



# MAJARETA

MANÍA, DEPRESIÓN, MIGUEL ÁNGEL Y YO

UNA MEMORIA GRÁFICA DE *ellen forney*



# MEDICINA GRÁFICA Y SALUD MENTAL

## PRESCRIPCIONES DE LITERATURA ILUSTRADA

Julia Haba Osca y Francisco González Sala

Las enfermedades mentales, muchas veces invisibilizadas por ser consideradas «invenciones» o «exageraciones», van adquiriendo cada vez más la importancia y el rigor que realmente tienen. La pandemia de covid ha contribuido a mostrar la vulnerabilidad social a estas. También parte de esta visibilización responde al hecho de que la representación de estas enfermedades se ha ido normalizando en la ficción y ahora, por ejemplo, ya no es tan extraño encontrar series con protagonistas y personajes que las sufren. En el mundo del cómic, la representación de la enfermedad mental también ha estado presente gracias a la medicina gráfica.

Ian Williams es un médico y autor de cómics inglés que usó el concepto de *medicina gráfica* por primera vez en su web [Graphicmedicine.org](http://Graphicmedicine.org) en 2007. Blanca Mayor Serrano (2018) la define como un campo de estudio interdisciplinario que explora las relaciones que se establecen entre el cómic y la representación de la enfermedad, la práctica asistencial, la divulgación y la educación de los profesionales de la salud. Pomares Puig et al. (2022) han añadido, además, que la medicina gráfica se extiende a otros profesionales y ámbitos más allá del sanitario, como por ejemplo el de la educación, la psicología social y educativa, la pedagogía, la psicopedagogía y la logopedia, entre otros.

Así, a pesar de que hace tiempo que la literatura ilustrada –viñetas, cómics, novelas gráficas, libros ilustrados, etc.– se utiliza como poderoso medio de divulgación en el ámbito de la salud, el término *medicina gráfica* va más allá y puede englobar tanto un carácter científicotécnico como terapéutico. De hecho, revistas médicas como *The Lancet* (Towey, 2014) o *The British Medical Journal* (Green, 2010) han publicado multitud de artículos alrededor de la utilidad de la medicina gráfica. También MÈTODE publicó en 2004 un especial dedicado al cómic como herramienta para comunicar la ciencia.

Para este artículo, nos hemos basado en el cómic porque es un medio que requiere la participación lectora, puesto que no contiene toda la información que presenta un libro. Según Scott McCloud (2001), especialista en el género, el público es quien debe completar los espacios vacíos entre las viñetas para generar la acción y la secuencia de toda la historia, de forma que considera el cómic como «el arte de lo invisible». Precisamente este género consigue que la persona lectora forme parte de la historia de una manera mucho más intensa que en otros medios literarios.

### ■ CÓMICS PARA EVITAR EL ESTIGMA

La carga sobrevenida de angustia y aislamiento a causa de la pandemia de covid-19 ha tenido un fuerte impacto en la salud mental de la población y ha hecho aflorar una vulnerabilidad inesperada. De hecho, según el Centro de Investigaciones Sociológicas, un 6,4 % de la población española, incluyendo muchos profesionales sanitarios, ha necesitado apoyo médico por trastornos debidos a una situación de desbordamiento emocional. El impacto de la pandemia ha afectado a todo el mundo, pero no con la misma intensidad. La incidencia ha sido mayor en las personas de rentas más bajas, las mujeres y los jóvenes (*El País*, 2021).

Combatir el estigma contra las enfermedades mentales es la motivación principal que nos ha llevado a hacer una selección de veintidós cómics o novelas gráficas, publicadas desde 2008 hasta 2021, que abordan la salud mental desde distintas visiones: la vivencia de un sufrimiento psíquico; la convivencia con un diagnóstico o tratamiento y sus consecuencias en el ámbito individual, familiar y social; la experiencia en centros, e incluso un viaje por los secretos del cerebro. La mayor parte de estas obras comparten con el mundo una mirada autobiográfica, un relato valiente fruto de una profunda

**«La medicina gráfica es un campo de estudio interdisciplinario que explora las relaciones que se establecen entre el cómic y la representación de la enfermedad»**

*Majareta* (La Cúpula, 2014), de Ellen Forney, narra la experiencia de esta autora estadounidense y cómo cambió su vida después de un diagnóstico de trastorno bipolar. De hecho, explica que la creación del cómic fue para ella como una terapia incluso mejor que la medicación.

introspección, con el motor principal del desahogo y la esperanza de ayudar a otras personas que puedan sentirse identificadas.

### Bipolaridad

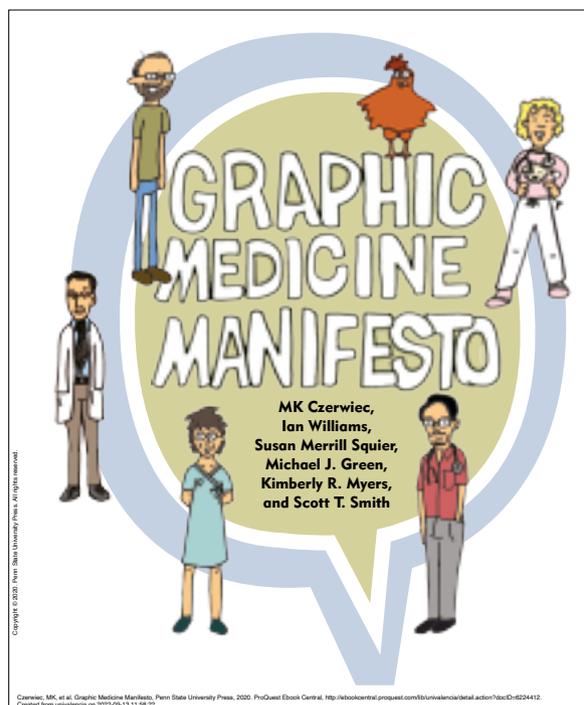
Empezaremos con unos ejemplos que tratan la bipolaridad: *Majareta* (La Cúpula, 2014), de Ellen Forney, narra la experiencia de esta autora estadounidense y cómo cambió su vida después de recibir el diagnóstico. Forney se plantea con un toque humorístico hasta qué punto el arte es una consecuencia de su dolor y recuerda que otros artistas como Vincent van Gogh o Hermann Hesse también sufrieron este trastorno. De hecho, explica que la creación del cómic fue para ella como una terapia incluso mejor que la medicación. También trata la bipolaridad Guillermo Carandini en *El día de la victoria* (autoeditado, 2013) pero, en este caso, a través de la visión de un familiar. Este cómic autobiográfico narra el viaje que el autor hizo a Perú siguiendo los pasos de su padre bipolar y cómo, finalmente, esto le permitió entender su trastorno y vivirlo con normalidad.

De manera parecida, *Albert contra Albert* (Edicions de Ponent, 2013) es una obra de Arnau Sanz donde comparte con valentía el trastorno bipolar que afectó a su padre a causa de la adicción de este a las drogas y al alcohol. Se trata de un cómic abrumadoramente honesto en el que también habla de sí mismo y de cómo, con tan solo veintisiete años, tuvo que cuidar de su padre, mantener a su familia y reconducir una relación paternofamiliar absolutamente deteriorada. Esta necesidad de atender a la persona enferma es una realidad. En nuestro país, los cuidados de las personas que sufren enfermedades mentales recaen sobre los hombros de las familias, que han tenido que asumir tareas que requieren especialistas.

### Esquizofrenia

La realidad de la esquizofrenia se aborda en *Las voces y el laberinto* (Sapristi, 2018), de Ricard Ruiz Garzón y Alfredo Borés, a través de cinco historias personales y optimistas (a pesar de la dureza del trastorno). Las viñetas nos transmiten, en un relato en primera persona, cómo estas personas luchan y aprenden a vivir con una enfermedad que saben que no desaparecerá. Es la misma perspectiva de la obra *Más allá del mito. Mi día a día con la esquizofrenia* (Draft Editoras, 2015), una iniciativa de AMAFE (Asociación Española de Apoyo en Psicosis), que explica la enfermedad de manera eficaz y sencilla, aportando información sobre este problema de salud y desmitificando los prejuicios existentes al respecto. También ofrece recomendaciones a través del protagonista, basado en testimonios

**«Muchas de estas obras comparten con el mundo una mirada autobiográfica y la esperanza de ayudar a otras personas que puedan sentirse identificadas»**



El volumen *Graphic medicine manifesto* reúne las reflexiones de seis de las figuras pioneras en la medicina gráfica y destaca el papel de estas narrativas en los diversos contextos sanitarios.

reales de pacientes, y aporta esperanza en la recuperación de una vida plena para las personas con esquizofrenia.

Otro ejemplo de un cómic de sensibilización es la obra de José Colis y Eugenia Cornide *Una historia sobre Luis*, propuesta del Proyecto Chamberlin (2008), publicada con el Centro de Rehabilitación Laboral «Nueva Vida» – Asociación Psiquiatría y Vida. Sus objetivos son proporcionar información sobre la esquizofrenia y los tratamientos biopsicosociales; informar sobre las características de los trastornos mentales, y orientar a las personas y familias

afectadas. Se trata de un cómic esperanzador, que intenta ofrecer un punto de vista positivo alrededor de las posibilidades de rehabilitación, integración y recuperación de las personas con este trastorno para contribuir también a la eliminación de ideas erróneas. Ocho de cada diez personas con problemas mentales no tienen trabajo y esto es un indicador descarnado de cómo los factores socioeconómicos hacen que las causas y los efectos interactúen en un bucle infinito de estigma y exclusión.

*Trágame entera* (La Cúpula, 2008), de Nate Powell, es un ambicioso cómic, ganador del Premio Ignatz, que explora las sombras de la adolescencia a través de la historia de dos hermanastros que navegan entre la esquizofre-

nia y el trastorno obsesivo-compulsivo, en un ambiente de descomposición familiar y enfermedad terminal sin saber cómo tienen que comunicarse con el mundo ni cómo afrontar el fracaso amoroso. Publicado en Norma, *El Nao de Brown* (2013), de Glyn Dillon, ganó el premio especial del jurado en el Festival de Angulema (Francia). En esta obra se narra la historia de Nao, una joven londinense de origen japonés que, a pesar de sufrir un trastorno obsesivo-compulsivo, intenta tener una vida normal y por eso realiza rituales para autocontrolarse y expresarse.

Y es que los mecanismos del cerebro no siempre resultan fáciles de entender, por lo que los doctores Matteo Farinella y Hana Roš nos acercan a ellos en *Neurocómic* (Norma, 2014). Se trata de un viaje al interior del cerebro para explicar cómo funciona. A pesar de que todavía hay mucho por descubrir, la neurociencia ha hecho grandes avances en este campo. Entender estos progresos puede ser difícil para las personas no expertas. Por eso, esta aproximación a partir del cómic es fantástica para aprender, a través de una manera visual y entretenida, cómo funciona desde una neurona hasta la memoria e, incluso, entender mejor quiénes somos.

### **Evolución de las unidades de atención en salud mental**

El cómic también nos permite acercarnos a los centros psiquiátricos en las obras de Lisa Mandel, publicadas por Astiberri. En la primera, *Psiquiátrico 1. El frenopático* (2011), la autora relata la cruda realidad de los hospitales psiquiátricos de los años sesenta en Francia, basándose en los testigos de familiares y de amistades que habían trabajado como personal de enfermería. Mandel muestra estos espacios como insalubres, una mezcla donde había todo tipo de personas con diferentes enfermedades y trastornos: autismo, Alzheimer, psicosis, esquizofrenia, depresión o trastorno obsesivo-compulsivo... Se aplicaban tratamientos bárbaros, como el *electroshock* (dos electrodos, uno a cada lado de la cabeza, colocados encima del cabello, para aplicar una corriente eléctrica al cerebro); la lobotomía (perforar con dos agujeros el cráneo y empujar un instrumento para seccionar las conexiones entre el lóbulo frontal y el resto del cerebro), o la «cura de sueño» (se inducía el sueño al paciente durante varios días con la administración de psicofármacos y solo se lo despertaba para que hiciera sus necesidades y se alimentara). En estos centros,

por supuesto, los abusos y las humillaciones eran el pan de cada día. En la segunda parte, *Psiquiátrico 2. Crazy seventies* (2014), narra cómo en los setenta llegaron reformas al ámbito de la psiquiatría: el enfermo ya no es un loco, sino una persona que sufre, y el personal de enfermería se convierte en algo más que los vigilantes de una prisión. Pero este enfoque más humano a la enfermedad mental tardará muchos años en consolidarse y todavía hoy queda un largo camino por recorrer para que mejoren las condiciones en estos espacios.

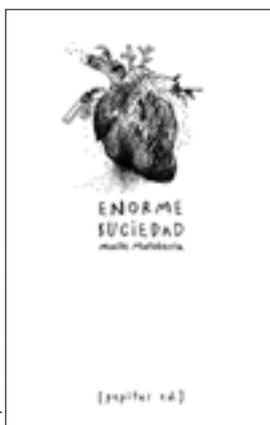
En la obra *Duermo mucho* (Ediciones Invisibles, 2018), María Manonelles Ribes nos muestra cómo son actualmente las unidades de psiquiatría a partir de su vivencia. Inicialmente a ella le dijeron que solo pasaría tres días ingresada, pero después lo estuvo más de un mes. Durante su hospitalización dibujó todo lo que vivió y escuchó allí hasta el momento del alta. Mediante el relato de su experiencia, consigue romper el estigma con una escritura muy dinámica e ilustraciones de trazos simples. En *Manicomio: una historia real* (La Cúpula, 2019),

de Montse Batalla y Xevidom, encontramos una crónica detallada de la historia de Clara, una joven de diecinueve años que estudia Historia y que, soportando una gran presión, empieza a manifestar algunos síntomas cada vez más alarmantes: insomnio, fatiga, carencia de concentración, miedo... Cuando estos empiezan a agravarse junto con la sensación de incapacidad emocional, una creciente paranoia y la dificultad para hablar, Clara y su familia entienden que lo que le pasa es preocupante. Así empieza el calvario de la protagonista, un

infierno que derivará de un diagnóstico desacertado. La obra autobiográfica de Montse Batalla nos sirve como experiencia catártica que denuncia un sistema que falló, pero también ofrece consuelo y hace divulgación de una realidad habitualmente oculta: el mal diagnóstico.

### **Otras aproximaciones**

Parte del mérito de la medicina gráfica es contribuir al desarrollo de un contexto social que comprenda y acompañe todos los procesos de rehabilitación e integración de las personas afectadas por estos trastornos, así como la promoción en la población de los valores éticos que propicien la eliminación de actitudes insolidarias y estigmatizadoras. A menudo, las motivaciones de estas actitudes



En la obra *Enorme suciedad* (Pepitas de Calabaza, 2018), Maite Mutuberria narra el proceso de su depresión. A través de las ilustraciones comparte su historia y da visibilidad a los trastornos mentales.

**«Situaciones de crisis como la pandemia han evidenciado e intensificado una tendencia previa, que ya apuntaba a un fuerte incremento de los trastornos mentales»**

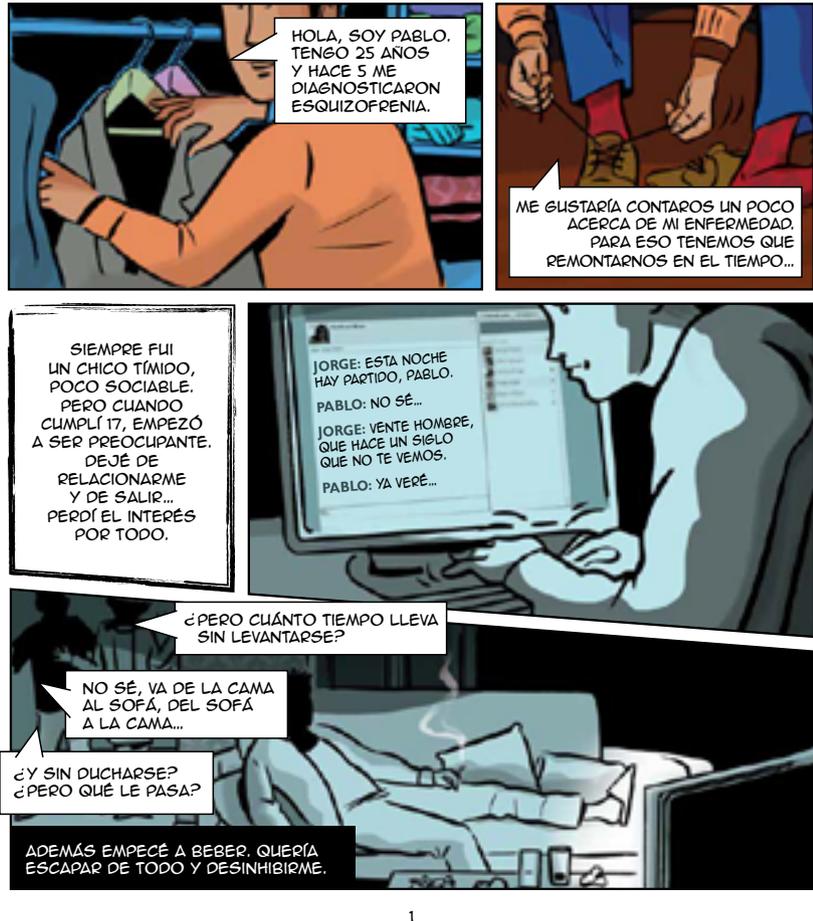
no solo son económicas, sino también culturales ante la desconfianza o la incredulidad que suscitan patologías sin una lesión orgánica evidente o de etiología compleja e imprecisa. Consciente de esta situación, el psicólogo Vicente Damián Fernández Gomis presenta en su primer cómic, *El cauterizador* (Libros.com, 2019), una historia donde narra cómo la personalidad de Andy, bajo hipnosis, se vuelve megalománica y empieza a mostrar signos de patologías, trastornos y desórdenes mentales. Esta trama inventada es la excusa que emplea el especialista para dar a conocer muchos trastornos mentales. También Lucas Varela y Diego Agrimbau utilizan el cómic como un laboratorio en *Diagnósticos* (La Cúpula, 2016). Reúnen historias cortas que revisitan la tradición del género de la narrativa: seis trastornos mentales sensoriales que se ven reflejados en una obra coral muy poética visualmente. Así, los poderes sinestésicos de una investigadora le permiten descifrar las onomatopeyas que salen en el espacio de la página; una joven sufre claustrofobia cerrada en los límites de una viñeta, o una estudiante de letras, afectada de afasia, solo comprende el lenguaje cuando lo ve escrito.

También Lou Lubie, en su autobiografía *Cara o cruz. Conviviendo con un trastorno mental* (Norma, 2018), hace una aproximación a la ciclotimia, una alteración del estado de ánimo que pertenece a la familia de las enfermedades bipolares, que tan bien describe la autora. Es un relato humorístico y sensible sobre un trastorno mental poco conocido. Un tono parecido al que emplea Meritxell Bosch en la obra *Yo, gorda* (La Cúpula, 2017), que narra cómo, desde pequeña, sufría vejaciones en casa. Además, cuenta como en la escuela iba con un grupo en situación de marginación y es así como inicia una espiral de falta de autoestima y una acumulación de problemas emocionales que la llevarán a desarrollar bulimia. Finalmente, su situación cambiará a mejor, a pesar de que le costará un tiempo: en el cómic también aparece como la red pública de atención a la salud mental está desbordada, del mismo modo que en el mundo real.

En España las asociaciones profesionales han calculado que la red pública necesitaría cerca de 1.500 psiquiatras y 6.000 psicólogos clínicos más para poder atender la creciente demanda asistencial (*El País*, 2021). Esto comporta nuevas desigualdades, puesto que solo algunas personas pueden permitirse pagar una terapia profesional con la periodicidad y la duración necesaria. El actual gobierno español, en el contexto de la pandemia, ha tomado conciencia del problema y quiere incre-

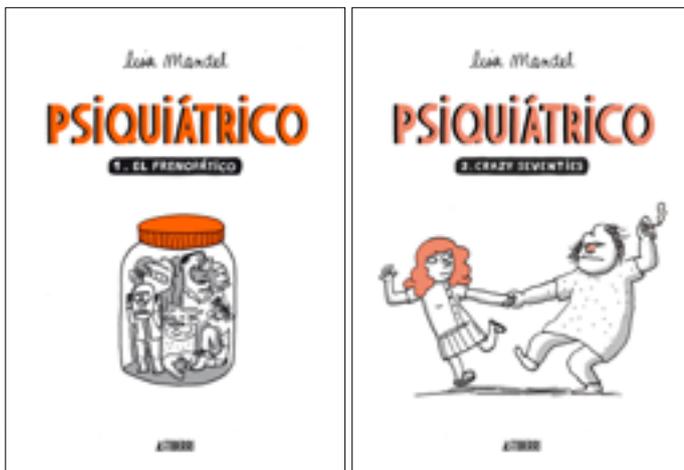
# MÁS ALLÁ DEL MITO<sup>®</sup>

MI DÍA A DÍA CON LA ESQUIZOFRENIA



La obra *Más allá del mito. Mi día a día con la esquizofrenia* (Draft Editoras, 2015) es una iniciativa de AMAFE (Asociación Española de Apoyo en Psicosis) que explica la enfermedad y aporta información y desmitifica los prejuicios existentes. También ofrece recomendaciones a través del protagonista, basado en testimonios reales de pacientes, y aporta esperanza en la recuperación de una vida plena para las personas que sufren esquizofrenia.

«Los elementos gráficos nos permiten sumergirnos en una dimensión de las enfermedades más desconocida por el público»



El cómic también nos permite acercarnos a la transformación de los centros psiquiátricos. En las obras de Lisa Mandel, *Psiquiátrico 1* y *Psiquiátrico 2* (Astiberri, 2011, 2014), se narra la evolución de estas instituciones desde los años sesenta a los setenta en Francia, cuando se producen las primeras reformas en el ámbito de la psiquiatría y en la concepción de la persona afectada por un trastorno mental.

mentar el presupuesto destinado a salud mental en los próximos años. Aun así, las necesidades son grandes y posiblemente son necesarias diversas herramientas para abordar la pluralidad de causas que dañan la salud mental.

La llamada *locura* es una temática muy compleja que protagoniza el cómic escrito por Fernando Balias y ilustrado por Mario Pellejer, *Desmesura. Una historia cotidiana de locura en la ciudad* (Bellaterra, 2018). De hecho, es Balias quien nos habla de las voces y ruidos que oye dentro de su cabeza, de las cosas que le han pasado y de cómo él ve el mundo, tratando de huir de un arquetipo que encuentra ajeno y grotesco. En un registro de ficción, *Yo, loco* (Norma, 2018), de Antonio Altarriba y Keko, narra la psicopatía de Ángel Molinos, doctor en Psicología que trabaja para un observatorio de trastornos mentales afiliado a Pfizin, una farmacéutica internacional que experimenta en humanos el desarrollo de nuevas drogas. Su trabajo consiste en crear nuevos perfiles psicológicos que puedan ser considerados patológicos (un tipo de *disease mongering* o promoción de enfermedades) y que aumenten el consumo de fármacos. Cuando desaparece un compañero que había decidido denunciar las malas prácticas del observatorio, la obra se convierte en un terrorífico thriller, ambientado en el mundo de las empresas farmacéuticas y las desigualdades sociales crecientes.

Situaciones de crisis como la pandemia han evidenciado e intensificado una tendencia previa, que ya apuntaba a un fuerte incremento de los trastornos mentales. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud, en 2030 la depresión será la principal causa de discapacidad en el mundo (WHO, 2011). Precisamente para abordar la depresión, *Soy una matagigantes* (Norma, 2009) de Joe

Kelly y Ken Niimura, resulta una obra sorprendente. Contiene relatos épicos basados en leyendas de origen japonés que se mezclan con acontecimientos mundanos a través de la visión alterada del mundo que tiene la protagonista, Bárbara. La gran fortaleza de esta obra es mostrar cómo la imaginación se convierte a veces en una herramienta de autodefensa y cómo puede aportar detalles para poder alejarse de la triste realidad del día a día. En un plano de nuevo más testimonial, también Maite Mutuberria narra su depresión en *Enorme suciedad* (Pepitas de Calabaza, 2018). Esta obra es una especie de cuaderno de crisis, una reflexión gráfica necesaria alrededor de un tema que a menudo queda relegado al ámbito privado.

Sin duda, estas obras de medicina gráfica dan un paso adelante en la narración de experiencias, inquietudes y denuncias vinculadas al sufrimiento generado por un problema de salud mental. Los elementos gráficos nos permiten sumergirnos en una dimensión de las enfermedades más desconocida por el público y que genera empatía y rompe con ciertos prejuicios y estigmas todavía arraigados en nuestra sociedad. Profesorado, especialistas, asociaciones y familias pueden recurrir a estas y otras obras parecidas, verdadera medicina gráfica, para obtener información sobre los trastornos mentales; conocer a otras personas que viven situaciones muy parecidas o completamente diferentes; empatizar con los personajes, y aprender, en definitiva, a ponerse al lugar del otro. De este modo, se contribuye a normalizar las enfermedades de salud mental y a eliminar estigmas. 🌐

#### REFERENCIAS

- El País*. (2021, 15 de noviembre). Al rescate de la salud mental. <https://elpais.com/opinion/2021-11-15/al-rescate-de-la-salud-mental.html>
- Green, M. J. (2010). Graphic medicine: Use of comics in medical education and patient care. *The British Medical Journal*, 340, e836. <https://doi.org/10.1136/bmj.c863>
- Mayor Serrano, B. (2018). ¿Qué es la medicina gráfica? *Tebeosfera*, 9(3). [https://www.tebeosfera.com/documentos/que\\_es\\_la\\_medicina\\_grafica.html](https://www.tebeosfera.com/documentos/que_es_la_medicina_grafica.html)
- McCloud, S. (2001). *Understanding comics. The invisible art*. William Morrow Paperbacks.
- Pomares Puig, M. P., Rovira-Collado, J., & Baile López, E. (2022). Còmics contra l'estigma de les malalties relacionades amb la salut mental. En J. Haba-Osca & F. González-Sala (Eds.), *Il·lustrar la ciència. Aplicacions de la literatura gràfica en contextos científics i divulgatius* (pp. 63–72). Tirant Lo Blanc.
- Towey, F. (2014). Comics & Medicine. *The Lancet Oncology*, 15(9), 927–928. [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(14\)70352-3](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(14)70352-3)
- WHO. (2011). Global burden of mental disorders and the need for a comprehensive, coordinated response from health and social sectors at the country level. *World Health Organization*. [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB130/B130\\_9-en.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB130/B130_9-en.pdf)

**JULIA HABA OSCA**. Profesora del Departamento de Filología Inglesa y Alemana de la Universitat de València. Ha dirigido proyectos de investigación e innovación sobre el estudio de la producción y consumo de la información científica y es especialista en literatura gráfica.

**FRANCISCO GONZÁLEZ SALA**. Profesor del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universitat de València. Ha publicado numerosos artículos sobre estudios biométricos y es especialista en el uso de libros ilustrados para dar apoyo psicoeducativo.