

«Una pequeña obra de arte capaz de salvar vidas», *The Sunday Times*.

Matt Haig

RAZONES

PARA

SEGUIR

VIVIENDO



«La receta de Haig: los libros como cura y Shakespeare como religión»,  
*The Independent*.

**Seix Barral**

## Índice

Portada

Razones para seguir viviendo

Dedicatoria

Este libro es un imposible

Un comentario antes de abordar de lleno nuestro tema

### I. Caer

Cita

El día en que morí

Por qué la depresión es difícil de entender

Una hermosa vista

Una conversación a través del tiempo. Primera parte

Pastillas

Mortal

Cosas que la gente dice a los depresivos pero que no dice en otras situaciones de riesgo mortal

Placebo negativo

Sentir la lluvia sin paraguas

La vida

Infinito

La esperanza que no se había cumplido

El ciclón

Mis síntomas

El banco de los días malos

Cosas que te dice la depresión

Datos

La cabeza contra la ventana

Una infancia bastante normal

Una visita

Los hombres no lloran

### II. Aterrizar

Cita

El cerezo en flor

Cosas que no sabemos que no sabemos

El cerebro es el cuerpo. Primera parte

El pirado

Días Jenga

Señales de advertencia

Demonios

Existencia

### III. Levantarse

Cita

Cosas que piensas durante tu primer ataque de pánico

Cosas que piensas durante tu milésimo ataque de pánico

El arte de caminar solo

Una conversación a través del tiempo. Segunda parte

Razones para seguir viviendo

Amor

Cómo ayudar a alguien que sufre depresión o ansiedad

Un momento intrascendente

Cosas que me han sucedido que generaron mayor empatía que la depresión

La vida en la tierra para un alienígena

Espacios en blanco

El poder y la gloria

París

Razones para ser fuerte

Armas

Correr

El cerebro es el cuerpo. Segunda parte

Gente famosa

Abraham Lincoln y el don temible

La depresión es...

La depresión es también...

Una conversación a través del tiempo. Tercera parte

### IV. Vivir

Cita

El mundo

Nubes de hongo

La gran A

Reducir la velocidad

Cimas y abismos

Paréntesis

Fiestas

#Razonesparaseguirviviendo

Cosas que me ponen peor

Cosas que (a veces) me ponen mejor

### V. Ser

Cita  
Elogio a la sensibilidad  
Cómo ser un poco más feliz que Schopenhauer  
Autoayuda  
Reflexiones sobre el tiempo  
Formentera  
Imágenes en una pantalla  
Pequeñez  
Cómo vivir (cuarenta consejos que me parecen útiles pero que no siempre sigo)  
Cosas que he disfrutado desde el momento en que pensé que nunca volvería a disfrutar de nada  
Otras lecturas  
Una nota y algunos agradecimientos  
Permisos y créditos  
Notas  
Créditos

**Te damos las gracias por adquirir este EBOOK**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos  
Clubs de lectura con autores  
Concursos y promociones  
Áreas temáticas  
Presentaciones de libros  
Noticias destacadas

[PlanetadeLibros.com](http://PlanetadeLibros.com)

---

**Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:**



**Explora Descubre Comparte**

*Para Andrea*

## **ESTE LIBRO ES UN IMPOSIBLE**

Hace trece años pensaba que esto no podría ocurrir.

Iba a morirme, ¿sabes? O a volverme loco.

Era imposible que siguiera aquí. A veces dudaba incluso de poder aguantar diez minutos más. Y me resultaba imposible pensar que llegaría a sentir la confianza y la seguridad suficientes como para escribir sobre ello.

Uno de los síntomas clave de la depresión es que no se ve esperanza alguna. Ningún futuro. No sólo no se ve una luz al final del túnel, sino que ambos extremos parecen bloqueados, y tú estás dentro. Así que si hubiera podido conocer el futuro, saber que sería mucho más luminoso que cualquier momento que hubiera vivido, entonces un extremo de ese túnel habría volado en pedazos, y yo podría haber visto la luz. De modo que el hecho de que este libro exista prueba que la depresión miente. La depresión te hace pensar cosas equivocadas.

Pero la depresión en sí no es una mentira. Es lo más real que he experimentado en mi vida. Por supuesto, es invisible.

Los demás, a veces, ni la perciben. Andas por ahí con la cabeza en llamas pero nadie puede ver el fuego. Y así —porque la depresión es algo oculto y misterioso que, por lo general, no se ve— el estigma sobrevive. Esto es particularmente cruel para los depresivos, porque afecta los pensamientos, y la depresión es una enfermedad del pensamiento.

Cuando estás deprimido te sientes solo, y crees que nadie sufre como estás sufriendo tú. Tienes tanto miedo de parecer loco que lo callas todo, y temes tanto que los demás te tomen por raro que te encierras en ti mismo y no hablas de lo que te sucede, lo cual es una pena, porque hablar de ello ayuda. Las palabras —habladas o escritas— nos conectan con el mundo, de manera que hablar con la gente sobre lo que nos pasa, y escribir sobre ello, nos ayuda a conectarnos con los demás y con nuestro verdadero yo.

Ya sé, ya sé, somos humanos. Somos una especie que tiende a esconderse. A diferencia de otros animales, nos cubrimos con ropa y procreamos a puerta cerrada. Y sentimos vergüenza cuando las cosas nos van mal. Pero podemos superarlo, y la forma de hacerlo es hablar del problema. Y quizá también leer y escribir al respecto.

Yo lo creo. Porque fue en parte leyendo y escribiendo como encontré una especie de salvación en medio de la oscuridad. Desde el instante en que me di cuenta de que la depresión mentía sobre el futuro quise escribir un libro sobre mi experiencia, para abordar de frente la depresión y la ansiedad. De modo que este libro pretende dos cosas: reducir ese estigma y —acaso la ambición más quijotesca— lograr convencer a la gente de que el fondo del valle nunca te ofrece las mejores vistas. Escribí este libro porque los viejos tópicos siguen siendo los más ciertos. El tiempo cura. Hay luz al final del túnel, aunque no seamos capaces de verla. Y tras la tormenta siempre llega la calma. Las palabras, a veces, pueden liberarte.



## UN COMENTARIO ANTES DE ABORDAR DE LLENO NUESTRO TEMA

Las mentes son únicas. Se estropean de manera única. Mi mente falló de un modo ligeramente diferente de como lo hacen otras. Nuestra experiencia puede coincidir en ciertos aspectos con la de otras personas, pero nunca será exactamente la misma. Los grandes titulares, como *depresión* (y *ansiedad* y *trastorno de pánico* y *TOC*) son útiles, pero sólo si entendemos que no todos los experimentamos de la misma manera.

Cada persona vive la depresión de una forma distinta. El dolor se siente de varias maneras, en diferentes grados, y provoca reacciones diversas. Dicho esto, si los libros, para resultar útiles, tuvieran que reproducir exactamente nuestra experiencia del mundo, los únicos que valdría la pena leer serían los escritos por nosotros mismos.

No existe una manera correcta o equivocada de tener depresión, ni de sufrir un ataque de pánico, ni de querer suicidarse. Todo esto simplemente se da. El padecimiento, como el yoga, no es un deporte de competición. Pero a lo largo de los años he descubierto que leer acerca de otras personas que han sufrido, han sobrevivido y han superado la desesperación ha sido un consuelo. Me ha dado esperanza. Ojalá este libro consiga lo mismo.

**I**

**CAER**

Pero, al final, uno necesita más coraje para vivir que para quitarse la vida.

ALBERT CAMUS,  
*La muerte feliz*

## EL DÍA EN QUE MORÍ

Recuerdo el día en que murió mi antiguo yo.

Todo empezó con un pensamiento. Algo estaba fallando. Ése fue el comienzo. Antes de saber qué era. Y luego, al cabo de unos segundos, noté una sensación extraña dentro de la cabeza. Alguna actividad biológica en la parte de atrás del cráneo, un poco más arriba del cuello. El cerebelo. Un latido o un parpadeo intenso, como si hubiera una mariposa atrapada dentro, combinado con una sensación de hormigueo. Yo todavía no conocía los extraños efectos físicos que la depresión y la ansiedad podían generar. Sólo pensé que estaba a punto de morirme. Y entonces empezó a fallarme el corazón. Y después empecé a fallar yo. Me hundí, rápido, y caí en una nueva realidad claustrofóbica y asfixiante. Pasó más de un año hasta que volví a sentirme mínimamente normal.

Hasta ese momento no había tenido conocimiento ni conciencia real de la depresión, aparte de saber que mi madre la había sufrido durante una breve temporada, a raíz de mi nacimiento, y que mi bisabuela paterna se había suicidado. Así que supongo que había antecedentes familiares, pero nunca me había detenido a pensarlo mucho.

En fin, yo tenía veinticuatro años. Vivía en España, en uno de los sitios más tranquilos y hermosos de la isla de Ibiza. Era septiembre. En quince días tenía que volver a Londres y a la realidad. Después de seis años de vida de estudiante y empleos de verano. Había postergado el mayor tiempo posible el momento de convertirme en adulto, y se me estaba echando encima como una nube. Una nube que rompía a llover sobre mí.

Lo más curioso de la mente es que uno puede sentir cosas intensísimas pero nadie puede verlas. El mundo se encoge de hombros. Tal vez se te dilaten las pupilas. Tal vez hables de forma incoherente. Puede que la piel te brille de sudor. Pero ninguno de los que vivían en esa casa de campo podría

haber adivinado lo que yo sentía, de ninguna manera podían comprender el extraño infierno que yo vivía, ni por qué la muerte me parecía una idea tan fenomenalmente buena.

No me levanté de la cama en tres días. Pero no dormía. Mi novia, Andrea, me traía agua a intervalos regulares, o fruta, que yo apenas podía comer.

La ventana estaba abierta para que entrara aire fresco, no pasaba ni pizca de aire y hacía calor. Recuerdo que me parecía imposible seguir vivo. Sé que esto suena melodramático, pero la depresión y el pánico sólo te permiten jugar con pensamientos melodramáticos. Sea como fuera, no había ningún alivio. Quería estar muerto. No. No era exactamente eso. No quería estar muerto. Sólo quería no estar vivo. La muerte era algo que me asustaba. La muerte sólo llega a los que han vivido. Y había muchísima gente que nunca había vivido. Yo quería ser uno de ellos. Ese antiguo y clásico deseo. No haber nacido nunca. Haber sido uno de los trescientos millones de espermatozoides que no lograron ganar la carrera.

(¡Qué regalo era ser normal! Todos caminamos sobre una cuerda floja invisible y, de hecho, en un segundo podríamos resbalar y encontrarnos cara a cara con todos los horrores existenciales que permanecen latentes en nuestra mente.)

No había casi nada en esa habitación. Una cama con un edredón liso, y paredes blancas. Puede que hubiera un cuadro, pero no creo. No logro recordarlo. Había un libro junto a la cama. Una vez lo cogí para leerlo y lo dejé. No podía concentrarme más de un segundo. No era capaz de expresar lo que me ocurría en palabras, porque iba más allá de las palabras. Literalmente, no podía explicarlo con precisión. Las palabras parecían triviales comparadas con aquel dolor.

Recuerdo que me preocupaba mi hermana menor, Phoebe. Estaba en Australia. Me inquietaba que ella, la más genéticamente afín a mí, se sintiera como yo. Quería hablar con ella pero sabía que no podía. Cuando éramos niños, en casa, en Nottinghamshire, inventamos un sistema para

comunicarnos a la hora de dormir, que consistía en dar golpes a la pared que separaba nuestras habitaciones. Ahora golpeaba el colchón, imaginando que ella podría oírme en el otro extremo del mundo.

Toc. Toc. Toc.

Yo no tenía en la cabeza términos como *depresión* o *trastorno de pánico*. En mi ridícula ingenuidad, pensé que lo que estaba sintiendo no le había ocurrido a nadie más. Como para mí era tan desconocido, pensaba que debía de serlo también para toda la especie humana.

—Andrea, tengo miedo.

—Tranquilo. Todo irá bien. Todo irá bien.

—¿Qué me ocurre?

—No lo sé. Pero todo irá bien.

—No entiendo cómo puede estar sucediendo esto.

Al tercer día dejé la habitación y la casa, y salí, dispuesto a matarme.

## **POR QUÉ LA DEPRESIÓN ES DIFÍCIL DE ENTENDER**

ES INVISIBLE.

No es «sentirse un poco triste».

Es una palabra incorrecta. El término *depresión* me hace pensar en un neumático pinchado, en algo desinflado e incapaz de moverse. Quizá la depresión sin ansiedad se sienta así, pero mezclada con pánico no es algo desinflado e inmóvil. (La poetisa Melissa Broder tuiteó una vez: «¿Qué idiota lo llamó *depresión* en vez de decir: “Hay murciélagos viviendo en mi pecho y ocupan muchísimo espacio. P. D.: Veo una sombra”?») En los peores momentos te descubres deseando, desesperado, cualquier otra aflicción, cualquier dolor físico, porque la mente es infinita, y sus tormentos —cuando se dan— también pueden serlo.

Uno puede ser depresivo y estar contento, de la misma manera que se puede ser alcohólico y estar sobrio.

No siempre hay una causa obvia.

Puede afectar a mucha gente que, desde fuera, da la impresión de no tener motivo alguno para sentirse deprimida: millonarios, o personas con un pelo bonito, o parejas felizmente casadas, o personas que han conseguido un ascenso, o que son capaces de bailar claqué, hacer juegos de magia con cartas, tocar la guitarra, personas con buen cutis, gente que rebosa de felicidad en sus actualizaciones de estado.

Es una dolencia misteriosa incluso para quienes la sufren.



## UNA HERMOSA VISTA

El sol pegaba fuerte. El aire olía a pino y a mar. El océano estaba allí mismo, al pie del acantilado. Y el borde quedaba a pocos pasos. No más de veinte, diría. Mi único plan era avanzar veintiún pasos en esa dirección.

—Quiero morirme.

Cerca de mis pies había una lagartija. Una lagartija de verdad. Tuve una especie de revelación. Ellas no se quitan la vida. Las lagartijas son supervivientes. Si uno les corta la cola, les crece una nueva. No son melancólicas. No se deprimen. Sencillamente siguen adelante, por muy riguroso e inhóspito que sea el entorno. Yo deseaba, más que nada en el mundo, ser esa lagartija.

La casa estaba a mis espaldas. El lugar más bonito en el que había vivido. Frente a mí, la vista más maravillosa que había disfrutado jamás. Un Mediterráneo centelleante, como un mantel turquesa salpicado de pequeños diamantes, bordeado por una costa espectacular de acantilados de piedra caliza y calitas blancas, prohibidas. Representaba la definición de *hermoso* para la mayoría de la gente. Y, sin embargo, la vista más maravillosa del mundo no impedía que yo quisiera matarme.

Hacía poco más de un año había leído mucho a Michel Foucault para obtener mi carrera de Humanidades. Mucho de *Historia de la locura en la época clásica*. La idea de que a la locura debería permitírsele ser locura. Que una sociedad temerosa y represiva tacha de enfermo a cualquiera que sea diferente. Pero yo *estaba* enfermo. No es que tuviera pensamientos delirantes. No era estar un poco chiflado. No era leer a Borges o escuchar a Captain Beefheart o fumarse una pipa o alucinar con una chocolatina gigante. Eso era dolor. Yo estaba bien y, de repente, ya no lo estaba. No me encontraba bien. Así que estaba enfermo. No importaba si era culpa de la sociedad o de la ciencia. Simplemente no podía sentirme de aquella manera ni un segundo más. Tenía que acabar conmigo.

Y estaba dispuesto a hacerlo. Mientras, mi novia estaba en casa, ajena a lo que sucedía, convencida de que yo sólo había salido a tomar un poco el aire.

Caminé, contando los pasos, pero después perdí la cuenta, porque mi mente se dispersaba.

«No te rajes —me dije. O creo que me dije—. No te rajes.»

Llegué hasta el borde del acantilado. Podía dejar de sentirme de esa manera con sólo dar un paso más. Era absurdamente fácil: un simple paso comparado con el dolor de estar vivo.

Ahora, escucha. Si alguna vez has creído que una persona con depresión quiere ser feliz, te equivocas. No podría importarle menos el lujo de la felicidad. Sólo quiere dejar de sentir dolor. Escapar de una mente en llamas, donde los pensamientos arden y humean como viejas posesiones destruidas en un incendio. Ser *normal*. O, como lo normal es imposible, estar *vacío*. Y la única manera que yo tenía de estar vacío era dejar de vivir. Uno menos uno es cero.

Pero, la verdad, no era fácil. Lo raro de la depresión es que, por más pensamientos suicidas que tengas, el miedo a la muerte sigue siendo el mismo. La única diferencia es que la vida duele cada vez más. Así que cuando alguien se quita la vida es importante saber que la muerte le seguía asustando igual. No fue una «elección» en el sentido moral. Ser moralista respecto a esto significa no entenderlo.

Me quedé allí un buen rato. Armándome de valor para morir, y luego armándome de valor para vivir. Ser. No ser. Tenía la muerte tan cerca... Unos gramos más de terror, y la balanza se habría inclinado. Quizá haya un universo en el que di ese paso, pero no es éste.

Tenía una madre y un padre y una hermana y una novia. Cuatro personas que me querían. En aquel momento deseé como un loco no tener absolutamente a nadie. A nadie. Era el amor lo que me retenía. Y ellos no sabían lo que sentía, lo que tenía en la cabeza. Tal vez, si hubieran estado diez minutos dentro de mi cabeza, habrían dicho: «Ah, vale, sí, en serio. Deberías saltar. No deberías sentir tanto dolor. Corre, salta, cierra los ojos y

hazlo. Si te hubieras prendido fuego podríamos envolvete en una manta, pero es que estas llamas son invisibles. No podemos hacer nada. Así que salta. O danos un arma y te pegaremos un tiro. Eutanasia».

Pero no funciona así. Si estás deprimido, tu dolor es invisible.

Además, para ser sincero, tenía miedo. ¿Y si no me moría? ¿Y si sólo me quedaba paralítico, atrapado, inmovilizado en ese estado para siempre?

Creo que si estamos atentos la vida siempre ofrece motivos para no morir. Esos motivos pueden provenir del pasado —las personas que nos criaron, quizá, o amigos o amantes— o del futuro: las posibilidades que estaríamos descartando.

Así que seguí viviendo. Volví a la casa y acabé vomitando debido al estrés.

## UNA CONVERSACIÓN A TRAVÉS DEL TIEMPO PRIMERA PARTE

MI YO DE ENTONCES: Quiero morirme.

MI YO DE AHORA: Bueno, pero no vas a morirte.

MI YO DE ENTONCES: Esto es terrible.

MI YO DE AHORA: No. Es maravilloso. Confía en mí.

MI YO DE ENTONCES: No aguanto el dolor.

MI YO DE AHORA: Lo sé. Pero vas a tener que hacerlo. Y valdrá la pena.

MI YO DE ENTONCES: ¿Por qué? ¿En el futuro es todo perfecto?

MI YO DE AHORA: No. Por supuesto que no. La vida nunca es perfecta. Y yo todavía me deprimó de vez en cuando. Pero he mejorado. El dolor nunca es tan intenso. He descubierto quién soy. Soy feliz. En este momento, soy feliz. La tormenta amaina. Confía en mí.

MI YO DE ENTONCES: No puedo creerte.

MI YO DE AHORA: ¿Por qué?

MI YO DE ENTONCES: Tú vienes del futuro, y yo no tengo futuro.

MI YO DE AHORA: Acabo de decirte...

## PASTILLAS

Hacía días que casi no comía. No había sentido hambre debido a todo lo que me removía el cuerpo y el cerebro. Andrea me dijo que necesitaba comer. Fue hasta el frigorífico y sacó un cartón de gazpacho.

—Bébetelo —me dijo, desenroscó la tapa y me lo dio.

Tomé un sorbo. En el momento en que noté el sabor me di cuenta de cuánta hambre tenía, así que tragué un poco más. Creo que me había tomado más o menos la mitad del cartón cuando tuve que salir y vomitar de nuevo. Vomitar un gazpacho no es la señal más clara de que uno esté enfermo, pero Andrea no pensaba arriesgarse.

—Ay, Dios —dijo—. Nos vamos.

—¿Adónde? —pregunté.

—Al médico.

—Me darán pastillas —protesté—. No puedo.

—Matt. Necesitas medicación. Has llegado a un punto en que no tienes más remedio que tomar pastillas. Nos vamos, ¿de acuerdo?

He añadido signos de interrogación, pero en realidad no lo recuerdo como una pregunta. No sé qué respondí, pero fuimos al hospital. Y que me dieron pastillas.

El doctor me observó las manos. Me temblaban.

—¿Cuánto tiempo ha durado el pánico?

—La verdad es que no ha parado. El corazón todavía me late demasiado rápido. Me siento raro. —La palabra *raro* no alcanzaba a expresarlo ni de lejos. Pero me parece que no añadí más. Hablar me suponía un gran esfuerzo.

—Es adrenalina. Nada más. ¿Cómo va tu respiración? ¿Has hiperventilado?

—No. Es sólo el corazón. Es decir, noto que mi respiración es... rara..., pero todo lo noto raro.

Me palpó el corazón. Me lo palpó con la mano. Dos dedos me presionaron el pecho. Ya no sonreía.

—¿Consumes drogas?

—¡No!

—¿Has tomado alguna?

—En mi vida, sí. Pero no esta semana. Aunque últimamente he estado bebiendo mucho.

—Vale, vale, vale —dijo—. Necesitas diazepam. Dosis máxima. Es lo que puedo darte. —En un país donde uno podía conseguir diazepam sin receta, como si fuera paracetamol o ibuprofeno, que el médico me dijera eso era de lo más significativo—. Te curará. Te lo prometo.

Me quedé allí tumbado, e imaginé que las pastillas surtían efecto. Por un momento, el pánico bajó al nivel de ansiedad intensa. Pero esa relajación en realidad provocó una ola de pánico más fuerte. Fue como una inundación. Sentí que todo se alejaba de mí, como cuando en la película *Tiburón* Brody está sentado en la playa y retrocede cuando cree ver al escualo. Yo estaba recostado en un sofá pero sentí que tiraban de mí hacia atrás, literalmente. Como si algo me arrastrara y me alejara de la realidad.

## **MORTAL**

Actualmente el suicidio es una de las principales causas de muerte en países como Gran Bretaña y Estados Unidos, y representa una de cada cien defunciones. Según cifras de la Organización Mundial de la Salud, mueren más personas por suicidio que por cáncer de estómago, cirrosis hepática, cáncer de colon, cáncer de mama y Alzheimer. Dado que quienes se quitan la vida son, en la mayoría de los casos, depresivos, podríamos considerar la depresión como una de las enfermedades más mortales del planeta. Mata a más gente que la suma de casi todas las otras formas de violencia: guerras, terrorismo, violencia doméstica, violaciones y ataques con armas.

Más asombroso aún: la depresión es una enfermedad tan grave que provoca más suicidios que ninguna otra enfermedad. Sin embargo, la gente todavía no cree que la depresión sea en realidad algo tan serio. Si lo pensarán, no dirían las cosas que dicen.

## **COSAS QUE LA GENTE DICE A LOS DEPRESIVOS PERO QUE NO DICE EN OTRAS SITUACIONES DE RIESGO MORTAL**

«Vamos, ya sé que tienes tuberculosis, pero podría ser peor. Por lo menos de esto no ha muerto nadie.»

«¿Por qué crees que tienes cáncer de estómago?»

«Sí, ya sé, el cáncer de colon no es fácil, pero intenta vivir con alguien que lo tiene. Una pesadilla.»

«Eh, ¿Alzheimer, dices? No me hables de eso. Yo lo sufro todo el tiempo.»

«Ah, meningitis. Vamos, hombre, hay que ponerle voluntad.»

«Vale. Sí, sí, la pierna te duele mucho, pero hablar de ello todo el tiempo no va a ayudarte en nada, ¿no?»

«Sí, bueno. Sí. Qué mal que fallara el paracaídas. Pero ¡arriba el ánimo!»



## PLACEBO NEGATIVO

A mí la medicación no me sirvió. Creo que en parte fue por mi culpa.

En *Mala ciencia*, Ben Goldacre señala que «respondemos a los placebos. El cuerpo le juega malas pasadas a la mente. No somos de fiar». Es cierto, y sin duda puede funcionar en ambos sentidos. Durante esa época pésima, cuando la depresión coexistía con el trastorno de pánico veinticuatro horas al día los siete días de la semana, yo le tenía miedo a todo. Hasta le temía —y lo digo en su sentido más literal— a mi sombra. Si miraba durante rato un objeto —un par de zapatos, un cojín, una nube— llegaba a ver cierta malevolencia en él, cierta fuerza negativa que, en un siglo anterior y más supersticioso, habría podido interpretar como el Demonio. Pero lo que más temía eran los medicamentos o cualquier cosa (alcohol, falta de sueño, noticias inesperadas, incluso un masaje) que pudiera alterar mi estado de ánimo.

Luego, durante los ataques de ansiedad menos intensos, a menudo me descubría disfrutando demasiado del alcohol. Esa suave y cálida amortiguación de la existencia que es tan reconfortante que al final acabas por olvidar la resaca que le seguirá. Después de una reunión importante me quedaba solo en los bares, bebiendo durante toda la tarde y a punto de perder el último tren a casa. Pero en 1999 estaba a años de distancia de volver a este nivel de disfunción relativamente normal.

Es una extraña ironía que, justo durante el período en el que más necesitaba mi mente para sentirme mejor, no quisiera interferir de forma activa. No porque no deseara volver a estar bien, sino porque en realidad no creía que fuera posible, o creía que era menos posible que sentirme peor. Y peor era algo aterrador.

Así que creo que parte del problema era que se estaba produciendo un efecto placebo inverso. Me tomaba el diazepam y al instante entraba en pánico, y el pánico aumentaba en cuanto sentía que el medicamento surtía

algún tipo de efecto. Aunque fuera un efecto positivo.

Unos meses después sucedió algo parecido cuando empecé a tomar hierba de San Juan. Y hasta cierto punto me pasaba incluso con el ibuprofeno. Así que estaba claro que no se debía por entero al diazepam, que está lejos de ser la medicación más fuerte que existe. Sin embargo, la sensación y el nivel de desconexión que yo sentía con este fármaco es similar al que otras personas también afirman haber notado, por lo que pienso que el medicamento en sí era (para mí) parte del problema.

## SENTIR LA LLUVIA SIN PARAGUAS

La medicación es un concepto increíblemente atractivo. No sólo para la persona con depresión, o para el que dirige una empresa farmacéutica, sino para toda la sociedad. Refuerza esa idea que nos han inculcado los cien mil anuncios de televisión que hemos visto: que consumiendo un producto todo puede arreglarse. Fomenta la actitud de «cállate y tómate la pastilla», y genera una línea divisoria entre «nosotros» y «ellos», donde todos pueden relajarse y sentir que hemos neutralizado de manera segura la sinrazón —para emplear la palabra favorita de Michel Foucault— en una sociedad que nos exige que seamos normales aunque esto nos vuelva locos.

Los antidepresivos y los ansiolíticos todavía me dan miedo. Y no ayuda en nada que lleven nombres —Fluoxetina, Venlafaxina, Propranolol, Zopiclona— dignos de villanos de ciencia ficción.

Los únicos medicamentos que aparentemente me hicieron sentir mejor fueron las pastillas para dormir. Sólo tenía una caja, porque las habíamos comprado en España, donde los farmacéuticos visten tranquilizadoras batas blancas y hablan como si fueran médicos. La marca comercial era Dormidina, creo. No me ayudaban a dormir, pero me servían para estar despierto sin sentir un terror total. O me distanciaban de ese terror. Pero también sabía que sería muy fácil volverme adicto a ellas, y que el miedo a no tomarlas podía superar muy pronto al miedo a tomarlas.

Las pastillas para dormir me permitieron mejorar lo suficiente para volver a casa. Recuerdo nuestro último día en España. Yo estaba sentado a la mesa, sin decir nada, mientras Andrea les explicaba a Andy y Dawn —las personas para las que trabajábamos y con las que técnicamente vivíamos, pues la casa era suya, aunque casi nunca estaban— que regresábamos a nuestro país.

Andy y Dawn eran buena gente. Me caían bien. Eran unos años mayores que Andrea y yo, pero eran muy cercanos. Organizaban la mayor fiesta de Ibiza, el Manumission, que había empezado años atrás en un pequeño local en la zona gay de Manchester y que con el tiempo se transformó en una especie de Studio 54 en el Mediterráneo. En 1999 era el epicentro de la cultura discotequera, un imán para gente como Kate Moss, Jade Jagger, Irvine Welsh, Jean Paul Gaultier, los Happy Mondays, Fatboy Slim y miles de *clubbers* europeos. A mí me había parecido el paraíso, pero sólo pensar en toda esa música y toda esa gente fiestera me parecía ahora una pesadilla.

Andy y Dawn no querían que Andrea se fuera.

—¿Por qué no te quedas aquí? Matt se las arreglará. Se lo ve bien.

—No está bien —les contestó Andrea—. Está enfermo.

Yo no era —al menos según los parámetros de Ibiza— un drogadicto, sino un adicto al alcohol. Un estudiante eterno que adoraba a Bukowski y que había pasado el tiempo en la isla sentado al sol vendiendo entradas en una taquilla en la calle mientras empinaba el codo y leía novelas facilonas (durante mi empleo diurno como vendedor de entradas, me hice amigo de un mago, Carl, que me daba novelas de John Grisham a cambio de Margaret Atwood y Nietzsche). Pero aun así deseé fervientemente no haber bebido jamás en mi vida nada más fuerte que un café. Sin duda, deseé no haber bebido tantas botellas de Viña Sol y vasos de vodka con limón durante el último mes, o haber comido unos cuantos buenos desayunos, o haber dormido un poco más.

—No parece enfermo. —Dawn todavía tenía purpurina en la cara, de dondequiera que hubiera estado la noche anterior. La purpurina me inquietaba.

—Disculpad —dije, con voz débil, deseando tener una enfermedad más visible.

La culpa me aplastaba como un golpe de martillo.

Tomé otra pastilla para dormir y después mi dosis de diazepam de la tarde y fuimos al aeropuerto. La fiesta había terminado.

Mientras tomé diazepam o pastillas para dormir, en ningún momento me sentí más cerca de estar «curado». Seguía igual de enfermo. Lo máximo que podían lograr las pastillas, suponía yo, era poner cierta distancia. Los somníferos obligaban a mi cerebro a bajar un poco la velocidad, pero yo sabía que en realidad no había cambiado nada. Igual que unos años después, cuando volví a beber alcohol, más de una vez sobrellevaba niveles menores de ansiedad emborrachándome, aunque sabía perfectamente que luego seguiría allí, esperándome, y encima rematada por una fuerte resaca.

Soy reacio a declararme abiertamente en contra de las pastillas, porque sé que hay gente a quien le funcionan. En ciertos casos parece que adormecen suficientemente el dolor como para empezar el verdadero y real proceso de mejora. En otros, brindan una solución parcial a largo plazo. Muchas personas no pueden salir adelante sin ellas. En mi caso, tras mis desorientadores ataques de pánico con diazepam, me asusté tanto que en realidad nunca más tomé nada indicado directamente para mi depresión (a diferencia del pánico y la ansiedad).

En lo que a mí respecta, me alegra haberme recuperado en gran medida sin ayuda de medicación, y siento que haber experimentado el dolor sin «anestesia» me empujó a conocerlo muy bien, y a mantenerme alerta a las señales de los sutiles altibajos de mi mente. De todos modos, me pregunto si, de haber tenido el coraje de hacer frente a esos ataques de pánico que me infundían terror a las pastillas, habría podido mitigar el dolor. Era un dolor tan implacable e incesante que sólo pensar en él ahora me altera la respiración y me acelera el corazón. Recuerdo estar en el asiento del copiloto de un coche, aturdido por el terror. Tuve que erguirme en el asiento, rozar mi cabeza contra el techo del coche, mi cuerpo intentando salir de sí mismo, la piel tirante, la mente zumbando más rápido que el paisaje oscuro. Me habría gustado no conocer esa clase de terror, y si una pastilla me hubiese ayudado, debería haberla tomado. Si hubiera tenido algo para mitigar esa agonía mental (y de veras la palabra es ésta), tal vez entonces me habría resultado más fácil recuperarme. Pero al no tomarla conseguí más armonía conmigo mismo. Eso me ayudó a saber qué era exactamente lo que me hacía sentir mejor (el ejercicio, la luz del sol, el sueño, las conversaciones profundas, etcétera). Y ese estado de alerta, una atención profunda que sé, por mí mismo y por otros,

que las pastillas pueden hacer que pierdas, al final me sostuvo para reconstruirme desde cero. Si hubiera estado embotado o sumido en esa otredad que pueden hacerte sentir los fármacos, todo habría sido más difícil.

A continuación incluyo un párrafo del profesor Jonathan Rottenberg, profesor de psicología evolucionista y autor de *The Depths*, que en 2014 escribió unas palabras extrañamente reconfortantes:

¿Cómo contendremos mejor la depresión? No debemos esperar ninguna pastilla mágica. Una lección que se aprende al tratar el dolor crónico es que resulta muy difícil anular las respuestas integradas en el cuerpo y en la mente. En cambio, debemos seguir la economía del estado de ánimo adonde nos lleve, atendiendo a las fuentes que sumen a tantos individuos en estados de desánimo; pienso en rutinas que comporten mucho trabajo y muy poco sueño. Necesitamos más educación emocional sobre los estados de ánimo y un conocimiento más amplio de las herramientas que pueden interrumpir los estados de desánimo antes de que se vuelvan más largos y más severos. Estas herramientas incluyen cambiar nuestra forma de pensar, los sucesos que nos rodean, nuestras relaciones y el estado de nuestro cuerpo (mediante el ejercicio, la medicación o la dieta).

## LA VIDA

Siete meses antes de tragarme mi primera pastilla de diazepam fui a la oficina de una agencia de empleo en el centro de Londres.

—¿Qué quiere hacer con su vida? —me preguntó la encargada. Tenía una cara larga y solemne, como una estatua de la isla de Pascua.

—No lo sé.

—¿Se ve trabajando de comercial?

—Tal vez —mentí. Tenía una ligera resaca. (Vivíamos cerca de un bar. Tres pintas de cerveza y uno o dos cócteles de vodka con licor de café constituían mi rutina nocturna.) No sabía qué haría con mi vida, pero estaba seguro de que no guardaba relación con las ventas.

—Para serle franca, su currículum presenta una imagen bastante confusa. Pero como es abril, y todavía no ha comenzado la temporada en que vienen a pedir trabajo todos los recién graduados, quizá le encontremos algo.

Y tenía razón. Tras una serie de entrevistas desastrosas, conseguí un empleo para vender espacios de publicidad para el *Press Gazette* (un periódico dirigido especialmente a la profesión y la industria periodísticas), en Croydon. Estaba bajo la supervisión de un australiano, Iain, que me explicó las reglas básicas para vender.

—¿Has oído hablar de Aida? —me preguntó.

—¿La ópera?

—¿Qué? No. AIDA. Atención. Interés. Deseo. Acción. Las etapas de una llamada. Primero captas la atención del cliente, luego su interés, luego su deseo de hacer algo, para que después se comprometa con una acción.

—Ajá.

Entonces me dijo, sin que viniera a cuento:

—Tengo un pene enorme.

—¿Qué?

—¿Lo ves? Ya he conseguido tu atención.

—Entonces yo debería hablar del mío.

—No. Era un ejemplo.

—Entiendo —respondí, mientras miraba por la ventana el deprimente cielo gris de Croydon.

En realidad no me llevaba bien con Iain. Es cierto que me invitó a «unirme a los muchachos» a la hora del almuerzo, y a tomar una cerveza y a jugar una partida de billar. Contaron chistes groseros y discutieron de fútbol y hablaron mal de sus novias. Lo pasé fatal. No me había sentido tan fuera de lugar desde los trece años. El plan —mío y de Andrea— consistía en organizarnos para no tener que volver a Ibiza aquel verano. Pero un día, durante la pausa para el almuerzo, sentí en mi interior una intensa desolación, como si una nube hubiera pasado sobre mi alma. Vi que no podía soportar una hora más telefoneando a gente que no quería que la llamaran. Así que dejé el empleo. Me fui. Era un fracasado. Un pusilánime. No tenía nada en el horizonte. Iba cuesta abajo, lo que me volvía vulnerable a una enfermedad que acechaba. Pero yo no me daba cuenta. O no me importaba. Sólo quería escapar.



## INFINITO

Un cuerpo humano es más grande de lo que parece. Los avances en la ciencia y la tecnología han demostrado que, en realidad, un cuerpo físico es un universo en sí mismo. Cada uno de nosotros está compuesto aproximadamente por unos cien billones de células. En cada una de esas células hay alrededor de la misma cantidad de átomos. Esto significa muchísimos componentes diferentes. Sólo nuestro cerebro tiene cien mil millones de células cerebrales, más o menos.

Sin embargo, casi nunca sentimos la naturaleza casi infinita de nuestro yo físico. Lo simplificamos pensándonos en relación con nuestras partes más grandes. Brazos, piernas, pies, manos, torso, cabeza. Carne, huesos.

Con nuestra mente sucede algo semejante. Se simplifica para poder lidiar con la vida. Se concentra en una sola cosa a la vez. Pero la depresión es una especie de física cuántica del pensamiento y la emoción. Revela lo que normalmente está oculto. Te desenmascara, y también todo lo que has conocido. Al final, resulta que no sólo estamos hechos del universo, de «material estelar», como lo expresaba Carl Sagan, sino que también somos tan vastos y complicados como él. Tal vez los psicólogos evolucionistas tengan razón. Puede que los humanos hayamos evolucionado demasiado. El precio de ser lo bastante inteligentes para habernos convertido en la primera especie plenamente consciente del cosmos bien podría ser la capacidad de sentir toda la oscuridad del universo.

## LA ESPERANZA QUE NO SE HABÍA CUMPLIDO

Mamá y papá me esperaban en el aeropuerto. Estaban allí de pie, con aspecto cansado, felices y preocupados, todo al mismo tiempo. Nos abrazamos. Volvimos a casa.

Yo estaba mejor. Estaba mejor. Había dejado mis demonios en el Mediterráneo y me sentía bien. Seguía tomando pastillas para dormir y diazepam, pero no lo necesitaba. Sólo necesitaba mi casa. Sólo necesitaba a mamá y papá. Sí. Estaba mejor. Todavía un poco tenso, pero mejor. Estaba mejor.

—Estábamos muy preocupados —dijo mamá, más otras ochenta y siete variaciones del mismo tema.

Se volvió hacia atrás en el asiento del copiloto y me miró y me sonrió, y la sonrisa tenía una ligera apariencia ajada, los ojos vidriosos de lágrimas. Lo sentí. El peso de mamá. El peso de ser un hijo que no había salido bien. El peso de que me quisieran. El peso de ser una decepción. El peso de ser una esperanza que no se había cumplido.

Pero.

Yo estaba mejor. Un poquito tenso. Pero era comprensible. Estaba mejor. Todavía podía ser la esperanza. A lo mejor terminaba viviendo hasta los noventa y siete años. Todavía podía llegar a ser abogado o neurocirujano o alpinista o director teatral. Todavía era pronto. Pronto. Pronto.

Al otro lado de la ventana era de noche. Newark 24. Volvía a Newark, el lugar donde había crecido. Una ciudad de 40.000 habitantes. Un sitio del que siempre había querido escaparme, pero al que ahora volvía. Y eso no era malo. Pensé en mi infancia. Pensé en los tiempos felices y desdichados en el colegio, y en la continua lucha por defender mi autoestima. Veinticuatro. Tenía veinticuatro años. La placa de la calle parecía una declaración del destino. Newark 24. «Sabíamos que iba a pasar esto.» Sólo faltaba mi nombre.

Recuerdo que comimos sentados a la mesa de la cocina y que no dije mucho, apenas lo suficiente para mostrar que estaba bien, no loco ni deprimido. Estaba bien. No estaba loco ni deprimido.

Creo que era pastel de pescado. Creo que lo habían preparado para la ocasión. Comida reconfortante. Me hizo sentir bien. Estaba sentado a aquella mesa comiendo pastel de pescado. Eran las diez y media. Fui al cuarto de baño de la planta baja y encendí la luz tirando del cordón. El baño de abajo estaba pintado de una especie de rosa oscuro. Oriné, tiré de la cadena y empecé a notar que mi mente cambiaba. Había una suerte de nubosidad, un cambio en la luz psicológica.

Estaba mejor. Estaba mejor. Pero con una sola duda basta. Una gota de tinta cae en un vaso de agua limpia y lo enturbia todo. Así que un instante después de darme cuenta de que no estaba perfectamente bien tomé conciencia de que en realidad todavía estaba muy enfermo.

## EL CICLÓN

Las dudas son como las golondrinas. Una sigue a la otra y se aglomeran en una bandada. Me miré al espejo. Me observé la cara hasta que ya no fue mi cara. Volví a la mesa, me senté y no le dije a nadie cómo me sentía. Explicarlo me haría experimentarlo todavía más intensamente. Actuar como si no pasara nada sería como sentirme un poco más normal. Así que actué con normalidad.

—Oh, mirad qué hora es —comentó mamá, con dramático tono de urgencia—. Mañana tengo que levantarme temprano para ir a la escuela. — Era directora de un colegio de primaria.

—Vete a la cama —le dije.

—Sí, sube, Mary —intervino Andrea—. Nosotros nos encargamos de preparar las camas.

—En la habitación de Matt hay una cama y un colchón en el suelo, pero, si queréis, podéis dormir en nuestra cama esta noche —ofreció papá.

—No hace falta —respondí—. Nos arreglaremos.

Cuando iba a acostarse, papá me dio un apretón en el hombro.

—Me alegra tenerte aquí.

—Sí, yo también estoy contento de haber vuelto.

No quería llorar. Porque: a) No quería que él me viera llorar, y b) Si lloraba me sentiría peor. Así que no lloré. Me fui a dormir.

Y al día siguiente me desperté, y allí estaban. La depresión y la ansiedad, las dos juntas. La gente describe la depresión como un peso, y puede serlo. Puede resultar un verdadero peso físico, y también metafórico y emocional. Pero yo no creo que *peso* sea la mejor manera de describir lo que yo sentía. Acostado allí, en el colchón en el suelo (había insistido en que Andrea durmiera en la cama, no por simple caballerosidad, sino porque eso es lo que habría hecho en condiciones normales), me sentía atrapado en un ciclón. Por fuera, para los demás, durante los seis meses siguientes, tal vez

pareciera un poco más lento de lo normal, un poco más apático, pero lo que experimentaba por dentro, en mi mente, era siempre despiadada y opresivamente acelerado.

## MIS SÍNTOMAS

También sentía algunas de estas cosas:

Como si mi reflejo mostrara a otra persona.

Una especie de cosquilleo casi doloroso en los brazos, en las manos, en el pecho, en la garganta y en la parte de atrás de la cabeza.

Incapacidad de plantearme siquiera el futuro. (El futuro no llegaría nunca, al menos para mí.)

Miedo a volverme loco, que me internaran en una clínica psiquiátrica, que me pusieran una camisa de fuerza y me encerraran en una celda acolchada.

Hipocondría.

Angustia de separación.

Agorafobia.

Una sensación de miedo terrible y constante.

Agotamiento mental.

Agotamiento físico.

Sensación de no servir para nada.

Opresión en el pecho y dolor ocasional.

Sensación de estar cayendo, aun estando quieto.

Dolor en las extremidades.

De vez en cuando, incapacidad de hablar.

Desorientación.

Sudores.

Tristeza infinita.

Aumento de la imaginación sexual. (Parece que a menudo el miedo a la muerte se contrarresta pensando en el sexo.)

Sensación de estar desconectado, de ser una figura recortada que pertenece a otra realidad.

La necesidad de ser otro/cualquier otro.

Pérdida del apetito (adelgacé doce kilos en seis meses).

Temblor interior (yo lo llamaba «temblor del alma»).

Como si estuviera al borde de un ataque de pánico.

Como si me faltara el aire.

Insomnio.

La necesidad de buscar continuamente señales que me indicaran que: a) iba a morirme, o b) iba a volverme loco.

Encontrar estas señales de advertencia. Y creérmelas.

Anhelo de caminar, y a paso rápido.

Extrañas sensaciones de *déjà vu*, y cosas que me parecían recuerdos pero que nunca me habían sucedido.

Ver oscuridad alrededor de mi visión periférica.

Deseo de borrar las imágenes de pesadilla que a veces veía cuando cerraba los ojos.

Anhelo de salir de mí mismo por un tiempo. Una semana, un día, una hora. ¡Qué digo! Incluso por un solo segundo.

En aquel entonces, estas experiencias me resultaban tan extrañas que pensé que era la única persona en la historia del mundo que las había vivido alguna vez (era una época anterior a Wikipedia), aunque por supuesto existen millones de personas que viven una experiencia similar en uno u otro momento. Con frecuencia visualizaba sin querer mi mente como una especie de máquina inmensa y oscura, como salida de un cómic de *steam punk*, llena de tubos y pedales y palancas y sistemas hidráulicos, que despedía chispas y vapor y ruido.

Combinar ansiedad con depresión es un poco como mezclar cocaína con alcohol. Acelera al máximo la experiencia. Si tienes sólo depresión, tu mente se hunde en un pantano y pierde empuje; si se suma la ansiedad al cóctel, el pantano sigue siendo un pantano, pero hay remolinos. Los monstruos que están allí, en el lodo, se mueven sin cesar como caimanes modificados a su máxima velocidad. Estás constantemente en guardia. Estás en guardia y

sientes que puedes desplomarte en cualquier momento, mientras tratas con desesperación de mantenerte a flote, de respirar el aire que todos los que te miran desde la orilla respiran con total facilidad.

No tienes ni un segundo de tregua, ni un instante del día que no estés dominado por el miedo. No exagero. Ansías un momento, un solo segundo sin estar aterrado, pero nunca llega. La enfermedad que tienes no es de una sola parte del cuerpo, algo sobre lo cual puedas pensar *desde fuera*. Si te duele la espalda puedes decir «la espalda me está matando», y habrá una especie de separación entre el dolor y el yo. El dolor es algo aparte. Te ataca y te fastidia, e incluso te corroe, pero aun así no es el yo.

En cambio, con la depresión y la ansiedad el dolor no es algo en lo que pienses, porque es precisamente lo que piensas. No eres tu espalda pero sí eres tus pensamientos.

Si te duele la espalda tal vez te duela más al sentarte. Si te duele la mente, te duele al pensar. Y sientes que no existe un equivalente real, fácil, a volver a ponerte de pie. Aunque a menudo esta sensación sea mentira.



## **EL BANCO DE LOS DÍAS MALOS**

Estar muy deprimido o ansioso —incapaz de salir de casa, o de levantarte del sofá, o de pensar en ninguna otra cosa que no sea la depresión — puede ser insoportablemente duro. Los días malos varían en intensidad. No son todos igual de malos. Y los malos de verdad, aunque horribles de sufrir, resultan útiles para después. Los acumulas y creas un banco de días malos. El día que tuviste que salir corriendo del supermercado. El día que estabas tan deprimido que no podías articular palabra. El día que hiciste llorar a tus padres. El día que casi te tiraste por un acantilado. Así que si estás pasando otro mal día puedes decir: «Bueno, esto me hace sentir mal, pero ha habido momentos peores». Y aunque no se te ocurra ningún momento peor —cuando el que estás viviendo es el peor de los peores que has vivido— al menos sabes que existe el banco y que has hecho un depósito.

## COSAS QUE TE DICE LA DEPRESIÓN

¡Eh, pedazo de inútil!

¡Sí, tú!

¿Qué haces? ¿Por qué tratas de levantarte de la cama?

¿Por qué intentas conseguir un empleo? ¿Quién te crees que eres, Mark Zuckerberg?

Quédate en la cama.

Vas a volverte loco. Como Van Gogh. Quizá incluso te cortes una oreja.

¿Por qué lloras?

¿Porque tienes que poner la lavadora?

¡Eh! ¿Te acuerdas de tu perro, *Murdoch*? Se murió. Como tus abuelos.

A estas alturas del siglo que viene, todas las personas que has conocido estarán muertas.

Sí. Todos tus conocidos no son más que un montón de células que van deteriorándose poco a poco.

Mira la gente que camina ahí fuera. Míralos. Allí. Al otro lado de la ventana. ¿Por qué no puedes ser como ellos?

Aquí hay un cojín. Quedémonos y mirémoslo y contemplemos la infinita tristeza de los cojines.

P. D.: Acabo de ver el mañana. Es todavía peor.

## DATOS

Cuando estás atrapado dentro de algo que parece tan irreal, buscas cualquier cosa que pueda ayudarte. Yo ansiaba conocimiento. Ansiaba datos. Los buscaba como un salvavidas en el mar. Pero las estadísticas son engañosas.

Muchas veces lo que ocurre en la mente puede ocultarse. De hecho, cuando empecé a sentirme enfermo, gasté mucha energía en parecer normal. En general, los demás sólo saben que alguien está sufriendo si se lo dicen, y con la depresión esto no ocurre siempre, en especial si uno es hombre (más adelante me extenderé sobre este tema). Además, con el tiempo, los datos van variando. En verdad, cambian conceptos y palabras enteros. Antes la depresión no era depresión. Era melancolía, y la sufrían muchas menos personas de las que padecen lo que conocemos ahora por depresión. Pero ¿era así en realidad? ¿O la gente está ahora más abierta a estas cosas?

En todo caso, aquí van algunos datos actuales.

### HECHOS SOBRE EL SUICIDIO:

El suicidio es la primera causa de muerte entre hombres de menos de treinta y cinco años.

Los índices de suicidio varían mucho según el lugar del mundo en que uno viva. Por ejemplo, si vives en Groenlandia, es veintisiete veces más probable que te mates que si vives en Grecia.

Cada año se suicidan un millón de personas. Lo intentan entre diez y veinte millones de individuos al año. Los hombres son tres veces más propensos al suicidio que las mujeres.

### DATOS SOBRE LA DEPRESIÓN:

Sólo una de cada cinco personas enferma de depresión en algún momento de su vida. (Aunque es obvio que habrá más que sufran alguna enfermedad mental.)

Los antidepresivos se recetan cada vez más en casi todo el mundo. Islandia cuenta con el mayor nivel de consumo, seguida por Australia, Canadá, Dinamarca, Suecia, Portugal y el Reino Unido.

El doble de mujeres que de hombres sufrirán un serio episodio de depresión en su vida.

La combinación de ansiedad y depresión es más común en el Reino Unido, seguida por ansiedad, trastorno de estrés postraumático, depresión «pura», fobias, trastornos alimentarios, TOC y trastorno de pánico.

Las mujeres tienden más que los hombres a buscar y recibir tratamiento por problemas de salud mental.

El riesgo de desarrollar depresión es del cuarenta por ciento si a uno de los padres biológicos se le ha diagnosticado la enfermedad.

(Fuentes: Organización Mundial de la Salud, *The Guardian*, Mind, Black Dog Institute.)

## LA CABEZA CONTRA LA VENTANA

Estaba en la habitación de mis padres. Solo. Andrea se encontraba en la planta baja, creo. El caso es que no estaba conmigo. Yo estaba de pie junto a la ventana, con la cabeza apoyada contra el cristal. Era uno de esos momentos en que la depresión se hallaba allí sola, sin matiz alguno de ansiedad. Era octubre. El más triste de los meses. La calle de mis padres era un camino habitual hacia el centro, así que había unas cuantas personas en la acera. A algunos los conocía o los recordaba de mi infancia, que había concluido oficialmente seis años atrás. Aunque en realidad quizá no había terminado.

Cuando uno ha tocado fondo, se imagina —equivocadamente— que nadie más en el mundo se ha sentido nunca tan mal. Recé para ser una de esas personas. Cualquiera. Las de ochenta años, las de ocho, las mujeres, los hombres, incluso sus perros. Anhelé existir en esas mentes. Ya no podía soportar más el implacable tormento al que era sometido; era como no poder sacar la mano de un fogón caliente mientras veía cubos llenos de hielo a mi alrededor. Sólo sentía el agotamiento de no poder encontrar ningún alivio mental, de ver que cada pensamiento positivo llegaba a un callejón sin salida antes de empezar.

Lloré.

Nunca había sido uno de esos hombres que temen a las lágrimas. Había sido fanático de The Cure, ¡por Dios! Había sido *emo* antes de que existiera ese término. Sin embargo, aunque parezca raro, la depresión no me hacía llorar tan a menudo, aun teniendo en cuenta cuán seria era. Creo que se debía a la naturaleza surrealista de lo que sentía. La distancia. Las lágrimas eran una especie de lenguaje, y yo sentía que todo lenguaje me era lejano. Yo no tenía derecho a las lágrimas. Las lágrimas se derramaban en el purgatorio. Cuando ya estabas en el infierno era demasiado tarde. Las lágrimas ardían y se extinguían en la nada antes de brotar.

Pero en ese momento acudieron. Y no eran lágrimas normales. No de esas que empiezan detrás de los ojos. No. Éstas venían de lo más profundo. Me temblaba tanto el vientre que parecía que se me salían las entrañas. El dique había reventado. Y una vez salieron, no pude parar, ni siquiera cuando mi padre entró en la habitación. Me miró sin comprender, aunque conocía perfectamente lo que me ocurría. Mi madre había sufrido depresión posparto. Mi padre se acercó, me vio la cara y las lágrimas se le contagiaron. Los ojos se le pusieron rojizos y húmedos. Yo no recordaba la última vez que lo había visto llorar. Al principio no dijo nada, sólo me abrazó, y me sentí querido, y traté de acumular todo el amor que pude. Lo necesitaba todo.

—Perdóname —creo que dije.

—Vamos —me alentó con ternura—. Puedes superarlo. Vamos. Puedes recuperarte, Mattie. Tendrás que hacerlo.

No era un padre severo. Era comprensivo, afectuoso, inteligente, pero aun así no poseía la capacidad mágica de ver dentro de mi cabeza.

Tenía razón, por supuesto, y yo habría querido que no dijera mucho más, pero él no tenía ni idea de lo fuertes que sonaron para mí esas palabras.

Recuperarme.

Nadie tenía ni idea. Desde fuera, otro ve tu forma física, ve que eres una masa unificada de átomos y células. Sin embargo, por dentro uno siente que ha ocurrido un Big Bang. Te sientes perdido, desintegrado, desparramado por todo el universo en medio del espacio oscuro e infinito.

—Lo intentaré, papá. Lo intentaré.

Eran las palabras que él quería oír, así que se las dije. Y volví a fijar la mirada en aquellos fantasmas de mi infancia.

## UNA INFANCIA BASTANTE NORMAL

¿La enfermedad mental sólo se da porque sí o está allí desde el principio? Según la Organización Mundial de la Salud, casi la mitad de todos los trastornos mentales se hallan presentes de alguna manera antes de los catorce años de edad.

Cuando enfermé, a los veinticuatro, me pareció que me estaba ocurriendo algo terriblemente nuevo y repentino. Tuve una infancia bastante normal. Pero en realidad nunca me había sentido muy normal. (¿Hay alguien que sí?) Por lo general me sentía ansioso.

En uno de mis recuerdos típicos de los diez años, me veo de pie en las escaleras, preguntándole a la niñera si podía quedarme con ella hasta que volvieran mis padres. Llorando.

Ella era buena. Me dejaba sentarme a su lado. Yo la quería mucho. Olía a vainilla y usaba camisetas holgadas. Se llamaba Jenny. Jenny la Niñera que Vivía Calle Arriba. Más o menos una década después habría de convertirse en Jenny Saville, artista del movimiento Britart, famosa por sus pinturas de gran formato de mujeres desnudas.

—¿Crees que llegarán pronto?

—Sí —respondía Jenny pacientemente—. Claro que sí. Están apenas a un kilómetro y medio de aquí. No es mucho, ¿sabes?

Sí, lo sabía.

Pero también sabía que podrían haberlos asaltado o matado, o podrían haber sido devorados por unos perros. No les pasó nada de eso, desde luego. Muy pocos habitantes de Newark-on-Trent terminaban el sábado por la noche devorados por perros. Regresaban a casa. Pero durante toda mi infancia, una y otra vez, yo seguí así. Enseñándome a mí mismo, sin quererlo, a ser ansioso. En un mundo donde la posibilidad no tiene fin, las posibilidades de

dolor, pérdida y separación permanente también lo son. De modo que el miedo alimenta la imaginación, y viceversa, y así una, y otra, y otra vez, hasta que no queda más salida que volverse loco.

Después, otra cosa. Un poco menos común, pero más o menos por el estilo. Tenía trece años. Un amigo y yo nos acercamos a unas chicas de nuestro curso en el patio de la escuela. Nos sentamos. Una de las chicas —la que me gustaba— me miró y enseguida puso cara de asco. Luego dijo a sus amigas unas palabras que yo recordaría veintiséis años después, cuando las escribí en un libro:

—Puaj. No quiero que *eso* se siente a mi lado. Con esos pelos que tiene en la cara. —Y a continuación explicó, mientras la tierra seguía negándose a tragarme, lo que quería decir—: Los pelos que le crecen de esos lunares. Parecen patas de araña.

Alrededor de las cinco de esa tarde fui al baño de mi casa y usé la máquina de afeitar de papá para quitarme los pelos de mis lunares. Me miré la cara y la odié. Miré los dos lunares más prominentes.

Agarré el cepillo de dientes y lo presioné contra mi mejilla izquierda, justo encima del lunar más grande. Apreté los dientes y froté con fuerza. Cepillé y cepillé, hasta que vi que goteaba sangre en el lavabo, hasta que mi cara latía, caliente y dolorida por la fricción.

Entonces entró mi madre y me vio sangrar.

—Matthew, ¿qué diablos te ha pasado en la cara?

Me puse una gasa sobre la herida fresca y sangrante y farfullé la verdad.

Esa noche no pude dormir. La mejilla izquierda me palpitaba bajo un apósito gigante, pero no fue por eso. Pensaba en la escuela, en cómo iba a explicar lo del apósito. Pensaba en ese otro universo donde estaría muerto. Y donde la chica se enteraría de mi muerte y lloraría de culpa. Un pensamiento suicida, supongo. Pero reconfortante.



Mi infancia fue pasando. Yo seguía ansioso. Me sentía marginado, fuera de lugar, con mis padres izquierdistas de clase media en un pueblo de clase obrera derechista. A los dieciséis años me detuvieron por robar en una tienda (gel para el pelo, golosinas) y pasé una tarde en una celda de comisaría, pero todo eso no fue depresión, sino un síntoma de idiotez adolescente y del deseo de encontrar mi lugar en el mundo.

No se me daba bien el monopatín, mis notas eran irregulares, llevaba cortes de pelo asimétricos, y cargaba con mi virginidad como una maldición medieval. Cosas normales.

No acababa de adaptarme. Cuando estaba con gente era como si me desintegrara, y me convertía en lo que ellos quisieran. Pero, de manera paradójica, siempre sentía una intensidad en mi interior. No sabía qué era, pero aumentaba sin parar, como el agua en una presa. Tiempo más tarde, cuando ya estaba deprimido y ansioso de verdad, vi la enfermedad como una acumulación de toda esa intensidad frustrada. Abriéndose paso. Porque, si te resulta difícil permitir que tu yo sea libre, él irrumpe y te inunda la mente para ahogar todas esas fracasadas semiversiones de ti.

## UNA VISITA

Paul, mi antiguo compañero de correrías, estaba en el salón de casa de mis padres. Hacía años que no lo veía, desde la escuela. Para mí, bien podrían haber sido siglos. Él me miraba como si yo fuera el de antes. ¿Cómo no veía la diferencia?

—¿Quieres salir este sábado por la noche? Vamos, colega. Por los viejos tiempos.

La idea era ridícula. Yo no podía salir de casa sin sentir un terror infinito.

—No puedo.

—¿Qué pasa?

—No me encuentro bien. Tengo la cabeza hecha polvo.

—Justo por eso necesitas una buena juerga. Para animarte un poco. Dile a Andrea que venga. Vamos, colega.

—Paul, no lo entiendes...

Estaba atrapado en una prisión. Años antes, después de pasar unas horas en una celda de la policía por una chocolatina, cogí miedo a estar encerrado en lugares físicos. Nunca imaginé que pudiera acabar encerrado en mi propia mente.

«Compórtate como un hombre», me dije. Pero eso nunca se me había dado bien.

## LOS HOMBRES NO LLORAN

Quiero hablar sobre lo que implica ser un hombre.

El número de hombres que se suicidan supera con creces al de mujeres. En el Reino Unido, la proporción es de 3 a 1; en Grecia, 6 a 1; en Estados Unidos, 4 a 1. Y no es más que un promedio. Según la Organización Mundial de la Salud, el único país del mundo donde se matan más mujeres que hombres es China. En el resto de países, son muchos más los hombres que las mujeres que se quitan la vida. Esto resulta especialmente extraño cuando uno piensa que, de acuerdo con la gran mayoría de los estudios oficiales, el doble de mujeres sufre depresión.

De modo que queda claro que el hecho de ser hombre te hace más propenso a matarte. Y aquí hay también una paradoja. Si el suicidio es un síntoma de depresión (y lo es), entonces ¿por qué sufren depresión más mujeres que hombres? Y ¿por qué la depresión es más letal en ellos?

Puesto que los índices de suicidio varían entre épocas, países y géneros, es evidente que no se puede generalizar sobre el suicidio.

Fijémonos en el Reino Unido. En 1981 se quitaron la vida 2.466 mujeres. Treinta años después, ese número se había reducido casi a la mitad, a 1.391. Las cifras correspondientes a hombres son 4.129 y 4.590.

Es decir, en 1981, cuando se iniciaron los registros de la Oficina Nacional de Estadística, los hombres presentaban todavía más probabilidades de suicidarse que las mujeres, pero sólo en una proporción superior de 1,9. Ahora se suicidan 3,5 veces más hombres que mujeres.\*

¿Por qué hay todavía tantos hombres que se suicidan? ¿Qué está pasando?

La respuesta general es que los hombres, tradicionalmente, entienden la enfermedad mental como un signo de debilidad y son reacios a buscar ayuda.

Los hombres no lloran. Pero sí. Lloramos. Yo lloro. Lloro todo el tiempo. (He llorado esta tarde al ver la película *Boyhood*.) Y los chicos —y los hombres— sí se suicidan. En la novela *Ruido de fondo*, de Don DeLillo, al narrador Jack Gladney, abrumado por la ansiedad, lo atormenta la masculinidad y siente miedo de no dar la talla: «¿Qué podía haber más inútil que un hombre que no supiera reparar un grifo que gotea? ¿Qué podía haber más insensible a la historia y a los mensajes transmitidos por sus genes?». Y ¿qué pasa si, en lugar de un grifo roto, se trata de una mente rota? Entonces, quizá, un hombre preocupado por su virilidad sentiría que también debería poder arreglarla él solo, sin nada más que silencio en medio del ruido de fondo de la vida moderna, y quizá unos cuantos litros de alcohol.

Si eres un hombre o una mujer con problemas de salud mental, formas parte de un grupo muy vasto y creciente. Muchas de las personas más geniales, y fuertes, de todos los tiempos han padecido depresión. Políticos, astronautas, poetas, pintores, filósofos, científicos, matemáticos (un montón de matemáticos), actores, boxeadores, pacifistas, líderes de conflictos bélicos y miles de millones de otras personas que libran sus propias batallas.

Uno no es ni más ni menos hombre, mujer o ser humano por sufrir depresión que por tener cáncer o una enfermedad cardiovascular o un accidente de coche.

¿Qué debemos hacer, pues? Hablar. Escuchar. Animarnos a hablar y escuchar y no dejar de conversar. Observar a otras personas para detectar a los que desean unirse a la conversación. No dejar de repetir, una y otra vez, que la depresión no es algo que uno deba «confesar», no es algo de lo que avergonzarse, sino una experiencia humana. Una experiencia de muchachos-chicas-mujeres-hombres-jóvenes-viejos-negros-blancos-gais-heteros-ricos-pobres. No eres tú. Simplemente es algo que te pasa a ti. Y algo que a menudo puede aliviarse hablando. Palabras. Consuelo. Apoyo. Tardé más de una década en poder hablar de forma abierta y verdadera, a todos, acerca de mi experiencia. Pronto descubrí que el acto de hablar es en sí mismo una terapia. Donde hay diálogo también hay esperanza.

**II**

**ATERRIZAR**

...Y cuando la tormenta de arena haya pasado, tú no comprenderás cómo has logrado cruzarla con vida. ¡No! Ni siquiera estarás seguro de que la tormenta haya cesado de verdad. Pero una cosa sí quedará clara. Y es que la persona que surja de la tormenta no será la misma persona que penetró en ella. Y ahí estriba el significado de la tormenta de arena.

HARUKI MURAKAMI,  
*Kafka en la orilla*

## **EL CEREZO EN FLOR**

A veces, un efecto secundario de la depresión es obsesionarse con el funcionamiento del propio cerebro.

Durante mi crisis, viviendo de nuevo con mis padres, solía imaginar que me metía la mano en el cráneo y sacaba las partes que me hacían sentir mal. Por lo que he hablado con otras personas que sufren depresión, e incluso por lo que he leído en otros libros, parece que ésta es una fantasía normal. Pero ¿qué partes habría sacado? ¿Un sólido pedazo entero, o algo pequeño y líquido?

Una vez, durante un bajón anímico, me senté en un banco de Park Square, en Leeds. Era la zona tranquila del centro de la ciudad. Casas victorianas convertidas en despachos de abogados. Me quedé mirando un cerezo y me sentí abatido. Depresión, sin ansiedad. Sólo un vacío total, desesperado. Apenas podía moverme. Por supuesto, me acompañaba Andrea. No le dije lo mal que me sentía. Me quedé sentado ahí, mirando las flores rosas y las ramas. Deseando que mis pensamientos pudieran irse flotando de mi cabeza con la misma facilidad con que los pétalos caían flotando del árbol. Me eché a llorar. En público. Anhelando ser un cerezo.

Cuanto más investiga uno la ciencia de la depresión, más se da cuenta de que aún se caracteriza por lo que ignoramos más que por lo que sabemos. El noventa por ciento sigue siendo un misterio.

## COSAS QUE NO SABEMOS QUE NO SABEMOS

Como dice el doctor David Adam en su extraordinaria descripción del trastorno obsesivo compulsivo, *The Man Who Couldn't Stop*: «Sólo un necio o un mentiroso nos dirán cómo funciona el cerebro».

Un cerebro no es una tostadora eléctrica. Es complejo. Puede que pese poco más de un kilo, pero es un kilo que contiene toda una vida de recuerdos.

Es inquietante y mágico a la vez, porque hace tantas y tantas cosas sin que nosotros comprendamos cómo o por qué. Está —como todo lo demás— compuesto por átomos originados en estrellas hace millones de años. Y, sin embargo, se sabe más de esas estrellas remotas que de los procesos de nuestro cerebro, el único elemento de todo el universo capaz de pensar, en efecto, en todo el universo.

Todavía hay mucha gente que cree que la depresión se debe a un desequilibrio químico.

«La incipiente locura de Dwayne era, sobre todo, un problema de sustancias químicas —escribió Kurt Vonnegut en *El desayuno de los campeones*—. El cuerpo de Dwayne Hoover fabricaba ciertas sustancias químicas que desequilibraban su mente.»

Es una idea atrayente. Y que, además, a lo largo de los años ha sido respaldada por numerosos estudios.

Muchas investigaciones sobre las causas científicas de la depresión se han centrado en sustancias químicas como la dopamina y, con mayor frecuencia, la serotonina. La serotonina es un neurotransmisor. Un tipo de sustancia química que envía señales de un área del cerebro a otra.

La teoría sostiene que un desequilibrio en los niveles de serotonina —causado por la baja producción de serotonina neuronal— implica una depresión. De modo que no es ninguna sorpresa que algunos de los



antidepresivos más comunes, Prozac y muchos otros, sean ISRS — inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina—, que elevan los niveles de serotonina en el cerebro.

Sin embargo, la teoría de la asociación entre serotonina y depresión ya no se mantiene tan firme.

El problema se ha puesto de relieve debido a la aparición de antidepresivos que no tienen efectos en la serotonina, y de otros que actúan de manera exactamente opuesta a los ISRS (es decir, son *potenciadores* selectivos de recaptación de serotonina, como la tianeptina); fármacos que, según se ha demostrado, funcionan eficazmente en el tratamiento de la depresión. Si sumamos a esto el hecho de que, en un cerebro humano vivo activo, la serotonina es algo difícil de medir, nos enfrentamos a un tema muy ambiguo.

En 2008, Ben Goldacre, en *The Guardian*, ya cuestionaba el modelo de la serotonina. «Los curanderos de la industria farmacéutica, que mueve 600.000 millones de dólares, venden la idea de que la depresión está causada por bajos niveles de serotonina en el cerebro, y por lo tanto uno necesita fármacos que aumenten los niveles de serotonina en su cerebro [...]. Ésa es la hipótesis de la serotonina. Siempre fue floja, y ahora la evidencia es enormemente contradictoria.»

Resulta irritante deducir que no todos los científicos cantan los himnos del mismo libro. Algunos ni siquiera creen que exista ningún libro de himnos. Otros lo han quemado y han escrito sus propios salmos.

Es el caso de Robert Malenka, profesor de ciencia conductual de la Universidad de Stanford, que cree que es preciso realizar investigaciones en otras áreas. Como, por ejemplo, en una parte pequeña del cerebro ubicada justo en el centro, el diminuto núcleo accumbens. Puesto que ya se sabe que es responsable del placer y la adicción, tiene sentido deducir que, si no está funcionando bien, experimentaremos lo opuesto al placer: la anhedonia. Es decir, la completa incapacidad de sentir placer, uno de los principales síntomas de la depresión.

También significaría que la fantasía de meter la mano en el cráneo y sacarnos la parte del cerebro que nos molesta es más que improbable, ya que para alcanzar esta minúscula piececita central tendríamos que atravesar toda

la corteza frontal.

Tal vez observar una parte o una sustancia química específica del cerebro nunca deje de darnos más que una respuesta parcial. Tal vez deberíamos fijarnos en cómo vivimos, y en cómo nuestra mente no está hecha para la vida que llevamos. El cerebro humano —en cuanto a cognición, emoción y conciencia— es en esencia igual que en la época de Shakespeare, la de Jesús, la de Cleopatra o la Edad de Piedra. No evoluciona al mismo ritmo que los cambios. Los humanos del Neolítico nunca tuvieron que hacer frente a correos electrónicos ni a las noticias de última hora en la televisión, ni a anuncios *pop-up* ni a vídeos de Iggy Azalea ni a la caja de autoservicio de un supermercado lleno de gente un sábado por la noche. Tal vez, en lugar de preocuparnos por los avances de la tecnología y permitirnos poco a poco llegar a ser cibernéticos, deberíamos dedicar una pizca de atención a cómo podríamos mejorar nuestra habilidad para lidiar con todos estos cambios.

Algo se puede afirmar con certeza: no estamos ni remotamente cerca del fin de la ciencia, en especial de una tan nueva como la neurociencia. De modo que la mayor parte de lo que sabemos ahora será refutado o reconsiderado en el futuro. Así es como funciona la ciencia: no con la fe ciega, sino con la duda continua.

Lo único que podemos hacer, por el momento, es en realidad lo único que necesitamos hacer: escucharnos a nosotros mismos. Cuando tratamos de estar mejor, la única verdad que importa es lo que nos funciona. Si algo nos sirve, no siempre es necesario saber por qué. A mí el diazepam no me sirvió. Las pastillas para dormir, la hierba de San Juan y la homeopatía tampoco me aliviaron. Nunca probé el Prozac, porque sólo con pensarlo el pánico se intensificaba, así que no puedo opinar. Pero tampoco he probado nunca la terapia cognitivo-conductual. Si a ti te sirven las pastillas, en realidad no importa si ello tiene que ver con la serotonina u otro proceso o cualquier otra cosa: sigue tomándolas. Diablos, si te sirve lamer el papel de las paredes, hazlo. No estoy en contra de las pastillas. Estoy a favor de cualquier cosa que sirva, y sé que para mucha gente las pastillas sirven. Quizá en algún momento del futuro también yo vuelva a tomar pastillas. Por ahora, hago lo que sé que me mantiene a flote. Sin duda, el ejercicio me ayuda, así como el yoga y

concentrarme en algo o alguien que quiero, de modo que no dejen de hacer estas cosas. Supongo que, a falta de certezas universales, cada uno es su mejor laboratorio.

## **EL CEREBRO ES EL CUERPO**

### **PRIMERA PARTE**

Tendemos a ver el cerebro y el cuerpo como cosas separadas. Mientras que en épocas anteriores el corazón constituía el centro de nuestro ser, o al menos se lo consideraba al mismo nivel que la mente, ahora predomina esta extraña separación según la cual la mente es la que gobierna todo el resto, como un hombre que conduce una excavadora.

La sola idea de «salud mental» como algo separado de la salud física puede ser engañosa, en ciertos aspectos. Mucho de lo que sentimos con la ansiedad y la depresión ocurre en otras partes del organismo. Las palpitaciones cardíacas, los dolores en las extremidades, las palmas sudorosas, las sensaciones de hormigueo que a menudo acompañan la ansiedad, por ejemplo. O el dolor en los miembros y el cansancio en todo el cuerpo, que a veces se vuelve parte de la depresión.

## EL PIRADO

Supongo que la primera vez que de veras sentí que mi cerebro era un poco extraño, un poco diferente, fue a los trece años. Unos meses después de haber intentado quitarme el lunar con un cepillo de dientes.

Estaba en el parque nacional de Peak District, en Derbyshire. Campamento escolar. Las niñas se alojaban en el albergue. Se suponía que los chicos también debían alojarse allí, pero habían hecho muchas reservas dobles, así que ocho de los chicos nos quedamos en los establos, que estaban fuera, a una buena distancia del cálido hotel.

Yo odiaba estar lejos de casa. Era otra de mis grandes ansiedades. Quería volver a mi cama y mirar mi póster de Béatrice Dalle, o leer *Christine*, de Stephen King.

Me acosté en la cama de arriba de una litera y miré por la ventana el paisaje negro y cenagoso bajo un cielo sin estrellas. En realidad no tenía ningún amigo entre aquellos chicos. Hablaban sólo de fútbol, que no era lo mío, y de hacerse pajas, que era un poco más mi tema pero que no me resultaba cómodo hablarlo en público. Así que me hice el dormido.

No nos acompañaba ningún maestro allí en los establos, y flotaba en el ambiente una sensación como de *El señor de las moscas* que no me gustaba. Estaba cansado. Aquel día habíamos caminado unos quince kilómetros, buena parte a través de turberas. El sueño me pesaba, denso y oscuro como la tierra que nos rodeaba.

Me desperté a causa de unas carcajadas.

Carcajadas histéricas, desenfundadas, como si hubiera sucedido lo más cómico del mundo.

Yo había hablado dormido. Para un chico de trece años no existe nada más divertido que presenciar un momento desprotegido y vergonzoso de otro chico de trece años.

Había dicho algo incoherente sobre unas vacas. Y Newark. Newark era mi pueblo, así que eso resultaba comprensible. Pero lo de las vacas sonaba raro. En Peak District no había vacas. Me dijeron que había repetido varias veces: «Kelham queda en Newark». (Kelham era un pueblo de las afueras de Newark, donde se hallaba el Ayuntamiento. Mi padre trabajaba allí como arquitecto, en el Departamento de Urbanismo.) Hice lo posible por aguantar la broma. Pero estaba cansado, nervioso. Un campamento escolar era lo mismo que el colegio, pero más concentrado. Desde los once años el colegio no me gustaba, hasta entonces había ido a una escuela rural, éramos veintiocho alumnos. En el instituto al que iba en el momento del campamento, la Magdalene, no era muy feliz. Había pasado buena parte del primer año fingiendo dolores de estómago que nadie creía.

Me quedé dormido otra vez. Y cuando me desperté, temblaba. Estaba de pie y sentía aire frío, y de la mano me goteaba una considerable cantidad de sangre. Tenía la mano de un rojo brillante. De la palma me sobresalía un trozo de vidrio. Frente a mí, la ventana que daba a los establos se hallaba hecha pedazos. Sentí miedo.

Todos los demás chicos estaban despiertos, pero ahora no se reían. También había un profesor. O estaba a punto de llegar. Tenían que vendarme la mano.

Dormido, me había levantado de la cama. Otra vez había gritado —de manera más bien cómica— algo sobre vacas. («¡Vienen las vacas! ¡Vienen las vacas!») Luego había ido a mear junto a la cama de alguien. Y a continuación había roto la ventana. Poco después, uno de los chicos me sacudió por el brazo y me desperté.

No era la primera vez que caminaba dormido. El año anterior había ido al cuarto de mi hermana y había empezado a sacar libros de los estantes, creyendo que estaba en una biblioteca. Pero mi sonambulismo nunca se había hecho público. Hasta ese momento.

Me gané un apodo nuevo. El Pirado. Me sentía un anormal. Pero podría haber sido peor. Tenía padres afectuosos, unos cuantos amigos y una hermana con la que podía charlar durante horas. Mi vida era bastante cómoda y común, pero a veces me invadía una sensación de soledad. Me sentía solo,

pero eso no era depresión. Apenas una versión de esa sensación adolescente de lástima por uno mismo, de regodearse en el «nadie me entiende». Por supuesto, tampoco yo me entendía.

Había cosas que me preocupaban. La guerra nuclear. Etiopía. La posibilidad de viajar en un transbordador. Lo único que no me preocupaba era aquello que tal vez sí habría debido inquietarme: la preocupación en sí. Pasaron once años hasta que tuve que encarar eso.

## DÍAS JENGA

Once años después de romper la ventana dormido, durante esos «meses de colapso», como los llamé más adelante, disponía de mucho tiempo muerto para mirar la preocupación a la cara.

Mis padres se levantaban y se iban a trabajar, y así Andrea y yo pasábamos largos días solos en casa. Es raro escribir sobre ese período. Es decir, en realidad no hay nada sobre lo cual escribir. Vista desde fuera, fue, de lejos, la fase menos interesante de mi vida.

Desde fuera, era yo hablando con Andrea, en la habitación de mi infancia o abajo, en la cocina. De vez en cuando, por la tarde, nos aventurábamos al exterior y paseábamos un poco. Íbamos a la tienda más cercana de la esquina, que se hallaba a doscientos o trescientos metros de distancia, o bien —en los días más atrevidos— paseábamos junto al río Trent, que quedaba algo más lejos, al otro lado del centro del pueblo, lo que me llevaba a recorrer las calles que tan bien conocía desde niño. (¿Cómo podían seguir iguales, cuando yo me sentía tan diferente?) A veces comprábamos un periódico, una lata de sopa y un poco de pan, y al volver leíamos parte del diario y calentábamos la sopa. Después, a veces ayudábamos a preparar la cena. Y eso era todo. Hablar y sentarnos y caminar. Nada que ver con Lawrence de Arabia. La vida al volumen más bajo posible que dos jóvenes de veinticuatro años eran capaces de manejar.

Y, sin embargo, aquellos días fueron los más intensos que he vivido. Aquellos días contenían miles de pequeñas batallas. Están llenos de recuerdos tan dolorosos que sólo ahora, a catorce años y medio de distancia, puedo mirarlos de frente. Yo vivía hecho un manojo de nervios. La gente dice: «Vive día a día». Pero yo pensaba: «Para ellos es fácil decirlo». Los días eran montañas. Una semana era una travesía por la cordillera del Himalaya. O sea, se dice que el tiempo es relativo, pero en serio lo es, maldito sea.



Einstein dijo que la manera de comprender la relatividad consistía en imaginar la diferencia entre amor y dolor. «Cuando cortejas a una muchacha bonita, una hora parece un segundo. Cuando estás sentado sobre brasas al rojo vivo, un segundo parece una hora.» Cada momento era como estar sobre brasas al rojo vivo. Y lo único que de verdad deseaba, además de sentirme mejor, era que el tiempo pasara más rápido. Quería que a las nueve fueran las diez. Quería que la mañana fuera la tarde. Quería que el 10 de septiembre fuera el 23. Quería que la luz fuera oscuridad y que la oscuridad fuera luz. En mi habitación aún conservaba el globo terráqueo con el que jugaba de niño. A veces lo hacía rotar, con el anhelo de hacerlo girar y girar hasta sumir el mundo en el milenio siguiente.

El tiempo me obsesionaba, como a otros les ocurre con el dinero. Era la única arma que poseía. Acumulaba horas y minutos como libras y peniques. En mi cabeza, en medio de todas las aguas embravecidas de mi ansiedad, esta certeza se mantenía a flote como una esperanza. «Es 3 de octubre; han pasado veintidós días desde que ocurrió.»

Cuanto más se prolongaba ese tiempo y yo seguía a) vivo y b) sin confundir a nadie con un sombrero, más sentía que había una posibilidad de poder superar todo aquello. Apilaba los días como bloques de Jenga, en la ilusión de que iba progresando, y entonces, paf, se me echaba encima un ataque de pánico de cinco horas o un día de oscuridad total y apocalíptica, y esos días Jenga volvían a desmoronarse.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA

En la depresión es muy difícil detectar las señales de advertencia.

Para la gente que no cuenta con ninguna experiencia directa de depresión, resulta en especial difícil reconocerlas cuando las ven. En parte esto se debe a que algunas personas no tienen claro qué es en realidad la depresión. Empleamos el término *deprimido* como sinónimo de *triste*, lo cual es aceptable, así como empleamos *famélico* como sinónimo de *hambriento*, aunque la diferencia entre depresión y tristeza equivale a la diferencia entre la verdadera inanición y las simples ganas de comer.

La depresión es una enfermedad. Sin embargo, no se presenta con un sarpullido o una tos. Resulta difícil de ver, ya que en general es invisible. Aunque se trata de una enfermedad grave, incluso a muchos de los que la padecen les cuesta trabajo reconocerla al principio. No porque no cause malestar —que lo causa—, sino porque esa sensación de molestia parece irreconocible, o se la puede confundir con otras cosas. Por ejemplo, si sientes que no vales nada, acaso pienses: «Siento que no valgo nada porque de veras no valgo nada». En general cuesta mucho verlo como un síntoma de una enfermedad. O, aunque sí lo tomemos de este modo, es posible que la baja autoestima, combinada con el cansancio, nos reste voluntad o capacidad de comunicarlo.

Pero, en cualquier caso, a continuación expongo algunas de las señales que con mayor frecuencia indican que una persona está deprimida.

**Fatiga:** si uno está cansado todo el tiempo, sin ninguna razón real.

**Baja autoestima:** difícil de identificar para los demás, en especial en las personas a las que les incomoda hablar de lo que sienten. Y la baja autoestima no es precisamente lo más favorable para salir a lidiar con el mundo.

«Retraso psicomotor»: en algunos casos de depresión, los movimientos y el habla de la persona son lentos.

Pérdida del apetito (aunque a veces el aumento del apetito también puede constituir un síntoma).

Irritabilidad (aunque, para ser justos, esto puede ser un síntoma de cualquier cosa).

Frecuentes episodios de llanto.

Anhedonia: oí esta palabra por primera vez porque era el título original de la película *Annie Hall*. Significa, como ya he dicho, la incapacidad de experimentar placer en nada. Incluso las cosas agradables, como las puestas de sol y la comida rica, o ver comedias malas de Chevy Chase de la década de los ochenta. Y cosas por el estilo.

Introversión repentina: si alguien parece más callado o más introvertido que de costumbre, podría significar que está deprimido. (Recuerdo que a veces yo no podía hablar. Me sentía incapaz de mover la lengua, y me parecía que hablar carecía de todo sentido. Como si las cosas de las que hablaban los demás pertenecieran a otro mundo.)

## DEMONIOS

Un demonio se sentó a mi lado en la parte de atrás del coche.

Era falso y real al mismo tiempo. No exactamente una alucinación, ni transparente como un fantasma de un parque de atracciones, sino presente y no presente. Presente cuando cerraba los ojos. Presente incluso cuando volvía a abrirlos, una especie de huella mental titilante impresa sobre la realidad, pero algo imaginado más que visto.

Era bajo. Menos de un metro de estatura. Malicioso y gris, como una gárgola de una catedral, me miraba, sonriente. Y luego se incorporó en el asiento y se puso a lamerme la cara. Tenía una lengua larga y seca. Y siguió. Lametón, lametón, lametón. En realidad no llegaba a asustarme. Es decir, el miedo estaba allí, por supuesto. Yo vivía continuamente en el miedo. Pero el demonio no me sumía más hondo en el terror. En todo caso, era un consuelo. Los lametones eran afectuosos, como si yo fuera una gran herida y él tratara de curarme.

El coche se dirigía al Nottingham Theatre Royal. Íbamos a ver *El lago de los cisnes*. Una versión en la que todos los cisnes son machos. Mi madre hablaba. Andrea iba delante, en el asiento del copiloto, escuchando a mi madre con amable paciencia. No recuerdo muy bien qué decía, pero sí recuerdo que hablaba. Yo no dejaba de pensar: «Esto es muy raro. Mamá habla de Matthew Bourne y de sus amigos que han visto esta versión y en el asiento de atrás hay un demonio contento que me lame la cara».

Los lametones se volvieron un poco más fastidiosos. Traté de no prestar más atención al demonio, pero por supuesto eso empeoró la situación. Lametón, lametón, lametón, lametón. Yo no podía sentir de veras la lengua en mi piel, pero el hecho de pensar que el demonio me lamía la cara era lo suficientemente real para que mi cerebro se estremeciera, como si me hicieran cosquillas.

El demonio se rio. Entramos en el teatro. Los cisnes bailaron. Sentí que el corazón se me aceleraba. La oscuridad, el encierro, mi madre tomándome la mano, era demasiado. Listo. Todo había terminado. Salvo que, por supuesto, todavía no había terminado. Me quedé en mi asiento.

La ansiedad y la depresión, el cóctel más común en los problemas de salud mental, se fusionan de una manera rara. A menudo cerraba los ojos y veía cosas extrañas, pero ahora pienso que quizá sólo estuvieran allí porque lo que yo más temía era volverme loco. Y si uno está loco, es probable que ver cosas que no están ahí sea un síntoma.

Si tienes miedo cuando no hay nada que temer, al final el cerebro tiene que darte algo. Y entonces esa expresión clásica —«de lo único que debemos tener miedo es del propio miedo»— se vuelve una especie de burla sin sentido. Porque con el miedo basta. Es un monstruo, de hecho.

Y, por supuesto...

«Los monstruos son reales —dijo Stephen King—. Y también los fantasmas. Viven dentro de nosotros y, en ocasiones, ganan ellos.»

Estaba oscuro. La casa se hallaba en silencio, así que intentamos no hacer ruido.

—Te quiero —susurró ella.

—Te quiero —le respondí, también susurrando.

Nos besamos. Yo sentía los demonios observándonos, juntándose a nuestro alrededor mientras nos besábamos y nos abrazábamos. Y, poco a poco, se retiraron durante un rato.

## EXISTENCIA

La vida es dura. Puede ser hermosa y maravillosa, pero también es dura. Al parecer, para mucha gente la manera de sobrellevarla consiste en no pensar mucho en ello. Pero algunos no son capaces de eso. Y, además, es la condición humana. Pensamos, luego somos. Sabemos que vamos a envejecer, enfermar y morir. Sabemos que va a pasarles a todos nuestros conocidos, a todos nuestros seres queridos. Pero también debemos recordar que, ante todo, ésta es la única razón por la que sentimos amor. Los humanos bien podríamos ser la única especie que sufra de depresión, pero ello se debe simplemente a que somos una especie extraordinaria, que ha creado cosas extraordinarias: civilizaciones, idiomas, historias, canciones de amor. *Claroscuro* significa un contraste de luz y sombra. En las pinturas renacentistas de Jesús, por ejemplo, las sombras oscuras se usaban para acentuar la luz que bañaba a Cristo. Es algo difícil de aceptar que la muerte y el deterioro y todo lo malo lleven a algo bueno, pero yo, por mi parte, lo creo. Como dijo la eternamente grande Emily Dickinson, que sufrió de agorafobia: «El hecho de que nunca ha de volver es lo que hace tan dulce la vida».

**III**

**LEVANTARSE**

ROY NEARY: Sólo cierra los ojos y contén el aliento, todo se volverá hermoso.

STEVEN SPIELBERG,  
*Encuentros en la tercera fase*



## **COSAS QUE PIENSAS DURANTE TU PRIMER ATAQUE DE PÁNICO**

1. Voy a morir.
2. Voy a volverme tan loco que no habrá vuelta atrás.
3. Esto no terminará.
4. Todo va a ser peor.
5. Nadie tiene un corazón capaz de latir tan rápido.
6. Mis pensamientos van demasiado deprisa.
7. Estoy atrapado.
8. Nunca nadie se ha sentido así. Jamás. En toda la historia de la humanidad.
9. ¿Por qué siento los brazos dormidos?
10. Jamás lograré superar esto.

## **COSAS QUE PIENSAS DURANTE TU MILÉSIMO ATAQUE DE PÁNICO**

1. Aquí llega.
2. Ya lo he vivido antes.
3. Pero, ¡ay!, sigue siendo horrible.
4. Podría morirme.
5. No voy a morirme.
6. Estoy atrapado.
7. Éste es el peor de todos.
8. No, no lo es. Acuérdate de España.
9. ¿Por qué siento los brazos dormidos?
10. Voy a superarlo.

## EL ARTE DE CAMINAR SOLO

Cuando me hallaba en el punto más grave de mi depresión, tenía toda una vasta colección de enfermedades mentales relacionadas con ella. A los humanos nos encanta compartimentar las cosas. Nos encanta dividir nuestro sistema educativo en diferentes materias, y nos encanta dividir en naciones el planeta que compartimos, y los libros en distintos géneros. Pero en la realidad las cosas están desdibujadas. Así como destacar en matemáticas a menudo implica hacerlo también en física, la depresión suele ir acompañada de otras cosas. Ansiedades, tal vez algunas fobias, una pizca de TOC. (En mi caso, tragaba saliva de manera compulsiva.)

También tuve durante un tiempo agorafobia y ansiedad por separación.

Una medida de progreso que aplicaba consistía en ver hasta dónde podía llegar caminando solo.

Si estaba fuera, sin Andrea o uno de mis padres, no podía lograrlo. Pero, en lugar de evitar estas situaciones, me obligaba a enfrentarlas.

Creo que sirvió. Encarar el miedo y adentrarme en él era de lo más agotador, pero al parecer daba resultado.

Los días en que me sentía muy valiente, decía algo —ejem— imposiblemente heroico como:

—Voy a salir a comprar leche. Y Marmite.

Y Andrea me miraba y contestaba:

—¿Vas a ir solo?

—Sí. Solo. No me pasará nada.

Era 1999. Mucha gente no tenía teléfono móvil. Así que «solo» todavía significaba «solo». De modo que yo me apresuraba a ponerme el abrigo, coger algo de dinero y salir de casa lo más rápido posible, para tratar de esquivar al pánico.

Y para cuando llegaba al final de la calle Wellington, la calle de mis padres, allí estaba, la oscuridad, susurrándome, y yo doblaba la esquina hacia la calle Sleaford. Casas adosadas de obra vista con cortinas bordadas. Sentía una profunda inseguridad, como si estuviera en un transbordador espacial que abandonaba la órbita terrestre. No era una simple caminata hasta la tienda. Era *Apolo 13*.

—No pasa nada —me susurraba.

Y me cruzaba con otro ser humano que paseaba a su perro y los dos me ignoraban, o me miraban ceñudos o —peor— sonreían, así que yo sonreía también, y enseguida mi cabeza se apresuraba a castigarme.

Eso es lo raro de la depresión y la ansiedad. Actúa como un intenso miedo a la felicidad, aunque en tu conciencia desees esa felicidad más que nada. De modo que, si te sorprende sonriendo, incluso sonriendo de manera fingida..., bueno, eso no está permitido y lo sabes, y ahí vienen diez toneladas de contrapeso.

La desubicación. Esa sensación de estar fuera solo me resultaba tan antinatural como un tejado sin paredes. Veía la tienda, más adelante. Las letras que anunciaban el local, Londis, todavía parecían pequeñas y distantes. Tanta tristeza y tanto miedo que atravesar.

*De ningún modo puedo hacer esto.*

*De ningún modo puedo caminar hasta la tienda. Solo. Y comprar leche. Y Marmite.*

*Si vuelves a casa te sentirás más débil todavía. ¿Qué vas a hacer? ¿Regresar y perderte y volverte loco? Si regresas, las probabilidades de vivir para siempre en una celda acolchada serán más altas de lo que son ya. Hazlo. Sólo camina hasta la tienda. Es una tienda. Has caminado hasta la tienda de la esquina desde que tenías diez años. Un pie delante del otro, los hombros hacia atrás. Respira.*

Entonces se interpuso mi corazón.

*Ignóralo.*

*Pero escucha: bumbumbumbum.*

*Ignóralo.*

*Pero escucha, pero escucha, pero escucha, maldita sea.*

Y todo lo demás.

Las imágenes mentales, como salidas de películas de terror que aún no se han rodado. Los pelos erizados en la nuca, luego en todo mi cerebro. Las manos y los brazos entumecidos. La sensación de estar físicamente vacío, de disolverme, de ser un fantasma cuya existencia se alimentaba de ansiedad eléctrica. Y se volvió difícil respirar. Me faltaba el aire. Sólo el hecho de controlar la respiración exigía una inmensa concentración.

*Sólo ve a la tienda, sigue adelante, llega.*

Llegué.

Las tiendas, dicho sea de paso, eran los lugares donde más entraba en pánico, solo o con Andrea. Me causaban una intensa ansiedad. Nunca supe con certeza a qué se debía.

¿Era por la iluminación?

¿Por la distribución geométrica de los pasillos?

¿Por las cámaras de seguridad?

¿Porque el sentido de las marcas comerciales es reclamar atención a gritos, y cuando estás en profunda sintonía con lo que te rodea tal vez esos gritos te alcanzan? Una especie de muerte a manos de Unilever. Aquello no era más que Londis, nada que ver con un hipermercado. Y la puerta estaba abierta, la calle estaba allí mismo, y esa calle se prolongaba hasta la de mis padres, que contenía a Andrea, que lo contenía todo. Si corría, con toda probabilidad podría regresar en poco más de un minuto.

Intenté concentrarme. A ver: cereales para el desayuno. Arroz inflado recubierto de chocolate. Difícil. Copos de maíz con azúcar. De lo más difícil. Copos de maíz con miel y cacahuetes. Copos de trigo con azúcar. Nunca

antes el monstruo de miel que ilustra la caja había parecido un monstruo de verdad. ¿Para qué estaba yo allí, además de para demostrarme que tenía razón?

*Esto es una locura. Es lo más disparatado que he hecho.*

*No es más que una tienda.*

*Es una tienda a la que ya has venido, solo, unas quinientas veces. Contrólate. Aférrate a algo. Pero ¿a qué? No hay nada a que aferrarse. Todo es resbaladizo. La vida es tan infinitamente difícil. Implica miles de tareas, todas al mismo tiempo. Y yo soy miles de personas diferentes, todas huyendo del centro.*

Algo de lo que no me había dado cuenta, antes de enfermar mentalmente, era el aspecto *físico* de todo esto. O sea, hasta las cosas que suceden dentro de la cabeza son todas sensaciones. Mi cerebro hormigueaba, zumbaba, revoloteaba y bombeaba. Me daba la impresión de que gran parte de esta acción ocurría cerca de la parte posterior de mi cráneo, en mi lóbulo occipital, aunque también en mi lóbulo frontal había unas sensaciones borrosas, como de estática de televisión o ruido blanco. Si uno pensaba demasiado, tal vez podría sentir cómo se producían esos pensamientos.

«Una infinidad de pasión puede contenerse en un solo minuto —escribió Flaubert—, como una multitud en un pequeño espacio.»

*Vete de esta jodida tienda. Es demasiado. Ya no puedes soportarlo. Te va a explotar el cerebro.*

*Los cerebros no explotan. La vida no es una película de David Cronenberg.*

*Pero tal vez podía volver a sufrir una caída de similar profundidad. Tal vez la caída de Ibiza sólo me había hecho aterrizar a mitad de camino. Tal vez el verdadero infierno se hallaba mucho más abajo aún y yo me dirigía*

*allí, y acabaría como un soldado con neurosis de guerra sacado de un poema, babeante y aullante y perdido, incapaz siquiera de matarse. Y tal vez estar en esa tienda iba a enviarme allí.*

Había una mujer tras el mostrador. Todavía me parece verla. Era más o menos de mi edad. Quizá hubiera ido a mi escuela, pero no la reconocí. Tenía ese tipo de pelo rojo teñido un poco deslucido. Era grandota, de cutis muy blanco, y estaba leyendo una revista del corazón. Se la veía de lo más tranquila. Yo quería desaparecer. Deseaba ser ella. Deseaba mucho ser ella. ¿Parece una estupidez? Por supuesto que sí. La situación entera parece estúpida.

*Indiana Jones y el Templo de la Marmite.*

Encontré la Marmite. La cogí mientras un viejo rap de Eric B. & Rakim resonaba a gran velocidad en mi cabeza. «También soy una escultura, nacido con estructura...» Yo era una escultura sin estructura. Una escultura carente de estructura que todavía tenía que conseguir la leche. Con la perspectiva adecuada (inadecuada), las hileras de botellas de leche en un refrigerador pueden resultar tan aterradoras y antinaturales como cualquier otra cosa. Mis padres preferían la semidescremada, pero allí la única semidescremada venía en envases de medio litro, no en los de un litro que ellos solían comprar, así que cogí dos de medio litro y las llevé, junto con la Marmite, al mostrador.

*Bumbumbumbum.*

La mujer que yo quería ser no era particularmente rápida en su trabajo. Creo que era la persona más lenta que alguna vez hubiera desempeñado su tarea. Creo que bien pudo haber sido el incentivo decisivo para instalar cajas de

autoservicio en muchas tiendas. Al mismo tiempo que quería ser ella, odiaba su lentitud.

*Apresúrate —no le dije—. ¿Tienes idea de lo que estás haciendo?*

Quería volver atrás y comenzar de nuevo mi vida al ritmo de ella, porque entonces no me sentiría así. Necesitaba tomarme las cosas con más calma.

—¿Le doy una bolsa?

Supongo que sí necesitaba una bolsa, pero no podía arriesgarme a aumentar todavía más la lentitud de la cajera. Me costaba mucho seguir de pie, quieto. Cuando sientes pánico hasta en la última fibra de tu ser, lo mejor es caminar.

Algo me inundó el cerebro. Cerré los ojos. Vi demonios enanos muy divertidos, que se reían de mí como si mi locura fuera un número de circo.

—No, está bien. Vivo aquí cerca.

*Cerca de volverme loco.*

Pagué con un billete de cinco libras.

—Quédese con el cambio.

Y ella empezó a darse cuenta de que yo era un poquito raro, y salí de la tienda y volví al vasto mundo abierto, y seguí caminando lo más rápido que podía (echar a correr habría sido una especie de derrota), con la sensación de ser un pez en la cubierta de un barco que necesitaba volver al agua.

—No pasa nada, no pasa nada, no pasa nada...

Doblé la esquina y rogué sobre todo no ver a ningún conocido en la calle Wellington. Nadie. Sólo vacío e hileras de casas adosadas de finales de la época victoriana que se miraban entre sí.

Y regresé al número 33, la casa de mis padres, y pulsé el timbre y abrió Andrea y entré y no sentí alivio, porque mi mente se apresuró a señalar que sentir alivio por sobrevivir a un viaje a la tienda de la esquina era una confirmación de enfermedad, no de cordura.

*Pero tal vez, mente mía, llegara un día en que pudieras ser tan lenta como la chica de la tienda para señalarme tales cosas.*

—Vas progresando —dijo Andrea.



—Sí —respondí, y me esforcé mucho por creerlo.

—Vamos a hacer que estés mejor.

No es fácil ayudar a un depresivo.

## UNA CONVERSACIÓN A TRAVÉS DEL TIEMPO

### SEGUNDA PARTE

MI YO DE ENTONCES: No puedo hacer esto.

MI YO DE AHORA: Crees que no puedes, pero sí. Sí puedes. Y lo harás.

MI YO DE ENTONCES: Pero este dolor... Debes de haber olvidado cómo era. Hoy he subido a una escalera mecánica, en una tienda, y he sentido que me desintegraba. Era como si el universo entero me hiciera pedazos. Allí mismo, en pleno centro comercial.

MI YO DE AHORA: Puede que lo haya olvidado, un poco. Pero escucha, mira, estoy aquí. Estoy aquí ahora. Y lo logré. Lo logramos los dos. Sólo tienes que mantenerte firme.

MI YO DE ENTONCES: No sabes cuánto deseo creer que existes. Que yo no te destruyo.

MI YO DE AHORA: No lo hiciste. No lo haces. No lo harás.

MI YO DE ENTONCES: ¿Por qué habría de seguir viviendo? ¿No sería mejor no sentir nada, antes que sentir tanto dolor? ¿Acaso cero no vale más que menos mil?

MI YO DE AHORA: Escucha, escúchame, métete esto en la cabeza: tú lo logras, y al otro lado de esto está la vida. V-I-D-A. ¿Entiendes? Y habrá cosas que disfrutarás. Y deja de preocuparte por preocuparte. Sólo preocúpate —ya que no puedes evitarlo—, pero no te meta-preocupes.

MI YO DE ENTONCES: Estás viejo. Tienes patas de gallo. ¿Ya empiezas a perder pelo?

MI YO DE AHORA: Sí. Pero recuerda que siempre nos hemos preocupado por esto. ¿Te acuerdas de aquellas vacaciones en Dordoña cuando teníamos diez años? Nos miramos al espejo y nos inquietaron las arrugas de nuestra frente. Ya en aquel tiempo nos preocupábamos por los efectos visibles de la edad. Porque siempre hemos temido morir.

MI YO DE ENTONCES: ¿Todavía temes morir?

MI YO DE AHORA: Sí.

MI YO DE ENTONCES: Necesito una razón para seguir viviendo. Necesito algo poderoso que me mantenga aquí.

MI YO DE AHORA: Está bien, está bien, dame un minuto...

## RAZONES PARA SEGUIR VIVIENDO

1. Estás en otro planeta. Nadie entiende lo que estás pasando. Pero en realidad sí lo saben. Tú crees que no porque el único punto de referencia eres tú mismo. Tú nunca te has sentido así antes, y la conmoción de la caída todavía te traumatiza, pero otros ya han pasado por lo mismo. Te hallas en una tierra oscura, oscura, poblada por millones.

2. Las cosas no van a empeorar. Quieres matarte. Tocaste fondo; el punto más bajo. A partir de aquí sólo se puede ir hacia arriba.

3. Te odias. Porque eres sensible. Casi todos los seres humanos podrían encontrar una razón para odiarse a sí mismos si lo pensaran tanto como tú. Somos todos unos absolutos canallas, los humanos, pero también absolutamente maravillosos.

4. ¿Y qué si llevas una etiqueta? «Depresivo.» Todo el mundo llevaría una etiqueta si le preguntara al profesional adecuado.

5. Esa sensación que tienes, de que todo va a empeorar, es sólo un síntoma.

6. La mente tiene sus propios sistemas climáticos. Estás en un huracán. Los huracanes acaban por quedarse sin energía. Resiste.

7. Ignora el estigma. Todas las enfermedades cargaron con su estigma alguna vez. Tememos enfermarnos, y el miedo tiende a llevar al prejuicio antes que a la información. Por ejemplo, al principio la polio se atribuyó erróneamente a la gente pobre. Y con frecuencia la depresión se juzga como una «debilidad» o un defecto de la personalidad.

8. Nada dura para siempre. Este dolor terminará. Él te dice que durará. Pero miente. Ignóralo. El dolor es una deuda que se salda con el tiempo.

9. La mente se mueve. La personalidad cambia. Cito un fragmento de mi propio libro *Los humanos*: «Tu mente es una galaxia. Más oscuridad que luz. Pero la luz hace que valga la pena. Con esto quiero decirte: no te mates. Ni

siquiera cuando la oscuridad sea total. Ten siempre presente que la vida no es algo inmóvil. El tiempo es espacio. Nos movemos a través de esa galaxia. Espera las estrellas».

10. Un día experimentarás una dicha que compensará este dolor. Llorarás de euforia escuchando a los Beach Boys, contemplarás la cara de un bebé que descansa dormido en tu regazo, conocerás a grandes amigos, comerás platos deliciosos que aún no has probado, contemplarás un paisaje desde un lugar elevado sin calcular las probabilidades de caerte y morir. Hay libros que todavía no has leído y que te enriquecerán, películas que verás mientras comes cuencos gigantes de palomitas de maíz, y bailarás y reirás y practicarás sexo e irás a correr junto al río y mantendrás largas conversaciones y te reirás hasta que te duela el cuerpo. La vida te espera. Puede que estés estancado aquí por un tiempo, pero el mundo no va a irse a ninguna parte. No te des por vencido. La vida siempre vale la pena.

## AMOR

Estamos esencialmente solos. No hay manera de esquivar este hecho, aunque la mayor parte del tiempo tratemos de olvidarlo. Cuando estamos enfermos, no hay escapatoria de esta verdad. El dolor, de cualquier tipo, es una experiencia que aísla. En este momento, la espalda me está fastidiando. Escribo esto con las piernas levantadas, contra una pared, y la espalda plana sobre el asiento de un sofá. Si me acomodo de la forma normal, encorvado sobre una libreta o un ordenador portátil, en la clásica posición de un escritor, empieza a dolerme la cintura. Y cuando el dolor se intensifica, la verdad es que no me sirve de nada saber que hay millones de personas que también sufren dolor de espalda.

Entonces, ¿por qué le damos tanta importancia al amor? Por mucho que queramos a alguien, jamás vamos a librarlo del dolor.

Así que permíteme decirte algo. Sonará insulso y sensiblero, pero —te lo aseguro— es algo en lo que creo por completo. A mí el amor me salvó. Andrea. Ella me salvó. Su amor por mí y mi amor por ella. Y no una vez. Muchas. Una, y otra, y otra.

Cuando caí enfermo, hacía cinco años que estábamos juntos. ¿Qué había obtenido Andrea en ese tiempo, desde la noche anterior a su cumpleaños número diecinueve? ¿Una sensación continua de inseguridad económica? ¿Una vida sexual insatisfactoria, limitada por el alcohol?

En la universidad, nuestros amigos siempre nos consideraron una pareja feliz. Y lo éramos, salvo durante la otra mitad del tiempo, en la que éramos una pareja infeliz.

Lo interesante radicaba en que éramos personas fundamentalmente diferentes. A Andrea le gustaba quedarse en la cama hasta tarde y acostarse temprano, mientras que yo era noctámbulo y me costaba dormir. Ella mantenía una sólida ética laboral, y yo no (al menos no en aquel entonces, aunque, de manera extraña, con la depresión fui desarrollándola). A Andrea

le gustaba la organización y yo era la persona más caótica que hubiera conocido. La combinación de los dos equivalía, en algunos aspectos, a mezclar cloro con amoníaco. Simplemente, no era una buena idea.

Pero yo la hacía reír, según ella. Era «divertido». Nos gustaba conversar. Los dos éramos tímidos y reservados, supongo, cada uno a su modo. Andrea, en particular, parecía un camaleón social. Era demasiado amable. Nunca sabía qué hacer si alguien la incomodaba, así que yo siempre trataba de hacerla quedar lo mejor posible. Creo que, si algo le di, fue la oportunidad de ser ella misma.

Si, como dijo Schopenhauer, «perdemos tres cuartas partes de nosotros mismos para ser como los demás», entonces el amor —en el mejor de los casos— es un modo de rescatar esas partes que hemos perdido. La libertad que perdimos en algún lugar de nuestra infancia. Tal vez el amor consista en encontrar a la persona con la que puedas ser tu parte rara.

Yo la ayudé a ser ella, y ella me ayudó a ser yo. Lo hicimos conversando. En nuestro primer año juntos, muchas veces nos pasábamos la noche entera hablando. Comenzábamos yendo a la bodega del final de la calle Sharp (donde estaba mi residencia de estudiantes), en Hull, comprábamos una botella de vino que no podíamos permitirnos y a menudo terminábamos viendo programas matutinos de televisión en mi viejo Hitachi, que exigía constantes reajustes de la antena para poder ver las imágenes.

Un año después nos divertíamos jugando a ser adultos; comprábamos libros de cocina y organizábamos cenas en las que servíamos ensaladas *panzanella* y vinos caros en nuestro húmedo apartamento de estudiantes.

No creas que se trataba de una relación perfecta. No lo era. Y sigue sin serlo. El tiempo que vivimos en Ibiza, en especial, ahora da la impresión de no haber sido más que una única y larga discusión.

Un ejemplo:

—Matt, despierta.

—¿Qué?

—Despierta. Son las nueve y media.

—¿Y?

—Tengo que estar en la oficina a las diez. Tardo cuarenta y cinco minutos.

—Ajá, pero no se enterará nadie. Estamos en Ibiza.

—Qué egoísta.

—Estoy cansado.

—Estás resacoso. Te pasaste toda la noche bebiendo vodka con limón.

—Discúlpame por pasarlo bien. Tú también deberías intentarlo.

—Vete a tomar por saco. Voy a buscar el coche.

—¿Qué? No puedes dejarme en casa todo el día. Tirado en medio de la nada. No hay comida. ¡Espérame diez minutos!

—Me voy. Me tienes harta.

—¿Por qué?

—Eres tú el que quiere estar aquí. Mi empleo es lo que nos mantiene aquí. Por eso estamos en esta casa.

—Trabajas seis días a la semana. Doce horas al día. Te están explotando. Ellos todavía andan por ahí de fiesta. Y en la oficina no hay nadie hasta después de las doce. Te valoran porque eres una maniática. Haces todo lo que se les antoja y a mí me tratas como a una mierda.

—Adiós, Matt.

—Oh, vete a cagar. No te marchas de veras, ¿o sí?

—Imbécil egoísta...

—Está bien. Ya me visto. ¡Joder!

Pero las discusiones eran cuestiones superficiales. Si te sumerges lo bastante bajo un maremoto, el agua está en calma. Así éramos nosotros. En cierto modo discutíamos porque sabíamos que la sangre no llegaría al río. Cuando puedes ser quien eres junto a alguien, proyectas hacia fuera tu yo insatisfecho. Y en Ibiza me pasaba eso. No era feliz. Y parte de mi personalidad se expresaba así: cuando me sentía desdichado, trataba de ahogarme en placer.

Estaba —para usar uno de los términos más comunes en terapia— en negación. Negaba mi infelicidad, aun sabiendo que era un novio irritable y resacoso.

Nunca ha habido un solo momento, sin embargo, en que yo haya dicho —o sentido— que no la quería. La quería totalmente. Amor-amistad y amor-amor. *Philia* y *eros*. Desde siempre. Aunque, de los dos, esa profunda y total



amistad-amor resultó ser lo más importante. Cuando la depresión atacó, Andrea estuvo a mi lado. Me trataba con dulzura o se enfadaba conmigo en los momentos pertinentes.

Era alguien con quien podía hablar, alguien a quien era posible decirle cualquier cosa. Estar con ella era sobre todo hallarme con una versión externa de mí mismo.

La violencia y la ira que antes mostraba en las discusiones ahora las usaba para guiarme. Me acompañaba a los médicos. Me alentaba a llamar a los teléfonos de ayuda. Logró que nos mudáramos a un lugar propio. Me alentaba a leer, a escribir. Ganaba dinero para los dos. Nos daba tiempo. Manejaba todos los aspectos organizativos de mi vida, esas cosas que hay que hacer para mantenerse en marcha.

Ella llenaba los espacios en blanco que la preocupación y la oscuridad habían dejado a su paso. Era mi doble mental. Mi asistente vital. Mi literal otra mitad cuando la mitad de mí se había ido. Me sustituía, esperando con paciencia, como una esposa en época de guerra, durante mi ausencia de mí mismo.

## CÓMO AYUDAR A ALGUIEN QUE SUFRE DEPRESIÓN O ANSIEDAD

1. Ten presente que el otro te necesita y te valora, aunque te parezca que no.

2. Escucha.

3. Nunca digas «tranquilízate» ni «intenta animarte», a menos que también vayas a brindar instrucciones detalladas e infalibles. (El amor exigente no sirve. Con el buen «amor» de siempre es suficiente.)

4. Entiende que se trata de una enfermedad. Se dirán cosas que en realidad no se sienten.

5. Instrúyete. Comprende, sobre todo, que lo que a ti podría parecerse fácil —como ir a una tienda, por ejemplo— tal vez sea un desafío imposible para un depresivo.

6. No te tomes nada de manera personal, así como no te tomas de manera personal que alguien tenga gripe o síndrome de fatiga crónica o artritis. Nada de esto es culpa tuya.

7. Ten paciencia. Comprende que no va a ser fácil. La depresión fluye y refluye y sube y baja. No permanece quieta. No tomes un momento feliz, o uno malo, como prueba de recuperación o recaída. Busca el objetivo a largo plazo.

8. Hazle compañía. Pregunta en qué puedes ayudar. Lo principal que puedes hacer es simplemente *estar presente*.

9. Alivia toda la presión laboral y existencial que puedas.

10. Trata de evitar que el depresivo se sienta más anormal de lo que ya se siente. ¿Tres días en el sofá? ¿No ha descorrido las cortinas? ¿Llora por decisiones difíciles como qué par de calcetines ponerse? Y qué. Nada del otro mundo. No existe una normalidad estándar. Lo normal es subjetivo. En este planeta hay siete mil millones de versiones de lo que es «normal».

## **UN MOMENTO INTRASCENDENTE**

Llegó. El momento que yo estaba esperando. En algún instante de abril de 2000. Fue de lo más intrascendente, de hecho, no hay mucho que escribir al respecto. Era el único propósito. Fue un momento de nada absoluta, de abstracción, de pasar casi diez segundos despierto sin pensar activamente en mi depresión ni en mi ansiedad. Pensaba en el trabajo. En tratar de que publicaran un artículo mío en un periódico. No era un pensamiento feliz, sino neutro. Pero significaba una abertura en las nubes, una señal de que el sol todavía seguía allí, en alguna parte. Terminó no mucho antes de empezar, pero cuando esas nubes volvieron había esperanza. Llegaría un tiempo en que esos segundos sin dolor se convertirían en minutos y horas y, quizá, incluso días.

## **COSAS QUE ME HAN SUCEDIDO QUE GENERARON MAYOR EMPATÍA QUE LA DEPRESIÓN**

Sufrir de zumbido en los oídos.

Quemarme la mano en un horno y tener que mantenerla durante una semana cubierta con un guante raro lleno de ungüento.

Quemarme una pierna sin querer.

Perder un empleo.

Romperme un dedo del pie.

Estar endeudado.

Que una crecida del río inundara nuestra bonita casa nueva y eso nos costara diez mil libras.

Malas críticas en Amazon.

Contraer norovirus.

Haber sido circuncidado a los once años.

Padecer lumbago.

Que me cayera encima una pizarra.

Sufrir síndrome de intestino irritable.

Estar a una calle de distancia de un ataque terrorista.

Tener eczema.

Vivir en Hull en enero.

Rupturas de relaciones.

Trabajar en una planta empaquetadora de coles.

Trabajar en venta de publicidad para medios de comunicación (de acuerdo, eso estuvo cerca).

Consumir una gamba en mal estado.

Soportar migrañas de tres días.

## LA VIDA EN LA TIERRA PARA UN ALIENÍGENA

Es difícil explicar la depresión a quien no la ha sufrido.

Es como describir la vida en la Tierra a un alienígena. No hay puntos de referencia. Sólo metáforas.

Estás atrapado en un túnel.

Estás en el fondo del océano.

Estás envuelto en llamas.

Lo principal es la intensidad. No forma parte del espectro normal de emociones. Cuando estás allí, estás allí en serio. No puedes salir sin salir también de la vida, porque es la vida. Es tu vida. Cada cosa que experimentas pasa por su filtro. En consecuencia, lo amplifica todo. En los casos más extremos, cosas que una persona normal común y corriente apenas notaría provocan efectos abrumadores. El sol se hunde tras una nube, y sientes ese leve cambio atmosférico como si hubiera muerto un amigo. Sientes la diferencia entre dentro y fuera como un bebé siente la diferencia entre el útero y el mundo. Tragas una pastilla de ibuprofeno y tu cerebro neurótico actúa como si hubieras tomado una sobredosis de metanfetamina.

La depresión, para mí, no era un embotamiento, sino una agudización, una intensificación, como si antes hubiera estado viviendo en una concha marina y ahora ese caparazón ya no estuviera. Sentía una desprotección total. Era una mente desnuda, en carne viva. Una personalidad desollada. Un cerebro en un frasco lleno del ácido que es la experiencia. Algo de lo que no me di cuenta en aquel momento, porque me habría resultado incomprensible, era que ese estado de ánimo al final acabaría produciendo tanto efectos positivos como negativos.

No me refiero a todo ese asunto de «lo que no te mata te hace más fuerte». No. Eso, sencillamente, no es cierto. La mayoría de las veces lo que no te mata te debilita. Lo que no te mata puede dejarte cojo el resto de tu vida. Lo que no te mata puede infundirte miedo a salir de tu casa, o incluso

de tu habitación, y hacerte temblar, o mascullar cosas incoherentes, o dejarte con la cabeza apoyada contra el vidrio de la ventana, deseando poder volver a un tiempo anterior.

No.

No es cuestión de fortaleza. Al menos no de ese tipo de fortaleza estoica de «sigamos adelante con esto sin pensarlo». Es más como un *zoom*. Ese enfoque definido. Ese cambio de lo prosaico a lo poético. Antes de los veinticuatro años yo no sabía que había cosas que podían hacerme sentir muy mal, pero tampoco me había dado cuenta de que había otras que podían hacerme sentir muy bien. El caparazón sirve de protección, pero también te impide sentir la plena fuerza de esas cosas buenas. La depresión es un precio infernal para despertar a la vida, y mientras te domina es un peso que quizá nunca llegue a parecer digno de pagar. Las nubes, aunque se vean revestidas de plata, siguen siendo nubes. Pero es de lo más terapéutico saber que el placer no sólo ayuda a compensar el dolor; también puede surgir de él.

## ESPACIOS EN BLANCO

Pasamos tres largos meses en casa de mis padres, y después el resto del invierno en un apartamento barato en una zona de pisos de estudiantes de Leeds, mientras Andrea trabajaba de relaciones públicas y yo trataba de no volverme loco.

Pero a partir, supongo, de abril de 2000, algunas cosas buenas comenzaron a resultarme accesibles. Lo malo estaba ahí casi todo el tiempo. Lo bueno tal vez llegó a alrededor del 0,0001 por ciento en aquel abril. Lo bueno era apenas el calor del sol en mi cara mientras Andrea y yo caminábamos desde nuestro apartamento en los suburbios hasta el centro de la ciudad. Duraba mientras había sol y después desaparecía. Pero a partir de ese momento supe que aquello era alcanzable. Supe que la vida volvía a serme asequible. Y así, en mayo, el 0,0001 por ciento pasó al 0,1 por ciento.

Iba mejorando.

Luego, a comienzos de junio, nos mudamos a un apartamento en el centro.

Lo que me gustaba era la luz. Me gustaba que las paredes fueran blancas y que el suelo de madera artificial laminada imitara una madera clarísima y que las modernas ventanas cuadradas ocuparan la mayor parte de las paredes, y que el sofá barato que había puesto el dueño fuera turquesa.

Desde luego, seguía siendo Inglaterra. Seguía siendo Yorkshire. La luz estaba muy racionada. Pero aquello era lo mejor que permitía nuestro presupuesto, y era definitivamente mejor que el apartamento de estudiantes con sus alfombras burdeos y su cocina marrón. El sofá turquesa superaba al moho.

La luz lo era todo. Sol, ventanas con las persianas abiertas. Páginas con capítulos cortos y montones de espacios en blanco y

Párrafos.

Cortos.

La luz lo era todo.

Pero también, cada vez más, lo eran los libros. Leía y leía y leía con una intensidad que nunca antes había conocido. Es decir, siempre me había considerado un amante de los libros, pero no es lo mismo amar los libros que necesitarlos. Yo *necesitaba* los libros. En aquella época de mi vida no eran un artículo de lujo. Eran una sustancia adictiva tipo A. Con gusto habría contraído serias deudas con tal de leer (y en verdad lo hice). Creo que en esos seis meses leí más libros que durante los cinco años de formación universitaria, y sin duda me sumergí más profundamente en los mundos que cobraban vida en las páginas.

Existe la idea de que uno lee para escapar o para encontrarse a sí mismo. En realidad, yo no veo la diferencia. Nos encontramos a nosotros mismos a través del proceso de escapar. No se trata de dónde estamos, sino de adónde queremos ir y todo eso... «¿No hay manera de salir de la mente?», planteó Sylvia Plath. Me había interesado esta pregunta (qué significaba, cuáles podían ser las respuestas) desde que la encontré, de adolescente, en un libro de citas célebres. Si existe una manera de salir, una salida que no sea la muerte en sí, entonces el camino es a través de las palabras. Pero más que para salir de la mente por completo, las palabras nos ayudan a salir de una mente, y nos proporcionan las piezas para construir otra, similar pero mejor, parecida a la anterior pero con cimientos más firmes, y muchas veces una visión mejor.

«El objeto del arte es dar forma a la vida», dijo Shakespeare. Y mi vida —y el desastre de mi mente— necesitaba forma. Había «perdido la trama». No había una narrativa lineal de mí. Sólo desorden y caos. De modo que sí, me encantaban las historias ajenas por la esperanza que ofrecían. Películas. Series de televisión. Y, sobre todo, libros. Eran, en sí mismos, razones para



seguir viviendo. Cada libro que se ha escrito es el producto de una mente humana en un estado en particular. Si juntas todos los libros, tienes la suma final de la humanidad. Cada vez que leía un buen libro sentía que estaba leyendo una especie de mapa, un mapa del tesoro, y el tesoro al que me dirigían era en verdad yo mismo. Pero cada mapa estaba incompleto, y yo sólo podría localizar el tesoro si leía todos los libros, y así, el proceso de encontrar mi mejor yo era una búsqueda interminable. Y me parecía que los propios libros reflejaban esta idea. Y por eso la trama de cada libro jamás escrito puede reducirse a «alguien que busca algo».

Un cliché que suele aplicarse a los amantes de los libros es que son solitarios, pero para mí los libros eran mi manera de librarme de la soledad. Si eres de esas personas que piensan demasiado las cosas, no existe nada más solitario en el mundo que hallarte rodeado por un montón de gente sintonizada en una onda diferente.

En mi estado más hondo de depresión, me había sentido atascado. Atrapado en arenas movedizas (de niño, había sido mi pesadilla más recurrente). Los libros hablaban de movimiento. De búsquedas y viajes. Comienzos, desarrollos y finales, aunque no fuera en ese orden. Hablaban de capítulos nuevos. Y de dejar atrás los viejos.

Y como hacía apenas unos meses que había perdido el sentido de las palabras y de los relatos, e incluso del lenguaje, estaba decidido a no volver a sentirme así nunca más. Leí y leí y leí.

Me sentaba a la luz de la mesita de noche para leer durante unas dos horas después de que Andrea se hubiera dormido, hasta que los ojos se me secaban y me dolían, siempre buscando y sin encontrar nunca nada, pero con esa sensación de tenerlo casi al alcance de la mano.

## EL PODER Y LA GLORIA

Uno de los libros que recuerdo haber (re)leído es *El poder y la gloria*, de Graham Greene.

Graham Greene representaba una elección interesante. Había estudiado a este escritor cuando hacía un posgrado en la Universidad de Leeds. No sé por qué elegí esa asignatura. En realidad no sabía nada de Graham Greene. Conocía *Brighton, parque de atracciones*, pero nunca lo había leído. También había oído decir que vivió un tiempo en Nottinghamshire y que le pareció detestable. Yo había vivido en Nottinghamshire y —en aquel momento— también lo detestaba. Tal vez fuera ésa la razón.

Durante las primeras semanas pensé que había cometido un serio error. Era el único que había elegido esa asignatura. Y el profesor me odiaba. No sé si *odiar* es la palabra adecuada, pero, sin duda, yo no le gustaba. Era un tipo católico, siempre vestido de manera formal. Y me hablaba con un suave desdén.

Eran horas largas, rebosantes de la misma alegría relajada y despreocupada de una visita al médico para una revisión testicular. Yo debía de apestar a cerveza, ya que siempre me bebía una o dos latas en el viaje en tren a Leeds (desde Hull, donde todavía vivíamos Andrea y yo). Cuando acabaron esas clases escribí el mejor ensayo que había escrito hasta entonces, y me calificaron con una nota que suponía un punto menos de lo necesario para conseguir un sobresaliente. Me lo tomé como un insulto personal.

De todos modos, me encantaba Graham Greene. Sus obras rezumaban un malestar con el que me identificaba. Había todo tipo de malestares para elegir. Malestares de culpa, sexo, catolicismo, amor no correspondido, deseos prohibidos, calor tropical, política, guerra. Todo era incómodo, salvo la prosa.

Me encantaba su forma de escribir. Me encantaba su manera de comparar algo concreto con algo abstracto. «Tragó el brandy como una maldición.» Me gustó aún más en ese momento, porque la línea divisoria entre los mundos materiales e inmateriales parecía haberse desdibujado. Con la depresión. Incluso mi propio cuerpo físico parecía irreal y abstracto, y en parte también ficticio.

*El poder y la gloria* trata de un cura borracho que viaja por México en la década de 1930, una época en la que el catolicismo está prohibido. A lo largo de toda la novela lo persigue un teniente de policía que tiene la misión de encontrarlo.

La primera vez que la leí, en la universidad, la historia me gustó. Pero ahora me fascinaba. Después de haber sido casi un alcohólico en Ibiza, no me resultaba difícil empatizar con un casi alcohólico en México.

Es un libro oscuro, intenso. Pero cuando uno se siente oscuro e intenso éste es el único tipo de historia capaz de llegarle. Sin embargo, había también cierto optimismo. La posibilidad de redención. Es un libro sobre el poder sanador del amor.

«El odio es sólo falta de imaginación», nos dicen.

Pero también: «En la infancia siempre hay un momento en que se abre la puerta y deja entrar al futuro». La experiencia cerca a la inocencia y la inocencia nunca puede recobrase, una vez perdida. Este libro habla —como muchos de los libros de Greene— de la culpa católica. Pero para mí trataba de la depresión. Greene era un depresivo. Ya desde niño, cuando lo acosaban en la escuela porque el director era su nada apreciado padre. Casi había intentado suicidarse mediante un juego solitario de ruleta rusa. Para mí no se trataba de la culpa espiritual del catolicismo, sino la culpa psicológica que trae la depresión. Y ayudaba a aliviar el aislamiento que causa la enfermedad.

Otros libros que leí en esa época:

*Las ciudades invisibles*, de Italo Calvino. El libro más hermoso. Ciudades imaginarias, cada una semejante a Venecia pero para nada como Venecia. Sueños en una página. Tan irreales que casi podían desplazar mis extrañas visiones mentales.

*Rebeldes*, de S. E. Hinton. El libro que me introdujo en serio en la lectura, cuando tenía diez años. Siempre ha sido mi lectura «de escape». Rezuma Estados Unidos y contiene diálogos magníficamente sentimentales. (Como, por ejemplo: «Sigue siendo de oro, Ponyboy», dicho por Johnny, en su lecho de muerte, tras leer «Nada dorado permanece», de Robert Frost.)

*El extranjero*, de Albert Camus. Me atraían los extranjeros. Una desesperación existencial. La insensibilidad de la prosa me resultaba extrañamente tranquilizadora.

El diccionario abreviado Collins de citas célebres. Las citas de personajes famosos son fáciles de leer.

Las *Cartas* de Keats. Ya había leído a Keats en la universidad. El arquetípico poeta joven, sensible, perdido e intenso, tal como me sentía yo.

*Fruta prohibida*, de Jeannette Winterson. Me encantaba la manera de escribir de Jeannette. Cada palabra contenía fuerza o sabiduría. Lo abría en páginas al azar y leía oraciones que me hablaban. «Parece que he corrido en un gran círculo, y he vuelto a encontrarme en la línea de partida.»

*Vox*, de Nicholson Baker. Una novela que consiste por entero en un episodio de sexo telefónico, que me había excitado y cautivado a los dieciséis años. Puro diálogo. Una vez más, fácil de leer, y llena de sexo, o de la idea de sexo, y para una mente joven y corroída de ansiedad, pensar en sexo puede significar una distracción positiva.

*Dinero*, de Martin Amis. Un libro que conozco al dedillo. Había escrito ensayos sobre él. Abundaba en prosa atrevida, fanfarrona, cruda, machista (aunque a veces más bien odiosa). Muy intensa. Y de una belleza triste en medio del humor. («Cada hora te vuelves más débil. A veces, mientras estoy sentado a solas en mi apartamento de Londres y miro por la ventana, pienso qué deprimente es, qué pesado, mirar la lluvia y no saber por qué cae.»)

El *Diario* de Samuel Pepys. En particular, yo había leído el fragmento sobre el Gran Incendio y la peste. La colorida manera de Pepys al comentar los sucesos más apocalípticos de la vida del siglo XVII resultaba muy terapéutica.

*El guardián entre el centeno*, de J. D. Salinger. Porque Holden era un viejo amigo.

El libro *Penguin* de poesía de la Primera Guerra Mundial. Poemas como «Strange Hells», de Ivor Gurney («El corazón arde, pero el rostro no debe expresar cuánto arde el corazón»), y «Mental cases», de Wilfred Owen, que describe pacientes con traumas de guerra de un hospital psiquiátrico, me fascinaban pero me perturbaban. Yo no había vivido ninguna guerra y, sin embargo, me identificaba con esa sensación de dolor contenida en cada nuevo día, como «El dolor estalla como una herida que vuelve a sangrar». Me fascinaba cómo la depresión y la ansiedad tienen características en común con el trastorno de estrés postraumático. ¿Habíamos sufrido algún trauma que ignorábamos? ¿El ruido y la velocidad de la vida moderna constituían el trauma de nuestros cerebros cavernícolas? ¿Tan blando era yo? ¿O era la vida una suerte de guerra que la mayoría de la gente no veía?

*Una historia del mundo en diez capítulos y medio*, de Julian Barnes. Sólo porque era un libro que ya había leído y me había encantado y era gracioso y extraño y me lo sabía de memoria.

*Wilderness Tips*, de Margaret Atwood. Relatos cortos. Montañas más bajas que escalar. Un cuento titulado «True Trash» era mi preferido. Iba sobre unos muchachos adolescentes que acosan sexualmente a unas camareras.

*Ancho mar de los Sargazos*, de Jean Rhys. Una precuela de *Jane Eyre*. Sobre la «loca del desván» y su descenso a la locura. Se desarrolla principalmente en el Caribe. La desesperación y el aislamiento en el paraíso eran los sentimientos con los que yo más me identificaba, eso de sentirse fatal «en el lugar más hermoso del mundo», y me recordaban aquella última semana en España.

## PARÍS

Estaba a punto de revelarme mi sorpresa de cumpleaños.

—Vamos a París. Mañana. ¡Vamos a París mañana! Vamos a tomar el Eurostar.

Yo estaba conmocionado. No podía imaginar algo más aterrador.

—No puedo. No puedo ir a París.

Estaba sucediendo. Un ataque de pánico. Empezaba a notarlo en mi pecho. Empezaba a sentir como si hubiera vuelto al 2000. Atrapado dentro de mí mismo, como una mosca desesperada dentro de un frasco.

—Iremos. Será genial. Nos alojaremos en el hotel donde murió Oscar Wilde. Se llama L'Hotel.

Ir al lugar donde murió Oscar Wilde no me hacía sentir mejor. Sólo garantizaba que yo iba a morirme ahí. Morir en París, igual que Oscar Wilde. También me imaginaba que me mataría el aire. Hacía cuatro años que no iba al extranjero.

—No creo que pueda respirar ese aire.

Sabía que sonaba estúpido. ¡No estaba loco! Y, sin embargo, así era de veras: creía que no podría respirar ese aire.

Después de eso, en algún momento me acurruqué en posición fetal detrás de la puerta. Temblaba. Ignoraba si alguien le había tenido tanto miedo a París desde María Antonieta. Pero Andrea sabía qué hacer. A esas alturas ya era una especialista en este tipo de situaciones. Me dijo:

—Está bien, no iremos. Cancelaré la reserva del hotel. Perderemos un poco de dinero, pero si es tan importante...

«Tan importante.»

Yo todavía no podía caminar ni veinte metros solo sin sufrir un ataque de pánico. No imaginaba nada más importante. Era como si a una persona normal le dijeran que tenía que caminar desnuda por Teherán o algo así.

«Pero.»

Si decía *no*, sería una persona que no podía viajar al extranjero porque le daba miedo. Y eso me haría parecer un loco, y mi mayor temor —mayor aún que la muerte— era el de estar totalmente loco. Rendirme por completo a los demonios. Así que, como tan a menudo sucedía, un gran miedo fue superado por otro mayor.

La mejor manera de derrotar a un monstruo consiste en encontrar uno más terrorífico.

Y fui a París. El túnel del canal no se derrumbó y el mar no se desplomó sobre nosotros. El aire no me afectó los pulmones. Aunque apenas logré hablar en el taxi. El trayecto desde la Gare du Nord hasta el hotel fue intenso. Había un desfile en las orillas del Sena, con una gran bandera roja que se agitaba como la tricolor en *Los miserables*.

Aquella noche, cuando cerré los ojos, no pude dormir durante horas porque no cesaba de ver París moviéndose a la velocidad con que pasaba en el taxi. Pero me calmé. En realidad no sufrí ningún verdadero ataque de pánico en ningún momento de los cuatro días siguientes. Sólo un elevado nivel de ansiedad generalizada que sentía al caminar por la Rive Gauche y a lo largo de la rue de Rivoli y en el restaurante de la terraza del Centro Pompidou. Comenzaba a descubrir que, a veces, el simple hecho de hacer algo que temía —y sobrevivir— era la mejor terapia. Si les temes a los espacios reducidos, pasa un rato en un ascensor. Si sufres ansiedad por separación, quédate un rato solo. Cuando estás deprimido y ansioso tu zona de confort tiende a encogerse del tamaño de un mundo al de una cama. O directamente a nada de nada.

Otra cosa. Estimulación. Entusiasmo. Como los que se encuentran en lugares nuevos. A veces esto puede resultar aterrador, pero también puede ser liberador. En un lugar conocido, tu mente se concentra sólo en sí misma. En tu habitación no hay nada nuevo que debas observar. Ninguna potencial amenaza externa, sólo las internas. Al meterte en un nuevo espacio físico, preferentemente en otro país, acabas por concentrarte un poco más en el mundo de fuera de tu cabeza.

Y bien, a mí me resultó. En esos pocos días en París.

En realidad, me sentía más normal que en casa, porque aquí mi ansiosa torpeza general podía pasar con facilidad por torpeza general británica.

Muchas personas deprimidas recurren a los viajes como antídoto para sus síntomas. La gran pintora estadounidense Georgia O’Keeffe, como muchos otros artistas, sufrió depresión toda la vida. En 1933, a los cuarenta y seis años, la hospitalizaron por síntomas como llanto incontrolable, aparente incapacidad para comer o dormir, y otros signos de depresión y ansiedad.

La biógrafa de O’Keeffe, Roxana Robinson, dice que el ingreso en el hospital no le sirvió de mucho. Los viajes, en cambio, sí que la ayudaron. Fue a las Bermudas y al lago George de Nueva York y a Maine y Hawái. «El calor, la quietud y la soledad eran justo lo que Georgia necesitaba», escribió Robinson.

Por supuesto, viajar no es siempre una solución. O ni siquiera una opción. Pero sin duda a mí me sirve, cuando tengo ocasión de hacerlo. Creo que me ayuda a obtener otra perspectiva. Podremos estar atascados en nuestra mente, pero no físicamente. Y despegarnos de nuestra ubicación física suele contribuir a apartar nuestro estado mental de infelicidad. Al fin y al cabo, el movimiento es el antídoto de la inmovilidad. Y ayuda. A veces. Sólo a veces.

«Viajar nos vuelve modestos —dijo Flaubert—. Uno ve el lugar diminuto que ocupa en el mundo.» Tal perspectiva puede resultar extrañamente liberadora. En especial cuando tienes una enfermedad que por un lado suele disminuir la autoestima y por otro intensifica lo trivial.

Recuerdo que durante un breve episodio depresivo vi *El aviador*, la película de Martin Scorsese sobre la vida de Howard Hughes. Hay una escena en la que Katharine Hepburn, interpretada de manera brillante por Cate Blanchett, mira a Hughes (Leonardo DiCaprio) y le dice: «Howard Hughes se ha vuelto demasiado Howard Hughes». Era esta intensidad del sí mismo lo que se mostraba, al menos en la versión cinematográfica de su vida, como un factor que contribuyó al trastorno obsesivo-compulsivo que acabaría por recluir a Howard Hughes en una habitación de hotel de Las Vegas.

Después de ver la película, Andrea me dijo que Matt Haig era demasiado Matt Haig. Lo dijo en parte como un chiste, pero también como algo cierto. Así que, para mí, cualquier cosa que reduzca esta conciencia extrema de mí mismo, que me haga sentirme yo pero en menor medida, es muy bienvenida. Y desde aquel viaje a París, viajar siempre ha sido una de esas cosas.



## RAZONES PARA SER FUERTE

Era 2002. Me hallaba en un punto de mi recuperación en el que me sentía continuamente bien, pero sólo en comparación con las cosas mucho peores que había pasado antes. En verdad, todavía era una masa andante de ansiedad, demasiado fóbico para tomar medicación de ningún tipo, y convencido de que se me expandía la lengua cada vez que comía langostinos o mantequilla de cacahuete o cualquier otro alimento al que se pueda ser alérgico. También necesitaba tener cerca a Andrea. Cuando estaba con ella me sentía infinitamente más tranquilo.

Generalmente, esto no me hacía pensar que fuera un bicho raro. Andrea y yo vivíamos y trabajábamos juntos en el mismo modesto apartamento. En realidad no nos relacionábamos mucho con nadie. De los dos, era yo quien siempre tomaba la iniciativa de salir y conocer a otra gente, pero ya no me apetecía.

En 2002 a la madre de Andrea le diagnosticaron cáncer de ovario y, como es natural, las cosas cambiaron. Nos fuimos a vivir con sus padres, en el condado de Durham, mientras Freda se sometía a quimioterapia. Andrea, que había pasado los últimos tres años ocupándose de un novio depresivo, ahora tenía una madre con cáncer.

Lloraba mucho. Yo sentía que me pasaban el testigo. Ahora me tocaba a mí ser el fuerte.

Cuando se enteró de la enfermedad de su madre, se sentó en el borde de la cama y lloró como nunca. La abracé y sentí esa súbita falta de palabras que se experimenta cuando sucede algo terrible. Por suerte, allí estaba Andrea para ayudarme.

—Sólo dime que todo va a salir bien —me pidió.

—Todo va a salir bien.

Dos meses después, yo me encontraba solo en la casa de mis futuros suegros, rogándole a Andrea que me dejara acompañarlos a la clínica.

—Tengo que llevar a mamá al hospital —me había dicho.

—De acuerdo. Iré contigo.

—Ellos quieren que alguien se quede aquí para esperar a David. —  
David era el hermano de Andrea, que venía de Londres.

—Quiero ir contigo.

—Matt, por favor.

—No puedo. Ansiedad por separación. Me dará un ataque de pánico.

—Matt, por favor. Mi madre está enferma. No quiero estresarla más.

Actúas de manera egoísta.

—Mierda. Joder. Lo siento. Pero no lo entiendes.

—Puedes hacerlo.

—No. ¿Por qué no les dices a tus padres que yo también tengo que ir?

—De acuerdo. Bueno. Sí. Se lo diré.

Pero entonces sucedió algo. Se accionó un interruptor.

—No.

—¿No, qué?

—Lo haré. Me quedaré en casa.

—¿De verdad?

—Sí.

—Te dejaré el número del hospital.

—No te preocupes —respondí, imaginando, como un estúpido, que ésas  
podían ser las últimas palabras que le dijera en mi vida—. Puedo buscarlo.

—Te lo dejaré de todos modos.

—Gracias.

—Vale. Que vaya bien.

Mientras esperaba a que volvieran, deambulé de una habitación a otra. Tenían muchos adornos de porcelana. La pastorcita Little Bo Peep. Una Pantera Rosa sentada con las patas cruzadas, que colgaban de un alféizar. Sus grandes ojos amarillos me seguían por la sala.

Durante los primeros diez minutos el corazón me latía con fuerza. Apenas podía respirar. Andrea había muerto. Sus padres también. Me imaginaba el accidente de coche de manera demasiado real como para que no hubiera sucedido. Después pasaron veinte minutos. Iba a morirme. Sentía un dolor en el pecho. Tal vez fuera cáncer de pulmón. Tenía sólo veintisiete

años, pero había fumado mucho. A los treinta minutos vino un vecino para ver cómo estaba Freda. A los cuarenta minutos, la adrenalina empezaba a normalizarse. Había pasado cuarenta minutos solo y seguía vivo. A los cincuenta minutos, la verdad es que quería que tardaran más de una hora en regresar, así yo podría sentirme aún más fuerte. ¡Cincuenta minutos! ¡Tres años de ansiedad por separación curados en menos de una hora!

Volvieron, por supuesto.

Fue un verano horrible, aunque al final salió bien. A la madre de Andrea le dieron un pronóstico terrible, pero lo superó. Hasta logramos que cambiara su desayuno habitual y que, en lugar de un bizcocho, se comiera un kiwi. Yo tenía razones para obligarme a ser fuerte. Para ponerme en situaciones en las que no me habría puesto. Uno necesita estar incómodo. Uno necesita sentirse mal. Como escribió el poeta persa Rumi en el siglo XIII: «La herida es el lugar por donde te entra la luz». (También escribió: «Olvida la seguridad. Vive donde temas vivir».) Además, encaucé mi mente escribiendo mi primera novela en serio. No sólo por mi carrera (la novela era una adaptación de *Enrique IV*, de Shakespeare, con perros que hablaban, de modo que no iba a entrar en el territorio de los libros más vendidos), sino para mantenerme ocupado. Dos años después, sin embargo, y gracias al apoyo de Andrea, sería un verdadero libro publicado. Se lo dediqué a ella, como es obvio, pero no le debía un libro. Le debía una vida entera.

## ARMAS

Mi agente:

—Tienes una editorial.

—¿Qué?

—Acaban de llamarme. Van a publicarte.

—¿Cómo? ¿En serio?

—En serio.

La noticia me dio impulso para unos seis meses.

Durante ese tiempo me enfrenté a mi falta de autoestima, aunque de manera artificial. Me acostaba en la cama pensando: «Vaya, soy importante, me publicarán».

Pero el hecho de que me publicaran (o de conseguir un buen empleo o lo que sea) no te modifica el cerebro de forma permanente. Y una noche me quedé despierto, no muy feliz. Empecé a preocuparme. Las preocupaciones aumentaban en espiral. Y durante tres semanas estuve de nuevo atrapado en mi propia mente. Pero esta vez disponía de armas. Una de ellas, tal vez la más importante, consistía en saber esto: «Ya he estado enfermo antes, y me recuperé. Es posible alcanzar el bienestar». Otra arma era salir a correr. Sabía cómo el cuerpo podía afectar la mente, así que empecé a salir a correr cada vez más.

## CORRER

Correr se menciona con frecuencia como alivio para la depresión y la ansiedad. Sin duda, a mí me sirvió. Cuando empecé a correr todavía sufría severos ataques de pánico. Lo que me gustaba era que muchos de los síntomas físicos del pánico —el corazón acelerado, la respiración agitada, el sudor— son semejantes a los que produce el esfuerzo físico. Así que, mientras corría, no me preocupaba mi corazón acelerado, porque había una razón para ello.

Además, me proporcionaba algo en que pensar. Nunca había sido muy deportista, de modo que correr me resultaba bastante duro. Dolía. Pero ese esfuerzo y esa incomodidad intensificaban mi concentración. Y así me convencí de que mediante el entrenamiento del cuerpo también entrenaba mi mente. Una especie de meditación activa.

También, por supuesto, correr te pone en buena forma física. Y ponerse en forma es bastante bueno para todo. Cuando enfermé bebía y fumaba mucho, pero estaba intentando reparar ese daño.

Todos los días corría o practicaba algún ejercicio cardiovascular equivalente. Como Haruki Murakami —cuyo excelente libro *De qué hablo cuando hablo de correr* habría de leer más adelante—, descubrí que correr servía para despejar la niebla. («Ir consumiéndose a uno mismo, con cierta eficiencia y dentro de las limitaciones que nos han sido impuestas a cada uno, es la esencia del correr», dijo Murakami, lo cual es algo que comparto, y una de las razones por las que creo que ayuda a la mente.)

Cuando regresaba de correr y estirarme, tomaba una ducha y experimentaba una suave sensación de liberación, como si la depresión y la ansiedad se evaporaran poco a poco desde mi interior. Era maravilloso. Además, esa especie de monotonía que genera el correr —marcada por el sonido de la respiración pesada y el ritmo regular de los pies en los senderos— se tornaba una suerte de metáfora de la depresión. Ir a correr todos los días

es como librar una especie de batalla con uno mismo. El solo hecho de salir una mañana fría de febrero te da una sensación de logro. Pero la discusión sorda que mantienes contigo mismo —*¡Quiero parar! ¡No, sigue adelante! ¡No puedo! ¡Casi no consigo respirar! ¡Sólo queda poco más de un kilómetro! ¡Necesito descansar un poco! ¡No, no puedes!*— es la discusión de la depresión, aunque a una escala menor y menos seria. De modo que, para mí, cada vez que me obligaba a salir a la humedad fría y gris de las mañanas de West Yorkshire, y me exigía correr durante una hora, me infundía un poquito de poder para combatir la depresión. Un poquito de ese espíritu de «fíjate bien con quién te metes».

A veces servía. No siempre. Yo no era infalible. No era Zeus. No había rayos mágicos a mi disposición. Pero es agradable acumular, a lo largo de los años, cosas que sabes que —de vez en cuando— dan resultado. Armas para la guerra que remite pero que siempre puede volver a avivarse. Y así escribir, leer, hablar, viajar, el yoga, la meditación y correr eran algunas de las mías.

## **EL CEREBRO ES EL CUERPO**

### **SEGUNDA PARTE**

Creo que el término *enfermedad mental* es engañoso, ya que da a entender que todos los problemas que se presentan se originan en la cabeza. En la depresión, y en particular en la ansiedad, muchos de los problemas pueden ser generados por la mente, pero también tienen efectos físicos.

Por ejemplo, la página web del Servicio Nacional de Salud incluye una lista de los siguientes síntomas psicológicos del trastorno de ansiedad generalizada:

- inquietud
- sensación de terror
- sentirse constantemente «con los nervios de punta»
- dificultad para concentrarse
- irritabilidad
- impaciencia
- distraerse con facilidad

Pero llama la atención que el SNS dé una lista mucho más larga de los síntomas físicos:

- mareos
- somnolencia y cansancio
- hormigueos
- latidos irregulares (palpitaciones)
- dolor y tensión musculares
- boca seca
- sudor excesivo
- dificultad respiratoria
- dolor de estómago

náuseas  
diarrea  
dolor de cabeza  
exceso de sed  
necesidad de orinar con demasiada frecuencia  
períodos dolorosos o inexistentes  
dificultad para conciliar o mantener el sueño (insomnio)

Un síntoma que falta en la lista del SNS pero que se encuentra en otros sitios es tanto físico como mental: la *desrealización*. Es un síntoma muy común que hace que uno se sienta..., bueno..., *irreal*. No te sientes plenamente dentro de ti mismo. Sientes como si estuvieras controlando tu cuerpo desde algún otro lugar. Es como la distancia entre un escritor y su narrador ficticio, semiautobiográfico. El centro que eres tú ha desaparecido. Es una sensación de la mente y el cuerpo, que demuestra una vez más que separar uno de otro de manera tan cruda como lo hacemos es equivocado y simplista. Y tal vez constituya parte del problema.



## GENTE FAMOSA

La depresión hace que te sientas solo. Éste es uno de sus principales síntomas. Así que ayuda saber que no estás solo. Dada la naturaleza de nuestra sociedad, con una cultura de celebridades que se confiesan, solemos enterarnos más de los problemas de las personas famosas. Pero no importa. Cuanto más sepamos, mejor. Bueno, no siempre. Como escritor, no me gusta precisamente pensar en Ernest Hemingway y lo que hizo con su escopeta, o en la cabeza de Sylvia Plath en el horno. Ni siquiera me gusta considerar en profundidad lo del no escritor Vincent van Gogh y su oreja. Y cuando me enteré de que un escritor contemporáneo al que yo admiraba, David Foster Wallace, se había ahorcado el 12 de septiembre de 2008, la verdad es que se desencadenó en mí el peor pico de depresión desde los verdaderos Malos Tiempos. Y no tienen que ser escritores. Fui una de los millones de personas que no sólo se apenaron por la muerte de Robin Williams, sino que sintieron miedo, como si de algún modo hiciera más probable que nosotros termináramos del mismo modo.

Y, sin embargo, la mayoría de las personas que sufren de depresión —ni siquiera la mayoría de los famosos que la padecen— no terminan suicidándose. Mark Twain tenía depresión y murió de un ataque cardíaco. Tennessee Williams murió atragantado con la tapita del frasco de gotas oculares que usaba con frecuencia.

A veces, echar un vistazo a los nombres de personas que han sufrido depresión —o todavía la sufren— pero que sin duda tienen (o tuvieron) otras cosas buenas en su vida brinda consuelo. Aquí va mi lista:

Buzz Aldrin

Halle Berry

Zach Braff

Russell Brand

Frank Bruno  
Alastair Campbell  
Jim Carrey  
Winston Churchill  
Richard Dreyfuss  
Carrie Fisher  
F. Scott Fitzgerald  
Stephen Fry  
Judy Garland  
Jon Hamm  
Anne Hathaway  
Billy Joel  
Angelina Jolie  
Stephen King  
Abraham Lincoln  
Wolfgang Amadeus Mozart  
Isaac Newton  
Al Pacino  
Gwyneth Paltrow  
Dolly Parton  
La princesa Diana  
Christina Ricci  
Teddy Roosevelt  
Winona Ryder  
Brooke Shields  
Charles Schulz  
Ben Stiller  
William Styron  
Emma Thompson  
Uma Thurman  
Marcus Trescothick  
Ruby Wax  
Robbie Williams  
Tennessee Williams

Catherine Zeta-Jones

¿Y qué nos enseña esto? La depresión es algo que puede ocurrirle a primeros ministros y a presidentes y a jugadores de críquet y a dramaturgos y a boxeadores y a los actores más famosos de Hollywood. Bueno, eso ya lo sabíamos. ¿Qué más? Que la fama y el dinero no te inmunizan contra los problemas de salud mental. Más o menos eso también lo sabíamos. Tal vez no se trate de que esto nos enseñe algo, salvo que saber que Jim Carrey pasó una larga temporada tomando Prozac o conocer el trastorno bipolar de la princesa Leia nos ayuda porque, aunque sepamos que puede sucederle a cualquiera, nunca serán suficientes las veces que nos digan que *de veras puede sucederle a cualquiera*.

Recuerdo una ocasión en que, sentado en la sala de espera de un dentista, leí una entrevista a Halle Berry en la que hablaba sin rodeos de una vez en que se sentó en su coche, en el garaje, y trató de matarse por envenenamiento con monóxido de carbono. Le contaba al entrevistador que lo único que le impidió hacerlo fue el hecho de pensar que la encontrara su madre.

Me ayudó verla en esa revista, sonriente y con expresión de fortaleza. Tal vez haya sido una ilusión producto del Photoshop, pero aun así estaba viva y aparentemente feliz, y pertenecía a la misma especie que yo. Así que sí, nos gustan las historias de recuperación. Nos encanta la estructura narrativa de ascender-caer-ascender de nuevo. Las revistas del corazón publican estas historias sin cesar.

Abunda el cinismo acerca de los famosos deprimidos, como si después de alcanzar una cierta cantidad de éxito y dinero un ser humano se volviera inmune a la enfermedad mental. Pero, al parecer, sólo lo dicen cuando se trata de enfermedades mentales. No lo dicen sobre la gripe, por ejemplo. Al contrario que un libro o una película, la depresión no tiene por qué tratar sobre algo.

Además, una de las cosas que a menudo causa la depresión es hacer que sientas culpa. La depresión dice: «Mírate, con tu buena vida, con tus bonitos novio/novia/ marido/esposa/hijos/perro/sofá/seguidores de Twitter, con tu

buen empleo, con tu falta de problemas físicos de salud, con tu hipoteca casi pagada, con tus padres no divorciados, con tu lo-que-sea», y así sucesivamente.

En realidad, el hecho de que aparentemente todo esté bien puede agravar la depresión, porque la brecha entre lo que uno está sintiendo y lo que *se espera* que uno sienta se vuelve más grande aún. Si experimentas el mismo grado de depresión que alguien sufriría naturalmente en un campo de prisioneros de guerra, pero no estás en un campo de prisioneros de guerra, sino en una hermosa casa y vives libre, piensas: «Mierda, esto es todo lo que siempre he deseado. ¿Por qué no soy feliz?».

Podrás encontrarte, como en la canción de Talking Heads, en una casa hermosa, con una esposa hermosa, preguntándote cómo llegaste ahí. Mirando pasar el tiempo. Preguntándote qué es lo que falta. Preguntándote si nos equivocamos con todo lo que hemos deseado en la vida. Preguntándote si los teléfonos inteligentes y los baños lujosos y los televisores de última generación que creíamos que formaban parte de la solución son parte del problema. Preguntándote si, en el juego de la vida, todo lo que creíamos que era una escalera era en realidad una serpiente que nos arrastra directo al fondo. Como nos diría cualquier budista, un exceso de apego a las cosas materiales sólo causa más sufrimiento.

Dicen que la locura es una reacción lógica a un mundo enloquecido. Tal vez la depresión sea en parte simplemente una reacción a una vida que en realidad no entendemos. Por supuesto, nadie —si lo piensa— comprende su vida por completo. Algo muy irritante de la depresión es que pensar en la vida resulta inevitable. La depresión nos convierte a todos en pensadores. Pregúntenle a Abraham Lincoln.

## ABRAHAM LINCOLN Y EL DON TEMIBLE

A los treinta y dos años, Abraham Lincoln declaró: «En este momento soy el más desdichado de los hombres vivos». Ya había experimentado dos graves crisis depresivas.

«Si lo que siento se distribuyera por igual a todo el género humano, no existiría un solo rostro alegre sobre la Tierra. No sé si alguna vez estaré mejor; tengo el horrible presentimiento de que no. Continuar así es imposible. Debo morir o mejorar.» Y aunque Lincoln declaró que no temía el suicidio, no se mató. Eligió vivir.

En *The Atlantic* hay un muy buen artículo sobre «La gran depresión de Lincoln», en el que Joshua Wolf Shenk relata cómo la depresión obligó a Lincoln a comprender la vida de una manera más profunda:

Él insistía en reconocer sus miedos. Entre los veinte y los treinta años se sumió cada vez más hondo en ellos, tratando de acercarse a aquello que, según Albert Camus, es la única cuestión seria con que deben lidiar los humanos. Se preguntaba si podía vivir o no, si enfrentar o no la desdicha de la vida. Y al final decidió que tenía un «deseo incontenible» de lograr algo mientras viviera.

Sin duda era una persona seria. Una de las grandes personas serias de la historia. Libró guerras mentales y físicas. Tal vez su conocimiento del sufrimiento lo llevó a esa clase de empatía que mostró cuando intentaba cambiar las leyes sobre la esclavitud. («Siempre que oigo a alguien que defiende la esclavitud, siento un fuerte impulso de hacérsela probar en persona», dijo.)

Lincoln no es el único líder que luchó contra la depresión. También Winston Churchill vivió con el «perro negro» durante buena parte de su existencia. En una ocasión, mientras contemplaba un incendio, comentó a un joven investigador al que había contratado: «Sé por qué chisporrotean los troncos. Sé lo que es ser consumido».

Y en verdad lo sabía. Fue —en cuanto a grandes logros— uno de los hombres más activos que han existido. Y, sin embargo, se sentía continuamente desanimado.

El filósofo político John Gray —uno de mis escritores de no ficción preferidos (si lees *Perros de paja* sabrás por qué)— cree que Churchill no «superó» la depresión para convertirse en un buen líder de guerra, sino que más bien fue la experiencia de la depresión lo que le permitió serlo.

Gray sostiene, en un reportaje para la BBC, que fue la «excepcional sensibilidad» de Churchill a la emoción intensa lo que explica su capacidad de percibir peligros que otras mentes, más convencionales, no lograban ver. «Para la mayoría de los políticos y los creadores de opinión que querían aplacar a Hitler, los nazis eran poco más que una expresión escandalosa del nacionalismo alemán», escribe Gray. Se necesitaba una mente fuera de lo común para enfrentar una amenaza fuera de lo común. «Gracias a las visitas del perro negro, él pudo prever el horror que se acercaba.»

De modo que sí, la depresión es una pesadilla. Pero ¿también puede resultar útil? ¿Puede ser una pesadilla que mejore el mundo de diversas maneras?

A veces los vínculos entre depresión, ansiedad y productividad son innegables. Pensemos en la omnipresente pintura de Edvard Munch *El grito*, por ejemplo. No sólo es una representación precisa de cómo se siente un ataque de pánico, sino que además fue inspirada —según el propio artista— por un momento de terror existencial. Así lo escribió en su diario:

Yo iba caminando por la calle y el sol se estaba poniendo. De repente el cielo se puso de un rojo sangre. Me detuve y me apoyé contra una valla, sentía un cansancio insoportable. Lenguas de fuego y sangre se extendían sobre el fiordo negro azulado. Mis amigos continuaron caminando mientras yo me quedaba atrás, temblando de miedo. Entonces oí el grito inmenso, infinito, de la naturaleza.

Pero aun sin el «revólver humeante» de un episodio depresivo específico que inspire una obra genial determinada, es imposible ignorar la enorme cantidad de famosos que han luchado contra la depresión. Incluso sin

centrarse en los Plaths y Hemingways y Woolfs que de hecho llegaron a quitarse la vida, la lista de depresivos conocidos es pasmosa. Y muchas veces hay un vínculo entre la enfermedad y la obra que producen.

Gran parte de la filosofía de Freud se basó en un análisis de su propia depresión, y en lo que creía que era la solución. A él le sirvió la cocaína, pero luego comenzó a darse cuenta de que podía resultar bastante adictiva.

Franz Kafka es otro miembro del Salón de la Fama de la Depresión. Toda su vida sufrió de ansiedad social y de lo que ahora se entiende como depresión clínica. También era hipocondríaco y vivía con miedo a los cambios físicos y mentales. Pero ser hipocondríaco no significa que uno no va a enfermar, y a los treinta y cuatro años Kafka contrajo tuberculosis. Todos los recursos conocidos para mitigar la enfermedad de Kafka —nadar, cabalgar, hacer senderismo— son actividades físicamente saludables.

La claustrofobia y la sensación de impotencia de sus obras —con frecuencia interpretadas sólo desde un punto de vista político—, ¿no serían también un resultado de una enfermedad que nos vuelve claustrofóbicos?

El relato más famoso de Kafka es *La metamorfosis*. Un viajante se despierta una mañana y se encuentra transformado en un insecto gigante. Es un relato sobre el efecto deshumanizador del capitalismo, sí, pero también se puede leer como una metáfora de la depresión, la más kafkiana de las enfermedades. Porque, como Gregor Samsa, los depresivos pueden despertar en la habitación donde se durmieron y, sin embargo, sentirse por completo diferentes. Ajenos a sí mismos. Atrapados en una pesadilla.

Del mismo modo, ¿podría Emily Dickinson haber escrito su poema «Sentí un funeral en mi cerebro» sin una profunda angustia mental? Por supuesto, pocos depresivos llegan a ser un Lincoln o una Dickinson o un Churchill o un Munch o un Freud o un Kafka (o un Mark Twain o una Sylvia Plath o una Georgia O’Keeffe o un Ian Curtis o un Kurt Cobain). Pero tampoco lo es la mayoría de la gente.

Se suele emplear la expresión «a pesar de» en el contexto de la enfermedad mental. Fulano hizo tal cosa a pesar de sufrir depresión/ansiedad/TOC/agorafobia/lo-que-sea. Pero a veces ese «a pesar de»

debería ser un «debido a». Por ejemplo, yo escribo debido a la depresión. Antes no era escritor. Sencillamente, no tenía la intensidad para explorar con la curiosidad y la energía necesarias. El miedo nos vuelve curiosos. La tristeza nos hace filosofar. («¿Ser o no ser?» es una pregunta recurrente para muchos depresivos.)

Volviendo a Abraham Lincoln, el elemento clave es que el presidente siempre sufrió de depresión. Nunca la superó del todo, pero vivió con ella y obtuvo grandes logros. «Cualquiera que sea la grandeza que haya conquistado Lincoln, no puede explicarse como un triunfo sobre el sufrimiento personal —dice Joshua Wolf Shenk en el reportaje que he mencionado antes—. Más bien debe considerárselo un producto del mismo sistema que produjo ese sufrimiento [...]. Lincoln no llevó a cabo una gran obra porque resolviera el problema de su melancolía; su melancolía fue el principal alimento del fuego de su gran obra.»

Entonces, incluso si la depresión no se supera por completo, podemos aprender a utilizar lo que Byron denominó un «don terrible».

No tenemos que utilizarlo para gobernar una nación, como Churchill o Lincoln. Ni siquiera tenemos que utilizarlo para pintar un cuadro realmente bueno.

Podemos utilizarlo sencillamente en la vida. Por ejemplo, yo descubro que ser tan consciente de la mortalidad puede convertirme en una persona firmemente decidida a disfrutar de la vida donde sea. Me hace valorar momentos preciosos con mis hijos, y con la mujer a la que amo. Intensifica lo malo, pero también lo bueno.

El arte y el ímpetu político no son más que un desbordamiento de esa intensidad, que puede manifestarse de muchas maneras; la mayoría no te harán famoso, aunque muchas, a largo plazo, sumarán tanto como restarán.



## LA DEPRESIÓN ES...

Una guerra interna.

Un perro negro (gracias, Churchill y doctor Johnson).

Un agujero negro.

Un fuego invisible.

Una olla a presión.

Un demonio interior.

Una prisión.

Una ausencia.

Una campana de vidrio. («Yo me sentaba bajo la misma campana de vidrio —escribió Plath—, cociéndome en mi propio aire ácido.»)

Un *malware* en el sistema operativo de tu mente.

Un universo paralelo.

Una lucha para toda la vida.

Un subproducto de la mortalidad.

Una pesadilla viviente.

Una cámara de eco.

Oscura y desesperanzada y solitaria.

Una colisión entre una mente antigua y un mundo moderno (psicología evolucionista).

Un jodido dolor.

## **LA DEPRESIÓN ES TAMBIÉN...**

Más pequeña que tú.

Siempre es más pequeña que tú, incluso cuando la sientes inmensa. Ella actúa dentro de ti; no tú dentro de ella. Puede ser una nube oscura que pasa por el cielo, pero —si ésa es la metáfora— tú eres el cielo.

Tú estabas allí antes que ella. Y la nube no puede existir sin el cielo, pero el cielo sí puede existir sin la nube.

## UNA CONVERSACIÓN A TRAVÉS DEL TIEMPO

### TERCERA PARTE

MI YO DE ENTONCES: Es aterrador.

MI YO DE AHORA: ¿El qué?

MI YO DE ENTONCES: La vida. Mi mente. El peso que implica.

MI YO DE AHORA: Chsss. Para con eso. Sólo estás un poco atrapado en un momento. El momento cambiará.

MI YO DE ENTONCES: Andrea va a dejarme.

MI YO DE AHORA: No. No lo hará. Se casará contigo.

MI YO DE ENTONCES: ¡Ja! Como si alguien quisiera atarse a un loco inútil como yo. ¿Alguien lo haría?

MI YO DE AHORA: Sí. Y fíjate: estás progresando. Ahora vas a la tienda y no sufres un ataque de pánico. No sientes ese peso sobre ti todo el tiempo.

MI YO DE ENTONCES: Sí, lo siento.

MI YO DE AHORA: No. La semana pasada hubo ese momento en que yo — en que *tú*— saliste a caminar al sol por el parque, y sentiste ligereza. No pensabas.

MI YO DE ENTONCES: La verdad, sí. Sí. Es cierto. He vivido otro momento así esta mañana. Estaba acostado en la cama, preguntándome si nos quedaban cereales. Sólo eso. Era algo normal, y ha durado más de un minuto. Me he quedado allí, pensando en el desayuno.

MI YO DE AHORA: ¿Ves? Así que sabes que las cosas no van a ser siempre igual. O sea, *hoy* no ha sido como siempre.

MI YO DE ENTONCES: Pero aun así es muy intenso.

MI YO DE AHORA: Y lo será. Siempre serás intenso. Y puede que la depresión siempre siga allí, esperando la recaída siguiente. Pero hay tanta *vida* que te espera... Lo único que te ha dicho la depresión es que un día puede ser largo e intenso.

MI YO DE ENTONCES: Oh, Dios mío, sí.

MI YO DE AHORA: Entonces no te preocupes por el paso del tiempo. Un día puede contener el infinito.

MI YO DE ENTONCES: Podría estar encerrado en una cáscara de nuez y sentirme rey de un espacio infinito.

MI YO DE AHORA: ¿*Hamlet*? Impresionante. Ya he olvidado todos esos versos. La universidad fue hace mucho.

MI YO DE ENTONCES: Empiezo a creer en ti.

MI YO DE AHORA: Gracias.

MI YO DE ENTONCES: Es decir, en la posibilidad de ti. La posibilidad de que yo exista dentro de más de una década en el futuro. Y de que me sienta mucho mejor.

MI YO DE AHORA: Es cierto. Así será. Y tendrás tu propia familia. Tendrás una vida. No será perfecta. Ninguna vida humana lo es. Pero será tuya.

MI YO DE ENTONCES: Quiero pruebas.

MI YO DE AHORA: No puedo probártelo. No tengo una máquina del tiempo.

MI YO DE ENTONCES: No. Supongo que hay que mantener la esperanza.

MI YO DE AHORA: Sí. Ten fe.

MI YO DE ENTONCES: Lo intentaré.

MI YO DE AHORA: Ya lo has hecho.

**IV**

**VIVIR**

Y así el corazón se romperá, pero aun roto sigue viviendo.

LORD BYRON,  
*La peregrinación de Childe Harold*

## EL MUNDO

El mundo está cada vez más pensado para deprimirnos. La felicidad no es buena para la economía. Si fuéramos felices con lo que tenemos, ¿por qué íbamos a necesitar más? ¿Cómo vendes una crema hidratante antienvjecimiento? Haces que a las personas les preocupe envejecer. ¿Cómo logras que la gente vote por un partido político? Haces que se preocupen por la inmigración. ¿Cómo consigues que contraten seguros? Haces que se preocupen por todo. ¿Cómo logras que se sometan a cirugía estética? Destacas sus defectos físicos. ¿Cómo consigues que vean un programa de televisión? Haces que les preocupe perderselo. ¿Cómo logras que se compren un nuevo teléfono inteligente? Haces que sientan que están quedándose atrás.

Vivir tranquilo se convierte en una especie de acto revolucionario. Ser feliz con tu propia existencia no actualizada. Sentirnos cómodos con nuestra individualidad desordenada, humana, no resultaría conveniente para los negocios.

Sin embargo, no tenemos otro mundo en que vivir. Y la verdad es que, cuando lo observamos con atención, vemos que el mundo de los objetos y la publicidad no es en realidad la vida. La vida es lo otro. La vida es lo queda cuando quitas toda esa basura, o al menos la ignoras por un rato.

La vida es la gente que te quiere. Nadie nunca elegirá seguir vivo por un iPhone. Es la gente a la que llegamos mediante el iPhone lo que importa.

Y una vez que empezamos a recuperarnos, y a vivir otra vez, lo hacemos con ojos nuevos. Todo se vuelve más claro, y tomamos conciencia de cosas en las que antes no reparábamos.

## NUBES DE HONGO

Nunca vi venir el doble golpe de la ansiedad y la depresión antes de que me noqueara, a los veinticuatro años. Pero debería haberlo percibido. Por todas las señales de advertencia. Los momentos de desesperación en la adolescencia. La constante preocupación por todo. En particular, creo que hubo también muchas señales de advertencia mientras estudiaba en la Universidad de Hull. El problema de las señales de advertencia es que sólo contamos con el pasado para seguir adelante, no con el futuro, y si algo aún no ha sucedido resulta difícil saber si ocurrirá en realidad.

La ventaja de haber tenido depresión es que sabes qué buscar, pero, aunque hubo muchos signos mientras estaba en la universidad, nunca los noté.

Solía quedarme mirando al vacío, sentado en el quinto piso de la biblioteca, imaginando, con una especie de terror funesto, nubes de hongo en el horizonte. A veces me sentía levemente extraño. Con los bordes borrosos, como si fuera una acuarela andante. Y ahora me doy cuenta de que necesitaba beber mucho alcohol.

También tuve algo parecido a un ataque de pánico, aunque no tan serio como los que sufrí después. Lo que pasó fue lo siguiente:

Como formaba parte de mi doble licenciatura en Inglés e Historia, me matriculé en una asignatura de Historia del Arte. Aunque entonces no caí en ello, eso significaba que en algún momento del trimestre tendría que hacer una presentación sobre un movimiento de arte moderno (elegí el cubismo).

Puede parecer una tontería, pero me aterraba. Siempre me había dado miedo actuar y hablar en público. Pero eso era distinto. Sencillamente no podía aceptar la idea de que tendría que exponerme frente a todo un auditorio con —ay— doce, tal vez trece personas, y hablar durante veinte minutos. Gente que se concentraría en mí y escucharía las palabras que saldrían de mi boca.



—Cualquiera puede ponerse nervioso —me decía mi madre por teléfono—. Ya estás más cerca de superarlo.

Pero ¿qué sabía ella?

¿Y si me sangraba la nariz? ¿Y si no podía hablar? ¿Y si me meaba encima? Había también otras dudas. ¿Cómo se pronuncia «Picabia»? ¿Debía adoptar un acento francés para nombrar el cuadro *Nature morte*, de Georges Braque?

Durante unas cinco semanas no conseguí disfrutar de nada porque la presentación se aproximaba, y no podía faltar porque era una evaluación, parte del trabajo del curso. Me preocupaba tener que coordinar la lectura de mis palabras con las diapositivas. ¿Y si las ponía al revés? ¿Y si hablaba de *Retrato de Picasso*, de Juan Gris, mientras en realidad mostraba un Picasso? Las posibilidades de pesadilla parecían infinitas.

Como era de esperar, dado que el tema de la charla era un movimiento artístico que planteaba abandonar la perspectiva, yo perdía perspectiva.

Llegó el día. Martes 17 de marzo de 1997. Parecía uno de tantos días monótonos de Hull. Pero no lo era. Las apariencias engañaban. Había una amenaza en el aire. Todo —incluso los muebles de nuestra residencia de estudiantes— parecía el arma secreta de una guerra invisible contra mí. Leer *Drácula* para mi asignatura de Literatura Gótica tampoco ayudaba. («Yo lo soy todo en un mar de maravillas. Dudo, temo, pienso cosas extrañas que no me atrevo a confesar a mi propia alma.»)

—Siempre te queda el recurso de hacerte el enfermo —dijo mi nueva novia y futura esposa, Andrea.

—No puedo. Es una evaluación. ¡Una *evaluación!*

—Por Dios, Matt, cálmate. Has convertido esto en algo que no es.

Y entonces fui a la farmacia y compré una caja de Natracalm y tragué tantos comprimidos de los veinticuatro que había como pude. (Creo que fueron unos dieciséis. Sabían a hierba y tiza.) Esperé la calma que prometían.

Pero no ocurrió. Y sentí una picazón. Y luego un sarpullido.

El sarpullido me cubría el cuello y las manos. Manchas inflamadas y rojas. La piel no sólo me picaba de manera insoportable, sino que también me ardía. La presentación comenzaba a las dos menos cuarto. Tal vez fuera una reacción al estrés. Tal vez necesitaba otra cosa que me calmara. Fui a la

cantina y me tomé una pinta de cerveza rubia y dos vodkas con lima. Fumé un cigarrillo. Diez minutos antes de que empezara la presentación fui a los baños del Departamento de Historia y me quedé mirando la esvástica que algún idiota había dibujado con bolígrafo en la puerta.

El cuello empeoraba. Me quedé en el baño. Preparándome en silencio ante el espejo.

Sentía el poder del tiempo. Como algo inmóvil.

—Para —susurré. Pero el tiempo no para. Ni siquiera cuando se lo pides con educación.

Entonces lo hice. Hice la presentación. Tartamudeé y en mi cabeza mi voz sonó endeble como una hoja otoñal y me equivoqué con las dispositivas un par de veces y no logré decir nada que no tuviera escrito frente a mí con mi mejor letra. La gente no se rio de mi sarpullido. Sólo se mostraron profundamente incómodos.

Pero más o menos hacia la mitad me distancié de mí mismo. Me *desrealicé*. La cuerda que te ata a esa sensación de uno mismo, la sensación de ser yo, se cortó, y se fue flotando como un globo de helio. Supongo que fue la típica experiencia de salir del propio cuerpo. Yo estaba allí, no exactamente por encima de mí, sino arriba y al lado y en todas partes al mismo tiempo, observándome y escuchándome en un estado de aguda conciencia de mí mismo. De veras había salido por completo de mí.

Fue, supongo, un ataque de pánico. El primero propiamente dicho, aunque no se acercaba en absoluto a la gravedad que habría de conocer después en Ibiza, o cuando volví a vivir en casa de mis padres. Debería haber sido una señal de advertencia, pero no lo fue, porque mi pánico tenía *una razón*. De acuerdo, no era gran cosa, pero en mi cabeza sí. Y si sufres un ataque de pánico por una razón —te persigue un león, la puerta del ascensor no se abre, no sabes cómo pronunciar una palabra de un idioma extranjero—, entonces no es un ataque de pánico, sino una reacción lógica a una situación que te da miedo.

El pánico sin razón: eso es locura. Sentir pánico por una razón es cordura. Todavía no había cruzado la línea.

Por poco.

Pero siempre nos cuesta ver el futuro dentro del presente, aunque lo tengamos ante los ojos.

## LA GRAN A

La ansiedad es la pareja de la depresión. Se presenta en la mitad de los casos de depresión. A veces es el factor que la provoca. A veces, al revés. A veces sólo coexisten, como un matrimonio de pesadilla. Aunque por supuesto es muy posible sufrir ansiedad sin depresión, y viceversa.

La ansiedad y la depresión constituyen una combinación interesante. En muchos aspectos son experiencias opuestas, y si las mezclas no obtienes un resultado feliz. Al contrario. La ansiedad, que a menudo se manifiesta como pánico, es una pesadilla acelerada. La ansiedad, aún más que la depresión, puede agravarse por la manera como vivimos en el siglo xxi. Por lo que nos rodea.

Los teléfonos inteligentes. La publicidad (se me ocurre ahora un gran comentario de David Foster Wallace: «Consiguió lo que se espera de todos los anuncios publicitarios: generar una ansiedad que sólo la adquisición puede aliviar».) Los seguidores de Twitter. Los «me gusta» de Facebook. Instagram. La sobrecarga de información. Los correos electrónicos no respondidos. Las aplicaciones para conseguir citas. La guerra. La veloz evolución de la tecnología. La planificación urbana. El clima cambiante. El transporte público abarrotado. Los artículos sobre la «era postantibiótica». Las fotos de modelos arregladas con Photoshop. La hipocondría inducida por Google. La infinidad de opciones («la ansiedad es el mareo de la libertad», Søren Kierkegaard). Las compras por internet. El debate de «¿deberíamos comer mantequilla?». La atomización social. Todas las series de televisión americanas que deberíamos haber visto. Todos los libros premiados que deberíamos haber leído. Todas las estrellas del pop que nunca hemos oído nombrar. Todas esas *carencias* que nos hacen sentir. La gratificación instantánea. La distracción constante. Trabajar trabajar trabajar. Todo las veinticuatro horas.

Quizá estar de veras en sintonía con el mundo moderno signifique que la ansiedad es inevitable. Pero aquí hay que distinguir entre ansiedad y «Ansiedad». Por ejemplo, yo siempre fui una persona ansiosa. De crío me preocupaba mucho la muerte. Mucho más que a cualquier niño. También, a los diez años, solía subirme a la cama de mis padres y decirles que me asustaba mucho dormirme por si al despertarme había perdido la capacidad de ver u oír. Me preocupaba conocer gente nueva, los domingos por la noche me dolía el estómago al pensar en los lunes por la mañana, incluso una vez lloré —a los catorce años— porque la música no era tan buena como cuando era más pequeño. Era un niño sensible.

Pero la Ansiedad propiamente dicha —el trastorno de ansiedad generalizada y el trastorno de pánico relacionado que también me diagnosticaron— puede ser (aunque no siempre) algo desesperante. Puede ser una lucha incesante contra un vendaval de preocupaciones.

Aun así, según mi propia experiencia, la ansiedad —aún más que la depresión— es muy tratable.

## REDUCIR LA VELOCIDAD

Si sufres sólo de ansiedad, o del tipo de depresión acelerada que aparece cuando se fusiona con la ansiedad, existen ciertos recursos. Hay quienes toman pastillas. Para algunos son una verdadera salvación. Pero, como hemos visto, encontrar la pastilla adecuada es un asunto complicado porque, en verdad, la ciencia del cerebro todavía no está del todo establecida.

Las técnicas utilizadas para analizar los procesos del cerebro humano — como las exploraciones mediante TAC (tomografía axial computarizada) y, después, las IRM (imágenes por resonancia magnética)— sólo existen desde hace unas pocas décadas. Desde luego, son muy útiles para suministrar bonitas imágenes multicolores del cerebro, y para decirnos qué partes están más activas. Pueden señalar datos como qué área del cerebro es responsable de la sensación placentera que experimentamos cuando nos comemos una chocolatina, o de la angustia que nos causa oír llorar a un bebé. Todo muy interesante. Pero hay puntos débiles.

«La mayoría de las partes del cerebro hacen cosas diferentes en diferentes momentos —dice el doctor David Adam, autor de *The Man Who Couldn't Stop*—. La amígdala, por ejemplo, desempeña un papel importante tanto en la excitación sexual como en el terror; pero una exploración IRM no puede diferenciar entre la pasión y el pánico... Así pues, ¿qué deberíamos pensar si la amígdala se ilumina en un estudio IRM cuando nos muestran una foto de Cameron Diaz o de Brad Pitt? ¿Que nos dan miedo?»

De modo que las técnicas no son perfectas. Y la neurociencia tampoco lo es.

Algunas cosas se conocen, pero hay muchas más que no. Tal vez esta falta de verdadera comprensión explique por qué subsiste un estigma acerca de la salud mental. Donde hay misterio habrá miedo.

En última instancia, todavía no existe ninguna cura infalible. Hay pastillas, pero mentiría quien dijera que sirven en todos los casos o que constituyen siempre una solución ideal. Además, es raro que curen a alguien sin ayuda adicional. Pero, al menos en cuanto a la ansiedad, sí parece haber algo que sirve para todos, en mayor o menor medida.

A saber: reducir la velocidad. La ansiedad hace que tu mente funcione acelerada, en lugar de a «velocidad normal», así que dominar el problema del «ritmo» mental suele resultar difícil. Pero sirve. La ansiedad se lleva todas las comas y los puntos que necesitamos para entendernos.

A continuación, algunas maneras de recuperar esa puntuación mental:

Practicar yoga. Yo siempre fui un yogafóbico, pero ahora soy un converso. Es grandioso, porque, al contrario de otras terapias, trata la mente y el cuerpo como parte del mismo todo.

Respirar a un ritmo más lento. No con desesperadas aspiraciones profundas. Suaves. Cinco hacia dentro, cinco hacia fuera. Cuesta sostenerlo, pero es muy difícil que irrumpa el pánico cuando uno respira de forma relajada. Así que muchos síntomas de ansiedad —mareos, hormigueos, cosquilleos— guardan relación directa con la respiración superficial.

Meditar. No hay que canturrear salmos ni nada de eso. Sólo siéntate cinco minutos y trata de pensar en una sola cosa tranquilizadora. Un barco amarrado en un mar resplandeciente. La cara de alguien a quien amas. O simplemente concéntrate en tu respiración.

Aceptar. No luches con las cosas; siéntelas. La tensión es producto de la oposición; la relajación se logra cuando te dejas llevar.

Vivir en el presente. Esto dice el maestro de meditación Amit Ray: «Si quieres conquistar la ansiedad de la vida, vive el momento. Vive en cada respiración».

Amar. Anaïs Nin definió la ansiedad como «el mayor asesino del amor». Pero, por fortuna, también es cierto lo contrario. El amor es el mayor asesino de la ansiedad. El amor es una fuerza externa. Es nuestro camino para salir de nuestros terrores, porque la ansiedad es una enfermedad que nos envuelve en nuestras propias pesadillas. Esto no es egoísmo, aunque los demás puedan interpretarlo así. Si te has quemado en una pierna, no es egoísta concentrarte en el dolor, o en el miedo a las llamas. Lo mismo sucede con la ansiedad. Las personas que sufren enfermedades mentales no viven inmersas en sí mismas porque sean intrínsecamente más egoístas que otras. Por supuesto que no. Sólo sienten cosas que no pueden ignorar. Cosas que apuntan las flechas hacia dentro. Pero contar con personas que nos quieren y a las que queremos es una gran ayuda. No tiene por qué ser un amor romántico, ni siquiera familiar. Obligarte a ver el mundo a través de la mirada del amor puede resultar sanador. El amor es una actitud hacia la vida. Puede salvarnos.



## **CIMAS Y ABISMOS**

Como ya he dicho, cada vez que sentía pánico deseaba que hubiera un peligro real. Si sufres un ataque de pánico porque existe una razón, entonces no es en verdad un ataque de pánico, sino una reacción lógica a una situación aterradora. Del mismo modo, cada vez que sentía que comenzaba a descender hacia esa tristeza pesada e infinita, deseaba que existiera una causa externa.

Pero, con el tiempo, supe algo que antes ignoraba. Supe que ir hacia abajo no era la única opción. Si seguías adelante, si aguantabas, las cosas mejoraban. Y después mejoran y después empeoran y después mejoran.

Cimas y abismos, cimas y abismos, como me dijo una homeópata en la época en que yo vivía en casa de mis padres (las palabras de la homeópata fueron más eficaces que sus remedios).

## **PARÉNTESIS**

(La depresión es algo de lo más raro. Aun ahora, mientras escribo esto, a una buena distancia de catorce años desde que caí en mi punto más bajo, no me he escapado del todo. Uno lo supera, pero nunca del todo. Vuelve a destellos, cuando estás cansado o ansioso o comiste lo que no debías, y te pilla desprevenido. De hecho, hace unos días me desperté así. Sentí sus volutas oscuras alrededor de la cabeza, esa ominosa sensación de que «la vida es miedo». Pero luego, tras pasar una mañana con los mejores niños de cinco y seis años del mundo, aflojó. Ahora es una acotación al margen. Algo para poner entre paréntesis. Lección de vida: la salida nunca está sólo en ti.)

## FIESTAS

Durante diez años de mi vida no pude ir a una fiesta sin sentirme aterrado. Sí, ahí estaba yo, que había trabajado en Ibiza en la más grande y desenfadada fiesta semanal de Europa, pero no era capaz de entrar en un espacio lleno de personas felices con copas de vino en las manos sin sufrir un ataque de pánico.

Poco después de que me publicaran un libro, y como me preocupaba que pronto se olvidaran de mí, me sentí obligado a asistir a una fiesta literaria de Navidad. Estaba sobrio, porque todavía me aterraba el alcohol, y me dirigí a un salón donde al instante me sentí fuera de lugar ya que por todas partes parecía haber gente famosa e inteligente (Zadie Smith, David Baddiel, Graham Swift), con sus famosas caras inteligentes, totalmente en su elemento.

Por supuesto, nunca es fácil entrar en una sala llena de gente. Está ese momento tan incómodo de dar vueltas por el lugar, como una molécula seria y sola, mientras los demás se hallan en sus pequeños círculos cerrados, todo risas y conversación.

Me quedé en medio de la sala, buscando a alguien a quien conociera por razones que no tuvieran que ver con su fama, y no encontré ninguno. Con mi vaso de agua mineral con gas (la cafeína y el azúcar me asustaban demasiado como para tomar otra cosa), intenté pensar que mi incomodidad me convertía en un genio. Al fin y al cabo, Keats y Beethoven y Charlotte Brontë odiaban las fiestas. Pero después me di cuenta de que con toda probabilidad había en la historia millones de individuos no geniales que también las detestaban.

Durante un par de segundos mis ojos se cruzaron sin querer con los de Zadie Smith. Ella apartó la mirada. Sin duda me tomó por un bicho raro. ¡La Reina de la Literatura piensa que soy un bicho raro!

Ciento noventa y un años antes de esta fiesta, y apenas a unos kilómetros de distancia, Keats se había sentado a escribir una carta a su amigo Richard Woodhouse.

«Cuando estoy en una habitación con gente —escribió—, si alguna vez me libero de aquello que crea mi propio cerebro, entonces no soy yo mismo el que regresa a casa conmigo mismo, sino que la identidad de cada una de las personas de la habitación comienza a imponérseme de tal manera que en muy breve tiempo quedo aniquilado.»

Mientras permanecía allí, y esas burbujas de dióxido de carbono subían en mi vaso, sentía una especie de aniquilación. Empecé a dudar si de veras estaba allí, y sentía como si flotara. Ahí estaba. Una recaída. Me esperaban semanas, tal vez meses de depresión.

«Respira —me dije—. Simplemente respira.»

Necesitaba a Andrea. Me faltaba el aire. Me hallaba en estado de flujo. Había pasado el horizonte de sucesos. Y eso no era bueno. Estaba perdido en un agujero negro que yo mismo había generado.

Dejé mi vaso sobre una mesa y me fui. Dejé en el guardarropa un abrigo que, por lo que sé, todavía podría seguir allí. Salí a la noche de Londres y corrí la corta distancia hasta el café donde me esperaba Andrea, mi eterna salvadora.

—¿Qué pasa? —me preguntó—. Creía que ibas a quedarte una hora.

—No he podido. Necesitaba salir de ahí.

—Bueno, ya has salido. ¿Cómo te sientes?

Lo pensé. ¿Cómo me sentía? Como un idiota, obviamente. Pero, también, mi ataque de pánico había pasado. En los viejos tiempos, mis ataques de pánico no se iban así sin más. Se transformaban en más ataques de pánico, que me destruían, como un ejército, para que la depresión pudiera entrar y colonizar mi cabeza. Pero no. Me sentía bastante normal otra vez. Una persona normal pero alérgica a las fiestas. En la fiesta había deseado morirme, aunque no de manera literal. En realidad quería escaparme de la sala. Pero por lo menos había logrado entrar. Eso en sí era un progreso. Un año después habría mejorado tanto que no sólo podría asistir a la fiesta, sino

llegar por mis propios medios. A veces, en el arduo y tormentoso camino de la recuperación, lo que parece un fracaso puede ser en realidad un paso adelante.

## #RAZONESPARASEGUIRVIVIENDO

Pregunté en internet a algunas personas con experiencia de depresión, ansiedad o pensamientos suicidas: «¿Qué es lo que te hace seguir adelante?». Éstas son sus razones para seguir viviendo:

@Matineegirl

Los amigos, la familia, la aceptación, el compartir, saber que el perro negro al final se irá. #razonesparaseguirviviendo

@mannyliz

Muy simple: mis hijos. Ellos no pidieron tener una madre que a veces tiene que esforzarse mucho para mantener la cordura.

@groznez

#razonesparaseguirviviendo – El yoga. Sin esto no podría ser.

@Ginny\_Bradwell

#razonesparaseguirviviendo – Darme cuenta de que no era malo estar enferma y que no había soluciones rápidas.

@AlRedboots

El agujero que dejarías es más grande que el dolor que sufres por el solo hecho de ser. #razonesparaseguirviviendo

@LeeJamesHarrison

Mortificarme para vivir luego esos intermitentes momentos y días apacibles que, como consecuencia, tienen una maravillosa calidad HD.

@H3llInHighH33ls

Hay momentos y días en que la bruma se disipa. Son instantes gloriosos.  
#razonesparaseguirviviendo

@simone\_mc

¿Mis #razonesparaseguirviviendo? El futuro. El territorio no descubierto. Encontrar y conocer a otras personas que disfrutan de las alusiones cursis a Star Trek.

@Erastes

#razonesparaseguirviviendo – Después del 21 de diciembre los días empiezan a alargarse. Algo a lo que aferrarse en tiempos oscuros.

@PixleTVPi

Mi única razón para seguir viviendo es mi mejor amigo.  
#razonesparaseguirviviendo

@paperbookmarks

Porque, aunque vivo en constante dolor, cuento con el gran apoyo de las personas que me rodean, y los mejores libros para leer.  
#razonesparaseguirviviendo

@ameliasnelling

#razonesparaseguirviviendo – Todavía no he visto Islandia, donde esparcirán mis cenizas.

@debecca

#razonesparaseguirviviendo – Burlarme del cáncer, el trastorno bipolar y todas las otras cosas que tratan de matarme joven.

@vivatrampv

Los cirujanos trabajaron muchísimo para darme el futuro que me merezco.

@lilianharpl

#razonesparaseguirviviendo – Ya que la otra opción es inflexible.

@NickiDavies

Soy rara: ¡una depresiva optimista! Incluso cuando se pone realmente feo sigo creyendo que puede mejorar. #razonesparaseguirviviendo

@Leilah\_Makes

Me hace bien mantener mis hábitos. Me permite un poco de control. #razonesparaseguirviviendo

@Doc\_Megz\_to\_be

El incierto futuro. Podrá causar ansiedad pero es también como un libro muy difícil de predecir. #razonesparaseguirviviendo

@ilonacatherine

No todos piensan que uno no es más que un desperdicio de espacio, como creemos cuando caemos en las profundidades de la depresión. Confía en los demás. #razonesparaseguirviviendo

@stueygod

La música. #razonesparaseguirviviendo

@ameliasward

Las mañanas de sol. #razonesparaseguirviviendo

@DolinaMunro

Los rollitos de beicon. #razonesparaseguirviviendo

@mirandafay

El aire fresco. El amor incondicional de un buen perro. #razonesparaseguirviviendo

@jeebreslin

Porque en tu interior tienes un tío de oro que te ama y quiere que ganes y prevalezcas y te superes y seas feliz. #razonesparaseguirviviendo

@ylovesgok



Entender que puedo obtener ayuda. #razonesparaseguirviviendo

@wilsonxox

Las puestas de sol. Y ese género musical particularmente indefinido que te recorre la columna vertebral. #razonesparaseguirviviendo

@MagsTheObscure

El hermano al que cuido. Es una de las principales razones por las que sigo dedicándome a ello. Él es mi faro en la tormenta. #razonesparaseguirviviendo

@jaras76

Las posibilidades. Superar el siguiente desafío. El fútbol. #razonesparaseguirviviendo

@HHDreamWolf

El suicidio puede sumir en la depresión a mis amigos y mi familia. Y yo jamás le desearía la depresión a nadie. #razonesparaseguirviviendo

@DebWonda

Todo pasa; la dicha sigue al dolor, el calor derrite el hielo. #razonesparaseguirviviendo

@legallyogi

Mi última depresión grave fue posparto. Un período espantoso. Mis #razonesparaseguirviviendo fueron mi familia y el hecho de saber que pasaría.

@ayaanidilsays

#razonesparaseguirviviendo – Yo diría que los buenos amigos. El Gran Quizá.

@lordof1

Los perros siempre necesitan caminar por la mañana. #razonesparaseguirviviendo

@UTBookblog

La experiencia de saber que mañana será un día mejor. Mi familia, mi novio, mis amigos... ¡y la pila de libros que todavía no he leído!  
#razonesparaseguirviviendo

@GoodWithoutGods

#razonesparaseguirviviendo – Porque  $7 \times 10^{49}$  átomos jamás volverán a ordenarse de esta manera. Es un privilegio único.

@Book\_Geek\_Says

El apoyo de mi madre y ahora de mi novio, que me acompañaron en uno de mis peores momentos hace tres años. #razonesparaseguirviviendo

@Teens22

#razonesparaseguirviviendo – El amor es la mejor razón para seguir viviendo. El amor por uno mismo, el amor por otras personas, el amor por la vida y reparar en lo bueno. #razonesparaseguirviviendo

@ZODIDOG

#razonesparaseguirviviendo – Hay días en que son cosas tan simples como el cielo azul y la luz del sol. O el regalo de tener a mi adorable chinchilla.

@Halftongue

A veces mis #razonesparaseguirviviendo no llegan más allá de decirme: «Algunos se apenarían y se enojarían si yo no continuara viviendo». Ésos son días malos.

@tara818

#razonesparaseguirviviendo – Tenía que alimentar a mi bebé. Sentía una ansiedad atroz y sufría de depresión posparto; sólo estoy aquí porque debía amamantarlo.

@BeverlyBambury

No siempre sé por qué sigo adelante, pero nunca —durante mucho tiempo— sentí que no hacerlo era una opción válida. ¿Cruda decisión? #razonesparaseguirviviendo

@wolri

#razonesparaseguirviviendo – Cosas simples: el apoyo de mi marido, que no me presiona cuando paso un mal momento; sobre todo mi familia y mi perrito.

@Lyssa\_1234

No querer hacer daño a mis padres/hermanos/pareja. No importa lo mal que esté, sé que estas personas me extrañarían. #razonesparaseguirviviendo

@BlondeBookGirl

Algunas de mis #razonesparaseguirviviendo son: «imaginarme la carita de mi gato si yo ya no estuviera», «mi mamá/hermana» y «todos los libros que de veras quiero leer».

@gourenina

Saber que mi depresión nunca ha durado siempre y que siempre ha habido una salida. #razonesparaseguirviviendo

@Despard

Ha habido tiempos mejores y volverá a haberlos. #razonesparaseguirviviendo

## **COSAS QUE ME PONEN PEOR**

El café.  
No poder dormir.  
La oscuridad.  
El frío.  
Septiembre.  
Octubre.  
La media tarde.  
Los músculos tensos.  
El ritmo de la existencia contemporánea.  
La mala postura.  
Estar lejos de mis seres queridos.  
Quedarme demasiado tiempo sentado.  
La publicidad.  
Sentirme ignorado.  
Despertarme a las tres de la mañana.  
La televisión.  
Los plátanos (de esto no estoy muy seguro; tal vez sea una coincidencia).  
El alcohol.  
Facebook (a veces).  
Twitter (a veces).  
Los plazos de entrega.  
Revisar lo que escribo.  
Las decisiones difíciles (por ejemplo, qué calcetines ponerme).  
Enfermar físicamente.  
Pensar que me siento deprimido (el más vicioso de los círculos).  
No beber bastante agua.  
Consultar mi posición en Amazon.

Consultar la posición de otros escritores en Amazon.

Ir solo a un acto social.

Viajar en tren.

Las habitaciones de hotel.

Estar solo.

## COSAS QUE (A VECES) ME PONEN MEJOR

*Mindfulness.*

Correr.

El yoga.

El verano.

Dormir.

Respirar despacio.

Estar con gente a la que quiero.

Leer poemas de Emily Dickinson.

Leer un poco de *El poder y la gloria*, de Graham Greene.

Escribir.

Comer bien.

Darme largos baños/duchas.

Las películas de los ochenta.

Escuchar música.

Facebook (a veces).

Twitter (a veces).

Salir a caminar durante un largo rato.

«Los actos nobles y los baños calientes» (Dodie Smith).

Preparar burritos.

Las paredes y los cielos claros.

Leer las cartas de Keats. («¿No ves cuán necesario es un mundo de dolores y problemas para educar la inteligencia y convertirla en alma?»)»

El banco de los días malos.

Las habitaciones amplias.

Hacer algo altruista.

El olor del pan.

Ponerme ropa limpia (vamos, soy escritor, y esto es menos habitual de lo que crees).

Pensar que tengo cosas que me hacen bien.

Saber que hay cosas que les hacen bien a otros.

Concentrarme en algo que me absorba.

Saber que otro podrá leer estas palabras y que, acaso, el dolor que sentí no fue en vano.

**V**

**SER**



Acerca el oído a tu alma y escucha con atención.

ANNE SEXTON

## ELOGIO A LA SENSIBILIDAD

Yo soy por demás sensible.

Creo que esto forma parte integral de la depresión y la ansiedad, o — para ser preciso— es un factor que influye en la propensión de una persona a sufrir depresión y ansiedad. También creo que nunca superaré del todo mi crisis de hace catorce años. Si el golpe es muy fuerte, las secuelas durarán toda una vida.

He pasado de nunca sentirme feliz a sentirme feliz —o al menos algo por el estilo— la mayor parte del tiempo. Así que tengo suerte. Sin embargo, sufro breves recaídas. A veces, cuando estoy realmente deprimido/ansioso; otras, cuando las provocho yo mismo al luchar contra la reaparición de la depresión/ansiedad haciendo algo estúpido (emborracharme en exceso y volver a casa a las cinco de la mañana, tras perder mi cartera y tener que rogarle a un taxista que me lleve a casa). Pero, en general, la mayoría de los días, no las combato. Acepto más las cosas. Así es como soy. Y, además, la verdad es que *luchar* contra esto lo empeora. El truco consiste en hacerse amigo de la depresión y la ansiedad. Darles las gracias, porque así puedes manejarlas mucho mejor. Y la manera que yo encontré para hacerme su amigo fue darles las gracias por mi sensibilidad.

Por supuesto, si no fuera tan sensible jamás habría conocido esos días terribles sumidos en la nada. Esos días de pánico o de intenso letargo que quemaba los huesos. Los días de odiarme, o de ganas de ahogarme bajo olas invisibles. A veces me tenía tanta lástima que me sentía demasiado frágil para un mundo de velocidad y ángulos rectos y ruido. (Me encanta la teoría evolucionista de la depresión de Jonathan Rottenberg, que tiene que ver con la incapacidad de adaptarse al presente: «Un antiguo sistema de estados de ánimo ha colisionado con un entorno operativo altamente novedoso creado por una especie notable».)

Pero ¿iría yo a un mágico balneario para la mente a pedir un tratamiento desensibilizador? Lo más probable es que no. Uno necesita sentir lo aterrador de la vida para poder sentir sus maravillas.

Y así lo siento hoy, de veras, en este mismo momento, en una tarde que podría parecer gris y nublada. Siento la pura e insondable maravilla que es esta extraña vida que tenemos, aquí en la Tierra, los siete mil millones que somos, apiñados en nuestras poblaciones y ciudades en este puntito celeste que es nuestro planeta, pasando nuestros 30.000 días asignados lo mejor que podemos, en gloriosa insignificancia.

Me gusta sentir la fuerza de ese milagro. Me gusta cavar profundo en esta vida, y explorarla a través de la magia de las palabras y la magia de los seres humanos (y la magia de los sándwiches de mantequilla de cacahuete). Y me alegra sentir cada uno de sus tumultuosos segundos, y me alegra que, cuando entro en la vasta sala de la National Gallery llena de Tintoretos, me cosquillea la piel y el corazón me palpita, y me alegra la sinestesia que se produce cuando leo a Emily Dickinson o a Mark Twain y mi mente siente verdadero placer por esas viejas palabras estadounidenses.

Sentir.

De eso se trata.

La gente da mucho valor al pensamiento, pero sentir es igualmente esencial. Quiero leer libros que me hagan reír y llorar y sentir esperanza y saltar de júbilo. Quiero un libro que me abrace o me agarre del cuello. Ni siquiera me importa si me pega en las entrañas. Porque estamos aquí para sentir.

Quiero la vida.

Quiero leerla y escribirla y sentirla y vivirla.

Quiero, durante todo el tiempo posible en esta existencia breve como un parpadeo que tenemos, sentir todo lo que puede sentirse.

Odio la depresión. Le tengo miedo. Me aterra, en realidad. Pero, al mismo tiempo, me ha hecho quien soy. Y si —para mí— es el precio de sentir la vida, es un precio que siempre vale la pena pagar.

Me satisface simplemente ser.

## CÓMO SER UN POCO MÁS FELIZ QUE SCHOPENHAUER

Para Arthur Schopenhauer, el filósofo preferido de los depresivos (y que influyó en Nietzsche, Freud y Einstein de diversas pero significativas maneras), la vida era la búsqueda de vanos propósitos. «Inflamos una pompa de jabón tan grande como nos sea posible, pese a la perfecta certeza de que explotará.» Vista así, la felicidad es imposible, a causa de todas estas metas. Las metas son la fuente del sufrimiento. Una meta que no se ha alcanzado causa dolor, pero lograr alcanzarla brinda apenas una breve satisfacción.

De hecho, si lo piensas bien, una vida hecha de metas resultará decepcionante. Sí, podrá impulsarte hacia adelante, te mantendrá pasando las páginas de tu existencia, pero en última instancia te dejará vacío. Porque, aunque logres cumplir tus metas, ¿después qué? Podrás haber obtenido aquello que te faltaba, pero una vez que lo tengas, ¿qué? O te propones otra meta, y padeces pensando cómo mantendrás las cosas que has obtenido, o piensas —junto con los millones de personas que en este mismo momento sufren la crisis de la mitad (o del principio o del final) de la vida: «Esto es todo lo que quería. Entonces, ¿por qué no soy feliz?».

Así, ¿cuál era la respuesta de Schopenhauer? Si el problema era desear cosas, la respuesta debía radicar en renunciar a ellas. En su lenguaje, la causa del sufrimiento es la intensidad del deseo.

Schopenhauer creía que al considerar el panorama general, al plantear la humanidad como un todo y su sufrimiento como un todo, una persona podía apartarse de la vida y negar sus instintos. En otras palabras, el plan de Schopenhauer implica nada de sexo, muy poco dinero, ayuno y bastante autotortura.

Únicamente de ese modo —negando por entero el deseo humano— podemos ver la verdad de que frente a nosotros «sin duda sólo hay nada».

Sombrío, ¿no?

Sí, así es. Aunque Schopenhauer no recomendaba el suicidio, sí recomendaba una especie de suicidio en vida, en el cual había que desdeñar cualquier cosa placentera.

Pero Schopenhauer era un gran hipócrita. Decía una cosa y hacía otra. Como explicó Bertrand Russell en su *Historia de la filosofía occidental*:

Solía cenar bien, en un buen restaurante; tenía muchos amoríos triviales, sensuales pero no apasionados; era por demás pendenciero y de lo más avaro. En una ocasión lo irritó una costurera de avanzada edad que conversaba con un amigo en la puerta de su apartamento. La arrojó escaleras abajo, con lo que le causó daños permanentes [...]. Es difícil encontrar en su vida muestras de ninguna virtud, salvo la benevolencia para con los animales [...]. En todos los demás aspectos era por completo egoísta.

Schopenhauer —el pesimista supremo— ilustra en verdad cómo funciona la infelicidad. Su obra expone metas antimetas que él no podía cumplir.

Ahora bien, aunque no apruebo lo de arrojar ancianas por las escaleras, le tengo cierta simpatía a Schopenhauer. Creo que reconoció el problema —deseo, o anhelo del ego o impulso de alcanzar metas, o cualquier término histórico que se quiera usar—, pero en la vida iba de aquí para allá tanteando en la oscuridad (a menudo literalmente, dada su desordenada vida amorosa).

Entonces, ¿cuál es la salida? ¿Cómo pones fin al interminable desear y preocuparse? ¿Cómo te libras del yugo? ¿Cómo detienes el tiempo? ¿Cómo dejamos de agotarnos preocupándonos por el futuro?

Las mejores respuestas —las que se han escrito y registrado durante miles de años— siempre parecen girar en torno de la aceptación. El propio Schopenhauer estuvo muy influido por la antigua filosofía oriental. «La verdad fue reconocida por los sabios de la India», dijo. De hecho, su creencia en que la abstinencia de los placeres mundanos es la respuesta a la vida es algo que comparte con muchos pensadores budistas.

Pero el pensamiento budista no es tan negativo ni deprimente como Schopenhauer. En Schopenhauer todo este ascetismo es un poco autocastigador, está un poco cargado de odio a sí mismo, lo cual es nocivo y contraproducente.

Un mundo lleno de personas que se odian a sí mismas no es un mundo feliz.

No me parece que el budismo tenga que ver con el autocastigo.

Un símbolo budista clave es el de la flor de loto. La flor de loto crece en el lodo del fondo de un estanque, pero se alza sobre el agua turbia y florece al aire libre, pura y hermosa, antes de morir. Esta metáfora de la iluminación espiritual sirve también como metáfora de la esperanza y el cambio. El lodo podría verse como la depresión o la ansiedad. Las flores al aire libre, como el yo que sabemos que podemos ser, no ahogados por la desesperación.

En efecto, gran parte del contenido del *Dhammapada*, texto sagrado budista fundamental (ya que es un registro de las enseñanzas de Gautama Buda), parecería un temprano libro de autoayuda.

«Nadie nos salva sino nosotros mismos, nadie puede y nadie debe.» En el budismo, la salvación no es algo externo. Para ser felices y estar en paz — dice el budismo—, tenemos que permanecer vigilantes, conscientes de nosotros mismos. En atención plena. «Así como la lluvia penetra en una casa con mal tejado, así la pasión en el sentido de sufrimiento penetrará en una mente irreflexiva.»

En un mundo con distracciones mucho más atrayentes que las del mundo de la India himalaya de hace dos mil años, nuestras metafóricas casas mentales pueden resultar muchísimo más difíciles de techar que entonces.

Nuestras mentes son ahora menos como casas techadas y más como ordenadores. Sí, yo podría, en teoría, encender mi ordenador, abrir un documento de Word y ponerme a escribir, pero es muy probable que revisara Facebook, Twitter, Instagram, la página web de *The Guardian*. Podría —si estoy atravesando una racha neurótica— hacer una búsqueda rápida de mí mismo, o revisar las nuevas reseñas de mis libros en Goodreads o Amazon, o meterme en Google y buscar una lista de dolencias reales o imaginarias para ver qué enfermedad terminal estoy sufriendo en la actualidad.

Hasta el propio Buda lucharía en estos tiempos, aunque la falta de wifi en las estribaciones de la cordillera del Himalaya sería una bendición para poder meditar durante cuarenta y nueve días bajo un árbol.

Una cosa que sí entiendo, empero, es que más no es *mejor*. No soy budista. Todas las pautas estrictas e inamovibles me asustan mucho. La vida es hermosa en su ambigüedad. Pero me gusta la idea de estar alerta a nosotros mismos, de conectarnos a lo universal en lugar de vivir la vida en un balancín de esperanza y miedo.

Para mí, personalmente, la felicidad no consiste en abandonar el mundo de los *objetos*, sino en apreciarlo por lo que es. No podemos salvarnos del sufrimiento comprando un iPhone. Esto no significa que no debamos comprarnos uno; sólo que deberíamos saber que tales cosas no son fines en sí mismas.

Y la compasión.

Esto es otra cosa que me gusta del budismo.

La idea de que la bondad nos hace más felices que el egoísmo. Esa bondad es una desintegración del yo o, en el lenguaje de Schopenhauer, del deseo, que nos libera del sufrimiento de nuestros anhelos y necesidades.

Desprenderse del yo, y a la vez abrirse a la atención plena, parece ser una buena solución cuando el yo se intensifica y nos causa sufrimiento.

Ser bueno hace bien porque nos ayuda a recordar que no somos la única persona que importa en este mundo. Todos importamos, porque estamos todos vivos. Y así la bondad es una manera activa de poder ver y sentir el panorama general. En última instancia somos todos lo mismo. Somos la vida. Somos la conciencia. Y así, sintiéndonos parte de la humanidad, y no una unidad aislada, nos sentimos mejor. Podremos deteriorarnos físicamente, pero el cuerpo de la vida continúa. Y así, si la vida es una experiencia compartida, continuamos.

## **AUTOAYUDA**

Para detener el tiempo: besar.

Para viajar en el tiempo: leer.

Para escapar del tiempo: escuchar música.

Para sentir el tiempo: escribir.

Para liberar el tiempo: respirar.



## REFLEXIONES SOBRE EL TIEMPO

El tiempo nos inquieta.

Es por el tiempo que envejecemos, y por el tiempo morimos. Son cosas preocupantes. Como expresó Aristóteles, «el tiempo desmorona las cosas». Y nos da miedo nuestro propio desmoronamiento, y el de los demás.

Sentimos una urgencia por seguir adelante porque el tiempo es corto. Por *Just do it*, «simplemente hazlo», como dijeron los de Nike. Pero ¿la respuesta es *hazlo*? ¿O hacer en realidad acelera el tiempo? ¿No sería mejor simplemente *sé*, aunque se venda menos calzado deportivo?

El tiempo corre a diferentes velocidades. Como ya he contado, los pocos meses de 1999 y 2000 en que estuve profundamente enfermo los sentí como años. Décadas, incluso. El dolor alarga el tiempo. Pero sólo porque el dolor nos obliga a ser conscientes de él.

También alarga el tiempo ser conscientes de otras cosas. Esto es la meditación. La conciencia de nosotros mismos en el *ámbar* del momento, para emplear el término de Kurt Vonnegut. Suena fácil, pero ¿qué parte de la vida vivimos en realidad en el presente? ¿Cuánto de ella, en cambio, lo pasamos entusiasmados o preocupados por el futuro, o lamentando o llorando el pasado? Nuestra reacción a toda esta preocupación por el tiempo consiste en tratar de lograr cosas antes de que sea demasiado tarde. Ganar dinero, mejorar nuestra posición social, casarnos, tener hijos. Obtener un ascenso, ganar más dinero, y así para siempre. O, mejor dicho, no para siempre. Si fuera para siempre no estaríamos planteando esto. Pero más o menos sabemos que convertir la vida en una carrera desesperada para obtener más cosas no hará más que acortarla. No en años, ni en cuanto a tiempo real, sino en cuanto a cómo sentimos el tiempo. Imagina que todo el tiempo que tuviéramos estuviera contenido en una botella, como un vino, y nos lo entregaran. ¿Cómo haríamos durar esa botella? ¿Bebiendo a sorbos, despacio, apreciando el sabor, o engulléndolo de un solo trago?

## FORMENTERA

Al sur de Ibiza se encuentra la pequeña isla de Formentera, la cuarta en tamaño de las Baleares. Andrea y yo solíamos ir allí de vez en cuando. Era un lugar de playas blancas y aguas transparentes, las más limpias de todo el Mediterráneo debido a las praderas submarinas, protegidas por la UNESCO. Era el yin tranquilizador para el frenético yang de Ibiza. Su pequeña población de dos mil personas está compuesta en gran parte por artistas, hippies e instructores de yoga (si la miras en el mapa verás que tiene la forma de una V al revés, como si la isla estuviera continuamente en postura de perro boca abajo). Conservaba un rollo de los años sesenta. Bob Dylan vivió una temporada en el faro de Cap de Barbaria, en la punta más meridional de la isla. Formentera fue también donde Joni Mitchell compuso el álbum *Blue*.

Yo tenía fobia a las Baleares. No podía ni hacerme a la idea, ya que fue en Ibiza donde empecé a desmoronarme. Pero ahora, cuando pienso en un lugar tranquilo, pienso en ellas. Imagino su paisaje de enebros y almendros. También pienso en ese mar. Tan brillante y azul y claro.

Pienso en los nombres de sus pequeñas aldeas, y el puerto, y las playas. Es Pujols, El Pilar de la Mola, La Savina, Cap de Barbaria, las playas de Illetes. Y, lo más evocador de todo, el nombre de la isla en sí.

Cuando siento que aumenta la tensión, a veces cierro los ojos y pienso en ella, y la palabra rueda como suave agua salada transparente en la arena. *Formentera, Formentera, Formentera...*

## IMÁGENES EN UNA PANTALLA

En los viejos tiempos, antes de la crisis, yo manejaba la preocupación mediante la distracción. Iba a clubes, bebía mucho, pasaba los veranos en Ibiza, comía los platos más condimentados, veía las películas más escandalosas, leía las novelas más espeluznantes, escuchaba la música más estrepitosa, trasnochaba. Me asustaba la calma. Me asustaba, supongo, tener que disminuir la velocidad y bajar el volumen. Me asustaba no tener otra cosa que escuchar que mi propia mente.

Pero después de enfermar todo eso se volvió de pronto imposible. Una vez encendí la radio, y al oír machacona música *house* me dio un ataque de pánico. Si comía un *jalfrezi*, me pasaba esa noche tumbado en la cama alucinando y con palpitaciones. La gente habla de usar el alcohol y las drogas para automedicarse, y a mí me habría encantado embotar mis sentidos. Habría tomado crack de haber pensado que me ayudaría a ignorar el huracán de mi mente. Pero desde los veinticuatro a los treinta y dos años no tomé siquiera una sola copa de vino. No porque fuera fuerte (como siempre creyó mi abstemia futura suegra), sino porque me aterrorizaba cualquier cosa que pudiera alterarme la mente. Pasé cinco de esos años negándome a tomar siquiera una cápsula de ibuprofeno. No porque hubiera estado borrachísimo la primera vez que enfermé; el día en que ocurrió no había tomado ni un sorbo de alcohol y estaba en una racha (comparativamente) sana. Supongo que era sólo esa sensación de que mi mente dañada mantenía un equilibrio precario, como el autobús que pende al borde de un risco en *The Italian Job*, y que el oro/alcohol podía resultar tentador pero tratar de alcanzarlo equivalía a caer en un final fatal.

Así que ése era el problema. Justo cuando de veras necesitaba apartar mi mente de algo, no podía. Mi miedo era tal que incluso con sólo oler una copa de vino tinto de Andrea me imaginaba que esas moléculas inhaladas entraban en mi cerebro y lo desviaban aún más lejos de mí.

Pero eso era bueno. Significaba que tenía que concentrarme en mi mente. Como en una película de terror, abría la cortina y veía al monstruo.

Años después comencé a leer libros sobre atención plena y meditación, y me daba cuenta de que la clave de la felicidad —o eso mucho más deseado, la *tranquilidad*— no radica en pensar siempre en cosas felices. No. Es imposible. Ninguna mente sobre la Tierra con cierto nivel de inteligencia podría pasarse la vida disfrutando sólo de pensamientos felices. La clave está en aceptar tus pensamientos, todos, incluso los malos. Aceptar los pensamientos, pero no convertirse en ellos.

Comprendamos, por ejemplo, que tener un pensamiento triste, incluso tener una continua sucesión de pensamientos tristes, no es lo mismo que ser una persona triste. Uno puede atravesar una tormenta y sentir el viento, pero sabe que no es el viento.

Así es como debemos estar con nuestra mente. Debemos permitirnos sentir sus vendavales y chaparrones, pero sabiendo todo el tiempo que no se trata más que de meteorología necesaria.

Ahora, cuando toco fondo —y todavía me ocurre de vez en cuando—, trato de comprender que hay otra parte de mí, más grande y más fuerte, que no está hundiéndose. Se mantiene inquebrantable. Es, supongo, la parte que en otros tiempos se habría llamado mi alma.

No tenemos que denominarla de este modo si pensamos que implica demasiadas connotaciones. Podemos llamarla simplemente un yo. Sólo debemos entender esto: si nos sentimos cansados o hambrientos o con resaca, es probable que estemos de mal humor. Pero ese mal humor en realidad no somos nosotros. Creer en lo que sentimos en esos momentos constituye un error, porque tales sentimientos desaparecerán una vez que comamos o durmamos.

Pero cuando estaba en mis peores períodos yo tocaba algo sólido, algo duro y fuerte en mi núcleo. Algo imperecedero, inmune a la mutabilidad del pensamiento. El yo no es sólo yo, sino también nosotros. El yo que me conecta a ti, y de humano a humano. La dura e irrompible fuerza de la supervivencia. De la vida. De las 150.000 generaciones de seres humanos que han sido, y de los que aún han de venir. Nuestra esencia humana. Así como el suelo que yace bajo Nueva York y, digamos, Lagos, se torna idéntico si

descendemos lo suficiente bajo la superficie de la Tierra, del mismo modo cada habitante humano de este planeta fenomenal y prodigioso comparte el mismo núcleo.

Yo soy tú y tú eres yo. Estamos solos, pero no solos. Atrapados por el tiempo, pero también infinitos. Hechos de carne, pero también de estrellas.

## **PEQUEÑEZ**

Hace aproximadamente un mes volví a Newark a visitar a mis padres. No viven en la misma casa, pero la calle en que están es paralela a la de antes. Cinco minutos a pie.

La tienda de la esquina sigue allí. Caminé solo hasta allí y compré un periódico y pude esperar con tranquilidad a que el dueño me diera el cambio. Las casas ante las que pasé eran las mismas casas de obra vista. Había cambiado poco. Nada te hace sentir más pequeño, más trivial, que una transformación tan profunda dentro de tu mente mientras el mundo sigue adelante, indiferente. Sin embargo, nada es más liberador. Aceptar tu pequeñez en el mundo.

## **CÓMO VIVIR (CUARENTA CONSEJOS QUE ME PARECEN ÚTILES PERO QUE NO SIEMPRE SIGO)**

1. Valorar la felicidad cuando la tienes.
2. Bebe poco a poco, no de un solo trago.
3. Trátate bien. Trabaja menos. Duerme más.
4. No hay nada de nada del pasado que puedas cambiar. Es física básica.
5. Cuidado con los martes. Y los octubres.
6. Kurt Vonnegut tenía razón: «Leer y escribir son las formas más nutritivas de meditación que alguien haya descubierto hasta ahora».
7. Escucha más de lo que hablas.
8. No te sientas culpable por estar ocioso. Es probable que se perjudique más al mundo con el trabajo que con el ocio. Pero perfecciona tu ociosidad. Conviértela en atención plena.
9. Sé consciente de que estás respirando.
10. Dondequiera que estés, en cualquier momento, trata de encontrar algo hermoso. Una cara, un verso de un poema, las nubes que se ven por la ventana, unos grafitis, un parque eólico. La belleza limpia la mente.
11. El odio es una emoción que no tiene sentido guardar en ti. Es como comerse un escorpión para castigarlo por picarte.
12. Sal a correr. Después haz un poco de yoga.
13. Date una ducha antes del mediodía.
14. Mira el cielo. Acuérdate de pensar en el cosmos. Busca la inmensidad en cada oportunidad, para ver tu propia pequeñez.
15. Sé amable.
16. Comprende que los pensamientos son pensamientos. Si son irracionales, razona con ellos, aunque no te queden razones. Tú eres el observador de tu mente, no su víctima.

17. No veas la televisión porque sí. No te metas en las redes sociales sin sentido. Sé siempre consciente de lo que estás haciendo, y de por qué lo haces. No valores menos la televisión. Valórala más. Así la verás menos. Las distracciones sin sentido te llevarán a la distracción.

18. Siéntate. Tumbate. Quédate quieto. No hagas nada. Observa. Escucha tu mente. Déjala hacer lo que hace sin juzgarla. Déjala fluir, como la Reina de las Nieves en *Frozen*.

19. No te preocupes por cosas que probablemente no sucederán.

20. Observa los árboles. Acércate a los árboles. Planta árboles. (Los árboles son grandiosos.)

21. Escucha a ese instructor de yoga en YouTube, y «camina como si estuvieras besando la Tierra con tus pies».

22. Vive. Ama. Suéltate.

23. Aprende las matemáticas del alcohol. El vino se multiplica por sí mismo. Cuanto más tomes, más habrás de tomar. Y si es difícil parar tras una copa, será imposible a la tercera. Adición es multiplicación.

24. Cuídate de la brecha. La brecha entre donde estás y donde quieres estar. Sólo pensar en la brecha la ensancha. Y acabas cayendo en ella.

25. Lee un libro sin pensar en terminarlo. Sólo léelo. Disfruta de cada palabra, oración, párrafo. No desees que termine, ni que no termine nunca.

26. Ninguna droga en el universo te hará sentir mejor, en lo más profundo, que tratar con benevolencia a los demás.

27. Escucha lo que Hamlet —el depresivo más famoso de la literatura— les dice a Rosencrantz y Guildenstern. «No hay nada bueno ni malo, el pensamiento los vuelve así.»

28. Si alguien te quiere, deja que lo haga. Cree en ese afecto. Vive para esas personas, aunque sientas que no tiene sentido.

29. No necesitas que el mundo te entienda. Está bien así. Algunas personas nunca entenderán de veras lo que no han experimentado. Algunas sí. Da gracias.

30. Julio Verne escribió acerca del «infinito viviente». El mundo del amor y la emoción que es como un «mar». Si podemos sumergirnos en él, encontramos infinitud en nosotros mismos, y el espacio que necesitamos para sobrevivir.



31. Las tres de la mañana nunca es la hora para tratar de enderezar tu vida.

32. Recuerda que tú no tienes nada de raro. Eres sólo un ser humano, y todo lo que haces y sientes es algo natural, porque somos animales. Tú eres la naturaleza. Eres un simio homínido. Estás en el mundo y el mundo está en ti. Todo se conecta.

33. No creas en lo bueno o malo, ni en ganar y perder, ni en la victoria y la derrota, ni en el arriba y el abajo. En tus peores y tus mejores momentos, estés feliz o desesperado o tranquilo o enfadado, hay en ti un núcleo que no cambia. Ése es el tú que importa.

34. No te preocupes por el tiempo que pierdes al desesperarte. El tiempo que tendrás después ha redoblado su valor.

35. Sé transparente contigo mismo. Haz un invernadero para tu mente. Observa.

36. Lee a Emily Dickinson. Lee a Graham Greene. Lee a Italo Calvino. Lee a Maya Angelou. Lee lo que quieras. Simplemente lee. Los libros son posibilidades. Son vías de escape. Te dan opciones cuando no tienes ninguna. Cada uno puede significar un hogar para una mente desarraigada.

37. Si brilla el sol y puedes, sal al aire libre.

38. Recuerda que la clave de la vida en la Tierra es el cambio. Los coches se oxidan. Los papeles se amarillean. La tecnología caduca. Las orugas se convierten en mariposas. Las noches se transforman en días. La depresión se disipa.

39. Cuando sientas que no tienes tiempo para relajarte, recuerda que es el momento exacto en que más necesitas buscar tiempo para relajarte.

40. Sé valiente. Sé fuerte. Respira, y sigue adelante. Después te lo agradecerás.

## **COSAS QUE HE DISFRUTADO DESDE EL MOMENTO EN QUE PENSÉ QUE NUNCA VOLVERÍA A DISFRUTAR DE NADA**

Amaneceres, atardeceres, los mil soles y mundos que no son nuestros pero brillan en el cielo nocturno. Los libros. La cerveza fría. El aire fresco. Los perros. Los caballos. Las ediciones en rústica de hojas amarillentas. La piel contra la piel a la una de la mañana. Los besos largos, profundos, significativos. Los besos cortos, superficiales, corteses. (Todos los besos.) Las piscinas frías. Los océanos. Los mares. Los ríos. Los lagos. Los fiordos. Las lagunas. Los charcos. Los fuegos intensos. Las comidas de los bares. Sentarme fuera y comer aceitunas. Las luces que van apagándose en el cine, con unas palomitas tibias en el regazo. La música. El amor. Los estanques. Las piscinas. La emoción desenfadada. Los sándwiches de mantequilla de cacahuete. El aroma a pino una tarde cálida en Italia. Beber agua después de haber corrido mucho. Salir indemne tras un susto de salud. Recibir *la* llamada telefónica. Will Ferrell en *Elf*. Hablar con la persona que mejor me conoce. La postura de la paloma. Los pícnicos. Los paseos en barca. Ver nacer a mi hijo. Mantener a mi hija en el agua durante sus primeros tres segundos. Leer *El tigre que vino a tomar el té*, y hacer la voz del tigre. Hablar de política con mis padres. *Vacaciones en Roma* (y unas vacaciones en Roma). Los Talking Heads. Hablar por internet sobre la depresión por primera vez, y obtener buena repercusión. El primer álbum de Kanye West (ya sé, ya sé). La música country (¡la música country!). Los Beach Boys. Ver a viejos cantantes de soul en YouTube. Las listas. Sentarme en un banco de un parque un día de sol. Conocer a escritores que me gustan. Las carreteras en el extranjero. Los cócteles con ron. Saltar de entusiasmo (van a publicar mi libro, por Dios, van a publicar mi libro). Ver todas las películas de Hitchcock. Las ciudades que titilan por la noche cuando las atraviesas, como si fueran constelaciones de estrellas caídas. Reírme. Sí. Reírme tanto hasta que me duela. Reírme mientras me doblo hacia delante y mi abdomen de veras empieza a dolerme

de tanto placer, tanta liberación, y luego sentarme y resoplar e inhalar hondo, mirando a la persona que tengo al lado, compartiendo la alegría. Leer un libro nuevo de Geoff Dyer. Leer un libro viejo de Graham Greene. Bajar corriendo una colina. Los árboles de Navidad. Pintar las paredes de una casa nueva. El vino blanco. Bailar a las tres de la mañana. Los caramelos de vainilla. Los guisantes fritos con wasabi. Los terribles chistes de mis hijos. Contemplar los gansos y sus crías en el río. Llegar a una edad —treinta y cinco, treinta y seis, treinta y siete, treinta y ocho, treinta y nueve— a la que nunca pensé que llegaría. Hablar con amigos. Hablar con desconocidos. Hablar contigo. Escribir este libro.

Gracias.

## OTRAS LECTURAS

*Mala farma: Cómo las empresas farmacéuticas engañan a los médicos y perjudican a los pacientes*, Ben Goldacre (Paidós Ibérica, 2013). Un enfoque que abre los ojos a la industria farmacéutica y los intereses creados en juego.

*Esa visible oscuridad: memoria de la locura*, William Styron (Belacqua, 2009). Esta clásica autobiografía de 1989, con referencias a *El paraíso perdido* en el título, está maravillosamente escrita y —dada la experiencia del autor con las pastillas para dormir Halcion— sirve de recordatorio de los peligros de tomar una medicación equivocada.

*The Depths: The Evolutionary Origins of the Depression Epidemic*, Jonathan Rottenberg (Basic Books, 2014). La mejor mirada a la depresión desde una perspectiva evolucionista que he encontrado.

*Historia de la locura en la época clásica*, Michel Foucault (FCE, 1992). Una obra controvertida y excéntrica, más interesada en la sociedad que en la mente, pero aun así una lectura generadora de reflexión.

*The Man Who Couldn't Stop: OCD and the true story of a life lost in thought*, doctor David Adam (Picador, 2014). Un estudio brillante y por momentos muy personal del TOC, lleno de interesantes interpretaciones de la mente.

*Making Friends with Anxiety: A warm, supportive little book to ease worry and panic*, Sarah Rayner (CreateSpace, 2014). Consejos simples y lúcidos para aceptar tu ansiedad.

*Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*, profesor Mark Williams y doctor Danny Penman (Paidós Ibérica, 2013). La atención plena cuenta con un buen número de escépticos, pero,

como una manera de poner puntuación a la oración entrecortada de la vida, me parece que puede resultar muy útil. Es una guía sólida.

*El demonio de la depresión*, Andrew Solomon (Debate, 2015). Un relato asombroso (y a veces aterrador) de la experiencia de la depresión de Solomon. Es en particular bueno en cuanto a diagnóstico y tratamiento.

*Domestica tu mente. Mindfulness para nuestro tiempo*, Ruby Wax (Ediciones Obelisco, 2015). Un libro claro e instructivo, con fuerte énfasis en la atención plena como salida y tan divertido como es de esperar de Ruby Wax.

*¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés*, doctor Robert M. Sapolsky (Alianza Editorial, 2008). Una mirada muy interesante acerca del estrés, y cómo se acumula, y el cuerpo físico.

## UNA NOTA Y ALGUNOS AGRADECIMIENTOS

Willie Nelson dijo en una ocasión que a veces tienes que escribir una canción o romper una ventana de una patada. La tercera opción, supongo, es escribir un libro.

Y desde hace mucho yo he sentido la necesidad de escribir *este* libro. Pero también me preocupaba escribirlo porque es obviamente muy personal y me preocupaba que escribirlo me hiciera revivir algunos de aquellos malos momentos. Así que durante mucho tiempo estuve escribiéndolo de manera indirecta, en ficción.

Hace dos años escribí un libro titulado *Los humanos*. Fue en esa novela, más que en cualquiera de las otras que he publicado, donde encaré el tema de mi propia crisis. El relato era técnicamente ciencia ficción tradicional —un alienígena llega a la Tierra en forma humana y poco a poco cambia su visión de la humanidad—, pero en realidad yo escribía sobre la alienación de la depresión y cómo uno la supera y puede acabar amando el mundo de nuevo.

En una nota al final del libro, equivalente a esta misma, «declaré» públicamente mi problema y hablé de manera muy breve de mi propia experiencia de trastorno de pánico y depresión. Esa pequeña muestra de franqueza obtuvo una cálida respuesta, y me di cuenta de que me había preocupado en vano. En lugar de hacerme sentir un bicho raro, mostrarme me había ayudado a tomar conciencia de cuánta gente sufre experiencias similares en un momento u otro. Así como nadie está cien por cien sano físicamente, nadie está cien por cien sano mentalmente. Vivimos todos en una balanza.

Después tuve la confianza para escribir en internet un poco más acerca de mi experiencia. Pero todavía no sabía si alguna vez escribiría este libro. La persona que me aconsejó hacerlo fue la gran Cathy Rentzenbrink. Cathy es una de las más dinámicas y, con franqueza, brillantes defensoras de los libros y —en este caso— promotoras de su existencia. Ella fue la persona que,

mientras comíamos palomitas de maíz con sabor a wasabi, me dijo que escribiera un libro sobre la depresión. Así que aquí está, Cathy. Espero que te guste.

Este libro no habría sido este libro sin un corrector de estilo. (La principal ventaja de los libros sobre la vida es que puedes redactarlos una y otra vez, mientras que la vida, ¡ay!, es siempre un primer borrador.) Es obligatorio incluir a tu corrector de estilo en los agradecimientos, pero aunque no fuera así, la ética y la lógica me exigirían mencionar el papel de Francis Bickmore en cuanto a la forma de este libro. Él me hizo numerosas sugerencias que me ayudaron a resolver la manera de escribirlo. Pero, más que nada, agradecí contar con un corrector que comprendiera la naturaleza general de este libro, que no preguntara: «¿Es una autobiografía o un libro de autoayuda o una visión de conjunto?». Y que aceptara que es un poco de todo.

Y, para mí, esto convierte a Canongate en la editorial perfecta. Siento que puedo hacer algo diferente y, si les gusta, lo aceptarán. De modo que es una bendición trabajar con ellos. Dieron un giro a mi carrera, y le estoy agradecido al legendario Jamie Byng y a todos los que trabajan allí (Jenny Todd, Andrea Joyce, Katie Moffat, Jaz Lacey-Campbell, Anna Frame, Vicki Rutherford, Sian Gibson, Joe Dingley y todos los demás) por arriesgarse conmigo y apoyar mis ideas como lo han hecho.

Y bien, este espíritu de efusiva gratitud debe continuar, dándole las gracias a Clare Conville, mi agente, que entendió por completo el libro y me tranquilizó cuando yo aún estaba muy nervioso. Es una persona formidable con quien contar, y desempeñó un papel crucial en cuanto a llevar *Razones para seguir viviendo* por el buen camino.

Gracias también a todos los que me han ayudado y apoyado, tanto a mí como a mis escritos, de diversas maneras a lo largo de los años. Tanya Seghatchian, Jeannette Winterson, Stephen Fry, S. J. Watson, Joanne Harris, Julia Kingsford, Natalie Doherty, Annie Eaton, Amanda Craig, Caradoc King, Amanda Ross y muchos muchos más.

Gracias asimismo a todos los librerías a los que he conocido y que se han esforzado más de lo esperable. Hago aquí una obvia mención a Leilah Skelton, de Waterstones Doncaster, que preparó frascos de mantequilla de

cacahuete y pines especiales en honor de *Los humanos*. También a todas las personas de Facebook y Twitter que ayudaron a difundir el mensaje, en especial a los tuiteros que contribuyeron al capítulo #razonesparaseguirviviendo.

Siempre he tenido una familia abierta y afectuosa, y les doy las gracias por ayudarme a mantenerme a flote, pero también por estar por completo de acuerdo en que escribiera este libro. Mi gratitud y amor infinitos, como siempre, a mamá, papá y Phoebe, así como a Freda, Albert, David y también Katherine. Gracias por ser mi red. Os quiero a todos.

Gracias a Lucas y a Pearl por darme mil razones cada día.

Y, por supuesto, a Andrea. Por todo.



## PERMISOS Y CRÉDITOS

El editor quiere agradecer las autorizaciones recibidas para reproducir texto protegido en este libro. Se han realizado todos los esfuerzos para contactar con los propietarios de los *copyrights*. Con todo, si no se ha conseguido la autorización o el crédito correcto, el editor ruega que le sea comunicado.

Los extractos de *Kafka en la orilla* y *De qué hablo cuando hablo de correr*, de Haruki Murakami están reproducidos con el permiso de Tusquets Editores.

*Don't Sweat The Technique*, letra y música de Eric Barrier y William Griffin © 1991, reproducido con el permiso de EMI Blackwood Music Inc, Londres W1F 9LD.

Letras de *Once in a Lifetime*, de David Byrne, cortesía de Index Music Inc.

El extracto de *Encuentros en la tercera fase* © 1977, renovados en 2000 por Columbia Pictures Industries, Inc. Todos los derechos reservados. Cortesía de Columbia Pictures.

Notas

\* Según el INE, en 2011 se suicidaron en España 745 mujeres y 2.435 hombres. *(N. del e.)*

*Razones para seguir viviendo*

Matt Haig

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Reasons to Stay Alive*

Diseño de la portada, Departamento de Arte y Diseño. Área Editorial Grupo Planeta

© de la ilustración de la portada, David Argemí

© Matt Haig, 2015

Publicado de acuerdo con Canongate Books Ltd, 14 High Street, Edinburgh EH1 1TE

© por la traducción, Rosa Corgatelli, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Seix Barral, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.seix-barral.es](http://www.seix-barral.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2016

ISBN: 978-84-322-2933-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

«Una pequeña obra de arte capaz de salvar vidas», *The Sunday Times*.

Matt Haig

RAZONES

PARA

SEGUIR

VIVIENDO



«La receta de Haig: los libros como cura y Shakespeare como religión»,  
*The Independent*.

**Seix Barral**