

## **Cuéntame, qué te pasó? Cómo llegaste a tocar fondo?**

Hay dos respuestas a estas preguntas... Una es la de 2011, que es cuando pasaron la mayoría de las cosas, y otra la que puedo dar en la actualidad. En la primera me enrollaré bastante..., la segunda es más corta.

En 2011 no tenía ni idea de lo que me estaba pasando. Solo sabía que algo no iba bien. Y que no había ningún motivo para que yo me encontrara triste. Ya me había tocado vivir momentos duros como la separación de mis padres cuando tenía 11 años, mudarnos de Madrid a Pamplona sin conocer a nadie a los 14 años, muchos problemas económicos y una depresión muy grave de un familiar muy cercano. Pero justo en 2011, todo iba bien, no había nada de lo que preocuparse. Y, sin embargo, yo no me encontraba bien...

Estaba en mi último año de carrera y veía como todos mis compañeros estaban ilusionados con sus planes de futuro, pero yo no. No encontraba ningún proyecto que me motivara. De alguna manera, había perdido la ilusión de vivir y no sabía por qué. La vida empezó a superarme por todos los lados. Fue como si dejara de estar al mando no solo de mi propia vida sino también de mi cuerpo. Por ejemplo, primero estuve contracturada durante los exámenes finales, y me tuvieron que poner varias inyecciones. Después, fue aún peor: cuando comía tenía la sensación de que me ahogaba, así que comer era un suplicio. Cada vez comía menos, en la residencia universitaria en la que vivía me empezaron a dar batidos hipercalóricos, porque adelgacé muchísimo. La gente que conocía, me paraba por la calle para decirme que tenía que engordar, que me iba a poner enferma. Y yo era consciente pero por más que lo intentaba, no conseguía mejorar. Incluso era al revés: cuanto más esfuerzo ponía, peor me encontraba. Era desesperante.

Estaba super irritable por todo, a mi pobre madre la martirizaba. Fue ella (aquí me solapo un poco con la siguiente pregunta) la que un día me paró en seco y me preguntó que qué me pasaba. Yo me eché a llorar porque no lo sabía. Repasó conmigo que, efectivamente, no tenía nada de qué preocuparme de todos los temas familiares. Le dije que lo sabía pero que no podía evitar sentirme mal y que todos mis esfuerzos no servían para mejorar. Entonces, ella me animó a acudir al médico, a buscar ayuda profesional. Decía que este tipo de cosas, cuanto antes se cojan, antes se les encuentra solución.

Así que fui al médico de cabecera, y la verdad es que fue tranquilizante, porque no mencionó lo que más miedo me daba, que era tener una depresión. Me dijo que lo que me pasaba al comer era ansiedad y empezamos a tratarla. Al principio, me animó a seguir haciendo ejercicios de relajación y tomando valerianas, pero como no me ayudaba mucho, me recetó un antidepresivo por sus efectos ansiolíticos. Cada día estaba más triste, empecé a llorar mucho en mi habitación, a veces hasta quedarme dormida. Supongo que fue por esa época cuando tuve ideas de muerte por primera vez. Iba a cruzar hacia la Facultad y el semáforo estaba en rojo para los peatones y pensé: si cruzo ahora que pasan los coches, se acaba todo. Y prácticamente ya estaba andando hacia allí cuando caí en la cuenta de lo que estaba pensando y me morí de miedo porque no había sido algo "consciente" pero había estado a punto de hacerlo "sin querer". Luego, según fue avanzando el verano, sí que empecé a desear morirme. Seguía sintiendo esa sensación de ahogo al comer pero ahora pensaba: a ver si me ahogo y me muero de una vez. Yo soy creyente, y empecé a pedirle a Dios morirme cada

noche. Solo que me levantaba al día siguiente y seguía viva, sufriendo y sin perspectivas de que las cosas fueran a mejorar. Así que el 2 de noviembre de 2011 decidí suicidarme. No podría explicar muy bien todo lo que me llevó a esa decisión... Por un lado, quería dejar de sufrir. Por otro, veía que yo hacía sufrir a los demás y llegué a la conclusión de que estarían mejor sin mí. Pero también sentía mucha rabia de que el mundo no entendiera que realmente yo ya no podía más y suicidarme era una manera de decirles: ¿veis como mi sufrimiento era real?, ¿veis como no me lo inventaba? Quizá lo más duro que pensé de todas estas cosas era que el Dios en el que creía, él que me había creado, había cometido un error conmigo: yo le había salido mal. En mi cabeza de repente todo se aclaró: lo lógico era quitarme de en medio. Y una vez tomé esa decisión, me quedé muy tranquila.

Ahora, tras años de trabajo psicológico (este 2021 será el décimo aniversario de aquel 2 de noviembre), sé que yo era una bomba de relojería. Durante 22 años había estado viendo el mundo de una manera errónea, pero que a mí me resultaba totalmente lógica: en mi cabeza, yo no valía mucho y todas las personas se daban cuenta de ello enseguida, por eso era normal que yo le cayera mal a la gente, y mi vida se basaba en intentar convertirme en alguien útil para los demás y así ganar su cariño. Suena todo retorcidísimo, pero así era yo.

### **¿Hiciste partícipes a tus seres queridos del problema?**

Sí. Un poco tarde y mal, pero lo hice. Tuve que aprender también a detectar cuándo necesitaba ayuda y a pedirla en el momento.

Siempre he estado muy unida a mi madre, pero durante aquella época la tomé con ella y me tuvo que aguantar mucho. Como comenté arriba, ella fue la que se dio cuenta de que algo no iba bien, se encaró conmigo y me recomendó ir al médico. Pero no podía hacer mucho más porque yo ya era mayor de edad.

La persona con la que más confianza tenía en 2011 era con la directora de la residencia universitaria. Antes del encontronazo con mi madre, yo ya le había contado algo de lo que me preocupaba. Me había costado mucho porque no sabía ponerle nombre a lo que me estaba pasando y me sentí muy estúpida de saber que algo no iba bien pero no saber qué ni cómo explicarlo. Ella me acompañó bastantes veces al médico (a mi madre no le dejaba ir conmigo). Y, si estoy hoy aquí, es también gracias a ella.

### **¿Qué sucedió para que hoy, por suerte, estemos hablando?**

Dentro de mis contradicciones habituales, cuando decidí suicidarme le mandé un SMS a la directora contándole mis intenciones. Debió de ser algo tipo “esta noche lo hago”. Después me quedé tranquilísima, que era una sensación que hacía tiempo que no sentía. No sé si me puse a leer o qué hice, pero el tema ya no tenía importancia: pasara lo que pasara, esa noche se acababa todo.

En cuanto ella leyó el mensaje, vino a buscarme y con muchísima paciencia logró llevarme a Urgencias. Yo le decía que no quería hablar con nadie que no fuera el médico que me estaba llevando. Llamamos pero ya no pasaba consulta. La que atendió la llamada se quedó muy preocupada por mi tono de voz (no recuerdo si yo lloraba, pero es muy posible). Como mi médico a veces estaba por Urgencias, la directora me dijo que probáramos a ver. Al final

accedí, aunque dije que solo hablaría con él. Así que fue ella la que dijo en el control de Urgencias por qué estábamos allí y la que entró a consulta conmigo cuando vino la psiquiatra de guardia con la que yo no quería hablar. La psiquiatra hizo salir después a la directora y me empezó a preguntar qué tenía planeado hacer esa noche y yo seguía en mis trece de no decirle nada. Entonces me dijo una cosa que pienso que lo cambió todo, al menos para mí. Me dijo que podía hacer dos cosas: podía volverme a mi casa (en este caso, la residencia) y seguir con lo que había planeado, o podía quedarme en el hospital donde me ayudarían a ponerme bien. Escogí la segunda. Ahora sé que, si hubiera elegido la primera opción, hubieran llamado al juez y solicitado que me ingresaran contra mi voluntad para así proteger mi vida. Pero creo que me hizo bien no saberlo y tener esa ilusión de que estaba tomando mi decisión libremente. Y también creo que ejemplifica cómo yo quería matarme para dejar de sufrir pero que, si había otra manera de conseguir aplacar el sufrimiento, la prefería.

### **¿Qué ayuda recibiste?**

Estuve ingresada en la planta psiquiátrica 26 días. Allí me fueron ajustando la medicación, aunque cuando conseguí el alta voluntaria y empecé a hacer vida “normal” otra vez, me la tuvieron que volver a ajustar. Me ofrecieron clases de relajación y las rechacé porque no veía en qué me podían ayudar (ahora me arrepiento). También empecé consulta con una psicóloga, aunque no sé qué pudo hacer la pobre, porque yo estaba demasiado alterada y desestabilizada como para que fuera factible trabajar seriamente conmigo.

Quizá lo que más me ayudó entonces fue lo que me dijo una enfermera durante el ingreso, al ver lo culpable que me sentía por haberme querido matar. Al ser creyente, el suicidio era un pecado mortal para mí, y yo casi lo había hecho o al menos había decidido hacerlo. La enfermera me explicó que tener ideas de muerte es solo un síntoma de la depresión como enfermedad, quizá el que más marca la gravedad, pero solo un síntoma, algo tan incontrolable como tener mocos en un resfriado. La verdad es que el ingreso fue muy duro, pero me dio herramientas para empezar a destruir mis prejuicios (que, por desgracia, creo que son los de la mayoría de la sociedad) contra las enfermedades mentales, la medicación, los psiquiatras y psicólogos, los pacientes y también el suicidio.

La psicoterapia me fue genial, sobre todo, cuando empecé la terapia de reestructuración cognitiva. Lo explico a mi manera..., que no soy psicóloga. Básicamente no sentimos las cosas porque sí, sino que detrás de un sentimiento negativo (me siento triste, por ejemplo) hay un pensamiento destructivo (soy una inútil y todos lo saben), y corrigiendo ese pensamiento (no es verdad por esto y por lo otro), cambias cómo te sentías. Mi trabajo consistía en ir apuntando (idealmente había que hacerlo cada día, pero soy un poco perezosa) en una cuadrícula que me hacía yo misma: “situación”, “qué pienso”, “qué siento”, “pensamiento corrector”, “qué siento” y “qué hago”. Y parece mentira pero, cuando te acostumbras a hacerlo, cuando el psicólogo te desmonta tus argumentos autodestructivos y empiezas a detectarlos tú mismo, y además empiezas a acumular experiencias positivas que desmienten lo que habías creído hasta entonces..., ¡¡¡la vida mejora muchísimo!!!

### **¿Crees que los medios de comunicación deberían tratar más este grave problema de salud pública?**

Pienso que sí, pero lo pienso a raíz de mi experiencia: a mí me habría ayudado muchísimo saber que las ideas de muerte y de suicidio eran un síntoma más de la depresión. Y que se pudiera hablar de esto con normalidad, sin que la gente se asuste. A veces, la reacción de la gente hacía todo mucho peor y al final decides no contar tu historia para no asustar, para que no te miren raro, para no dar lástima. Saber que estas cosas pasan, que le puede pasar a cualquiera, que no estás “loco” sino que solo necesitas ayuda... Pienso que todo esto habría influido para que yo no pasara tanto miedo ni hubiera llegado tan al límite. Bueno, pienso y hasta cierto punto lo sé, porque tuve una recaída en 2017-2018 y aunque estuve mal (casi un año de baja laboral) no volví a plantearme el suicidio.

Ahora bien, como soy científica, sé que lo que a mí me vino bien no cuenta “mucho” sino que deben hacerse estudios sobre lo que funciona y lo que no a la hora de prevenir suicidios. Y no estoy muy al día con este tema. Me suena que lo único demostrado es que poner impedimentos físicos (tipo vallas en los puentes o en los andenes) sí que los reduce. Te recomiendo a [Pablo Malo](#), que sabe y ha escrito mucho del tema.

**¿Crees que en este país hay herramientas legales, materiales, económicas y humanas para dar respuesta a este drama?**

No, o al menos no las suficientes. Por ejemplo, en tema de salud mental. Yo ahora mismo voy a psiquiatra y psicóloga privados. Por un lado, porque me llevan tratando desde hace muchos años y me fío de ellos. Pero es que cuando he ido por la Seguridad Social es horrible: hasta que te derivan al psiquiatra pueden tardar meses, luego las consultas están muy espaciadas y si te ocurre algo, lo más probable es que no te pueda ver tu médico sino que tengas que ir al hospital de Urgencias. Pedir un cambio de psiquiatra también te lo ponen super complicado, cuando es una especialidad en la que pienso que tiene que haber muy buena conexión médico-paciente para que funcione.

**¿Qué le dirías a esos lectores que piensen que quizás este no es un tema apropiado para un reportaje de prensa?**

Siempre me enfoco más al tema de la salud mental... Diría que la OMS dice que una de cada cuatro personas tendrá un trastorno de salud mental a lo largo de su vida. Puede que tú te “libres”, pero si miras a tu alrededor, tendrás padres, hermanos, hijos, familiares y amigos, y por estadística y por desgracia a alguno le tocará. Ser una sociedad informada, con recursos para ayudar, y empática con el sufrimiento de los demás, nos hace mejores y protege a los que más queremos y a nosotros mismos.

**¿Cómo estás en estos momentos?**

¡Nunca he estado mejor! No solo porque a nivel psicológico-psiquiátrico llevo estable al menos dos años, sino porque ahora tengo más herramientas para disfrutar mi vida y ser feliz. Además, sé que buena parte de mi felicidad de ahora viene por el trabajo que he ido haciendo (sobre todo con mi psicóloga), así que estoy segura de que mi futuro será aún mejor.

**¿Qué le dirías a todas esas personas que están pensando acabar con su vida?**

Entiendo que hay distintas causas que te pueden llevar al suicidio y que son muy diferentes de persona a persona... Pero lo que probablemente compartamos todos es la desesperación, el estar absolutamente seguro de que las cosas solo pueden ir a peor o que, aunque se queden como están, el sufrimiento es tan grande que no puedes afrontarlo ahora ni mucho menos en el futuro. Y, sin embargo, esto no es un pensamiento objetivo: nos estamos centrando solo en los acontecimientos recientes..., si extendiéramos la vista más allá, veríamos que hemos vivido muchos momentos que merecen la pena y que no existe nada que contradiga que volveremos a disfrutar de vivir. Así que les diría que buscaran ayuda que, en algunos casos como el mío será médica, pero que también puede ser asistencial, económica, familiar,... Les diría que se plantearan que su percepción de la realidad puede no ser real y objetiva, que la contrastaran con otra persona, a ser posible que les conozca y les quiera. Y, aunque sé que es imposible en esas circunstancias creer a alguien que diga lo contrario que tu cabeza, puedes empezar por querer crearla.

También les diría que contactaran con alguna asociación tipo [Aidatu](#). Hasta que no escuché a los "otros" supervivientes, es decir, a los familiares y amigos de los que murieron, no me di cuenta del impacto y sufrimiento que hubiera causado en los que me quieren. El 2 de noviembre de 2011 pensaba que les hacía un favor quitándome de en medio, pero cuando hablas con los supervivientes..., te das cuenta de que no es así.

### **¿Y a las instituciones?**

Estamos ante el mayor problema de salud pública, por delante en cifras de los accidentes de tráfico y la violencia de género. Igual que cada vez se ponen más medios para reducir ambos, necesitamos investigación y recursos para salvar vidas humanas. Porque no nos olvidemos de que detrás de los números hay personas, y no solo la que se quita la vida, sino las personas que la rodean. Pienso que necesitamos más educación. Enseñar a los adolescentes mecanismos para conocerse a sí mismos, para manejar el estrés y la frustración, para detectar en sí mismos y en los demás qué patrones pueden ser indicativos de intención de suicidio. Enseñar desde pequeños que, igual que vamos al dentista cuando nos duele una muela, es absolutamente normal ir al psicólogo o al psiquiatra. Quitar el estigma: nadie es peor, más débil o "loco" por necesitar ayuda psicológica-psiquiátrica, igual que ningún enfermo de cáncer lo es por necesitar quimioterapia.

Y, por supuesto, que es urgente una mejor atención sanitaria. Yo me he podido permitir hasta ahora la sanidad privada, pero hay gente que no y tienen el mismo derecho que yo a estar igual de bien atendidos.

### **¿Cuál es tu mayor ilusión ahora mismo Dolores?**

Eso me ha recordado a una pregunta que me hizo una vez mi psicóloga. ¿Y tú, Dolores, qué quieres ser de mayor? Y me eché a llorar... Estaba bastante en crisis con mi tesis doctoral y no me sentía capaz de hacer nada en mi vida. Me dijo que, en realidad, la respuesta no tenía que ver con "hacer cosas" sino con "ser", la respuesta ideal a la pregunta es: ser feliz.

Así que mi mayor ilusión es ¡vivir! Seguir aprendiendo, seguir trabajando, seguir amando, seguir construyendo cada día un futuro un poquito mejor para mí y para los demás.

**Muchísimas gracias por tu amabilidad y, si crees que hay algo importante que no te haya preguntado, no dudes en contármelo.**

Te dejo algún enlace (además del de Pablo Malo y Aidatu) por si fuera de ayuda!

Esta charla de [Carmen Gómez, sobre el suicidio de su madre](#).

Barriendo para casa, mi charla en Ignite Barcelona: [Una charla de vida y muerte](#)

Un texto de mi blog: [El día que no morí](#), lo enlazo porque aparecen muchos libros que a posteriori me ayudaron a ponerle nombre a muchas cosas... Goethe, Tolstoi, James Rhodes (es un crack y tiene pinta de ser accesible para una entrevista...), Jaime Gil de Biedma,...