



MANUAL  
DE REMEDIOS  
LITERARIOS

*Cómo curarnos con libros*

Ella Berthoud • Susan Elderkin



Siruela El Ojo del Tiempo

Edición en formato digital: marzo de 2017

Título original: *The Novel Cure. An A-Z of Literary Remedies*

En cubierta: ilustración de © Dover Pictura, William Morris Designs

e ilustración de © iStock.com/kentarcajuan

Diseño gráfico: Ediciones Siruela

© Ella Berthoud y Susan Elderkin, 2013

Published by arrangement with Canongate Books Ltd.,  
14 High Street, Edinburgh EH1 1TE

© De la traducción y edición, Clara Ministrál Ríaza

© Ediciones Siruela, S. A., 2017

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Ediciones Siruela, S. A.  
c/ Almagro 25, ppal. dcha.  
[www.siruela.com](http://www.siruela.com)

ISBN:978-84-17041-61-8

Conversión a formato digital: María Belloso

*Para Carl y Ash  
y en recuerdo de Marguerite Berthoud y David Elderkin,  
que nos enseñaron a amar los libros...  
y a montar las estanterías*



# ÍNDICE

Introducción

Dolencias de la A hasta la Z

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
V  
X  
Z

Epílogo  
Obras citadas  
Agradecimientos

## INTRODUCCIÓN

**biblioterapia** (del gr. *biblion*, libro, y *therapeía*, asistencia) f. prescripción de novelas para las dolencias de la vida (Berthoud y Elderkin, 2014)

Este libro es un manual de medicina, solo que algo diferente de los demás.

Para empezar, en él no se hace distinción entre dolor físico y dolor emocional; en sus páginas es tan fácil encontrar un remedio para la pérdida del apetito como lo es hallar la cura para la pérdida de la esperanza. También incluye situaciones habituales en las que puede encontrarse el lector, como tener muchas cosas que hacer, estar buscando a tu media naranja o pasar por la crisis de los cuarenta. Los episodios más difíciles de la vida, como perder a un ser querido o criar a tus hijos solo, también aparecen recogidos. Tanto si tienes hipo como si tienes resaca, si sufres de miedo al compromiso o si tienes la sensación de que te falta sentido del humor, para nosotras se trata de una dolencia que merece un remedio.

Pero además hay otra diferencia. Nuestros medicamentos no son cosas que vayas a encontrar en la farmacia, sino en las librerías, las bibliotecas o descargándote las con tu lector de libros electrónicos. Somos biblioterapeutas y las herramientas de nuestro oficio son los libros.

Nuestra botica contiene bálsamos beckettianos, torniquetes tolstoianos, los calmantes de Calvino y las purgas de Proust y Perec. Para crearla, hemos recorrido dos mil años de literatura en busca de las mentes más brillantes y las lecturas más reconstituyentes, desde Apuleyo y *El asno de oro*, del siglo II, hasta los tónicos contemporáneos de Jonathan Franzen y Haruki Murakami.

La biblioterapia ha gozado de popularidad durante décadas en forma de libros de autoayuda. Pero los amantes de la literatura llevan usando las novelas como bálsamos —consciente o inconscientemente— desde hace siglos. La próxima vez que necesites algo que te estimule, o que requieras ayuda con algún embrollo emocional, recurre a una novela. Nuestra creencia en que las obras de ficción ofrecen la mejor biblioterapia, además de la más pura, está basada en nuestra propia experiencia con nuestros pacientes y reforzada por una enorme cantidad de casos de los que tenemos conocimiento. A veces lo que funciona es el argumento de la novela; otras veces es el ritmo de la prosa lo que tiene un efecto calmante o estimulante sobre el alma. En ocasiones es una idea o una actitud sugerida por un personaje que se encuentra en un dilema o un aprieto parecido. Sea como sea, las novelas tienen la capacidad de transportarte a otra vida y hacerte ver el mundo desde otra perspectiva. Cuando estás enfrascado en una novela, incapaz de despegar la mirada de sus páginas, estás viendo lo que ve un personaje, tocando lo que toca, aprendiendo lo que aprende. Quizá creas que estás sentado en el sofá de tu salón, pero las partes más importantes de tu ser —tus pensamientos, tus sentidos, tu espíritu— se encuentran en un lugar completamente distinto. «Para mí leer a un autor no es solamente entender lo que dice, sino ponerme en marcha con él y viajar en su compañía», dijo André Gide.

Nadie regresa de un viaje como ese siendo la misma persona.

Sea cual sea tu dolencia, nuestras recetas son muy sencillas: una novela (o dos) que deberás leer a intervalos regulares. Algunos tratamientos te curarán por completo. Otros simplemente te ofrecerán consuelo, mostrándote que no estás solo. Todos ellos calmarán temporalmente tus síntomas, debido al poder de la literatura para distraernos y transportarnos. A veces es mejor administrar el remedio en forma de audiolibro, o leído en voz alta con un amigo. Como con cualquier medicamento, para obtener los mejores resultados es recomendable seguir el tratamiento hasta el final. Además de los remedios, ofrecemos consejos sobre algunos problemas relacionados con la lectura, como no tener tiempo para leer o qué leer cuando no puedes dormir, así como las diez mejores novelas para leer en cada década de tu vida y los mejores acompañamientos literarios para algunas etapas de transición importantes, como tener un hijo... o encontrarte en tu lecho de muerte\*.

Te deseamos el máximo placer con nuestras píldoras y pomadas literarias. Con ellas ganarás en salud, en felicidad y en sabiduría.



>



\* Como dijo P. J. O'Rourke: «Lee siempre algo con lo que vayas a quedar bien si te mueres a la mitad».

## DOLENCIAS DE LA A HASTA LA Z

«Uno se libera de sus enfermedades  
vertiéndolas en los libros; vuelve a presentar  
y a experimentar sus sentimientos  
para así dominarlos».

D. H. LAWRENCE



# A

## abandono

---

*Plainsong*

KENT HARUF

---

Si el abandono físico o emocional se sufre a una edad temprana —si tus padres estaban tan ocupados que tuviste que criarte solo, si te decían que te fueras con tus lágrimas y pataletas a otro lado o si te endosaron por completo a otros padres (véase **adopción**)—, sus efectos pueden ser difíciles de superar. Si no tienes cuidado, puede que te pases el resto de tu vida pensando que la gente te va a decepcionar. Como primer paso hacia la recuperación, a menudo ayuda darse cuenta de que es muy probable que quienes te abandonaron a ti fueran víctimas del abandono ellos mismos. En lugar de pensar

que ojalá lo superaran y te dieran el apoyo o la atención que tanto anhelas, dedica tus energías a encontrar a otra persona en la que apoyarte, alguien que esté mejor preparado para desempeñar esa labor.

*Plainsong*, la descripción de Kent Haruf de la vida en el pequeño pueblo de Holt (Colorado), rezuma abandono por todas sus páginas. Guthrie, un profesor del instituto de la localidad, ha sido abandonado por su esposa, Ella, una mujer deprimida que se hace la dormida cuando su marido intenta hablar con ella y se queda observando la puerta con una mirada «desproporcionada» cuando él sale de la habitación. Sus dos hijos pequeños, Ike y Bobby, se quedan desconcertados cuando su madre desaparece de sus vidas sin ninguna explicación. La anciana señora Stearns ha sido abandonada por sus parientes, ya sea porque han muerto o porque la tienen desatendida. Y Victoria, una joven de diecisiete años embarazada de cuatro meses, ha sido abandonada primero por su novio y después por su madre, que, castigando indirectamente al hombre que muchos años antes las abandonó a las dos, le dice: «Tú te has metido en esto sola, jovencita. Ahora tendrás que apañártelas por ti misma» y la echa de casa.

Poco a poco, y aparentemente de manera natural — aunque en realidad casi todo es obra de Maggie Jones, una joven con un don para la comunicación—, otras personas acuden a llenar el vacío. El caso más llamativo es el de los hermanos McPheron, dos granjeros solteros «cascarrabias e ignorantes» que acceden a acoger a Victoria, la joven embarazada: «La observaron con cautela. Después se miraron las manos encallecidas, apoyadas sobre la mesa, y miraron por la ventana, hacia los pequeños olmos sin hojas». Antes de que queramos darnos cuenta, están de compras buscando cunas, y el cariño

que tanto Victoria como el lector sienten de repente por la pareja los transforma de la noche a la mañana. Al ser testigos de cómo el pueblo adopta el papel de familia —la débil señora Stearns enseñando a Ike y a Bobby a hacer galletas, los McPheron cuidando a Victoria con la torpe y tierna tenacidad que normalmente reservan para sus vacas—, vemos cómo el apoyo puede venir de los sitios más inesperados.

Si te han abandonado, no tengas miedo de tender la mano a la comunidad que te rodea, aunque apenas conozcas a sus miembros por separado (y si necesitas ayuda para convertir a tus vecinos en amigos, consulta nuestra cura para *vecinos, tener*). Algún día te lo agradecerán.

## aborto

---

*La mujer del viajero  
en el tiempo*

AUDREY NIFFENEGGER

---

Sufrir un aborto espontáneo es una experiencia espantosa, sanguinolenta y solitaria. En algún caso muy raro puede ser un alivio, pero la inmensa mayoría de las veces se recibe con abatimiento y resignación. Y aunque la lógica te diga que el feto era inviable, que un treinta por ciento de los embarazos acaban así, que no es más que la forma que tiene la naturaleza de eliminar lo que no le sirve, tendrás las hormonas enloquecidas y el vientre do-

lorido. Mientras te recuperas (esperamos que en la cama), lee *La mujer del viajero en el tiempo*.

Clare ha amado al mismo hombre toda su vida. Le conoció cuando ella solo tenía seis años y él, treinta y cinco. Henry no es un pederasta, sino un viajero en el tiempo, y sabe que en el futuro, el suyo y el de Clare, se casarán.

Ser testigos de su extraña e inquietante historia de amor es al mismo tiempo maravilloso y desolador. Clare decide esperar a Henry, rechazando a otros pretendientes desde el principio, pero su falta de control sobre la relación resulta angustiada: Henry no puede escoger cuándo va a viajar en el tiempo (a veces deja a Clare sola durante meses o incluso años), ni siquiera cuando ya están felizmente casados. Quizá es por eso por lo que Clare se hace artista y sobrelleva su soledad abrazándola en su estudio.

Los verdaderos problemas empiezan cuando intentan tener un bebé. No es hasta después de que Clare haya sufrido cinco abortos cuando se dan cuenta de que quizá los fetos estén heredando el gen de los viajes en el tiempo y abandonando el vientre materno antes de nacer. Cada vez que ocurre, vemos sábanas llenas de sangre, a veces un «pequeño monstruo» en la mano de Clare, la esperanza y la desesperación luchando por imponerse. Clare persevera porque está deseando ser madre y al final ella y Henry encuentran una forma de sortear su singular problema. Sin embargo, Clare sufre con cada pérdida como habrás sufrido tú y presenciar su dolor es profundamente catártico. Si tú también estás resuelta a tener un bebé, sigue intentándolo, y que esta novela y el amor por la vida que transmite te traigan consuelo e inspiración.

VÉASE TAMBIÉN: **anhelo; dolor; fracaso, sensación de; hijos, no tener; llorera, necesidad de echarse una buena; tristeza**

## abstinencia del alcohol

---

*Adiós, muñeca*

RAYMOND CHANDLER

---

Ya sabemos que ser abstemio no es nada malo. Las personas que no consumen alcohol ven el mundo con más claridad y pureza, y muchos profesionales de la medicina, salvo que sean franceses, recomiendan la abstinencia. Pero ser abstemio en un mundo de bebedores es aburridísimo. No hay tantos cócteles sin alcohol que te puedas beber antes de que uno de tus acompañantes te sorprenda con un *muerte en la tarde*. ¿Y qué hay de ese delicado momento en el que tu futuro suegro sugiere una charla de hombre a hombre con un *whisky* de malta? ¿Lo rechazas y aun así consigues a su hija? ¿Y con qué brindas por tu bisabuela el día que cumple cien años? ¿Con un blandengue «Para mí una limonada»\*\*.

Los bebedores de la literatura suelen ser más divertidos que los abstemios. Y no hay bebedor más divertido que el gran Philip Marlowe de las novelas policíacas de Raymond Chandler. Nuestra favorita es *Adiós, muñeca*, pero cualquiera de las ocho te recordará la relación innegable que existe entre el alcohol y un cierto desenfado natural y algo turbio como el que demuestra Marlowe en sus mejores momentos: «Me hacía falta un lingotazo, un buen seguro de vida, unas vacaciones, una casa en el