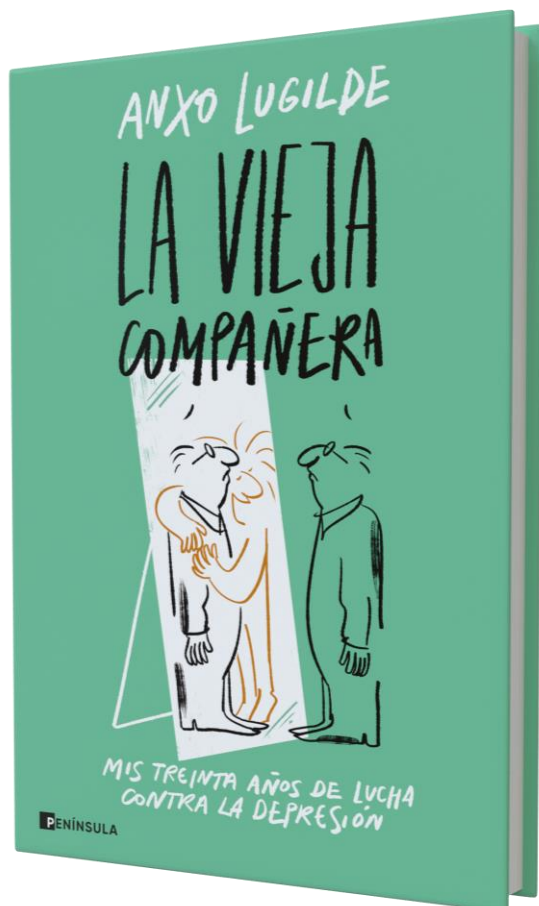


**PENÍNSULA**



**ANXO LUGILDE**

# **LA VIEJA COMPAÑERA**

**Mis treinta años de lucha  
contra la depresión**

**Una crónica insólita desde dentro para derrumbar  
el muro de silencio de la depresión.**

**A LA VENTA EL 22 DE SEPTIEMBRE**

**AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS**

**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:**  
**ITZIAR PRIETO** (Responsable de Comunicación Área de Ensayo)  
T: 659 45 41 80/ E: [iprieto@planeta.es](mailto:iprieto@planeta.es)

# SINOPSIS

¡Depresivos, salid del armario!

Con esa contundencia se dirigía el periodista Anxo Lugilde a los que como él viven condicionados por la pesada losa de la depresión. Fue en noviembre de 2020, primero en la radio y después en una crónica personal que publicó en La Vanguardia y que tuvo un gran eco en redes, poniendo de relieve que eran muchos los que le acompañaban en ese mismo trayecto.

La Vieja Compañera es una crónica que transita con ironía por la vida profesional y personal de alguien que desde joven convive con esa dolencia que irrumpe en la vida con un plan exterminador, y a la que solo queda combatir en un campo de batalla que no es otro que el propio cuerpo.

Este es un testimonio conmovedor y feroz, una carta abierta a los camaradas depresivos que pretende abrir el camino de la visibilidad y ayudar en todo lo posible a los que sufren todavía ese terrible estigma.



© Óscar Corral

## EL AUTOR

**ANXO LUGILDE** es corresponsal de *La Vanguardia* en Galicia y Portugal, así como colaborador del *Via Lliure* de RAC1. Nació en Lugo, en 1970, pero pasó la infancia en Cataluña. Sufre depresión desde hace más de treinta años, y en 2020 lo hizo público en redes para luchar contra la estigmatización. Es autor de varios libros sobre política gallega y emigración, como *De Beiras a Podemos*, *O voto emigrante* y *Argentina* y *El drama de la Quinta Provincia Gallega*.



Edición en simultáneo en catalán, a cargo de Columna Edicions.

Para más información, contactar con:

Meritxell Oriol

T: 620 60 47 85 / E: moriol@grup62.com

# EXTRACTOS DE LA OBRA

## PRÓLOGO, POR JORDI JUAN

«Anxo es un valiente. Porque **hay que tener agallas para salir públicamente y reconocer que llevas bailando con la Vieja Compañera, como él llama a la depresión, durante tantos años y en circunstancias tan adversas.** Anxo explica con todo lujo de detalles su viaje a los infiernos y no se deja nada en el tintero: desde agradecer a las personas que le han brindado apoyo hasta pasar cuentas con aquellos, especialmente políticos, con los que mantiene asuntos pendientes. Pero no esperen un libro lacrimógeno, ni angustiado. Anxo hace gala de su retranca gallega y de su sentido del humor para autoparodiarse y no caer en la tentación de abrazarse al sentimentalismo.»

«[...] **La salud mental debería tratarse, analizarse y explicarse mucho mejor.** Seguramente faltan medios y unas políticas de salud más centradas en detectar a tiempo todas estas disfunciones y aplicar la mejor terapia. [...]»

«Existe mucha bibliografía, desde libros de autoayuda hasta muchos estudios clínicos, para analizar las causas de la depresión y las mil formas para combatirla, pero, muchas veces, **lo más práctico es verse reflejado en otro,** verse en alguien que haya tenido la osadía de abrirse en canal para explicar sus experiencias. **Seguro que La Vieja Compañera va a ayudar a mucha gente.**»

«[...] Por desgracia, **la pandemia ha contribuido a agravar estos problemas mentales** y una buena conclusión del libro es que una buena terapia es afrontar el baile con la Vieja Compañera de forma directa y sin tapujos. Y si no puedes eliminarla, al menos dominarla, que no haga más daño que el necesario.»

«La Vieja Compañera acecha, amigo Anxo. Como bien dices son treinta años bailando con ella. Pero **un paso muy importante es aceptarlo y después revivir los malos momentos que te ha causado.** Incluso el coqueteo con el suicidio, porque no existen tabús en tu relato. Pero has hecho lo más difícil: entenderlo y explicarlo. Lo siguiente es dominarlo. Y ya que te gusta tanto Winston Churchill, al que citas en el epígrafe del libro, te envié otra frase suya: "Si pasas por el infierno, sigue adelante". Pues eso, ya has visto la cara de la Vieja Compañera, ahora solo te queda dejarla atrás. No tengo ninguna duda de que esta batalla la vas a ganar.»

## CARTA A MI VIEJA COMPAÑERA, UNA ENFERMEDAD TOTALITARIA

«**Odiada Vieja Compañera, estoy harto de ti.** Me sometes, me anulas y me humillas tanto que, pese a que soy tan de titulares estadísticos, tuvieron que venir otros a señalarme que llevo más de media vida bajo tu bota, en tus fauces y atado a tu máquina de producir delirios. [...]»

«Aduces que no es tanto, que no estuviste conmigo siempre, pues hubo momentos, años incluso, en los que conseguí escabullirme. Y existieron unos meses, justo antes de la

pandemia, en los que había conseguido cortar por lo sano, tanto que no quedaba en mí ni rastro de ti. Pero regresaste. Siempre vuelves. Nunca te acabas de ir. Así que **en realidad siempre has estado ahí.**»

«[...] **Eres el Tercer Reich de las dolencias.** Todo tu terror surge desde dentro, con la aparente plena legitimidad procedente, no de las urnas, sino de las circunstancias, y también quizá con la ayuda de algunos errores de quien te sufre sin saber cómo combatirte.»

«Te sirves de la censura, de que no se ve lo que haces en mi cabeza ni en mi alma. **Durante mucho tiempo te valiste también del estigma social de la depresión y me obligaste a ocultarte,** en la medida que podía y quería.»

«**Tu vocación final es exterminadora, como una asesina perfecta que conduce al suicidio.** Lo haces al provocar que coqueteo con esa idea, hasta que un día el plan te funcione. Conmigo has fallado. Tal vez por poco o por mucho. No tengo ni idea de cómo se mide eso.»

«[...] **Este libro no es para ti,** sino todo lo contrario. Es para mí, un exorcismo periodístico o literario, no lo sé muy bien. Sobre todo, va dirigido a quien lo lea para, a través de contar mi experiencia, **intentar derribar tu muro de censura.** Aspiro a **contribuir a atenuar la incomprensión que padece el depresivo.** Y, sobre todo, **pretendo ayudar a mis camaradas de dolencia.**»

## ASÍ SALÍ DEL ARMARIO DE LA DEPRESIÓN

«**La madrugada del 25 de octubre de 2020 salí del armario de la depresión** al grabar un audio para contar públicamente que sufro esta enfermedad. Mi acción respondió a la extrema necesidad que sentía, postergada en demasía en el tiempo. [...]»

«**La deuda originaria que sentía que debía saldar era conmigo mismo,** porque necesitaba soltar todo el lastre de la vergüenza de una enfermedad estigmatizadora al máximo, incomprendida, objeto de un escarnio indecente (aunque por suerte cada vez menos) y también de todo un proceso de culpabilización del paciente que acostumbra a hundirle más en la miseria, precisamente la actividad en la que este suele poner más empeño.»

«**La segunda deuda era con la audiencia,** con la del programa de radio *Via lliure* de RAC1, en el que colaboro habitualmente los domingos desde 2015, así como con los lectores de *La Vanguardia*, diario en el que tengo el privilegio de escribir desde 2005 [...]»

«[...] Lo que ocurrió es que el respaldo de los oyentes se disparó cuando la Vieja Compañera me tumbó en diciembre de 2016. No debieron de pasar muchos domingos hasta que empezaron a aparecer en las redes sociales mensajes de oyentes que me reclamaban, preguntando "*on és l'Antxo?*" (¿dónde está Antxo?), como me suelen llamar en Cataluña. Yo seguía esos comentarios con atención, con una mezcla de alegría y de triste impotencia que me acababa resultar o frustrante y melancólica, a la vez que conmovedora. Bundó me empezó a contar que había muchos más comentarios de los que yo veía, porque llegaban directamente al programa. Era una época en la que yo tenía

a mi madre engañada, pues le había dicho que me había tomado un tiempo sabático para escribir un libro.»

«Regresé en mayo de 2017, lo que me permitió participar en toda la programación especial de aquel año único. De hecho, en los servicios informativos de RAC1, cuando hicieron el resumen de aquella temporada de vértigo, constataron que en prácticamente todos los momentos claves aparecía mi voz, porque solían ser en fin de semana o en horas intempestivas que le encomendaban a Bundó. Así que cuando recaí, en agosto de 2018, la ausencia se notaba más y las preguntas de la audiencia aumentaron, una vez que, superada la fase de engaño a mi madre, **ya se podía decir que estaba enfermo**. En 2019, aunque todavía estaba de baja, reaparecí en antena en dos ocasiones, con motivo de las elecciones generales de abril y de las elecciones municipales y autonómicas de mayo, para hablar sobre mi especialidad [...].»

«En una de esas conexiones, **Bundó prometió que cuando volviese al programa, cosa que yo siempre decía que sería en cuestión de pocas semanas, me recibiría con gaitas**. En realidad faltaba bastante, porque la Vieja Compañera actúa con dientes de sierra y nunca suelta con facilidad a su presa. Pero el gran día llegó el 10 de noviembre de 2019, el de las segundas elecciones generales de aquel año, con el alta médica y cuando ya hacía unos días que me había reincorporado a *La Vanguardia*. Y allí, en la planta quince del número 477 de la Diagonal, **estaban los gaiteros de la asociación Toxos e Xestas, el grupo de música tradicional de Galicia más antiguo de Cataluña**. Se habían ofrecido ellos mismos, recogiendo el guante para actuar en directo.»

[...]

«En esas condiciones me resultó imposible salir del armario de la depresión. [...] Visto en perspectiva, me equivoqué al no dar el paso en aquel momento. Pero, además de que las condiciones resultaban poco favorables con las gaitas e incluso la jornada electoral, no lo tenía nada claro.»

[...]

«Fue un error que la pandemia me ayudó a subsanar, por la terrible vía del tercer episodio salvaje depresivo que tuve desde 2016. Se desencadenó precisamente en directo en el *Via lliure*, el domingo 6 de septiembre de 2020, el día del inicio de la nueva temporada. Fue horrible. Casi no lo cuento. De hecho, uno de mis planes consistía en convertir mis diarios en una obra póstuma. Pero una vez que a partir de mediados de octubre me fui encontrando mejor, **gracias al regreso a la medicación tradicional y a la terapia en Santiago, comencé a notar que no veía demasiados problemas en explicar lo que me pasaba**. Y es que la decisión de salir del armario de la vergüenza de mi enfermedad fue un proceso muy compostelano pero que conté en Cataluña.»

«Una vez que desde el puente del 12 de octubre dejé atrás los deseos de muerte y retomé las caminatas por Santiago, **empecé a notar que la sociedad percibía la depresión de una forma algo distinta a la de antes de la pandemia**. A menudo las conversaciones con gente que no conocía de nada me arrastraban a la necesidad de explicar qué me pasaba, porque todavía me desorientaba y tenía lagunas y despistes. Confesaba que estaba enfermo, pero no de coronavirus, pues notaba que eso sí espantaba a mis interlocutores. **Y cuando contaba que tenía una depresión de caballo, percibía una comprensión muy grande [...].»**

[...]

«[...] **hice un vídeo en Twitter con el audio, y lo expliqué todo en sendos textos en catalán y en gallego.** Tuve miedo de posibles ataques, de que alguno de los troles habituales dijera que ya sabía por qué llevaba treinta años escribiendo lo que escribía. Pero, en lugar de eso, **la respuesta consistió en una explosión de afecto inmensa.** Se trató, de hecho, de una de las mejores cosas que he hecho en mi vida personal y profesional.»

## CUANDO MIRABA EL HORARIO DE LOS TRENES SIN QUERER VIAJAR

«**Hubo un tiempo en el que me dedicaba a mirar los horarios de los trenes, y no precisamente para viajar, sino para suicidarme.** [...] No obstante, conviene aclarar que el deseo de tirarme a la vía era más bien un ejercicio mental, puesto que **en realidad yo no tenía la intención de hacerlo.** Este era el contenido genuino de aquellas maquinaciones ferroviarias con las que empecé a jugar, en uno de los estadios más acelerados de mi larga danza macabra con la Vieja Compañera, en la primavera y el verano de 1991 en Ferrol.»

«[...] Tras las prácticas, fui a Ferrol por primera vez en tren, pues entonces aún se podía ir directamente desde Lugo [...]. Los horarios se publicaban en la segunda página de *La Voz de Galicia*, y yo los empecé a mirar pensando a qué hora me vendría bien ir hacia las vías y tirarme. Nunca pasé de ahí. Pero fue entonces cuando empecé a entrar en esa lógica perversa del suicidio. Me relajaba tanto pensarlo que me acababa durmiendo.»

[...]

«**Ahí radica el principal atractivo ferroviario para mí, el de que te permite disfrutar desplazándote, e incluso escribiendo.** Aunque quizá lo que más mola sea apoyarte en la ventanilla del pasillo para sentir el viento en la cara mientras contemplas el paisaje o incluso mantienes la mirada perdida en la oscuridad si es de noche. Podía hacerse en aquellos trenes viejos de antes, como el Catalán de mi infancia o el expreso Bilbao-Hendaya de mi juventud, o los que aún circulaban por Polonia en 2011.»

«En Ferrol empecé a mirar los horarios de los trenes, y no precisamente para viajar en ellos. Volvería a hacerlo más adelante con mucha más desesperación, pero nunca con la intensidad suficiente para provocar que me arrollasen. Y mientras tanto fui haciendo todos los trayectos maravillosos que pude, no tantos como quisiera, desde luego, pero muchos de ellos fantásticos, como cuando, al margen del *tour* polaco, crucé la Pampa, atravesé la llanura irlandesa, subí hasta las Highlands escocesas y di la vuelta completa a Portugal y Galicia sin dejar una sola vía por recorrer. O cuando fui a la casa de Heidi en los Alpes, me adentré en la Toscana, subí a los Pirineos, a la Cerdanya, y cogí el tren amarillo, francés, de vía estrecha. **No, estaba claro que yo no podía tirarme a los trenes, pues nació para viajar y escribir en ellos.**»

## EL RIBEIRO DE LA CABALLERÍA POLACA

«**El día de mi único intento de suicidio oficial me paré en un bar a tomar una taza de Ribeiro.** Es lo que recuerdo haber hecho camino del hospital de Lugo, la antigua

Residencia. [...] Desconozco los motivos de tan extravagante escala tras haber intentado suicidarme, una parada extraña incluso en el marco de mi enajenado comportamiento de aquel día. [...]

[...]

«Dándole vueltas y vueltas al enigma de la taza de Ribeiro, bajo la hipótesis de la llamada de teléfono, mi conclusión es que, en el escenario más favorable para mí, quería comunicarle a mi exnovia que me disponía a entrar en el hospital para que se tranquilizase.»

«Allí me efectuaron el preceptivo lavado de estómago. No fue necesario que me ingresaran, aunque sí creo que me administraron algún tranquilizante, un Valium, supongo que era lo habitual en esa época. Un poco antes, aquella tarde, solo en casa de mi madre, desesperado **ante la sensación de que todo mi universo se había desmoronado, había ingerido alrededor de medio centenar de pastillas**, la mayoría del tratamiento contra la tuberculosis, que eran muy efectivas para combatir el bacilo de Koch, pero no, afortunadamente, para matarme, por lo menos combinadas con la taza de Ribeiro y la visita urgente al hospital.»

[...]

«Como suele pasar, a nadie se le ocurrió efectuarme un diagnóstico integral para saber cómo podía ser que un joven de veintiún años, físicamente sano hasta entonces, con éxito profesional y pareja estable, se había podido contagiar de tuberculosis, ni por qué estaba sin defensas y famélico, pues era puro hueso. Con ese diagnóstico integral, habría recibido una asistencia psiquiátrica que no recuerdo que nadie me ofreciese y que quizá habría atenuado mi posterior “bajada a los infiernos” [...].»

«**Había empezado la guerra. Y una de las batallas fue esa acción suicida de las pastillas, que yo recuerdo como un acto folclórico, significativo, pero no esencial en mi trayectoria.** Se trata de un episodio equivalente a uno de los más famosos en su momento y que tuvo lugar en el marco de la primera gran operación de la Segunda Guerra Mundial, la invasión de Polonia por la Alemania nazi, a partir del 1 de septiembre de 1939, lo que conllevó la consiguiente declaración de guerra a Hitler de Francia y Gran Bretaña.»

«Durante las batallas polacas se registró un célebre ataque suicida ecuestre de un grupo de defensores de su país, que arremetieron en sus monturas contra los tanques Panzer. La acción fue ampliamente difundida como un testimonio, no tanto del valor de los héroes, sino de la futilidad de su resistencia, que, sin embargo, fue persistente y muy bien organizada, la más potente junto a la yugoslava entre las de todos los países ocupados por el Tercer Reich. Bueno, pues en mi caso, la caballería polaca se había bebido una misteriosa taza de Ribeiro, esa que tomé camino del lavado de estómago cerca de la Residencia, el antiguo hospital de mi muy amurallada ciudad natal, Lugo.»

## LAS ARDENAS I, EL PRIMER BLOQUEO CEREBRAL

«[...] en ese clima de nervios, se fue acrecentando el *mobbing* que sufría en la televisión, porque en la radio, hasta que me liquidaron por un cambio de dirección, siempre me habían tratado de maravilla. Se hizo evidente el 5 de diciembre de 2016, la primera vez

que **me quedé en blanco en directo en un medio**. Habían pasado una decena de días desde que me había empezado a encontrar mal. Y no mejoraba, pero iba aguantando, cumpliendo los compromisos ineludibles lo mejor que podía y aplazando los otros. Pero aquel día, al final de todo de la tertulia del *Bos Días* de la TVG, al hablar de algo tan poco complicado para mí como las encuestas, me bloqueé. Lo disimulé como pude, pero poco, por lo que fue público y notorio. De hecho, los otros dos tertulianos, de fe ciega en el imperio de Mar Sánchez, lo comentaron al terminar, en plan "imagínate que te pasa como a Anxo". **Ningún cargo del canal me ofreció ayuda, y eso que los estudios están como a un cuarto de hora en coche del centro de Santiago** [...].»

«**Estaba ido, paralizado y asustadísimo, sobre todo porque no sabía lo que tenía**. Ni se me pasaba por la cabeza que me había atacado de nuevo la Vieja Compañera, porque jamás se había manifestado así. Estaba innovando, como el estratega militar alemán Erich von Manstein cuando mandó a las divisiones acorazadas por las Ardenas a rodear a los aliados.»

[...]

«Llegó así el viernes 9 de diciembre de 2016. Unos días antes me había llamado la secretaria del político con el que había aplazado la cita del lunes anterior para fijarla justo ese mediodía. Y, como **cada vez me costaba más seguir las conversaciones**, no fui capaz de decirle que no podía ir. La comida fue de las peores de mi vida. Y no por lo que ingerí, ni, mucho menos, por la compañía. **Traté de disimular todo lo que pude, pero mi interlocutor notó que estaba en baja forma** y trató de animarme. Yo hacía esfuerzos tremendos por mantener la concentración, para seguir la conversación o para disimular en lo posible que perdía el hilo con frecuencia. Salí exhausto del restaurante.»

«Por la tarde tenía hora con la médica de familia. Era en el centro de salud Concepción Arenal. Metí la tarjeta en la máquina de las citas y salió el papel con mi código. Me senté en una de las salas de espera. **Era incapaz de relacionar las letras y los números que salían en la pantalla con los de mi hojita. Por más que la mirase y remirase, no conseguía retenerlos**. Seguramente con el esfuerzo de la comida se me habían ido las últimas fuerzas que me quedaban. **Estaba paralizado mental y físicamente**, y por eso pasé la tarde allí sentado, inmóvil. Temía tener una enfermedad cerebral, cáncer, alzhéimer o algo así. De hecho, llevaba días disimulando todo lo que podía, porque en el fondo creía que estaba en las últimas y que padecía un mal terminal.»

[...]

«**Las pruebas mostraron que no tenía daño físico ninguno y que el problema era psiquiátrico. Había entrado en una nueva fase de mi enfermedad** cuando oficialmente llevaba ya cinco lustros con ella. No se parecía mucho a las anteriores, porque **era salvajemente terrible y aterradora**.»

«Como no podía valerme por mí mismo, Xema, con quien había roto años atrás, me acogió en su piso y se encargó de cuidarme durante el tiempo en el que yo **no podía parar de pensar en suicidarme**. Pero, como ocurría con todo, eran pensamientos que no tenían nada que ver con los del pasado. No eran un refugio para huir de una realidad que no soportaba. **No pensaba ni en el entierro ni en las reacciones que podría causar mi muerte**. Solo imaginaba una vía de tren oscura en la que aparecía el haz de luz de una locomotora que, más que arrollarme, me desintegraba y me liberaba de un



sufrimiento que se me hacía inaguantable. **Realmente deseaba morir. Creía necesitarlo como la única liberación posible.»**

## MI DESEMBARCO DE NORMANDÍA DEL CAMINO DE SANTIAGO

«Mi “día más largo” fue el 18 de octubre de 2019. Duró unos 42 kilómetros, desde antes del alba hasta al anochecer. Esa fue, más o menos, la distancia que anduve desde la estación del tren de Ponferrada hasta Ambasmestas. [...]»

«**Estaba cansado, cansadísimo. Pero muy feliz y con una energía desbordante.** La energía puramente física procedía del entrenamiento de todo el verano andante por Barcelona y alrededores. La mental seguía fluyendo a chorros mágicos desde mi interior vía el Titicaca. Y había una fuente más coyuntural, que era un papel que la psiquiatra me había dado el día anterior en Barcelona. Se trataba del informe del Hospital del Mar en el que se daba cuenta de que la cobaya Anxo Lugilde Pardo, diagnosticada de un trastorno de depresión mayor, había sido incluida en julio en un ensayo clínico para enfermos con este tipo de patología resistente a los remedios conocidos. “Durante los meses de tratamiento y seguimiento en nuestro centro, **el cuadro clínico ha evolucionado favorablemente hasta la remisión total de la sintomatología depresiva.** Dada la buena evolución del paciente y su recuperación íntegra, se recomienda el alta médica y la reincorporación al medio laboral”, se leía en el texto, en el que, por supuesto, no aparecía la palabra cobaya. Eso es de mi cosecha, por mi manía de llamarle a las cosas por su nombre.»

[...]

«El horizonte del Año Santo de 2021, que en la era precoronavirus se esperaba especialmente masivo, y **el hábito de caminar bastante que había ido adquiriendo para resistir las embestidas de la Vieja Compañera,** propiciaron que fuese viendo el Camino como mi manera más natural de volver a Galicia para hacer mi desembarco de Normandía.»

[...]

«**Al caminar percibía una sensación enorme de libertad.** Sobre todo por las tardes, cuando prácticamente no me encontraba a nadie, ya que la mayoría de los peregrinos centran sus jornadas en la mañana. Yo hacía recorridos largos, de una media de 30 kilómetros, no madrugaba y no iba a una gran velocidad [...]»

[...]

«**El Camino era mi desembarco de Normandía** y la ascensión a O Cebreiro amenazaba con ser mi playa de Omaha, en la que se produjeron el mayor número de bajas de ese día, de soldados norteamericanos masacrados por los alemanes, que los abatían desde sus búnkeres.»

[...]

«Con un desnivel de 600 metros en solo siete kilómetros, la subida a O Cebreiro, con la entrada a Galicia muy cerca de la cima, aparecía como mi Omaha, donde me jugaba toda la operación retorno. Había entrenado mucho, pero siempre en llano. Era fumador, obeso y tenía cuarenta y nueve años. [...]»

[...]

«Iba escuchando música gallega, muy patriótica, así que desde el estruendo del arroyo del principio de la ascensión no había oído nada de lo que ocurría a mi alrededor. [...]»

[...]

«El 7 de noviembre, precisamente el día en el que la Seguridad Social tuvo a bien concederme el alta, previa comparecencia ante un tribunal médico, **fui a Barcelona, en avión, a hacer la última revisión del ensayo.** En el vuelo, como en los tiempos de estudiante de Periodismo en Bilbao, **escribí a última hora el *cogomelos* final,** para que la psicóloga lo pudiese leer antes de la sesión. Pese a estar muy dormido, por el madrugón de los enlaces aéreos de primera hora entre Galicia y Catalunya, **me podía la felicidad y la emoción. Mientras me mandaban plegar la mesa para el aterrizaje, se me escapaba alguna lágrima. El texto terminaba así: “No quiero llorar, ni siquiera de alegría. Quiero reír”.**»

«**Estaba curado, y no solo porque lo decían los papeles médicos. No sentía la proximidad ni de lejos de la Vieja Compañera.**»

## **LAS ARDENAS II, CUANDO LA PANDEMIA ME PARÓ LA MENTE**

«El 6 de agosto de 2020, setenta y cinco años después del bombardeo criminal de Hiroshima, **celebré mi cincuenta cumpleaños.** Lo hice la noche previa, apagando las velas pasadas las doce, con los amigos y Xema en O Dezaseis, en Santiago, y al mediodía siguiente en Lugo, con mi madre y mi hermana Begoña, con mascarillas y distancias, que tratábamos de respetar. **Lo inquietante es que había una presencia clandestina, insospechada e inadvertida. Creo que la Vieja Compañera ya estaba allí.** Si no se había vuelto a apoderar de mí, estaba a punto de hacerlo.»

«Mi tercer gran hundimiento desde 2016 se produjo el 6 de septiembre de 2020, cuando al parármeme de nuevo la mente **se abrió, de nuevo y a lo bestia, la compuerta del infierno.**»

[...]

«**La coyuntura era favorable para que pasase desapercibida, pues en el ambiente, debido a la pandemia, no reinaba precisamente una gran alegría.** Aunque tampoco había a mi alrededor una angustia extrema, pues nadie de mi entorno más cercano había fallecido por la COVID- 19. [...]»

«Antes, en la segunda quincena de febrero de 2020, había pasado unos días en Barcelona y aproveché para ir al Hospital del Mar. Estuve con Víctor Pérez Sola, el jefe de Psiquiatría, que estaba interesado en comprobar cómo evolucionaba tras el ensayo. Y yo quería darle las gracias, lo que no había podido hacer antes de marcharme en octubre. Constató que estaba bien, bastante bien. **En todo ese tiempo no había necesitado tomar ni medio ansiolítico.**»

[...]

«Si bien al principio del confinamiento tenía muy poco trabajo, porque el impacto de la pandemia en mis territorios de *La Vanguardia* era muy bajo comparado con el resto, hacia el inicio del verano ya tenía bastante sobrecarga laboral.»

[...]

«A finales de agosto estuvimos unos días de vacaciones en Portugal, en la región centro, que, de toda la península ibérica, era la que tenía mejores índices de impacto acumulado de casos diagnosticados en los últimos catorce días por 100.000 habitantes. Y ahí estuvo buena parte del problema, porque **desaproveché la ocasión para desconectar.**»

«Tenía la cabeza llena de números y de otros datos. Después, nos dimos cuenta de que en ese momento ya había señales de lo que se estaba gestando, porque, en contra de mi costumbre habitual, **hablaba poco y estaba más irritable. Leía bastante compulsivamente, como si quisiese entretener mi mente a la desesperada, pero sin lograrlo.** No tenía, en cambio, alteraciones en el sueño, que era en lo que me habían dicho que más debía fijarme para prevenir una recaída.»

«Ya de vuelta en Santiago y al trabajo, el viernes 4 de **septiembre sufrí una migraña salvaje, brutal, como hacía mucho tiempo que no padecía**, por la intensidad del dolor y por lo poco o nada que mejoré tras agotar todos los medicamentos que me habían prescrito para esa situación. Y no tenía nada que ver con lo que me tocaba hacer ese día, que era un reportaje para el fin de semana sobre el pazo de Meirás, después de la primera sentencia para su devolución al Estado [...].»

[...]

«El domingo 6 de septiembre, a partir de las nueve de la mañana, **participé en mi primera tertulia de la temporada en el *Via lliure*. Al principio todo era genial**, como siempre. [...] Bundó pasó a otro tema, el inicio del curso escolar, y se puso a hacer una entrevista. **Yo no conseguía seguirla. Me perdía en las frases que escuchaba.** Antes ya me había agobiado con una cosa relacionada con Meirás que no lograba recordar. **Y se me quedó la mente en blanco, en directo, como me había ocurrido en 2016 en la TVG**, con la diferencia de que ahora era en 2020 y en RAC1.»

«[...] **La Vieja Compañera me había poseído de nuevo.** Se parecía todo tanto a experiencias anteriores que se activaron todos los mecanismos mentales más perversos para hundirme de nuevo en la miseria, como si me hubiese alcanzado un rayo de nuevo cuando **estaba convencido de que ya había ganado la guerra hacía tiempo.**»

«[...] intenté de nuevo contener los daños tomando vacaciones y sin recurrir en la instancia inicial a los psicofármacos, sino con terapia psicológica, para ver si con ese método y el descanso se quedaba todo en un episodio de estrés del que me podía recuperar sin grandes dificultades.»

«Con esa idea y la constatación de que Galicia me sentaba fatal y de que lo mejor para mí era estar en Catalunya, viajé a Barcelona. Si ya antes del ensayo de 2019 siempre me había gustado ir, tras la silocibina era la tierra prometida, en la que quería quedarme. Pero en ese septiembre para mí tenebroso de 2020 nada funcionaba, además de resultarme muy agobiante por una sensación de presencia de la pandemia muy distinta a la que se había vivido hasta entonces en Galicia, salvo en alguna zona puntual. **Intenté desconectar, hacer ejercicio y descansar, pero fui empeorando.** Hacia la mitad de

septiembre me empezó a pasar que alrededor del mediodía **se me paraba la mente. El bloqueo era total. Hubo dos episodios horribles.** Uno ocurrió en la Gran Vía, cuando me senté dos horas en un banco sin saber muy bien dónde estaba, o más bien dónde se encontraba el sitio al que tenía que ir, pese a que se hallaba casi enfrente. Y al día siguiente no fui capaz de coger un autobús porque no sabía cómo pagar.»

«[...] Así que, tras el percance de la Gran Vía, y sin por diversas vicisitudes haber llegado a acudir al Hospital del Mar, volví a Galicia con la intención de acabar con mi vida allí. No era una cuestión patriótica, sino que respondía a una idea de reducir en lo posible los tremendos daños que sabía que causaría al suicidarme. [...]»

«**Y llegó el tiempo horrible de acostumbrarme a la medicación de nuevo, lo que disparó los deseos de muerte** y convirtió en mi principal afición el estudio de los viaductos de Santiago, ya que la idea del tren la había desechado por cruel para el maquinista. Tenía que ser uno alto y con una mediana amplia, para no afectar a nadie. Localicé el que creía perfecto. **Por primera vez en mi vida redacté, mentalmente, mi nota de suicidio. Pero no disponía de muchas fuerzas para llegar hasta allí, ni físicas, ni sobre todo mentales. Me faltaba valor, pensaba entonces. No estaba tan enajenado, pienso ahora.**»

[...]

«De este modo llegó un momento en el que **los antidepresivos me empezaron a hacer el efecto deseado y las terapias con Fernando comenzaron a cobrar verdadero sentido** [...]. Un día imprimió un papel para dármele y no eran los clásicos resúmenes — bastante útiles, por cierto— sobre cómo afrontar las crisis o manejar los pensamientos perturbadores.»

«[...] Contenía el compromiso del paciente con el terapeuta de que no se iba a suicidar. No se lo quise rubricar.»

«Unos días después le mandé por correo electrónico mi firma escaneada y fui comunicando al resto de la red que me iba encontrando mejor. **Perdí el miedo a salir a la calle**, pues si bien seguía teniendo alguna que otra laguna, eran muy pequeñas y ya me generaban el efecto contrario a las primeras, pues sabía por experiencias pasadas que si se reducían, significaba que se estaban yendo. **Retomé las caminatas, pese a que llevaba un tiempo con problemas en la rodilla** que parecían más bien somatizaciones. Pero poco a poco empecé a hacer diez kilómetros diarios e incluso a acercarme a los quince. **Empecé con gran entusiasmo las clases de catalán con Mercè Baró. Y me puse en contacto con Víctor Pérez, el jefe de Psiquiatría del Hospital del Mar, que tenía un protocolo previsto para posibles recaídas** de participantes en el ensayo de Compass, es decir, antiguas cobayas. [...]»

«**Así fue como llegué al momento de mi salida del ar mario depresivo.** El vídeo en el que contaba los motivos de mi desaparición de RAC1, que difundí en sendos tuits en catalán y en gallego y más tarde en castellano, tuvo desde el primer momento unos efectos inmensamente curativos, quizá no tanto como los de la silocibina, pero en modo virtual y a menor escala a mí me parecía que se daban cierto aire.»

[...]

«Así, **llegué a la conclusión de que los depresivos con proyección pública**, aunque sea pequeña y limitada como la mía, **tenemos un cierto deber cívico de, si podemos, contarlo**. Se trata de una manera muy potente de **luchar contra el estigma y de dar alivio a quien lo sufre en el anonimato, por la vía de empezar a normalizar lo que debería ser normal, pero no lo es.**»

## ALAMOGORDO, MIS OCHO DÍAS INTERNADO

«**El botón nuclear de un psiquiatra, entiendo yo, es aquel que le lleva a disponer el ingreso de un paciente. El mío lo pulsó, de común acuerdo conmigo**, al final de la tarde del 9 de enero de 2021, para que se hiciese efectivo a la mañana siguiente.»

[...]

«El plan era estar recluso entre una semana y diez días, pero si ya por lo general en medicina no hay previsiones exactas, y en psiquiatría me da la impresión de que todavía menos, yo veía un escenario lleno de incertidumbre. Porque, además, **me encontraba fatal. Por eso estaba allí.**»

[...]

«**Mi Alamogordo del Fòrum fue un punto de inflexión**. Por una parte, vi hacia dónde me podía llevar la Vieja Compañera si no me separaba de ella ya, y por otra, mientras salía de un bucle muy peligroso, me permitió hacer de una forma segura un cambio de medicación complicado, al que además me resistía, pero que me acabó beneficiando.»

«**No siento a la Vieja Compañera a mi alrededor. Solo noto sus restos, en forma del peaje final de la recuperación**, es decir, en el síndrome de abstinencia de los ansiolíticos. **La gran cuestión reside en si seré capaz de ahuyentarla para siempre o si tarde o temprano volverá**. Por lo general, **los psiquiatras dicen que en un caso como el mío es perpetua**, por lo que suelen recomendar la medicación permanente. **Los psicólogos, en cambio, acostumbran a sostener que el futuro no está escrito y que la clave reside en contar con los recursos para manejar las situaciones que la hacen aparecer**, a través de la gestión del estrés, las rumiaciones, los pensamientos negativos, el sedentarismo, las relaciones tóxicas... **Yo quiero creer que tienen razón los psicólogos, pero la experiencia me obliga a tener muy presente lo que dicen los psiquiatras.**»

«La descifradora de Buçaco, Rosa Iglesias, me instó a que este libro fuese precisamente la fórmula de despedir para siempre a la Vieja Compañera. Así que **este final tiene una doble vocación: la de un relato que se acaba y la de una historia que debe hacerlo también.**»

## CARTA A MI VIEJA COMPAÑERA (EN RETROCESO)

«El resultado es que ahora, **mientras escribo esto, no tengo compañera vieja. Ya pasó otras veces y ella volvió, pero esta vez le toca no regresar, espero y deseo**. Los veintitrés días de ingreso fueron muy ambivalentes, muy duros por lo mal que estaba y por lo prolongado de la estancia, pero también resultaron lo más agradable posible dadas las circunstancias, gracias a mi maravilloso compañero de cuarto, un disidente

político chino. **Hallé esperanza donde menos esperaba encontrarla, en lo que al entrar consideraba un vertedero de la sociedad**, mientras me entretenía revisando mi traducción al gallego de este libro.»

«**Vi con toda claridad, como nunca, que lo que me pasó a mí le puede suceder a cualquiera.** Este debería ser el primer motivo, egoísta, para poner fin a la discriminación del enfermo mental, que empieza con la realidad de que la psiquiatría sea la hermana pobre de la sanidad sin que a nadie le importe. Lo mismo ocurre con que el interior del cerebro humano constituya el agujero negro científico por excelencia. Un escándalo. Por eso, **los depresivos debemos rebelarnos, salir del armario, defender nuestros derechos, combatir la discriminación y practicar todo lo que podamos la fraternidad entre nosotros.**»

**PENÍNSULA**

Para ampliar información, contactar con:

**ITZIAR PRIETO** (Responsable de Comunicación Área de Ensayo)  
T: 659 45 41 80/ E: [iprieto@planeta.es](mailto:iprieto@planeta.es)