

Los límites de mi lenguaje

De la misma autora

When Animals Speak. Toward an Interspecies Democracy,
Nueva York, 2019

*Animal Languages. Revealing the Secret Conversations
of the Living World,* Londres, 2019

Eva Meijer

Los límites de mi lenguaje

Meditaciones sobre la depresión

Traducido por Marcela Cazau



difusión

Primera edición, 2021

© Katz Editores
Cullen 5319
1431 - Buenos Aires
c/Sitio de Zaragoza, 6, 1ª planta
28931 Móstoles-Madrid
www.katzeditores.com

© Cossee, 2019
Título de la edición original: *De grenzen van mijn taal.*
Een Klein filosofisch onderzoek naar depressie

ISBN Argentina: 978-987-4001-27-6

ISBN España: 978-84-15917-51-9

1. Ensayo. 2. Filosofía. I. Cazau, Marcela, trad. II. Título.
CDD 198.1

Este libro fue publicado con el apoyo
de la Fundación neerlandesa de letras.

Nederlands
letterenfonds
dutch foundation
for literature

El contenido intelectual de esta obra se encuentra
protegido por diversas leyes y tratados internacionales
que prohíben la reproducción íntegra o extractada,
realizada por cualquier procedimiento, que no cuente
con la autorización expresa del editor.

Diseño de colección: tholön kunst

Impreso en España por Romanyà Valls S.A.
08786 Capellades

Depósito legal: M-4737-2021

Índice

- 7 Introducción

- 11 1. De la decoloración de los pensamientos
y la muerte en tu mesa: una breve historia
- 37 2. De los árboles torcidos y la formación
del alma
- 69 3. De la curación y el valor de la locura
- 113 4. De la sabiduría en los pies y la memoria
del cuerpo
- 133 5. De la firmeza y el arraigo en el mundo:
a modo de conclusión

Introducción

Un final. Un túnel, un mundo en un mundo (un yo dentro de un yo), pensamientos que como un pichón de tordo invaden el nido de otros pensamientos, desplazando sin piedad a sus hermanos adoptivos sanos, una sombra siempre presente, también a la luz, una confirmación, una verdad, una ilusión, arena pesada donde la playa se hace mar, moho que logra meter sus esporas por doquier, un ruido de fondo, un desaparecer, un gris que absorbe todos los colores hasta que solo resta su recuerdo.

La depresión se parece al duelo, y puede ser causada por él. También se parece al miedo y a la tristeza, términos que engloban lo que sucede cuando pierdes algo, o temes perderlo, cuando caes, o te has caído. Pero es otra cosa, va acompañada de otra clase de pérdida: de la realidad. Los acontecimientos que te impactan te hacen ver el mundo de otra manera –si te enamoras, se te suma un mundo, si pierdes a alguien, pierdes un mundo– y pueden hacerte sentir que eres

una persona diferente a la de antes. Y sin embargo sigues involucrado con el mundo, arraigado en él, aun cuando, momentáneamente, ya no puedas reconocerlo. Tú sigues siendo tú mismo. Una depresión pone en duda justamente la conexión entre el yo y el mundo: no solo ya no te sientes en casa, sino que también comprendes que no hay tal cosa como un hogar, un lugar seguro. Una depresión puede afectar tu cerebro y el sentido de tu vida, como si te carcomiera los días. Luego de una depresión, la probabilidad de una segunda es más alta que la media; luego de dos depresiones tienes más probabilidades de deprimirte que de no deprimirte otra vez, y así puede llegar a convertirse en parte de tu vida.

A fines de 2017, mi pareja me reprochó, durante una discusión, que yo estuviera a menudo tan sombría. Eso me sorprendió porque en ese momento yo no me sentía especialmente apagada: la melancolía que acompaña mi vida estaba presente, pero no más que en otros momentos. Y, con certeza, no estaba deprimida. Si lo sé con tanta seguridad es porque una parte de mi vida sí lo estuve. No mucho tiempo después de esa discusión leí un libro en el que su autora, que tiene una discapacidad física, expresa con claridad que no querría vivir sin su discapacidad, y me pregunté cómo lo veía yo. Durante mucho tiempo pensé que mi vida no valía la pena de ser vivida, porque a menudo la infeli-

ciudad tenía mucho más peso que la felicidad. No quiero decir con esto que nunca me haya sucedido nada bueno, todo lo contrario, pero durante gran parte de mi vida mi ánimo ha estado por debajo del límite de lo admisible. No se lo deseo a nadie. A la vez, mi perspectiva sobre el mundo es por eso más rica y he desarrollado una buena ética de trabajo. Vivo en mi trabajo. Si eso me ha dado más empatía o imaginación o me ha hecho más sensible, no lo sé; también podría ser que esas cualidades precedan a las depresiones, y sean parcialmente su causa. De cualquier modo, todas estas cosas me dieron que pensar.

Este ensayo es un reflejo de ello, una breve investigación filosófica sobre la depresión en la que recurro a mis propias experiencias. No para exponerme por completo sin callar ningún detalle, como escribe Rousseau al comienzo de *Las confesiones*. No me interesa bosquejar una imagen veraz de mi vida hasta la fecha o elaborar un autorretrato; utilizo mi propia vida como lente para investigar la estructura y el sentido de la depresión. Esto es solo una pequeña parte de lo que podría contar sobre mí misma (y los hechos convertidos en palabras siempre se desvían de los sucesos en los que se basan); pero no deja de ser una parte importante de mi vida, y algo que me ha formado fuertemente.

No creo que entender mejor lo que es una depresión pueda curar a las personas. Y sin embargo, tiene

su valor. La depresión es más que un problema químico: las cuestiones que preocupan a las personas deprimidas son las fundamentales del ser humano. Además, están vinculadas con todo tipo de cuestiones filosóficas, como la relación entre cuerpo y mente, el lenguaje, la autonomía, las relaciones de poder y la soledad. Este ensayo también trata sobre el otro lado de la depresión: los animales, los árboles, los demás, el arte; trata sobre el consuelo y la esperanza, y lo que puede darle sentido a la vida.

1

De la decoloración de los pensamientos y la muerte en la mesa: una breve historia

Según recuerdo, mayo de 1994 fue un mes inusualmente soleado y cálido.¹ Mis compañeros del colegio secundario se sentaban sobre el pasto en los recreos, hacían collares de margaritas y tocaban guitarra; el mundo resplandecía, la vida era pura promesa. Mientras ellos brincaban alegremente, yo a cada paso me hundía en un barro profundo e invisible. Era como si la fuerza de gravedad fuera demasiado fuerte; la tierra me tiraba hacia abajo. Yo tenía catorce años y conocía la oscuridad ya hacía un tiempo.

Cuando cumplí ocho años, mi tía me dejó escoger un regalo en la juguetería. Elegí una perra de peluche rodeada de perritos bebés en una canasta. Me parecieron muy dulces, pero a la vez tuve la sensación de que

¹ En un sitio web que encontré, sobre el clima a través de la historia, dice que 1994 fue sobre todo un año lluvioso, que si bien contó con un verano cálido, no tuvo un mes de mayo especialmente soleado. Es posible que el sol me haya llamado la atención por los acontecimientos que relato.

algo no iba bien, que hubiera debido elegir con mayor responsabilidad. Mi cumpleaños no fue agradable; hubo discusiones, y una extraña carga gris impregnó el día. No estuvo bien, yo lo sentí; ¿cómo podían fingir los demás que había sido un lindo día? Ese sentimiento vino y se fue, hasta que en el mes de mayo pasó a primer plano, empujando todo lo demás cada vez más lejos.

Luego de mayo llegó junio, y todo se fue agrisando, como en un dibujo animado en el que el color poco a poco se filtra fuera de la pantalla hasta que todo queda en blanco y negro. De ese blanco y negro se desvaneció a continuación el contraste: el blanco se hizo menos claro, hasta que al final solo hubo gris sobre gris. El mundo a mi alrededor se convirtió en otro mundo, uno en el que las cosas no se iban a arreglar así sin más, en el que, en realidad, era mucho más probable que nunca se arreglaran. Mientras esa oscuridad tomaba control de mi cuerpo, mis pensamientos se concentraron en un tema: era mejor no estar ahí. Desde entonces y por años detesté el mes de mayo, el aroma de la primavera, el verde y los brotes, y todavía no me alegra el anuncio del verano; no puedo, como algunas personas, alegrarme por lo que está por llegar.

En esa época leí por primera vez *La náusea* de Jean-Paul Sartre,² en donde el personaje principal, Roquentin,

² Jean-Paul Sartre, *La náusea*, Buenos Aires, Losada, 2005 [1938].

experimenta exactamente el mismo sentimiento de sinsentido. Me pareció un libro aterrador. Fue como si lo que yo sentía y lo que Sartre describía tocaran una verdad desnuda, una desolación que, una vez descubierta, nunca más se iría. Para Sartre esa desnudez no es exclusivamente algo malo; es también el punto de partida de la libertad. Como seres humanos no solo somos cuerpos, según él, sino también conciencias, y para elevarnos por encima de nuestra condición física, debemos enfrentar el absurdo y el vacío de la vida. No hay que taparlos con la idea de un dios, la ilusión de consuelo o el querer satisfacer los deseos de los demás; uno tiene que querer ser libre, y al tomar las propias decisiones y asumir la responsabilidad por ellas puede llegar a la propia realización. Pero yo no sabía en ese momento lo de la libertad. Había leído sobre Roquentin, que lleva a cabo en la biblioteca una investigación histórica, sobre su creciente extrañamiento y la subsiguiente toma de conciencia de que no se trata de él, sino que el mundo es así. Su náusea no es una reacción ante acontecimientos fortuitos sino ante una mayor comprensión de la existencia. El Autodidacta, que trabaja también seguido en la biblioteca, y todas las otras personas que creen en lo bello y lo bueno, son ingenuos y crédulos. Detrás de lo malo no hay nada; no hay que engañarse a uno mismo.

Los adolescentes y los existencialistas comprenden algo verdadero, algo desolador acerca de la vida. Tal vez los niños no vivan en un mundo seguro (ya es el mundo real, donde los gatos mueren atropellados, los animales son comida y otros niños —o ellos mismos en muchos lugares del mundo— sufren guerras), pero en general no tienen aún la dureza del adulto, o su acostumbramiento a esa dureza. Su mundo es mágico y vital; todo es posible todavía. A los adolescentes, sin embargo, el mundo se les presenta en toda su gravedad. Los primeros amores pueden no tener límite; la emoción es algo que fluye de ellos en todas direcciones. El sinsentido de la vida también se les presenta de esta manera: las cosas son así, esta es la verdad sobre la vida y quienes simplemente la disfrutan viven en una ilusión.

Yo pensé que las cosas nunca iban a mejorar, que siempre me iba a sentir así y, además de toda clase de sentimientos de culpa que experimentaba, pensaba sobre todo, a menudo, en la muerte. La muerte, mi propia muerte, tomó forma en esa época, como una sombra que siempre me acompañaba. Mis planes no eran concretos, pero a la vez estaban constantemente presentes. Yo hablaba sobre eso, con mis amigos, en la escuela y con distintos terapeutas; estos últimos pensaban que no era para tanto. En esa época me gustaba usar ropa de colores fuertes, y para los sucesivos psicólogos y psiquiatras con los que hablé ese fue un mo-

tivo para no tomarme en serio. Uno llegó a escribir, literalmente, que yo no debía estar tan mal porque usaba un gorro de lana verde con una mariposa, en lugar de vestirme solo de negro, y que además tenía mucho talento para todo. Yo bebía mucho, faltaba a clases, me peleaba con los profesores y cantaba. Todo eso me ayudó un poco; me permitió, apenas, atravesar los días. No me sentía enferma; me parecía que yo era mala y todo lo que hacía tenía que ver con eliminar ese sentimiento o hacerlo a un lado. Noche tras noche me sentaba en el marco de la ventana a escuchar música y fumar cigarrillos armados, mientras escribía poemas, canciones y también cartas, que a veces después quemaba. Todo giraba en torno a un abismo: esto es así, estoy aquí sola, hago todo mal; y así sucesivamente.

EL SUICIDIO FILOSÓFICO Y EL CONCRETO

En *El mito de Sísifo*, Albert Camus se pregunta si comprender que la vida carece de sentido debe llevar necesariamente al suicidio.³ Esa pregunta, si debemos

³ Albert Camus, *El mito de Sísifo*, Buenos Aires, Losada, 2005 [1942]. El escritor William Styron, sobre quien volveré más adelante, escribe que también Camus luchaba contra la depresión, y se pregunta incluso si su muerte en un accidente