LAS MUERTES CHIQUITAS

MARGARITA POSADA

LAS MUERTES CHIQUITAS

Primera edición: febrero, 2026

Ilustración de cubierta: Patricia Cruz Parrilla (LaPatry Cruz)

Publicado por La Navaja Suiza Editores
Editorial Humbert Humbert, S.L.
Camino viejo del cura 144, 1.º B, 28055 – MADRID
http://**www.lanavajasuizaeditores**.com

Impreso en España – Printed in Spain
ISBN: 978-84-10234-17-8
Depósito legal: M-3057-2026
Thema: FBA

A mi mamá y a Poly, y con ellas
a todas las mujeres que dan vida y la
sostienen con su amor incondicional

Bien sé que es poco lo que cuento
y que, no obstante, es mucho,
y que es incómodo
morirse a cada instante, y que a este paso,
si no pongo remedio,
dejarán de llamarme los amigos.

Ayer me di a la sombra, perdonadme.

Fernando Aramburu

But hail thou Goddess, sage and holy,
Hail divinest Melancholy,
Whose saintly visage is too bright
To hit the sense of human sight.

Il penseroso,
John Milton

Supón que estamos en invierno y tenemos que sobrellevar el mal tiempo. Somos osos prestos a hibernar. Todos deberíamos tener una buena capa de grasa que proteja el cuerpo del frío y una buena dosis de sueño para echarnos a retozar, pero a mí me falta esa capa de grasa y fuera de eso no tengo sueño. Soy ese oso que en invierno se queda bailando sobre la nieve, moviendo los brazos como alas, tirado en el piso helado, con frenesí. No creo en hibernar, no creo en el invierno. Creo que el peor ya pasó y que gasté toda la producción de grasa que podía dar mi cuerpo para combatir ese frío horrible que hoy trato de ignorar con aspavientos. Me da frío el frío, le temo al temor. Mi reacción a cualquier aflicción es no sentir, así me esté quemando la piel con la nieve ardiente. Franqueé ese primer invierno al que sobreviví de niña, cuando poco o nada podía hacer para cambiar el curso de las cosas, pero ahora llego siempre tarde al invierno y salgo tarde, tardísimo, de él. Soy ese oso regordete que se dispone a hibernar cuando ya casi va a llegar la primavera y no quiere dejar de dormir y dormir. Por donde lo veas, no estoy preparada para algo tan común como el invierno. No es el invierno. Soy yo.

PRÓLOGO

La depresión es la nueva gripa, me dijo F cuando le mostré que estaba escribiendo esto. La frase me puso a reflexionar sobre la palabra depresión y la manera en que la dejamos caer sobre todas las cosas. Es deprimente, está deprimido, qué depresión, todas acepciones de alguna emoción pasajera y pandita que no nos parece agradable.

A lo mejor este es el único propósito de mis palabras: que quienes no conocen ese lugar dejen de pensar que la depresión es como una gripa, porque muchos han muerto de esta pulmonía en el corazón gracias a la idea equivocada y ligera que se tiene de ella. De hecho, es una enfermedad tan pero tan extraña que ni siquiera con lo avanzada que está la medicina podemos entender a ciencia cierta cómo es que operan esas sustancias que están involucradas en la sinapsis que hace una neurona con la otra, ni por qué carajos esa coreografía que cumplen naturalmente se altera, ni mucho menos por qué, al alterarse, nuestro ánimo se viene abajo… o si es nuestro ánimo el que se viene abajo y luego la coreografía química se altera.

Tiendo a creer que es ahí donde radica todo el misterio del alma humana, y no en el corazón, órgano con el que usualmente relacionamos todo aquello que tenga que ver con el estado del alma. Ese principio vital, ese arraigo a respirar, ese coraje que en latín llamaban *animus*, es el lugar en donde está localizada la gripa de la que habla mi amigo. Y compadecerse de uno mismo por ello es necesario de vez en cuando, sobre todo en un mundo en el que tenemos que estar avergonzados de cualquier enfermedad mental o aligerarla como si fuera una cosa de nada. Porque, si antes no se hablaba de depresión, ahora se confunde con cualquier pequeña derrota o tristeza menor y quienquiera que vaya al psiquiatra puede acabar medicado sin necesidad.

No quisiera asumir una posición de superioridad ni de ninguna manera arrogante, pero hay gente que no tiene cómo comprender la idea de la depresión y su desarraigo a la vida. Bienaventurados ellos, porque cuando digo que no tienen con qué no es porque crea que son más o menos brutos. A lo mejor algo muy orgánico e instintivo se interpone entre ellos y la idea de la depresión. Será algo así como un anticuerpo para rechazar la muerte, una enzima, simple etamina... Lo cierto es que resulta increíble que viajemos al espacio, que internet lo solucione todo, que entendamos la mitocondria, que un átomo se pueda dividir dentro de un túnel de kilómetros que acelera las partículas (aquí dejo espacio para que usted piense en los adelantos más relevantes en la historia de la humanidad), y no sepamos aún de manera concreta cómo funcionan nuestras neuronas y qué demonios sucede en la sinapsis de un cerebro como el mío. ¡Ya quisiera yo estar del lado de los que no entienden, de los que de manera genuina

le dicen a uno «ánimo, que la vida es muy linda», o cosas por ese estilo a las que yo reacciono con una ira bíblica que en el fondo no es más que envidia! ¡Qué no daría yo por ser de los que confunden este estado crítico con una tristeza! Alguna vez le dije a uno de estos especímenes privilegiados eso que intentaré expresar a lo largo de estas páginas: cuando estás triste algo te hace falta, cuando estás deprimido no te hace falta nada.

Solo te hace falta el ánimo y todos gritan «¡Ánimo!». Esa palabra detestable que algunos repiten con toda la buena voluntad del mundo cuando uno está deprimido. A veces comparo la depresión con la diabetes de mi sobrino y es como si todos le gritaran «¡Azúcar!» en plan Celia Cruz cada vez que su glucómetro marca bajas en su sangre. Después de mi primera depresión entendí, por fin, la manera resignada con la que mi sobrino asume la vida desde que supo, a los ocho años, que tiene esa enfermedad incurable que va acabando con sus órganos vitales a cuenta gotas y que en sus manos solo queda intentar comer sano y ponerse la insulina para no acelerar el proceso, como sucede con quienes padecemos de depresión y no nos queda otro remedio que tomarnos algunos medicamentos y tratar, no ya de comer, sino de pensar sano, aunque sepamos que en el fondo siempre está latente la posibilidad de una recaída o una crisis. Sin embargo, nadie le pide a mi sobrino que no tenga diabetes, como nadie le da una palmadita a una persona enferma de cáncer animándolo a que no tenga cáncer. En ninguno de los dos casos, tienen que esconder el hecho de que toman insulina o reciben quimioterapia y van al médico a hacerse un control mensual.

Muchos de nosotros, en cambio, escondemos el hecho de estar medicados como si fuera pecado y no paramos de recibir palmaditas en la espalda acompañadas de un «no estés triste» o un «ánimo» que realmente son poco alentadores cuando está comprobado que hay todo un mundo de enzimas y sustancias que no están funcionando bien dentro de nuestros cuerpos. Los médicos piensan que una droga acertada y a tiempo es la respuesta a todos los interrogantes de esta extraña enfermedad. Yo he sido retirada del abismo y puesta a salvo en el barranco por la medicación, sin duda. Pero hay algo que la medicación no puede resolver y que está fuera de toda química y de todo razonamiento. Cuando un futbolista tiene una lesión de rodilla, por ejemplo, le dan un antinflamatorio para que la pierna se deshinche. El futbolista podría seguir tomando antinflamatorios cada vez que la rodilla le molesta, pero al final lo que repara su rodilla es la terapia, no la pastilla. Nos recupera la terapia, no el medicamento.

Después de mucho pelear con la idea de que eso que me pasaba no era ni tan simple, ni tan común, decidí abrirle la puerta a escribir sobre esa que mi amigo F llama la nueva gripa. Que la gula sea una enfermedad común de nuestros días no quiere decir que la obesidad sea un problema tonto o un tema pueril sobre el cual escribir. La rareza de ciertas cosas no radica en lo poco comunes que sean, sino en su naturaleza misma. Sería idiota abstenerme de hablar de la depresión porque hoy en día es tan común como un helado de vainilla. Escritores más prestigiosos que yo escogieron hablar de enfermedades muy comunes de su tiempo. Me pregunto qué habría sido de esas fantasías inspiradas por la tuberculosis si autores de la talla de Stendhal, Dostoievski o Bécquer

hubiesen creído que por ser una peste popular no valía la pena hablar de ello. Una frase de Kafka que evoca Susan Sontag en su libro *La enfermedad y sus metáforas* se acomoda perfecto como respuesta a la preocupación estética e intelectual sobre el malestar. Kafka escribía desde el sanatorio antituberculoso en el que moriría dos meses después: «Cuando se discute de tuberculosis... todos se expresan de manera tímida, evasiva, mortecina». Pienso que lo mismo sucede con la depresión en nuestros días y que, más allá de cualquier consideración literaria, acabaré por escribir este texto porque no tengo otra opción, porque no creo poder seguir respirando o dejar de respirar sin dejar constancia de todas las tribulaciones que ha traído a mi vida esta enfermedad que me tocó en suerte.

Hace años no escribo algo de largo aliento. Vivo del periodismo y nunca he dejado de escribir, pero me refiero a escribir algo más de la entraña, a este ejercicio que no me han pedido, a estas noticias que solo son noticias por mi urgencia de contarlas, a ese tejido de palabras que comienza sin ningún tipo de recompensa excepto el de sentir que de alguna manera uno está haciendo lo que le toca, y que al tiempo vacía una parte de su ser que está a punto de explotar, como si se abriera la llave de un desagüe que evita la inundación. Más de cuatro años largos han pasado sin que me embarque en la escritura constante y disciplinada que antes lograba con tanta facilidad. Mucho debe tener que ver el hecho de que por lo menos dos de esos cuatro años he estado medicada. Siempre busco venderme la idea de que lo que yo tomo es muy suave, que no es igual a lo que otros más enfermos toman, que mi depresión se puede catalogar como algo muy leve al lado de otros cuadros psiquiátricos. Con el tiempo

he llegado a la conclusión de que eso de medir la propia sanidad mental comparando nuestra locura con la de otros es realmente insano.

Al leer los efectos secundarios y las indicaciones de uno u otro medicamento, no puedo más que resignarme a aceptar que aquello a lo que llaman espíritu o alma no es más que la manera en que una y otra neurona conectan y nos dejan percibir la realidad. Y que si quiero sobrevivir a eso que los griegos llamaron bilis negra, más me vale confiar en los medicamentos que muchas veces me despojan de mi ser y me convierten en alguien más moderado, incluso neutro.

Es difícil extrañarse a uno mismo, tanto en la depresión como en el día a día, cuando las pastillas comienzan a hacer efecto y uno de todas maneras puede percibir que tiene mucho más sueño del normal, o que no puede concentrarse con la facilidad de antes. Son detalles muy nimios si los contraponemos a la muerte, pero que de un modo u otro nos hacen ser quienes somos. Es difícil re-conocerse luego de una depresión, entender que uno fue ese ovillo, y luego esa persona que tiene mermadas sus emociones porque tendemos a creer que nuestras facultades solo están en su cien cuando estamos en la cresta de la ola. Es difícil aceptar que después de una depresión uno jamás va a ser el mismo, pero es aún más difícil aceptar que nuestra esencia no está en la cresta de la ola. Aprender a estar en ese lugar al que yo llamo neutro, por no decir aburrido, es aprender a tener la sobriedad mental suficiente para no encaramarse allá arriba y entender la felicidad desde un remanso mucho más tranquilo que la tormenta y las emociones intensas. Me atrevo a decir que la depresión es como cualquier adicción: no se puede sanar a punta de fuerza

de voluntad. Mientras más aversión, más sucumbimos. Un episodio de depresión se parece a una gran borrachera, a un atracón de comida, a una inyección de heroína. Poco o nada de lo que hacemos y pensamos deprimidos tiene sentido.

Confiar siquiera en que estas palabras que escribo todas las mañanas tengan algún sentido o me vayan a llevar a un texto cuyo hilo conductor sea coherente es complicado. Haber estado deprimida significa también dudar de toda «normalidad». Es como haber asistido a la fiesta de no cumpleaños del sombrerero loco y entender que eso que «tiene sentido» no necesariamente es eso que nos enseñaron que «tiene sentido». El concepto de «sentido» cobra unas dimensiones metafísicas casi insoportables.

Durante mucho tiempo evadí esta responsabilidad de mirar a los ojos a la depresión y sincerarme. Soy más lista que eso, me decía. Incluso me di falsa moral al leer un artículo en el que científicos prestigiosísimos aseguran que la depresión es una enfermedad de avanzada, una enfermedad que solo sucede en cerebros superiores. Los señores que observan la actividad de esa parte del cerebro donde tenemos la capacidad para enfocarnos de manera intensa en algo dicen que ahí radica la superioridad de nosotros los deprimidos; somos más propensos a pensar en algo con la concentración máxima, sin que nada más nos distraiga. ¡Qué dicha! Masticamos y masticamos las ideas, incluso las regurgitamos y volvemos a masticarlas. Este vicio de rumiar parece ser muy útil a la hora de escribir o de crear. Pero aquello que nos hace fuertes nos hace a la vez débiles: así pensamos en nuestra desdicha, sin tregua… pero sin juicio. La masticamos hasta convertirla en picadillo, o hasta convertirnos a nosotros mismos en