

# EL MAUSOLEUM

**ENTREVISTA**

**LA DEPRESIÓN:  
UNA SOMBRA NEGRA  
QUE TE CONSUME**

*De Ana Expósito Sorrell*

# La depresión: una sombra negra, una entidad muy oscura, que te atrapa y te consume

La depresión afecta en el mundo a unos 121 millones de personas, y una de cada cinco personas llegará a desarrollar un cuadro depresivo en su vida

Marta y Laura son dos chicas con depresión. Marta pudo salir del estado depresivo hace unos meses, aun pensando que iba a ser para toda la vida. Laura sigue padeciendo esta enfermedad, pero gracias a su entorno poco a poco va mejorando y reencontrándose a sí misma. A pesar de ser una enfermedad frecuente, sólo una minoría de las personas depresivas solicita o reciben tratamiento. Las personas afectadas de depresión grave presentan un riesgo suicida mayor que la población general. El suicidio constituye un problema de salud pública importante, y en gran medida prevenible, pero sigue siendo un tabú en nuestra sociedad.

## ¿Qué es la depresión?

M.- Es inexplicable, hasta que no lo vives no puedes saber bien lo que es. Tú puedes verla en la tele, en películas y series, pero no es así, a cada persona se le presenta de una manera distinta. La palabra que más sentía que lo definía era “agonía”, una mezcla de sentimientos: tristeza, miedo... Una sensación de no aguantar más el peso, de no poder más con tu vida.

L.- Siempre he visto a la depresión como una entidad. Soy una persona bastante artística, me gusta pintar y me gusta crear imágenes en mi cabeza. Me gusta crear y la depresión para mí siempre ha sido cómo una sombra. Una entidad muy oscura que no me permite moverme, que cuando estoy en la cama por la mañana se tumba encima de mí, que cuando quiero caminar y moverme se sube a mis hombros y me agota físicamente. Incluso en alguna ocasión me he imaginado bailando con ella como si fuera una maldición, como si nunca pudiera dejar de bailar con esta entidad que me atrapa para siempre en una danza eterna. Yo misma habiendo sufrido depresión hay momentos en los que en los que la romantizo. No de la misma manera que ciertas personas que no han padecido estas cosas pueden hacerlo pero sí de una manera íntima. También veo la depresión como un agujero. Me imagino a mí misma desnuda, me veo absolutamente vulnerable y me veo vacío el pecho. Es un vórtice de absolutamente nada, de carecer de emociones, de propósitos, de voluntad para vivir.



### Cuándo te diagnosticaron depresión?

M.- En septiembre del año pasado.

Empecé poco a poco a encontrarme cada vez peor, en cuarentena tuve ansiedad, pero el año pasado pasó de ser solo ansiedad a un sentimiento horrible. Sin ganas de vivir. En septiembre después de un verano horrible decidí volver a terapia, y ahí fue cuando la psicóloga me dijo que los síntomas que tenía eran de un estado depresivo.

L.- Primero me diagnosticaron ansiedad y fue muy extraño porque yo no comprendía lo que

me pasaba. Estaba educada acerca de este tipo de trastornos pero se manifiestan de diferente manera en cada persona, cada uno lo vive de una forma y yo no comprendía el mecanismo que me había tocado a mí, así que acudí al hospital. Allí me explicaron que tenía un cuadro muy grande de ansiedad y que debía tratarlo con un psiquiatra. En el psicólogo fue cuando indagando en ciertos aspectos de mi vida se me diagnosticó la depresión. No obstante no me lo dijeron porque no deben comunicarte tu diagnóstico directamente. Tardaron más en decírmelo, diría que octubre si no desde septiembre de 2021.

### ¿Cuál crees que fue el factor determinante que te hizo sentir que necesitabas ayuda?

M.- La violación que sufrí en verano de 2021 y los porros. Los porros me daban una felicidad falsa que acabó perjudicándome más de lo que me aliviaban.

L.- La ansiedad, porque los síntomas físicos eran tan fuertes que no era capaz de entenderlos. Acudí al hospital pensando que a lo mejor tenía algún problema de salud física relacionado con el corazón porque era la zona en la que yo más notaba esa ansiedad.

### ¿Qué pensaste cuando te la diagnosticaron?

M.- Me lo esperaba, sabía que me lo iba a decir. Pero cuando te lo diagnostican aunque te lo esperes es un poco “shock”, lo empiezas a sentir más, ahora tenía un problema real. Se había hecho realidad, y pensé “¿ahora que hago?”.

L.- No tuve ningún pensamiento concreto más allá de que “lo sabía”. Siempre he pensado que autodiagnosticarse cosas está mal, pero hasta cierto punto. Al final nadie te conoce mejor que tú mismo. Estaba preparada para el momento

en el que efectivamente me dijeran que estaba padeciendo esa enfermedad mental. No sé si referirme a ello como enfermedad, no sé si es correcto, pero yo me refiero de esa manera. No tuvo un impacto muy fuerte en mi vida el diagnóstico

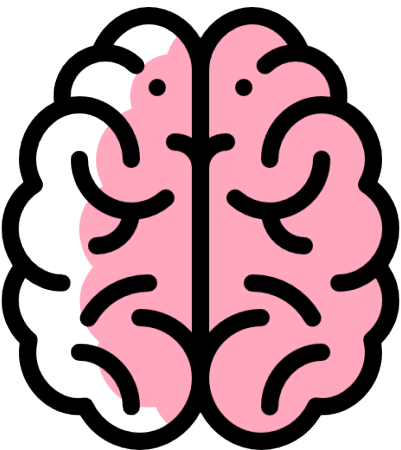
porque yo ya vivía con el conocimiento de que había un 99,9% posibilidades de que la tenía. Solo cambió que estaba escrito por papel y que por fin tenía profesionales a mi alrededor que parecía que podían ayudarme.

**M.- “Este tipo de trastornos se manifiestan de manera diferente en cada persona.”**

Desde entonces hasta ahora, ¿sientes que has mejorado? ¿Por qué?

M.- Ni yo realmente me lo creo, pero ahora después de casi dos años, por fin puedo decir que me encuentro bastante bien, pero me ha costado muchísimo. Pensaba que iba a ser para toda la vida. Sigo teniendo ansiedad, pero más leve, no es comparable a la sensación de angustia que tenía antes. Todo ha sido gracias a la medicación, a la gente de mi entorno que me ha ayudado, y, al paso del tiempo.

L.- Sí, creo que he mejorado mucho, de lo cual estoy muy orgullosa. Creo que es importante darte una palmadita en la espalda de vez en cuando y decir “lo estás haciendo bien”, “estas tirando hacia adelante y lo estás consiguiendo”. Tienes que estar orgullosa de ti misma. Estoy muy satisfecha con los avances que yo misma he realizado y evidentemente también ha habido ayuda del entorno que te rodea. Es fundamental para superar este tipo de cosas el hecho de rodearme de gente que realmente me comprende, que me quiere, y que está



L.- “Nunca podré agradecer suficiente a mis amigos todo lo que han hecho por mí.”

dispuesta a no solo reírse conmigo, sino que también a llorar conmigo, por muy cliché que pueda sonar. Estoy muy insatisfecha con muchos aspectos de mi vida y estoy trabajando mucho en ir poco a poco adquiriendo el ritmo de vida que quiero y también a aprender a gestionarlo. Siento que mis amigos me han ayudado mucho y no creo que ellos sean conscientes de la cantidad de pequeños detalles y de gestos que a mí me han afectado positivamente y que me han ido curando. Me han ayudado a reencontrarme.

Familia y amigos  
¿Te sientes apoyada por tu familia y amigos?

M.- Sí, no suelo apoyarme mucho en mi familia, porque las generaciones anteriores a la nuestra es algo que no suelen entender bien. Que una persona que lo tiene “todo” en la vida pueda sentirse así. Los que más me han ayudado son mis amigos y mi hermana, a mis padres les cuesta más entenderlo.

L.- Mis amigos han supuesto un pilar fundamental a la hora de reconstruir no solo mi vida sino mi propia persona. Han estado conmigo en todo

momento. Nunca podré agradecer suficiente a mis amigos todo lo que han hecho por mí ya sea consciente o inconscientemente. Mi familia también me ha ayudado mucho. Al principio se mostraban más reacios frente a todo este tema, pero yo creo que es algo un poco inevitable porque son generaciones diferentes, por eso no se lo tengo en cuenta y jamás solo tendré en cuenta. Mi madre ha sido quien más apoyo me ha proporcionado, quién más ha cambiado ciertos comportamientos que repercutían negativamente en mí, los ha cambiado para mejorar no solo ella sino para ayudarme a mejorar a mí.

Sanidad  
¿Actualmente acudes al psiquiatra/psicólogo a través de la sanidad pública o privada? ¿Por qué?

M.- Nunca he acudido a la sanidad pública, porque siempre me han dicho que no son muy buenos. Aunque mi economía no fuera demasiado buena siempre he acudido a psicólogos pagando, intentando buscar los más baratos. Pero al final tuve que acudir a un psiquiatra más caro y prestigioso, y ese fue el

que me ayudó definitivamente. Pero la sesión son 180€ y no puedo seguir permitiéndomelo. L.- Acudo tanto a un psiquiatra como a una psicóloga a través de la sanidad privada. La sanidad pública de nuestro país es algo de lo que sentirse orgullosos en muchos aspectos, pero en salud mental desgraciadamente está muy desatendida y colapsada. Es un conjunto de cosas que hacen que mucha gente que no se lo puede permitir del todo tenga que recurrir a profesionales privados. Porque a lo mejor no te dan cita hasta dentro de “x” meses o incluso la propia sesión no transcurre cómo debería. Si estás lidiando con una depresión profunda que te está afectando en tu día a día, necesitas una terapia constante, una cierta rutina.

¿Crees que los precios de los psiquiatras y los psicólogos privados es desorbitado?

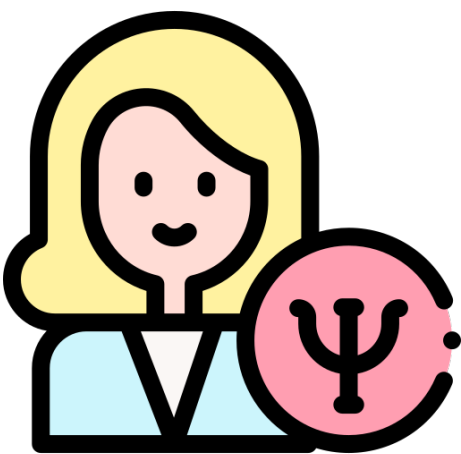
M.- Sí, pero entiendo que sea tan caro. Ayudan a muchas personas, pero ese dinero que nos gastamos en sanidad privada debería estar destinado a mejorar la sanidad pública.

M.- “El dinero que gastamos en sanidad privada debería estar destinado a mejorar la snidad pública.”

L.- Como clienta y como persona no estoy del todo autorizada a juzgar los precios que estos profesionales imponen porque no conozco ni cómo trabajan, ni el impacto psicológico que acaban recibiendo. Los psicólogos pueden tener un precio más desorbitado que los psiquiatras, más que nada porque las visitas al psicólogo, al menos por norma general, son más frecuentes que las visitas al psiquiatra, por lo que esa frecuencia puede hacer que el gasto económico sea muy grande. Obviamente es caro, eso no lo voy a negar, no es asequible para todos y es una pena porque es un servicio que debería ser realmente público. Pero como esa no es la realidad hay que ajustarse a las circunstancias.

Día a día  
¿Cómo es el día a día de una persona con estado depresivo? ¿Te impide hacer ciertas cosas?

M.- Es horrible, te imposibilita en todos los aspectos de tu vida. Todas las cosas que quieres hacer con normalidad, no te lo permite. Es como si tuvieras



una especie de oscuridad negra que te envuelve y te atrapa, un peso muy grande encima que no te deja hacer nada. No te deja ser tú misma. La depresión actúa por ti. Tener depresión no es solo no poder salir de la cama, he tenido épocas de hiperproductividad, no paraba de hacer cosas, y otras de no poder hacer nada. Ahora mismo no te lo puedo contar con la misma perspectiva de hace dos años, me cuesta mucho recordar esa etapa de mi vida, como si en vez de pasarme a mí le hubiera pasado a otra persona. Yo te lo cuento de carrerilla porque lo he contado muchas veces, pero esos momentos los he querido olvidar porque no quiero volver a sentirlos. Tengo miedo a la muerte pero sentía que el vivir era peor que la muerte.

L.- Es bastante duro. La depresión es una enfermedad bastante constante, hay momentos mejores y momentos peores, pero está ahí y cuando igual estás pasando un buen rato aparece y afecta completamente a tu vida e incluso te la arruina. Aprendes a convivir con ello y a asimilarlo como una parte de tu rutina, lo tienes tan interiorizado



# 024

## Línea de atención a la conducta suicida



que no puedes salir de la cama, que no puedes hacer todo lo que el día te exige. No puedes comer o no puedes quedar con tus amigos, no puedes mantener una higiene mínima. No puedes encontrar motivación, no puedes hacer las cosas que antes te gustaban porque ya no hay interés, incluso puede que haya cierto rechazo hacia ellas. Cuando entran los días que son realmente malos me meto en la cama y solo quiero dormir todo el día para que termine. Hay días que simplemente sientes que no eres capaz de hacer lo que la sociedad te exige, porque es una sociedad que está en continuo

movimiento y tú te has quedado congelado. Los estudios es algo muy complicado de sobrellevar con la depresión porque cuando estás en la Universidad estás labrando tu futuro, y, llegar a ese punto de inflexión y que te pase esto y ver que no eres capaz de seguir las clases es terrible. Impide hacer muchas cosas pero creo que estamos yendo hacia buen sitio, se está dando mucha atención a al tema de la salud mental porque se está normalizando y están poniendo en práctica medidas para facilitar la vida a los que padecemos este tipo de problemas.

**M.- “La gente adulta no lo entiende tanto. Es una cuestión generacional.”**

### ¿Cómo te afecta a tus relaciones sociales?

**M.-** Mi forma de socializar cambió un montón. Siempre he sido una persona muy sociable pero en ese momento cuando quedaba con mis amigos disociaba, ni sentía, ni disfrutaba, y me volvía a casa. Intentaba salir pero no disfrutaba nada y lo dejé de hacer.

**L.-** Ahora mismo estoy en un momento mucho mejor. Estoy mucho más sana mentalmente y soy capaz de crear nuevas amistades más fácilmente y de cuidar mejor las que ya tenía. Pero en los meses anteriores cuando la enfermedad era más fuerte afectó mucho a mis relaciones porque no era capaz de conocer gente. No quería que esas personas nuevas, que podían ser importantes en el futuro para mí, conocieran una versión de mí misma tan horrible, tan vacía, tan carente de vida. En algunos

**L.- “La mejor representación de la depresión que he visto en ficción ha sido El club de Medianoche.”**

casos incluso lo que hacía era hablar como grito de ayuda y de esa manera espantaba a gente. También el haberme menospreciado me ha llevado a situaciones que me han afectado negativamente en mis relaciones.

### ¿Cómo suele reaccionar la gente cuando les hablas de la depresión? ¿Qué te suelen decir?

**M.-** Los casos de depresión han aumentado un montón en nuestra generación, entre nosotros está normalizado, no me suelen decir nada, lo entienden. La gente adulta no lo entiende tanto. Es una cuestión generacional.

**L.-** Nunca hablo de mi enfermedad de manera seria a no ser que sea con personas de confianza. Hablo de ella de manera que no dé lugar para ayudarme, en tono de broma. En algunos momentos soltaba bromas o comentarios muy fuertes con mis problemas con el mero propósito de decir estoy muy mal y quiero que lo sepáis, pero no sé comunicarlo de otra forma más sensata porque hay algo dentro de mí que me lo impide. A lo mejor a los demás no les resulta gracioso, pero a

mí por algún motivo sí, entonces suele ser algo chocante. La gente suele reaccionar quedándose sin palabras, pero por cómo lo digo no por lo que digo.

### ¿Te has llegado a sentir aislada socialmente por tener depresión?

**L.-** Me he sentido aislada socialmente pero más bien por un autoislamiento, porque mis amigos han estado siempre ahí para mí. La depresión te hace ver cosas donde no las hay, y, también, considerarte a ti misma como una carga. Yo creo que todos llegamos a un punto de autoaislamiento por culpabilidad y es una mierda. No obstante, conozco casos de gente que se ha visto marginada por amigos una vez fueron diagnosticados, o sin haber sido diagnosticados. Simplemente por cómo estaban gestionando sus emociones y por cómo estaban sufriendo.

### Ficción

**¿Qué te parece la manera en la que se representa la depresión en las ficciones, en el cine o las series?**

**M.-** Creo que cada vez lo

representan mejor, pero al final cada caso es distinto. Hay rasgos que pueden ser comunes pero cada persona vive su propia experiencia. Me he podido llegar a sentir identificada pero al final es una experiencia única.

### ¿Crees que la romantizan?

**M.-** Sí, en Euforia por ejemplo. Relacionan mucho la depresión con las drogas, lo pintan demasiado especial. “Buah tengo depresión, soy super especial”. Eso pasaba más antes, pero ahora creo que está cambiando, por ejemplo en la película de The Fallout.

**L.-** Creo que hay series que lo hacen muy bien y otras que fracasan, pero no creo que sea algo que haya que tenerles en cuenta a no ser que sea algo realmente ofensivo, porque cada persona experimenta este tipo de enfermedades de una manera y plasma las ideas que tiene sobre ellas de una forma. Por ejemplo “Por 13 razones” es una serie que tuvo muchísima repercusión a lo largo de los años y la visión que se tiene sobre ella ha ido empeorando. La gente ha ido el reexaminado todo lo que ocurre a lo largo de sus episodios y valorando si es un



buen discurso contra el suicidio, o si, al contrario, lo que hace es romantizarlo. Yo creo que hace un buen trabajo, para mí es una buena campaña de prevención contra el suicidio. Pero hay gente que lo ve de una manera totalmente opuesta. Yo creo que la mejor representación de la depresión que he visto en ficción ha sido “El club de medianoche” de Mike Flanagan. En el episodio 5 una chica cuenta una historia de terror que mientras lo estás viendo no entiendes del todo y sientes cosquilleos y dices “¿qué es esto?”. Y cuando llega a su final te das cuenta de que en todo momento ha estado hablando de



<b>M.- “Sentía que la muerte era lo único que me iba a quitar la angustia, pero aún así me da mucho miedo”</b>		

la depresión y de la fina línea que hay entre ella y los pensamientos suicidas. Lo representa de una manera brillante y respetuosa y además tiene un tono esperanzador.

**¿Qué relación tienes con la muerte?**

**M.-** Horrible, una de las causas que más me generaban ansiedad era mi miedo extremo a la muerte, soy muy hipocondriaca. Cuando tenía depresión fantaseaba con la idea de la muerte porque sentía que era

lo único que me iba a quitar la angustia, pero aún así es algo que me da mucho miedo. De pequeña el miedo que tenía tan fuerte a la muerte me hacía tener muchos tocs. Yo creo que una de las causas de mi depresión y de mi ansiedad es mi miedo al paso del tiempo y a la muerte.

**L.-** Es un tema tan complicado que la verdad es que me cuesta describir con palabras algo que emocionalmente es tan grande. Cualquier cosa que diga se va a quedar corta en comparación a lo que pienso lo que siento y lo que he vivido.

La depresión se manifiesta en cada persona de maneras muy diferentes. Pero la sensación es en la mayoría de las ocasiones la misma, un ente oscuro que te agota y te quita la motivación para hacer incluso las actividades con las que antes disfrutabas. A pesar de la desesperanza inevitable que en algún momento experimentan las personas con esta enfermedad, hay luz al final del túnel. Nuestras dos entrevistadas han mejorado gracias al tratamiento psiquiátrico y a la ayuda de sus amigos y de su familia. La depresión es una enfermedad muy ligada al pensamiento suicida, y merece atención y validación. La depresión es una enfermedad real, no es una mala racha, ni una invención de la “generación de cristal”. La salud mental es importante y requiere un cuidado asequible y disponible para todos.