

Aquella esquerra de l'ànima anomenada depressió

Alguns escriptors aborden aquesta malaltia mental als seus últims llibres: tots ells converteixen l'experiència en literatura

◆◆◆◆◆ Jordi Nopca

“**L**i puc parlar amb tota franquesa? Tinc la impressió que, senzillament, s'està morint de tristor”. El psiquiatre del protagonista de *Serotonina*, de Michel Houellebecq, alerta així el seu pacient de la necessitat de reconduir el tractament: “l'ombra” de la depressió torna a ser una amenaça. Publicada el 2019, l'última novel·la d'Houellebecq va abordar la crisi psicològica del seu personatge, un home de mitjana edat francès aïllat en una solitud claustrofòbica que derivava cap a la patologia mental. Com ha passat en altres ocasions, Houellebecq es va avançar a la tematització recent de la depressió en llibres de memòries i novel·les.

Profunditat i duresa

Visitar l'infern i sortir-ne: els casos de Carrère i Canyelles
Un dels testimonis més escrividors és el d'Emmanuel Carrère a *Ioga* (Anagrama, 2021). “La meua vida va anar de la pau a l'abisme”, comenta sobre els mesos que va passar a l'hospital psiquiàtric de Sainte-Anne per refer-se d'una depressió melancòlica. “Sota aquesta paraula, *depressió*, s'hi amaga una altra cosa més profunda i dura”, avisa. Carrère admet que recorda pocs detalls d'aquella època, i que si ha pogut reconstruir-la ha estat “gràcies al record d'alguns amics” i “als informes mèdics, molt detallats”. “Per primera vegada vaig escriure sobre mi com si escrigués d'una altra persona”, continua. Entre electroxocs, sedants i crisis d'angoixa, l'única imatge que conserva amb nitidesa és la d'un quadre del pintor fauvista Raoul Dufy, que per a l'autor és “la síntesi de l'horror”.

“No sé si hi ha infern o no –jo no som creient–, però a l'infern jo hi he

estat uns quants cops els darrers anys”, recorda Neus Canyelles, que a *Les millors vacances de la meua vida* (Empúries, 2019) abordava la seva recuperació, transformada en matèria narrativa, en un psiquiàtric mallorquí després de dos intents de suïcidi. Ara publica *Autobiografia autoritzada* (Empúries, 2021), on reconstrueix la seva infantesa per escapar del present complicat que viu. “Un malalt de càncer provoca compassió. «Quina putada». Un depressiu o un suïcida només rep esbroncs i repulsa –escriu–. Amenaces, fins i tot: «Jura'm que no ho tornaràs a fer, com ets capaç de castigar-me així. T'has d'animar». Paraules que fan fàstic. Sembla que els malalts són els altres”.

Visibilitzar la malaltia

Els anys més foscos d'Almudena Sánchez, explicats a 'Fàrmaco'
L'esmicolament inexplicable del cos per la depressió és un dels processos que Almudena Sánchez explica al commovedor *Fàrmaco* (Literatura Random House, 2021). Hi recorda, amb una estructura narrativa singular –que combina records d'infantesa, malsons, tuits i l'angoixant present de l'autora–, la malaltia que va estar a punt d'acabar amb la seva vida fa uns anys. L'autora mallorquina –que viu a Madrid des del 2010– havia publicat un primer llibre de contes, molt ben rebut, *La acústica de los iglús* (Caballo de Troya, 2016), quan el seu cap “va explotar”: “Som animals que naixem plorant –explica des de casa seva–. Hem d'assumir que som éssers fràgils, però ens eduquen bandejant la tristesa i el fracàs. Virginia Woolf deia que era necessari «treure la tristesa damunt l'escenari». Hi estic del tot d'acord. Cal visibilitzar la depressió. No amb una

voluntat d'autoajuda, sinó perquè se sàpiga que existeix i que afecta moltes persones”.

Si no fos pels fàrmacs i per l'ajuda psiquiàtrica, Sánchez probablement no hauria pogut explicar la llarga crisi que la va paraitzar el 2017, i de la qual no va escapar fins a l'estiu passat. “Va ser en plena pandèmia, amb dos anys de medicació, que em vaig sentir prou forta per començar a estructurar les notes i fragments que tenia –recorda–. El llibre és un elogi a la ciència. Els tractaments són duríssims i tenen efectes secundaris, però poden arribar a curar-te”. Almudena Sánchez aconsegueix transformar la seva vivència íntima en una narració que, sense rebaixar ni un gram de malestar ni d'exigència literària, és capaç d'interpel·lar un públic ampli. “El llibre explica la vida d'algú que està a la corda fluixa. «O canvia alguna cosa o em mato», em vaig repetir durant molt de temps –admet–. Alhora vol ser una crítica social. Ens van explicar que viuríem de meravella i en canvi hi ha més joves que mai que pateixen depressió. O canalitzem la nostra ràbia cap enfora o ens enfonsem. Vivim temps de supervivència des de fa anys. El covid encara ho ha agreujat més”.



GETTY



a
llegim

44-45

- Entrevista a John Boyne, autor d'“El noi del pijama de ratlles”
- Les Hores recupera Fleur Jaeggy

46-47

- El nou i esperat llibre d'Elisa Victoria, ‘El evangelio’ ● Quins efectes ha tingut Twitter en la literatura catalana?



03

04

05

Estat “de mort en vida”

El jove home en crisi de José Ignacio Carnero

“De la tristesa i la malenconia s’han escrit molts llibres, però de la depressió menys, perquè és una malaltia que fa por a la gent i paralitza a qui la pateix”, comenta José Ignacio Carnero, jove advocat i autor barceloní que aborda una profunda crisi personal, feta novel·la, a *Hombres que caminan solos* (Literatura Random House, 2021). Si Sánchez recorda que la depressió és “la desesperació més enllà de la desesperació”, paraules de William Styron incloses a *La foscor visible* (1990), Carnero apel·la a unes paraules de F. Scott Fitzgerald, “qualsevol vida és un procés de demolició”: a més de patir “grans cops sobtats” n’hi ha que “venen de dins, que no es noten fins que és massa tard per fer-hi res”.

“La depressió és un estat de mort en vida. Una esquerda a l’ànima”, diu Carnero. Fa marxar el seu personatge a Buenos Aires per conèixer una noia que li ha fet *match* a Tinder i, de retruc, avaluar l’anyllarg en què no ha pogut escriure, bloquejat per un estat depressiu i prenent fàrmacs. “No tinc clar que arribi a escapar-se de la depressió –afirma l’autor–. L’escriptura ajuda el protagonista a desenquistar coses que té a dins. També l’amor, en sentit ampli, li permet mirar-se les coses d’una altra manera”. Carnero recorda que “l’anvers de la depressió no és la felicitat”, sinó “arribar a tenir una vida normal, recuperar el desig i la capacitat de sentir”.

Habitar un món incert

Joan-Carles Mèlich aborda la fragilitat del present

“La relació amb el món, si és humana, és fràgil: en qualsevol moment es pot trencar –defensa el filòsof Joan-Carles Mèlich, que publica *La fragilidad del mundo* (Tusquets, 2021)–. No podem deixar de ser vulnerables, però la vulnerabilitat té el risc de convertir-se en dolorosa”. Al seu últim assaig, Mèlich estudia la precarietat del present. En un dels capítols es fixa en “tres relacions frustrades amb el món: l’angoixa, la melancolia i el pànic”. La melancolia pot derivar en depressió: “A un depressiu tant el món com ell mateix li resulten indiferents, han perdut sentit”. Mèlich creu que un dels grans perills és “pensar que amb pastilles i sistemes d’autoajuda com la meditació o el viatge interior estarem situats i perfectes en el món”. Cal aprendre “a habitar el món amb la seva incertesa”.

Per al filòsof, tan perillós és deixar-se doblegar per la vulnerabilitat com creure’s invencible. “L’ésser humà modern és l’ideal d’empoderament –continua–. Hem conquerit el món a través de la seva matematització, com deia Robert Musil. A través de la ciència i la tecnologia hem guanyat la realitat, però hem perdut el somni. Això també pot generar depressió”. L’equilibri entre un extrem i l’altre passa per acceptar que “el sentit de la vida és que no té sentit”. La relació propera amb l’altre, l’acompanyament, l’abraçada, la cerimònia de l’adeu i el dubte són cinc de les vies per tolerar més bé la realitat. “El millor dels mons no és un altre món –diu–. El món i el paradís són incompatibles, si estan habitats per nosaltres, els humans”. ♦

CINC LLIBRES QUE OBREN EL DEBAT



‘YOGA’, D’EMMANUEL CARRÈRE

El nou llibre de l’autor francès havia de ser una mirada en primera persona als beneficis de la meditació, però a poc a poc deriva cap a la crònica d’uns anys convulsos. Socialment, però també a títol personal: a més del divorci, hi narra l’estada en un psiquiàtric per culpa d’una depressió anorreadora.



‘FÁRMACO’, D’ALMUDENA SÁNCHEZ

Defineix la depressió com una malaltia “inhòspita, sàdica, repetitiva, enganxosa, tirànica, immaterial i diabòlica”. Almudena Sánchez ha superat la malaltia que la va paraitzar durant gairebé quatre anys i l’explica des de la literatura a *Fármaco*, un llibre inclassificable i esplèndid.



‘LES MILLORS VACANCES DE LA MEUA VIDA’, DE NEUS CANYELLES

El silenci de l’autora mallorquina després de guanyar el premi Rodoreda el 2013 va tenir un culpable: la depressió major que gairebé acaba amb la seva vida. Va explicar els alts i baixos de la recuperació i la relació amb els interns del psiquiàtric el 2019.



‘HOMBRES QUE CAMINAN SOLOS’, DE JOSÉ IGNACIO CARNERO

La depressió “devasta l’esperit” del narrador en primera persona d’aquesta novel·la publicada a principis del 2021. Durant any, el personatge –basat en el mateix autor– no va ser capaç d’escriure res. Es trobava immers en “la desesperació d’un peix que neda, buscant una sortida, sense trobar-la”.



‘LA FRAGILIDAD DEL MUNDO’, DE JOAN-CARLES MÈLICH

L’últim assaig del filòsof explica, entre molts altres temes, de quina manera els temps precaris actuals tenen incidència en l’estat d’ànim. La depressió és una d’elles, i acostuma a derivar d’un excés de malenconia. “La raó desvalguda ens situa al davant de l’abisme”, adverteix.

- 01. L’escriptor Emmanuel Carrère. PERE TORDERA
- 02. Neus Canyelles, després de guanyar el premi Rodoreda. CÈLIA ATSET
- 03. Almudena Sánchez. PENGUIN RANDOM
- 04. José Ignacio Carnero. PENGUIN RANDOM
- 05. Joan-Carles Mèlich. RUTH MARIGOT