

CAROL MARÍN



# punto y coma

*El emotivo relato  
de una psicóloga con depresión*

---

Un libro que arroja luz para comprender y empatizar mejor  
con las personas que están pasando por esta enfermedad

Prólogo del Dr. Luis Fernández Portes

# Punto y coma

El emotivo relato de una psicóloga  
con depresión

CAROL MARÍN



© Carol Marín, 2022

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2022

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-1344-166-5

Depósito legal: B. 5.970-2022

Primera edición: mayo de 2022

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Blackprint

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# Sumario

Prólogo.....	9
Introducción.....	13
1. El comienzo .....	17
2. La depresión, la enfermedad.....	27
3. La angustia.....	37
4. Pensamientos suicidas .....	47
5. El tratamiento.....	57
6. Las decisiones .....	67
7. La evolución.....	85
8. La mejoría .....	115
Conclusión.....	135
Agradecimientos.....	137
Bibliografía.....	139

---

## El comienzo

Como todos los días, Alejandra cerró la puerta de su despacho. Pero esta vez no tenía la misma sensación de siempre. No porque sintiera que hubiera realizado un mal trabajo, todo lo contrario, Alejandra llevaba más de veinte años ejerciendo como psicóloga y pocas veces se sentía abatida en su consulta. Sin embargo, ese día algo se rompió en su interior.

Dicen que «en casa del herrero cuchillo de palo». Parece que ser psicóloga conlleva una inmunidad a ciertas enfermedades. Y nada más lejos de la realidad. Alejandra no sólo tenía un currículum intachable, sino un nombre dentro de su profesión. Le llegaban pacientes de diversos lugares, trabajaba *online* con personas de diferentes nacionalidades, y siempre tenía la sensación de no estar trabajando, pues la psicoterapia era su pasión. Se había hecho un hueco como psicoterapeuta de pareja y familia, luchando desde el principio con seriedad y profesionalidad. Nadie le regaló nada. Había logrado tener un despacho a su gusto, confortable y con cierto diseño. Tenía una pizarra de cristal y un sofá gris perla. Era un despacho espacioso con una estantería repleta de libros. Compartía la clínica con otras cuatro psicólogas, cada una con su despacho, y un psiquiatra, Jorge.

Alejandra sin duda hacía bien su trabajo, porque su consulta siempre estaba llena de pacientes. ¿Podréis imaginar a cuántas

personas habría ayudado? Había tenido pacientes de todo tipo, con situaciones muy diversas. De diferentes edades, con distintas problemáticas, con contextos tan distantes e iguales a la vez. Y cuando llevas tantos años trabajando, algunas veces, y sólo algunas, crees que eres inmune. Conoces los síntomas, reconoces al instante determinadas enfermedades que presentan cada día tus pacientes: la ansiedad, la depresión, la angustia, un TOC, etc. Ése era su día a día.

Conocer a Alejandra era una experiencia única, y más si era en el entorno terapéutico. Se dejaba la piel por sus pacientes. Tenía la capacidad de expresar la palabra correcta y necesaria en cada momento. Era carismática, podía estar pasando por un mal momento personal y nadie en la consulta podría sospechar que le ocurría algo. Siempre tenía una sonrisa que calmaba las angustias más feroces. Sus pacientes siempre le decían que ir allí, encontrarse con ella y sentarse en su sofá gris era tener una hora de descanso en su día. Una hora en la que ella, como si de un cirujano se tratara, abría sus almas y curaba sus heridas más profundas. Salías de su consulta no sólo con algo nuevo aprendido, salías con menos peso en la mochila, esa que todos llevamos y llenamos a lo largo de la vida de piedras innecesarias. Tenía la capacidad de ayudar a cambiar la actitud de las personas, a hacerles ver que la vida era un regalo a pesar de las dificultades.

Alejandra no era especialmente optimista, más bien tenía una capacidad de resiliencia envidiable. Redefinía constantemente todo lo que pasaba en su vida, que no era poco. Y así, con ese ejemplo de vida y de superación sin pausa, ayudaba a sus pacientes como nadie. Tenía un don especial para comprender los problemas ajenos. Y sabía utilizarlo para empatizar mejor.

Y un día todo falló. Ese día, su vida cambiaría para siempre.

Alejandra no era consciente de lo que se le venía encima. No tuvo la capacidad de detectar qué le estaba pasando. Sabía que algo ocurría dentro de ella; sin embargo, no prestó atención a las señales que su cuerpo le llevaba enviando a diario. Era consciente

de que le costaba más terminar el día. Se quejaba de fuertes dolores de cabeza. Además, siempre se sentía fatigada, se mostraba irritable, nada típico en ella.

Alejandra era una mujer enérgica. Se levantaba cada día cantando y con una energía envidiable. Era la mujer de la gran sonrisa. Tenía una risa muy pegadiza; cuando reía, contagiaba el buen humor a todos los que la rodeaban. Pero últimamente se despertaba sin ganas de nada. Se sentía perdida, parecía un robot. Iba al despacho sin ilusión, aunque cuando se sentaba con sus pacientes todo cambiaba, y podía sentirse de nuevo viva. Eso la asustaba, pues no se sentía bien, aunque no sabía por qué. Tenía la sensación de sentirse disociada. Por un lado, tenía tristeza, apatía y la sensación de terminar el día sin energía. Y por otro, cuando estaba con sus pacientes, estaba llena de vida, como siempre era ella. Volvía a su casa con extrañeza, no sentía que perteneciera allí.

Alejandra estaba casada con Ignacio. Veinte años juntos, formando un equipo envidiable. Nunca se les veía discutir. Tenían dos hijos, Ignacio y Manuel, de trece y diez años respectivamente. Ambos eran sus vidas. Ignacio vivía para sus hijos, lo llevaba todo. Ignacio es de esos hombres que ya no se hacen. Padrazo, buen amigo, buen compañero y comprensivo como jamás Alejandra pudo imaginar. Era autónomo, eso le hacía tener un horario muy flexible para poder estar más pendiente de los niños.

Alejandra comenzó a sentirse extraña cuando volvía a casa de trabajar. Sentía que no pertenecía a ese mundo. Sólo le quedaban ganas de meterse en la cama y no deseaba hablar con nadie. La familia la esperaba, los hijos le reclamaban más atención; ya se hacían mayores y querían compartir más tiempo con ella. Su marido se cansaba de llamar su atención, comenzaba a cansarse de recriminarle su ausencia constante y su falta de implicación en la familia: con los hijos, con la casa, con el día a día.

Alejandra no podía explicar lo que le pasaba. Había veces que se miraba al espejo y no era capaz de reconocerse. Ella es de piel blanca, con los ojos azules y el pelo rubio dorado. Su tez se volvió

apagada, no tenía luz en la mirada y sus ojos se volvieron grises. Su sonrisa dejó de estar presente y su mirada se volvió perdida. Se sentía ausente de forma constante, no comprendía por qué sus emociones no afloraban, por qué no podía controlar sus pensamientos. Sentía que su mundo, ese en el que ella siempre se había sentido segura, había desaparecido.

Le costaba dormir, algo inusual en ella, pues siempre había dormido las horas necesarias sin ningún tipo de problema. Jamás había sabido qué era el insomnio, y aunque muchos de sus pacientes lo sufrían cada noche y se lo contaban en las sesiones con temor, ella no supo lo que era hasta que dejó de poder dormir.

Fue entonces cuando comenzaron las noches de insomnio y se pasaba las madrugadas en vela. No podía conciliar el sueño, y los minutos llegaban a convertirse en horas. La ansiedad por dormir se hacía patente, y comenzó a comprender cómo se podían sentir los pacientes cuando le comentaban el pánico que sentían al llegar la noche. El silencio se apoderaba de la casa, los niños e Ignacio dormían. La cama se hacía pequeña con tanto vaivén. Nada la hacía conciliar el sueño y el silencio la atormentaba. No podía soportarlo. Echaba mano del móvil y, entre el Candy Crush, Instagram y vídeos de YouTube, iba pasando las horas. Se leía todos los periódicos digitales, y, la verdad, no sabía qué era peor, si no dormir o leer las noticias de la evolución de la pandemia que acechaba al mundo en esos momentos.

Había días que se sentía como una autómatas, sin emoción alguna; ponía el piloto automático y pasaba el día tal y como se esperaba de ella. Cada vez le costaba más relacionarse con su mundo. Su familia, sus amigos... Sentía que su vida se iba diluyendo, como si fuera un azucarillo en un vaso de agua que remueves para aliviar las agujetas de un día duro de entrenamiento. Así se sentía ella, estaba desapareciendo.

Se sentía cada vez más vacía, cada vez más neutra, cada vez menos ella. Y no es que estuviera en un proceso de despersonalización, muy al contrario, creo que en ese momento en ella comenzó



el verdadero proceso de cambio, aunque fuera a través de la enfermedad que vino después. Más tarde entendería que un proceso de cambio precede a un momento convulso, lleno de turbulencias, confusión y desesperación por la incomprensión del momento.

Su cuerpo había comenzado a decir basta. Acumulaba síntomas y Alejandra no detectaba qué le estaba pasando. Demasiado aguantado, demasiado sufrido. No estaba siendo consciente hasta que un día despertó y pudo verbalizar un «no puedo más». Ese día se dio cuenta de que su vida no tenía sentido, y la pregunta que se hacía de forma constante era «¿por qué?».

Aparentemente, todo estaba bien. Todo su mundo seguía igual. Sus hijos tenían su rutina diaria, como cada día. Colegio, estudios, partidos de fútbol, amigos, cena, charlar en familia y a dormir. Ignacio seguía como si nada ocurriera, o al menos eso parecía. Sin embargo, ella miraba a su alrededor, como si de una extraterrestre venida de Marte se tratara, y no lograba entender nada.

Sentía que perdía la capacidad de expresarse por momentos. Necesitaba decirle a su mundo, a la gente que la rodeaba, que la ayudara. Necesitaba gritar «ayúdame, no puedo con esta sensación de no sentir nada». Pero nadie la escuchaba, la voz ya no le salía del cuerpo.

La nada la aterraba. Ya la había estudiado con su gran maestro Pedro, desde un punto de vista psicoanalítico. Sabía que después de ese sentimiento venía la angustia más desgarradora. El ser humano no soporta sentir el vacío, pues lo llega a interpretar como la muerte en sí. Es lo que en términos psicoanalíticos se describe como la energía del Tánatos, tal y como la describió Freud. Fue cuando comenzó a ser consciente de que la energía del Eros (la vida) desaparecía por minutos de su cuerpo. Entonces pensó que el Tánatos estaría presente durante mucho tiempo en su vida. Y a partir de ahí el miedo a vivir se adueñó de ella. Y tras él, cómo no, aparecería la temida angustia.

Freud consideraba la angustia como una señal de alarma ante un peligro interno. Esta angustia provoca unas formas particulares de defensas que son los síntomas neuróticos y las defensas del carácter. La palabra *angustia* está emparentada con la latina *angustus*, que significa «estrecho». El sentimiento de angustia patológico o neurótico puede manifestarse por síntomas somáticos, conductuales y subjetivos. Los síntomas somáticos pueden ser cardiovasculares (taquicardia, palpitaciones, dolor precordial, palidez, accesos de calor), respiratorios (disnea, hiperventilación, suspiros, sensación de ahogo, opresión torácica), digestivos (bolo esofágico, náuseas, vómitos, diarreas, aerofagia, dispepsia), genitourinarios (polaquiuria, eyaculación precoz, frigidez, incontinencia), neuromusculares (tensiones musculares, temblor, cefalea tensional). La angustia también puede exteriorizarse a nivel conductual en forma de inhibición o inquietud psicomotriz, incapacidad para estar sentado, restregamiento de las manos, movimientos continuos, etc.

La ansiedad también estaba presente en Alejandra. Sabía que se manifestaría por el temor a volverse loca o morir, la sensación de esperar lo peor, de que algo malo le pudiera sobrevenir a ella o a un familiar, la dificultad de concentración, los sobresaltos a los ruidos, etc. Toda enfermedad psiquiátrica puede presentar angustia y ansiedad, y en algunas de ellas, como en los trastornos depresivos, puede ser un síntoma dominante.

Y así fue en ella: la angustia vino una mañana fría de enero y se quedó por mucho tiempo. Controló su vida, sus pensamientos y su día a día. Se despertaba con ella y se acostaba con ella.

La angustia te desgarrar por dentro, tienes la sensación de que va conquistando tu cuerpo poco a poco. Pero no es una conquista agradable, de eso estaba segura. Intentas luchar contra ella, intentas que nadie a tu alrededor note su presencia. Sin embargo, es

imposible. Todos la notan. Porque se ve en los ojos, en la tez, en los movimientos agitados, en la sensación de derrota, en la desesperación más absoluta.

Su cara se volvió gris por minutos, su mirada se apagó esa mañana fría. Su color de ojos, azul, que tanto había brillado antes, cambió a un color gris apagado. Sin brillo en la mirada, reflejaba la sensación del mayor abatimiento que había sentido jamás. Alejandra lo vivió con una continua negación. No era consciente de que la enfermedad ya era su mejor amiga. Y así estuvo apagada por mucho tiempo. Fiel reflejo de la batalla que se libraba dentro de ella.

Sentía miedo al despertar; las mañanas eran aterradoras. Era abrir los ojos y sentir el cuerpo helado, sin vida, sin sueños. Y para entonces su amiga la angustia volvía a aparecer. No era capaz de describir el dolor que sentía. A pesar de haber tenido una vida llena de sinsabores, de altibajos, de situaciones difíciles, jamás había sentido un dolor emocional tan cruel que inundaba su cuerpo por completo. Llegaba a paralizarla en algunos momentos, dejándola incluso sin respiración. Hubo veces en que sintió que la vida ya no tenía sentido.

Cuando comenzaba ese dolor indescriptible, le seguía un llanto incontrolado. Un llanto que no era capaz de manejar; deseaba con todas sus fuerzas que se fuera cuanto antes, pues, cuantas más lágrimas derramaba, más dolor sentía. Las lágrimas la paralizaban.

Alejandra era consciente de que algo iba bien. Esa tristeza aguda y la angustia desbordante no eran indicativas de una persona que se encontrara bien. Incluso había días que se tiraba al suelo, encogida en posición fetal, pidiendo en silencio que alguien la agarrara fuerte y le dijera «tranquila, todo va a salir bien». Pero la realidad era otra muy distinta.

Tenía una vida llena de tareas diarias a las que no sabía decir que no. Ignacio y ella habían acordado que él llevaba a su hijo mayor a primera hora y ella se encargaba del pequeño. Y así era como lo hacían cada día.

Para ella, poner un pie en el suelo, literalmente, era como sentir que jugaba al juego de «el suelo es lava». Ese juego que a su hijo pequeño tanto le gustaba. Algunas veces, iba corriendo y le gritaba: «¡Mamá, el suelo es lava! Tres, dos, uno...», y entonces se debían subir a donde pudieran para que la «lava» no les quemara los pies.

Así se sentía cada día al despertar. Al incorporarse en la cama y ser consciente de que ponía los pies en el suelo, era como si en su interior alguien le gritara «el suelo es lava». Aun así, debía colocar los pies, incorporarse y despertar a Manuel, con la mejor de sus sonrisas, con sus besos y susurrando buenos días al oído, como había hecho siempre. No es que no lo sintiera, es que sencillamente prefería quedarse en la cama, taparse y dejar que pasara el día.

Cuando dejaba a Manuel en el colegio, Alejandra se dirigía a su consulta. Un lugar donde se encontraba en paz, donde podía sentir que era útil y donde se sentía siempre realizada. Cuando terminaba en la consulta, volvía a su rutina. La rutina de un hogar que se le hacía ya roto, a atender a unos hijos que no quería que la vieran pasarlo mal. Era consciente en todo momento de que todo su alrededor sufría. Lo podía ver en sus miradas, lo podía sentir cuando le preguntaban cómo se había levantado ese día, y siempre pensaba «no es cuestión de cómo me siento, sino de cómo voy a llegar al final del día».

Cada día que pasaba entraba a la puerta de los infiernos. No era capaz de sentir, no era capaz de pensar, sólo encontraba luz y paz viendo a sus pacientes. Algo que le llamaba la atención, pues, si estaba en esa situación, debería de estar mal en todos los sentidos. No comprendía cómo podía enfrentarse a ocho casos diarios, con sus complicaciones, y seguir ayudando a salir adelante a esas personas que habían confiado en ella. No lograba entender cómo podía seguir siquiera respirando.

En la consulta trabajaban varios profesionales. Casi no hablaban, pues cada uno gestionaba sus casos y no les daba tiempo a saber cómo les iba la vida. Aun así, intentaban quedar cada cierto

tiempo y ponerse al día. Tenían reuniones cuando compartían casos, sobre todo con el compañero psiquiatra, Jorge. Tenía sesenta y cuatro años y era uno de los mejores profesionales que Alejandra había conocido. Confiaba mucho en él, no sólo por sus conocimientos, sino porque tenía un gran ojo clínico, como se dice vulgarmente. A Alejandra le encantaba quedar con él después de trabajar y comentar la vida. Para ella era un sabio como pocos, y sus reflexiones eran siempre palabras de un maestro. Alejandra le tenía una gran admiración y prueba de ello es que siempre confiaba en él para derivarle los casos más complejos, que necesitaran de medicación o apoyo de un profesional como él.

Fue entonces, una tarde cualquiera del mes de enero, cuando Alejandra se lanzó al despacho de Jorge y le preguntó si podía hablar con él. Sin vacilar, él observó, durante diez minutos desgarradores, cómo verbalizaba, entre sollozos y cortes de respiración, que no quería seguir viviendo. Que no podía comprender qué le pasaba, y que, por favor, la ayudara porque sentía que la vida se le estaba escapando entre los dedos. Y así fue como supo el nombre y el apellido de aquello que estaba pasando en su vida.

## Reflexiones de una psicóloga:

- Definir la depresión no es tarea fácil. La diversidad de síntomas y su forma de presentarse tienen mucho que ver con cada persona, con su experiencia y con su situación vital. Aunque comparten un espectro general, y por ello se puede diagnosticar, hay situaciones muy diversas que complican la superación. Por ello es esencial ponerse en manos de un profesional cuanto antes.
- Hoy en día se diagnostican los casos con precisión, y tenemos más conocimiento sobre este trastorno, que se ha vuelto un mal endémico en nuestra sociedad. Pero no hay que confiarse. Su índice de prevalencia crece como la espuma y el índice de suicidios está en picos desorbitados.
- Sentir vergüenza, aguantar hasta no poder más, negar los síntomas o ponerse la capa de Superman no son buenos aliados para salir de esta enfermedad. Apostar por la sanación, un buen tratamiento y ser consciente de que es posible superarla es vital para poder dejar atrás esa especie de pesadilla en la que uno se ve envuelto.
- La vida se vuelve oscura, no se tiene una proyección clara del futuro, adentrarse en una negación constante de la propia vida, sin sentir aprecio por ella ni por uno mismo son síntomas inherentes al trastorno depresivo. Hay diferentes tipos de depresión, y no todas se presentan igual, pero quien no ha padecido esta enfermedad jamás sabrá qué significan la tristeza profunda y la incapacidad para manejarla.
- Sentir que no estás en soledad, que hay profesionales de la medicina, de la psicología y de la propia farmacología es importante. No cerrar la puerta a curarse, por muy gris que se sienta la vida, es primordial.