

## Princesas de cristal

Ana López Recalde, Ignacio López-Goñi  
y Azucena Díez

Editorial Almuzara. España; 2019. 168 páginas.

Este libro es una pequeña joya que sorprenderá a profesionales de psiquiatría infantil y adolescente, padres y pacientes con Anorexia Nerviosa (AN).

El libro se presenta como escrito a tres voces, Ana la chica con AN, a quien la doctora Díez cambia la forma de escribir su nombre por ANa, su padre, y su médico psiquiatra de niños y adolescentes.

Hay varios detalles del libro que me han sorprendido por la originalidad y te mantiene leyendo. A mí, que por pasarme el día en la consulta, no me suele gustar leer sobre nuestros pacientes, ni ver películas o series de médicos al llegar a casa.

El primero es la **sencillez** en la manera de escribir, y siendo tres autores tan diferentes: una chica de 18 años, el padre Microbiólogo, pero que escribe como padre, y la doctora, la forma de describir las cosas no desentona entre unos y otros, esto lo han conseguido muy bien.

El segundo detalle es cómo **describen el mismo momento desde cada uno de los puntos de vista**. “Recuerdo el primer día que fui a la consulta” Y al rato “Recuerdo perfectamente la primera vez que vino Ana a la consulta”, y lo mismo desde el punto de vista del padre. Cada uno vive el mismo momento de forma muy diferente. A veces, a los padres les parece la culminación de un fracaso entrar en nuestra consulta de psiquiatría, pero del estigma hablamos enseguida. Ya sabía que los pacientes perciben nuestra consulta de maneras muy diferentes, pero el libro lo pone encima de la mesa, porque es fundamental decirlo bien claro. Lo que hace y dice el médico tiene una enorme influencia sobre el paciente que está enfrente. Recuerdo una vez que me hicieron una resonancia para descartar un tema grave, y me fijaba al milímetro en la cara de los técnicos de radiología a ver si podía intuir si eran buenas o malas noticias. Los pacientes se fijan en si nos rascamos la cabeza, si resoplamos, si nos ponemos la mano delante de los labios sujetando la barbilla para pensar..., si parecemos aburridos o con prisa, interesados, entusiastas, si dudamos... Y puede que

lo hagamos por otra razón, pero ellos lo atribuyen a lo que nos acaban de contar. Por eso es importante verbalizar lo que estamos pensando, con palabras sencillas, además de ser empático: “Debe ser muy difícil para ustedes, pero este mismo problema lo he visto muchas veces y tiene tratamiento”.

El tercer punto importante es cómo se trabaja el tema del **estigma** contra la psiquiatría a lo largo del libro. Estigma que impide a los padres pedir ayuda, estigma que mata... Y cómo para describir al paciente con un trastorno psiquiátrico, en español usamos el gentilicio... como si los pacientes “fueran de la enfermedad”. Nunca se dice un “esclerótico múltiple” o un “gonorréico o gonorríta”, pero sí decimos un bipolar, un esquizofrénico, una anoréxica. Anoréxica, natural de Anorexia, una isla desierta en el Caribe, ¿ridículo verdad?, pues eso, no lo volvamos a decir, como dice José Mota “Nuuuunca”. Un paciente con TDAH, con anorexia, con depresión... eso sí.

El cuarto aspecto importante, enlazado con el anterior, en el que la doctora toma partido claramente, ha sido la rabia con la que a lo largo del libro se habla sobre la moda imposible de llevar, las revistas que hablan de dietas, operaciones bikini, ejercicios para sacar tableta, las páginas web pro-anorexia, y la industria de los productos light, farmacias con productos milagrosos y herbolarios etcétera, donde se engaña a la gente, y además se les pone en peligro. Es una maraña en la que estamos inmersos, y las personas vulnerables caen en esas redes. Es como si alguien con adicción a las apuestas o al juego vive en Las Vegas... difícil le resultará recuperarse.

El quinto punto que me ha gustado mucho del libro, es que **tiene música**, sí, música. Desde “Locos bajitos” de Serrat (*a menudo los hijos se nos parecen, y así nos dan la primera satisfacción, esos que se menean con nuestros gestos, y a los que “por su bien” hay que “domesticar”: niño, deja ya de joder con la pelota...*)..Y un rap, a una canción de Maná, música clásica... Lo que fui haciendo a leerlo, y lo que, recomiendo, como ya nunca estos lejos del móvil, y del wify, es buscar la canción y oírla entera... y pensar en lo que dicen los autores.

El sexto aspecto que me ha gustado mucho es que describe los altibajos, de mejoría y recaída, empeoramiento, idas y venidas, tropezones, y vuelta a empezar. Generalmente la gente escribe un libro o un

artículo de los casos que han ido bien...este, no voy a decir el final, pero este es bastante real. El "estar ahí" tanto los padres como la doctora y el equipo (Karol, Maite, Mercedes, Carmen, Irene, la otra Maite, Arancha..., imprescindibles)..es fundamental. Generalmente las cosas no salen a la primera, como dijo Churchill, el éxito es tropezar de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo. El único fracaso es no intentarlo.

Y finalmente, me ha encantado cómo describe tanto la doctora su experiencia personal como psiquiatra, y el trabajo en equipo, como la paciente y sus padres la labor de cada parte del equipo, como un enorme ciempiés donde cada una hace una parte y todos son imprescindibles. La doctora además, habla de su proceso de formación y crecimiento personal, de la gente que le ha ayudado, también mete un poco su punto de vista como mujer, importante en este trastorno. Las reflexiones del padre, su trabajo en casa con su mujer y el resto de la familia,

el papel de la madre, de las amigas...son muchas cosas difíciles de plasmar sin hacer una reseña del libro tan larga como el propio libro.

¿Alguna crítica?, sí, que no sea un libro más largo. Se hace corto, se lee casi de un tirón. Pero está perfecto tal cual es. El libro explica las cosas como un artista cuando hace un cuadro, y no rellena todo el lienzo, es el lector el que rellena las partes en blanco. Eso es lo bueno, que cada uno aporta parte de uno mismo en esta historia, y cada paciente, cada familia, o cada equipo médico en diferentes ciudades o países puede rellenar esos huecos con su experiencia, y será su libro, diferente para cada lector.

¡Una delicia de libro, gracias!

Dr. Cesar Soutullo  
Director, ADHD Outpatient Program  
The University of Texas Health Science Center at Houston  
Louis A. Faillace, MD, Department of Psychiatry &  
Behavioral Science. ORCID: [0000-0003-4348-0772](https://orcid.org/0000-0003-4348-0772)