

---

# VIVENCIAS DE UNA PERSONA DEPRIMIDA

---

Gloria Triviño\*

**E**xisten varios tipos de depresión y no todos son atribuibles a los mismos factores, la más común es la depresión cotidiana que presenta episodios pasajeros de tristeza, estos estados de ánimo no incapacitan a la persona ni le hacen pensar que LA VIDA NO TIENE SENTIDO.

Otra clase de depresión más profunda es la que sienten algunas personas donde pierden el interés por vivir y puede conllevar a la persona al suicidio, esta actitud que se toma es por falta de coraje para enfrentar los problemas, es la forma más fácil y porque no, la peor, de decirle adiós a todos los conflictos de la vida.

La carencia de estima, la inseguridad y la incompreensión familiar son algunas de las causas del intento de suicidio.

La persona que se encuentre en esta situación de depresión debe buscar ayuda, después de esto debe hacer todo lo posible por distraerse en forma sana y positiva ya que *la vida es el regalo más lindo que Dios le pudo haber dado al hombre.*

Todos hemos leído o hemos oído contar algunas de esas experiencias vividas por personas que de una extrema depresión han intentado suicidarse.

Este ensayo lo dedico a mi mejor amiga C.M.Q. ella como tantas personas decidió un día cual-

quiera quitarse la vida. Fue la crisis más seria de su vida, quiso morir a sus 15 años, estaba completamente confusa, desorientada y bastante deprimida. La depresión la alejó de su familia y de sus amigos, dormía poco, perdió el apetito y se volvió melancólica.

La ansiedad de encontrar respuestas a sus problemas, contribuyó a aumentar su estado de desesperación. Perdió el control sobre lo racional y lo emocional: toda su vida se transformó en un completo caos, del que no sentía fuerzas para salir.

Tenía unos padres que se metían en todo lo que pasaba en su vida. Ella tenía la obligación de contar todo, pero no el derecho de pensar, opinar o manifestar sus deseos o ambiciones. La madre de C.M.Q. la atacaba, la acosaba y no le gustaba los amigos que tenía, tampoco su ropa ni su cabello. Ninguno de sus novios fue aceptado, manifestaba que no entendía como una niña tan insignificante pudiera estar rodeada siempre de amigos.

El padre salía siempre en su defensa, intentaba por todos los medios dialogar para que no hubiesen discusiones. Sus hermanas no entendían o simplemente deseaban ignorar la situación.

En una de esas peleas la madre determinó que no había espacio para las dos en la misma casa. Su padre le imploraba que le pidiera disculpas, que si no lo hacía, ellos llegarían a la separación y ella sería la única culpable: sólo que ella en el fondo sabía que estaba sirviendo de escape para un matrimonio casi

---

\* Estudiante Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia.

destruido por otras razones. Peleaba y hasta agredía con tal de defender sus derechos, todo esto contribuyó a que el entorno se volviera insoportable.

En verdad tenía muchos amigos, pero ninguno de ellos la quería con amor de hombre. Ella era la que resolvía los conflictos sentimentales de todo el mundo. Siempre que un muchacho se le acercaba, elogiaba su modo de pensar, decían que era diferente a las demás, que sabía lo que quería; pero en el fondo eso no era cierto, ella deseaba ser igual a las demás. Deseaba que le elogiasen sus piernas, su boca, su cuerpo. ¿Por qué no lo hacían? Porque era solo una buena amiga que les ayudaba y consolaba cuando lo necesitaban. Se empezó a sentir fea, rechazada y menospreciada.

En la casa discutía porque quería ser diferente, mostrar que era auténtica y no tenía que seguir el ejemplo de nadie. Pero en realidad quería ser igual a los demás, discutir sobre moda, muchachos, ídolos y fiestas.

Se dio cuenta que necesitaba de un amigo y comenzó a buscarlo, algunos le escuchaban pero sin mucha atención ni dedicación. Necesitaba de alguien que le hiciera ver que no gustaba de sí misma; es más que odiaba a sus padres, que no gustaba de su cuerpo; pero ese amigo nunca apareció.

Fue algún tiempo después cuando no consiguió escapar de su situación, no tenía nadie que le ayudara. Permaneció una semana encerrada en su cuarto buscando soluciones, perdió tres kilos, horas de sueño y lo principal el gusto por la vida.

Finalmente perdió hasta la cabeza, un viernes lluvioso siendo las 7 p.m., fue al baño abrió la

regadera, sintió sufrimiento, agonía, frustración, pensó: Nadie tiene la culpa de que yo no guste de mí misma, solo yo. Entonces tomó una decisión: suicidarse, tomó 30 cápsulas de Binaltal, sintió como las lágrimas corrían por su rostro, se sintió sofocada, sintió miedo; miedo a la muerte puesto que no estaba preparada, trasbocó pero no todas las cápsulas, el miedo invadió su cuerpo y decidió llamar a su mamá, a esa persona que posiblemente tenía parte de la culpa de lo que estaba sucediendo.

Pasó dos días en el hospital, este tiempo transcurrió para que ella en segundos, y después de todo, entendió la locura que iba a cometer.

Hoy cuatro años después, llegó a la conclusión que un impulso imbécil casi la priva de lo más hermoso que puede tener el hombre: SU VIDA.

Después de todo lo que pasó ella y su familia, decidieron en conjunto asistir a terapias con un psiquiatra, ahora son una familia normal, con calor de hogar y con bastante comprensión.

Con C.M.Q. nos conocemos hace poco, pero somos buenas amigas y me permitió contar su experiencia, después de lo que pasó, ella ama la vida y cuando tiene alguna depresión sale a caminar, a despejar su mente, para nunca volver a cometer esa horrible locura.

Para mí hace parte de la vida de cualquier persona el hecho de sentirse confuso, deprimido o atrapado. Pero si en medio de esa confusión aparecen ideas que no son pasajeras como quitarse la vida, se debe buscar ayuda de una persona que pueda conducir a soluciones sin llegar a la AUTODESTRUCCIÓN.