

## Metamorfosis de un calcetín: reflexiones literarias post-*Xanax*

Sara Andrade

Un día, entre abril y junio del año pasado, me encontré a mí misma metida en las cobijas, con la severa intención de convertirme en algo que no fuera un cuerpo. Para esas fechas, escribí un cuento que titulé «Segunda oscuridad», para el pequeño concurso que organizaron las chicas del grupo Las Sin Sostén. Ahí escribí algo que, me parece, resume muy bien mi estado mental: «Hoy es martes y me parece imposible existir como un ser humano normal. Más bien soy cama o sábana. Si me concentro mucho, me vuelvo el calcetín perdido». El año pasado fue definitivamente Un Año, así en mayúsculas. Obligada a la reclusión, la población se dividió en dos bandos: el que hizo nido en la cama y el que salió con más ganas, como en forma de fútil protesta. El bicho atacó a ambos sin tregua, existiendo a pesar de nuestros posicionamientos políticos al respecto.

La verdad es que siempre he tenido una irritante predisposición a escoger lo que me hace daño. Encerrarme cuando estoy triste, comer pan a pesar de la celiaquía, dejar de usar los lentes a pesar de estar miope. Ahora, con el cubrebocas obligatorio, entre no ver y no ver por el vaho, prefiero simplemente no ver y andar por la calle a tientas. No es una forma muy sana de vivir, ni muy romántica ni muy bohemia, a pesar de lo que digan los poetas.

Al inicio de este año, entonces, decidí dejar de ser calcetín. La nutrióloga me ordenó dejar de comer gluten, la psiquiatra me recetó antidepresivos y la terapeuta me recomendó salir a caminar 30 minutos al día. Yo sola me obligué a volver a leer y a escribir, actividades que había dejado en el completo abandono. Y entre todos los libros que pude haber escogido, impelida por un no sé qué, escogí dos para empezar: *Según venga el juego* de Joan Didion<sup>1</sup> y *Mi año de relajación y descanso* de Ottessa Moshfegh.<sup>2</sup> Ambos libros me volaron la cabeza y, aún más importante, rompieron la maldición que la depresión había impuesto: no poder terminar de leer un libro. Así que, después de leídos y sopesados, observé que las comparaciones entre estos textos y mi vida se comenzaron a apilar peligrosamente.

<sup>1</sup> Joan Didion, *Según venga el juego*, Random House, México, 2017.

<sup>2</sup> Ottessa Moshfegh, *Mi año de relajación y descanso*, Alfaguara, México, 2018. Este libro lo leí en Kindle, por lo que no puedo referir números de página. Lo mismo sucede con el libro de Susan Sontag.

## 1. La fantasía de los barbitúricos

El año 2020 comenzó, entre otras muchas cosas más, con la publicación del disco póstumo de Mac Miller, quien había muerto de una sobredosis en 2018. *Circles*, como se tituló el álbum, daba un vistazo a las preocupaciones diarias del rapero, justo antes de su prematuro fallecimiento. El coctel que finalmente acabaría con su vida se compondría de Percocet, Xanax, fentanilo y cocaína. En «Good News», el sencillo promocional, canta: «I'm so tired of being tired».<sup>3</sup>

Su muerte comparte escalofriantes similitudes con las de otras celebridades que, bajo el peso de la fama, el *paparazzi* y los fans, acaban por romperse. El escape lo encuentran en la fatal combinación de alcohol y drogas. Me acuerdo de Amy Winehouse y de Heath Ledger. Vienen a mi mente, después, otras celebridades: Marilyn Monroe, Jimi Hendrix, River Phoenix. En Wikipedia hay una lista muy extensiva de muertes famosas por sobredosis.<sup>4</sup> Hay actores y músicos, sí, y también hay poetas (como Pizarnik y Sara Teasdale), escritores (Lowry, Capote), periodistas, jugadores de beisbol, políticos, modelos y pintores (como Rothko, Pollock y Gauguin). Este listado no es gratuito y sirve más que para satisfacer al morbo. Se lee como una especie de advertencia: hay ciertos estilos de vida que, de ser llevados a cabo sin cuidado, pueden acabar en un deceso. Así lo dijo mi psiquiatra cuando le dije que era escritora: «Los artistas están siempre más cerca de la tristeza que asesina».

En *Play It as It Lays*, Joan Didion examina con cuidado, a través de una narración fragmentaria, la vida de la actriz de serie B Maria Wyeth, quien ha acabado institucionalizada luego de una existencia *fast and furious* muy a tono con la estética del Hollywood de los sesenta. Didion nos recuerda que, a

<sup>3</sup> Estoy cansado de estar cansado.

<sup>4</sup> List of deaths from drug overdose and intoxication. Consultado el 12 de marzo de 2021: <[https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_deaths\\_from\\_drug\\_overdose\\_and\\_intoxication](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_deaths_from_drug_overdose_and_intoxication)>.

pesar del glamur, las premieres y los vestidos Dior, la vida en Los Ángeles dista mucho de ser hermosa. Maria, que salió de un pueblito abandonado de Nevada con la firme intención de convertirse en actriz, acaba en un matrimonio infeliz, un par de amigos que no se interesan lo suficiente, una hija enferma, un aborto obligado y un vacío tan grande que solo puede ser llenado con barbitúricos.

Mientras leía, anotaba y buscaba cada uno de los nombres que mencionaba: Dexedrina, Edrisal, Darvon, Barbital. Muchos de estos fármacos ya no están a la venta y se han sustituido por otros sin tantas oportunidades para crear dependencia. Maria toma tranquilizantes con la esperanza de no sucumbir a la desesperación, que se coloca frente a ella como un agujero negro. En el horizonte, la actriz venida a menos maneja por Sunset Boulevard huyendo de la tragedia inminente. No solo las drogas la calmaban, sino la idea misma de estar ahí, en el precipicio. *L'appel du vide*. El llamado al vacío. «La noción de devastación general ejercía en Maria cierto efecto sedante»,<sup>5</sup> dice la novela. Para Maria, ambas perspectivas son igual de reconfortantes.

*Juégala como venga*, por su título en español, da un paso después del otro, a pesar de no saber a dónde te lleve la apuesta de seguir andando. La reseña de *The New York Times* que apareció luego de la publicación de la novela, en 1970, reconoce a Maria y a Joan Didion como expertas de la nada: «Para Maria <el significado de la nada> es que <nada suma>, lo vive como mediocridad, maldad, violencia, enfermedad física y <oleadas de pavor>, y la lleva a una parálisis de las emociones y la voluntad».<sup>6</sup> En cierta medida, el abuso de los barbitúricos es una protección de la vacuidad en Hollywood. Sin querer, los fármacos vuelven a hacer su trabajo y la salvan de la muerte.

<sup>5</sup> Joan Didion, *op. cit.* p. 95.

<sup>6</sup> Lore Segal, «Maria knew what <nothing> means», *The New York Times*, 9 de agosto de 1970. Consultado en: <<https://www.nytimes.com/1970/08/09/archives/maria-knew-what-nothing-means-play-it-as-it-lays-play-it.html>>. La traducción es mía.

## 2. El golpe de las benzodiazepinas

Como menciona Susan Sontag en *La enfermedad y sus metáforas*, la enfermedad mental tiene una concepción punitiva. Se creía que la melancolía, la angustia y la locura no eran más que subproductos de la enfermedad física, que se había generado por la culpa del enfermo. Pone de ejemplo el caso de Edgar Allan Poe, quien afirmaba que su tuberculosis no era «más que el desbordamiento de mi enfermedad mental».<sup>7</sup> Sontag asegura que, en general, tenemos una predilección por psicologizar las agonías cuando hace falta una explicación certera.

De la tuberculosis y el desbordamiento de la enfermedad mental sé muy bien. A diferencia de Poe (y qué alivio pronunciar esto), mi tuberculosis se dio no en los pulmones, sino en los ganglios y cuando ya existe una cura que forma parte del sistema nacional de salud. Pero, al igual que Poe (y qué terrible saberlo), la comorbilidad entre la tuberculosis y la depresión es muy extensa, muy real y todavía poco pronunciada (y en el cáncer, como señala Sontag). Durante mucho tiempo pensé que mi afección mental era «porque no me esforzaba lo suficiente». La mugre se acumulaba en mi ratonera. Vasos de agua a medias, pantalones al revés en el suelo. La idea de la culpa impregnada en las cortinas. Ya lo dice la escritora neoyorkina, la depresión no es tan romántica como la tuberculosis.

Y Moshfegh hace realidad en su novela el sueño de todo depresivo: recursos ilimitados, un espacio en el que nadie molesta y un kilo de pastillas para dormir durante un año. Esa es la idea de la historia: una chica de veintiséis años decide que ha tenido demasiado del año 2000 y que hibernará en su costoso loft de Nueva York. Tiene dinero, tiene a una amiga que le puede llevar comida cada tanto y tiene a su

alcance Trazodona, Zolpidem y Nembutal para desaparecer durante días enteros. Cuando despierta, ve películas de Whoopi Goldberg y de Harrison Ford. Su justificación era que «la vida sería más llevadera si el cerebro tardaba más en condenar el mundo a mi alrededor».<sup>8</sup>

Con la pandemia todavía vigente, no puedo evitar pensar que estoy haciendo lo mismo, aunque sea a regañadientes. En el punto más álgido de mi depresión contemplé la misma alternativa: dormir hasta que todo haya pasado. El covid, los incendios forestales, las tensiones internacionales, las protestas, las mañaneras de López Obrador, los tuits de Trump. La depresión es una enfermedad egoísta. Al contrario de la tuberculosis, como decía Sontag, que se representa con la palidez de la piel y el rojo de la sangre en el pañuelo, la depresión es una niebla que no permite ver más allá de las narices. Es una enfermedad invisible que te aísla. Pero como el sabio López Gatell pronunció alguna vez: «Es un error metodológico suponer que solo lo que se ve existe y lo que no se ve, no existe». Presente, en algún lugar inalcanzable del cerebro.

La protagonista de Moshfegh dice que no quiere pensar y «de cualquier cosa que pudiera despertarme el intelecto o darme envidia o ansiedad».<sup>9</sup> Simplemente no quiere sentir. Septiembre de 2001 se acerca peligrosamente, pero ella quiere dormir. Como con Maria Wyeth, la perspectiva de la devastación, como en la escena final de *El club de la pelea*, es una que reconforta. Aunque el personaje de Moshfegh lo hace con toda conciencia e intención, a diferencia del elegante desapego de Maria; estas dos novelas se pintan como contrarias a las populares novelas distópicas. En lugar de luchar contra el apocalipsis, ambas mujeres parecen recibir con los brazos abiertos la destrucción, el fin y el eventual silencio.

<sup>7</sup> Susan Sontag, *La enfermedad y sus metáforas*, Debolsillo, Barcelona, 2012. Edición Kindle.

<sup>8</sup> Ottessa Moshfegh, *op. cit.* Edición Kindle.

<sup>9</sup> *Idem.*

*Al contrario de la tuberculosis, como decía Sontag, que se representa con la palidez de la piel y el rojo de la sangre en el pañuelo, la depresión es una niebla que no permite ver más allá de las narices*

### 3. La importancia del calcetín

Mi paso por el alprazolam (o *Xanax*) fue parecido. Cubierta por una campana de cristal, viví un par de semanas completamente inmune al pulso de la vida humana. Después de la primera toma, las cosas me parecieron, de repente, irrelevantes. Ya no me sentía ni furiosa ni frustrada. Alzaba la mano y tenía la peculiar sensación de que no me pertenecía del todo. Dormía profundamente y tenía sueños tan vívidos que durante un par de ocasiones creí haber despertado para luego descubrir que el estarme lavando los dientes o dándole de comer a los gatos no eran más que otras ilusiones oníricas. Durante esos días, no supe sobre el mundo ni sobre libros ni palabras ni sonidos. Me dediqué a saborear la calma. Salía a caminar al cerro con el sosiego de los nopales. Quietos los dos. Sintiendo el sol y el aire frío de enero en la piel. Como narraba el personaje de Moshfegh: «Estaba ablandada y tranquila y sentía cosas».<sup>10</sup>

Dejé de tomarlo casi al mes. La psiquiatra me dijo que con eso era suficiente y me recetó otro tipo de antidepresivos, con la anotación de que luego de este tratamiento tendría que apañármelas yo sola. «Este es un empujón solamente. Debes comenzar a andar por tu propio pie». Para andar, pensé, debo ser una persona. Una persona con zapatos, de preferencia. Una persona que ha tomado la decisión consciente de salir de la cama, ponerse los calcetines, calzarse los zapatos y salir de la habitación. La última prueba. El Rubicón de los melancólicos. *Alea iacta est* y todo lo demás.

Ahora, como una bebé jirafa, ando con tiento sobre el planeta. Con ayuda de los inhibidores de la recaptación de la serotonina y la noradrenalina tomo un libro y lo leo con atención luego de cuatro o cinco años en la niebla. Releo mis textos, escribo un diario, tomo agua y me pongo crema en las rodillas. Mis neurotransmisores son ya capaces de hilar una idea y, todavía mejor, una idea que no concluya

<sup>10</sup> *Idem.*

en el detrimento de mi salud. Ahora, comparo mi relación con mi salud mental con la de los personajes de las novelas que mencioné. Como con el listado de Wikipedia, me aparecen como una admonición a mis acciones pasadas. Y es que estoy contenta de poder decir que, luego de estar en ambos lados, me prefiero aquí. Clara y sólida, como el poema de Mary Oliver que dice:

Sé que no tenías intención de pertenecer al mundo.  
Pero estás aquí de todos modos.

Así que ¿por qué no empiezas inmediatamente?

A pertenecer, quiero decir.<sup>11</sup>

### Fuentes

Didion, Joan, *Según venga el juego*, Penguin Random House, Barcelona, 2017; Moshfegh, Ottessa, *Mi año de relajación y descanso*, Random House, Barcelona, 2018. Edición Kindle; Oliver, Mary, «The Fourth Sign of the Zodiac», en: *Blue Houses*, Corsair, Londres, 2014. Consultado el 12 de marzo de 2021; Segal, Lore, «Maria knew what <nothing> means», *The New York Times*, 9 de agosto de 1970. Consultado en: <<https://www.nytimes.com/1970/08/09/archives/maria-knew-what-nothing-means-play-it-as-it-lays-play-it.html>>. <<https://apoemaday.tumblr.com/post/182710938565/the-fourth-sign-of-the-zodiac>>; Sontag, Susan, *La enfermedad y sus metáforas*, Debolsillo, Barcelona, 2012. Edición Kindle.

<sup>11</sup> Mary Oliver, «The Fourth Sign of the Zodiac», en: *Blue Houses*, Corsair, Londres, 2014. Consultado el 12 de marzo de 2021: <<https://apoemaday.tumblr.com/post/182710938565/the-fourth-sign-of-the-zodiac>>. La traducción es mía.