depresión endógena, una enfermedad cuya curación depende de los fármacos que, como un alquimista, el

psiquiatra prescribe; y también, de un sostenido ejercicio de paciencia por parte del enfermo.

Para la escritora existe también un salvavidas personal: la literatura. En los libros que lee encuentra vías para escapar de su dolor, pero también algunas claves para comprender lo que le pasa a su cerebro. Y la escritura le brinda la posibilidad de desgranar su malestar, de bucear en la niñez y en un yo roto, hilvanando recuerdos de una infancia que transcurre entre Mallorca y Castilla, oscuras pesadillas, y el relato de la experiencia de la depresión, en busca de respuestas, de un impulso vital, y de hacer de su enfermedad literatura.

Así nace este testimonio íntimo que, escrito desde la enfermedad y el tiempo de la convalecencia, viene a romper silencios y derribar tabúes en torno a la depresión.

## CLAVES DEL LIBRO

Escribir desde la enfermedad, relatar la depresión desde la experiencia misma de un yo que necesita transitar el dolor, reconstruirse y reencontrar la vitalidad perdida, es el valiente ejercicio que emprende Almudena Sánchez, una joven escritora que debutó en 2016 con el celebrado libro de relatos *La acústica de los iglús*, y que en esta ocasión cruza la frontera de la ficción para adentrarse en el terreno de la literatura del yo. Con un tema

delicado entre manos, Sánchez deja en claro en las primeras páginas de *Fármaco* que su intención no es escribir un texto divulgativo, ni mucho menos un manual de autoayuda. Se trata, en cambio, de llevar el testimonio y el relato de la enfermedad a un plano literario gracias a una prosa que conjuga honestidad confesional, humor, vuelo poético, ingenio y una extravagancia que ya estaba presente en sus anteriores piezas de ficción.

Con una escritura fragmentaria y digresiva que avanza ágil, entrelazando episodios de infancia, anécdotas de la enfermedad, citas literarias y pesadillas, la narradora nos sumerge en su mente a la par que nos presenta, a través de su mirada, su entorno más cercano: personajes de la familia que marcan su biografía, figuras que la cuidan, o que asisten más o menos impotentes a su caída y lenta recuperación. A lo largo de un recorrido que, sin seguir una cronología lineal, va desde los momentos más críticos de la depresión hasta el inicio de la curación, Sánchez se interroga entre el humor y la crudeza acerca de su propia experiencia y de la naturaleza de una enfermedad que escapa a las definiciones sencillas, y que en nuestra sociedad es un tabú y un pesado estigma para quien la padece.

En un momento donde realidades como la pandemia y sus secuelas, o las precarias condiciones de vida en la que están instaladas las generaciones más jóvenes, están forzando a un debate mediá-

tico, político e institucional acerca del deterioro de la salud mental de la población, *Fármaco* nos brinda un testimonio necesario e iluminador. El relato en primera persona de Sánchez desafía tabúes, nos pone cara a cara con la cotidianidad de una enfermedad muchas veces silenciada o banalizada, conjura la soledad y el aislamiento al que está condenado el enfermo, y nos invita a reflexionar sobre los prejuicios acerca de la psicoterapia y los tratamientos farmacológicos. Y, ante todo, lleva a la literatura la voz de un enfermo que encuentra, en ese espacio hecho de lecturas y escritura, un bálsamo y una tabla adonde aferrarse para seguir adelante.

Desde una perspectiva original y haciendo gala de un estilo propio, Sánchez suma su relato de la depresión al de otros escritores que como Virginia Woolf, William Styron, Janet Frame, Sylvia Plath, José Ignacio Carnero o Andrew Solomon han indagado en el tema de la enfermedad mental.

## PERSONAJES

### LA MADRE

«Mi madre —lo confieso con todo mi amor— poseía un hacha de realidad. La ferretería de la desilusión. Empezó con un hacha y luego adquirió unos alicates y el gran taladro.»

### LA ABUELA ANASTASIA

«Mi psiquiatra me hablaba muy en serio de esto: de lo endógeno. De lo inevitable que ha sido mi depresión y de que no me echara la culpa, de que no me echara la culpa, de que hiciera el favor de no echarme la culpa. Y empecé a pensar en mi abuela. En una abuela que no conocí. En una abuela que tuve y no fue feliz.»

### LA TÍA ANTONINA

«Lo único que comía con ganas era melón y en invierno no hay apenas melones, por lo que mi tía Antonina se recorría medio Madrid en busca de un melón y me lo traía desde Alcobendas, en brazos, como si fuera un neonato.»

### EL DOCTOR MAGNUS

«El Dr. Magnus es un psiquiatra con presencia, deja un espacio de cinco abrazos y medio entre nosotros. Me escucha cercano pero lejano. Lo que ha logrado con su título de psiquiatría es avivarme con recetas de serotonina. Lo he observado calcular: cuánta serotonina para x tristeza.»

### LA PAREJA

«Trabajo de manera mecánica, la mañana pasa y se expande en un sol frenético y mi pareja me mira desde su escritorio con una cara apenada jamás definida y escribe, él escribe, un futuro libro de ensayos literarios, escribe y centra sus ojos en las teclas de su ordenador con tal de no mirarme a mí.»

## FRAGMENTOS

---

### FAMILIA

«Mi padre tenía una cámara de vídeo de las antiguas: había que encajar el ojo por un tubo para ver lo que estaba grabando. Mi hermano y yo jugábamos alrededor. En ese vídeo se oyen nuestras voces, nuestros pasos, nuestros gritos. De vez en cuando salimos de pasada, como dos colibríes que cruzan a toda prisa ante un parabrisas peligroso. No estamos enfocados ni dos minutos seguidos. Lo que ese vídeo muestra es la casa y mi hermano y yo de fondo. Los fantasmas son los hijos.»

---

### INFANCIA

«He empezado a cuidar voluntariamente a una niña de cuatro años. Es prodigioso cómo una infancia dañada se cura con otra infancia feliz.»

«De pequeña ya sospechaba mucho de los adultos y de sus suposiciones caóticas. Fue bien pronto cuando supe que lo importante, lo primordial, la supervivencia, consistía en escucharlos. Ellos piensan que los niños no oyen, así, en general. Y sobre todo están seguros de que al día siguiente —¡como si un niño fuera un pez globo!— se han olvidado de las regañinas y las verdades absolutas. Pues no. Se acumulan. Se denominan memoria a largo plazo.»

«Desearon a toda costa que fuera una equivocación. Un error médico. Era menor de edad y tenían que extirparme los ovarios. Una niña adolescente no está preparada para que le quiten fragmentos de su cuerpo. Apenas sabe qué significan. Para los médicos, el terror era una posible peritonitis. Y para mí la vergüenza. Siempre la vergüenza. La vergüenza en todas partes.»

Ninguna niña piensa en sus ovarios antes de los diecisiete.»

---

## EL INICIO DE LA DEPRESIÓN

«Quiero definir un estado abstracto. Me estoy curando y no tengo cicatriz para demostrar que he pasado por algo atroz. Ha supuesto un declive lento. Pasé de dormir en la cama al sofá. Me resultaba fatigosa la idea de hacer la cama, día tras día, y consideré que había tomado una brillante decisión: manta, sofá y tele encendida. Pensé: serán unas cuantas noches, cinco o seis, hasta que me reencontre con mi antiguo vitalismo juvenil. El comedor se convirtió en estancia única. No me movía de allí: del comedor al baño, del baño al comedor.»

«La inminencia de la depresión no se presiente. Comienza desde la frente hasta las rodillas. Es la enfermedad más grande, invisible, inesperada, destructiva, egoísta, insana, paranoica, desaliñada, mugrienta y tendenciosa que he tenido.»

---

## LA ENFERMEDAD Y SUS METÁFORAS

«Se ha diagnosticado la depresión con estos nombres: áurea fúnebre, bilis negra, río negro, inercia invisible, isla desolada, fractura cerebral ante un mundo incoherente, secuelas catastróficas del amor, enfermedad metafísica a causa del crepúsculo, nubosidad de humores negros, atroz despilfarro de energía emocional, extremo disgusto, oscura luz saturnina,

solemnidad semifuneraria, expresión de negrura en el ánimo, terrible peso de un exceso de sentido. Para Winston Churchill, que también la padeció, era su “perro negro”. Un perro que no había adoptado ni comprado y le perseguía por los pasillos. Un perro pulgoso.»

---

## LA PULSIÓN DE MUERTE

«Para suicidarse, es necesario ser egoísta. Olvidar quién y qué te quiere, encerrar el cariño, el amor, la dulzura, la generosidad, la risa con candado y adiós. Me tiré a un coche negro. Tarde y mal porque frenó. Aquel empresario, o no era empresario, creo que trabajaba en una agencia inmobiliaria, llevaba un cartel en la camisa, me aseguró que le iba el corazón a cien por hora y en sus ojos se concentraba una furia inusitada.»

---

## LOS FÁRMACOS

«Cuando te habitúas a una pastilla que afecta al cerebro, eres tú pero con refuerzos. Diría que cubre el cerebro con una especie de bálsamo para las heridas.»

«Vivo con un cerebro marchito y lo que hizo el Dr. Magnus (“Recetar es un arte”, constató el otro día) es poblarlo de océanos, buganvillas, volcanes, golondrinas, protozoos: hacerlo químicamente viable. Me gustó esa afirmación, pues nunca había pensado que el arte se encontraba en una receta psiquiátrica. Un big bang cerebral. Empezar de cero: encender la luz. Nos vamos llenando de quími-

ca, sin darnos cuenta. La vida es química y sentimiento. Por un lado: lo que sientes. Por el otro: lo que te tomas para seguir sintiendo.»

---

## TERAPIA

«No he realizado terapia hablada. No con un profesional. Un psicoterapeuta, una psicóloga, nada de nada. Tomar fármacos regulados ha sido mi medicina, la única. He conversado horas con Antonina, mi pareja, mi gato. Todo es terapia, recalco el Dr. Magnus en una de nuestras sesiones: lo que has sacado de esto y lo que les has contado a los demás. Tu libro. Tu escritura. Tú misma, cambiando.»

---

## LA LITERATURA

«Hubo una época en la que no escribí ni una frase. Para qué, si no eran brillantes, ni siquiera impactaban. Me llenaba de aire esperanzado. Aire purificado con hacha de madre. Miraba el pino que se movía, a Carmen Laforet, a Enid Blyton y a Nabokov y a una araña de patas largas que construía una telaraña que se le deshacía por la noche. La lucha por escribir es siempre la misma: un pequeño temblor poético frente al gran filete de la realidad.»

«¿Me salvaron la vida los libros?

Pienso que sí: muchísimo. Página tras página, notaba que morirme era imposible, a pesar de haber comido trozos de papel de regalo: estaba leyendo y no podía parar de transformarme en otros personajes que me alejaban de la niña que era yo.»

«Uno de los libros que más me ha acompañado es un ensayo de Virginia Woolf, *Estar enfermo*, que da cuenta de la poca literatura que trata de la enfermedad como tema principal. Como tema único. Excluye, claro está, los libros de autoayuda o los maravillosos libros metafóricos, puesto que el *Quijote*, en la sombra de cada una de sus frases, relata la evolución de una enfermedad psiquiátrica.»

---

## EL TIEMPO

«Desde que me diagnosticaron “depresión mayor endógena” el tiempo se ha detenido: siento una tensión de no futuro. Intento leer para no olvidar el hábito de relacionar abstracciones invisibles.»

---

## EL MALESTAR GENERACIONAL

«Llevaba las uñas medio pintadas, el cabello limpio y recogido, los ojos secos, y le conté que bueno, que no dormía apenas y comía poco, que me notaba fuera de mí misma (incluso me veía como en tercera persona) y la jodida situación de los jóvenes de ahora, la generación de mierda que somos, la precariedad de mierda, el no pagarnos de mierda, el alquiler altísimo que debo afrontar como si viviera en Silicon Valley y en cambio vivo en un barrio en el que los restos de pescado apestan porque el camión de la basura está de huelga [...] y un tanga sucio de encaje con Dumbo estampado en el centro colgando de los cables de la electricidad que me hacen plantearme si hay futuro más allá de esta desolación.»



## PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. Tanto en el inicio del libro como en declaraciones que ha hecho en la prensa, Almudena Sánchez insiste en la necesidad de abordar la depresión desde lo literario y no desde la autoayuda. ¿Qué papel desempeñan estas etiquetas de género en vuestra experiencia lectora? ¿Cuál es el impacto que os produce el hecho de estar ante una obra de no ficción?
2. La infancia es una etapa de la vida que está muy presente a lo largo del relato de Sánchez. ¿A qué atribuís esta necesidad de mirar hacia atrás en la propia biografía? ¿Existen claves allí para comprender lo que le está pasando a la autora?
3. A partir de los recuerdos de niñez que se narran y de los vínculos con niños en la adultez, ¿qué ideas de infancia circulan en el libro?
4. Al indagar en el pasado, Sánchez habla de la familia y del lugar de pertenencia. ¿Cómo se presenta esta familia? ¿Cómo es el vínculo con la madre? ¿A qué atribuís que los cuidados durante la enfermedad recaigan en su tía Antonina?
5. Sánchez retrata su mundo desde una mirada muy íntima y personal, y es desde esa perspectiva subjetiva desde donde el lector conoce a los personajes que la rodean. Desde esa mirada ¿podéis vislumbrar cómo afecta su enfermedad a ese entorno compuesto por familiares, pareja y amigos?

6. En el libro se habla de que la depresión es un tema silenciado en nuestra sociedad, y sobre el que no estamos preparados para dialogar. La enfermedad, y en especial, la enfermedad mental es un gran tabú social. ¿A qué creéis que se debe esta negación de la enfermedad? ¿Qué consecuencias tiene hacer de ella un tabú?
7. El no poder hablar abiertamente de la enfermedad obstaculiza su comprensión y aceptación. Depresión es un término que se suele utilizar de un modo banal, o que se tiende a sustituir por metáforas. Según la experiencia de la autora, ¿qué dificultades entraña definir la depresión? ¿A qué metáforas se recurre y por qué se evita hablar de un modo directo?
8. A partir del testimonio de Sánchez y otros que la literatura nos brinda, ¿podéis hablar de un límite claro entre salud mental y enfermedad? ¿Dónde lo sitúa Sánchez?
9. *Fármaco* aterriza en un momento en que los debates sobre la salud mental de la población y su delicado equilibrio están ganando fuerza en los medios o en instituciones como el Parlamento. ¿Creéis que Sánchez establece una relación entre la depresión y la precariedad a la que se enfrentan las generaciones más jóvenes? ¿Veis lícito vincular un aumento en los casos de depresión o ansiedad con las condiciones de vida a las que estamos expuestos?
10. La psicoterapia y los fármacos son dos vías para tratar la depresión que a veces se combinan, y, en otras ocasiones, son tratamientos que se sitúan en las antípodas, con defensores y detractores de cada una de las opciones. ¿Cuál es la experiencia de Sánchez? ¿Cuál es vuestra opinión respecto al uso de químicos en las enfermedades mentales?
11. Sánchez escribe su libro desde la convalecencia, y no desde la superación de la enfermedad. ¿Esto influye de alguna manera en su escritura?

12. En un libro que se presenta como un testimonio y una obra de no ficción, Sánchez recurre a gestos que nos remiten al estilo de sus cuentos. En su relato de la enfermedad se introducen pesadillas y elementos que le dan un matiz onírico y extravagante a la narración. ¿Qué os ha parecido ese giro más literario que la autora le da a la narración testimonial?
13. La literatura está muy presente a lo largo del libro, ya sea como necesidad de escribir literatura o como voracidad lectora. ¿Qué papel desempeña la literatura en la enfermedad? Y a su vez, ¿la enfermedad modifica de alguna manera la relación de la escritora con la literatura?
14. Para abordar un tema duro y doloroso, Sánchez se vale muchas veces del humor. ¿Qué efectos os produce como lectores este recurso?
15. Sánchez entrelaza su relato en primera persona con citas literarias y citas de retuits. ¿Cuál es el rol de estas voces ajenas en un testimonio tan personal? ¿Por qué pensáis que la autora introduce citas tan diversas?
16. A lo largo del libro, el tiempo articulado como pasado, presente y futuro es un motivo recurrente. ¿Es un tiempo lineal convencional o la autora lo despliega de otra manera? ¿La depresión resignifica la noción que tiene ella del pasado, el presente y el futuro?
17. De acuerdo al testimonio de Sánchez, ¿consideráis que la depresión es una enfermedad que la autora puede superar definitivamente? ¿O debe convivir con ella?
18. Tras leer el libro, ¿ha cambiado vuestra visión de la depresión? ¿Diríais que podéis comprender la enfermedad de otra manera?

## LA AUTORA



© Lisbeth Salas

**ALMUDENA SÁNCHEZ** (Andratx, Mallorca, 1985) es periodista y máster en Escritura Creativa. *La acústica de los iglús* (Caballo de Troya, 2016) fue su primer libro de relatos, que ya ha alcanzado la octava edición y se ha publicado también en Argentina (Odelia Editora, 2018). Además, su debut le valió para ser finalista del Premio Setenil y figurar entre los libros favoritos de la platafor-

ma New Spanish Books. Algunos de sus cuentos han sido traducidos al inglés y publicados en la revista *Two Lines*. En 2013 fue incluida en *Bajo 30, antología de nuevos narradores españoles* (Salto de Página) y en 2019 fue seleccionada entre los diez mejores escritores treintañeros de España por la AECID, junto a autoras como Cristina Morales o Aroa Moreno.

## DECLARACIONES DE LA AUTORA

«Lo cierto es que *Fármaco* no lo podría haber escrito desde una mirada lejana. La depresión me impedía cualquier cosa, y, sin embargo, la conciencia de que era escritora no desapareció en ningún momento. Saqué unas pocas —diminutas— fuerzas de ahí, de la vocación feroz que me empuja a querer escribir desde que era una niña. Y capturé esa atmósfera: el aire que respira una persona deprimida; un aire podrido, sucio, lleno de culpa, insano e incomprendido. Mientras escribía *Fármaco*, de hecho, pensaba que iba a morir antes. Que no terminaría viva el libro. Que lo publicaría una persona muerta. Así lo escribí.»

«Uno de los motivos que me han llevado a escribir *Fármaco* es el de desencasillar, desimpregnar y luchar a mi manera, para que la autoayuda no secuestre algunos de los temas fundamentales —incluso filosóficos— que nos atañen a los seres humanos.»

«... es un libro experiencial. No lo hubiera escrito si esto no lo hubiera vivido dentro del propio cuerpo. Quiero decir, este tema me ha pillado de golpe. Yo no esperaba explotar así cerebralmente y un día va y ocurre. Me rompió todos los esquemas y pensé: tengo que escribir esto. Es demasiado fuerte, es brutal, no me deja funcionar en la vida, no puedo pensar en nada sin llorar. En nada. La depresión te devora la vitalidad, el ánimo, la autoestima, los deseos y destroza la continuidad de las rutinas. No hay nada más allá: un camino negro.»

(Declaraciones extraídas de una entrevista a la autora publicada en *Llanuras*)

## ENLACES DE INTERÉS

---

Almudena Sánchez: «Los libros son estados de ánimo sustentados por el lenguaje». *Llanuras*, mayo 2021.

<https://llanuras.es/protagonistas/autores/almudena-sanchez-los-libros-son-estados-animos-sustentados-por-lenguaje/>

