

SINCERAMENTE 2

Mis días con la depresión

Juan José Santano Santos



Primera edición: enero 2021

Depósito legal: AL 3120-2020

ISBN: 978-84-1385-568-4

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Juan José Santano Santos

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

© Fotografía de cubierta: Juan Jose Santano

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

DEDICADO

Cuando alguien se mantiene a tu lado, eso es amor incondicional, yo he tenido la fortuna de tener más personas de las que jamás hubiera imaginado, pero con permiso de todas ellas quiero mencionar a tres que han sufrido tanto como yo, que han padecido cada minuto de mi enfermedad, que han esperado pacientemente una recuperación larga en el tiempo, sin reproches, sin malas caras, con paciencia, con amor, cariño y valentía esas personas son **mi madre, la madre que me parió, que sufrió, sufre y sufrirá en la distancia controlada mi proceso como solo sabe sufrirlo una madre y con la falta de recompensa que solo soporta una madre. A Minerva, la mujer que fue mi compañera de vida durante veintitrés años, una vez más y de una manera estoica aguantó a mi lado ofreciéndome su amor incondicional y verdadero, su paciencia infinita en mis peores momentos en los que incluso a mí mismo me costaba aguantarme, ella una vez más ha sabido llevar la palabra AMOR hasta el infinito. Y mi hijo Ángel, que quizás sufrió la falta de un padre en el momento que más lo necesitaba y para el que espero tener años de vida para poderle demostrar que siempre estaré a su lado, hasta mi último aliento.**

A les tres Gracias, Perdón y mi amor incondicional sincero e infinito.

Índice:

DEDICADO	9
POR QUÉ	13
EL DÍA Y LA NOCHE	19
INIMAGINABLE.....	25
APOYOS DE DOBLE FILO.....	29
SEMILLERO DE CONSEJOS.....	33
AMOR PROPIO	39
MI VIDA PIERDE SENTIDO	43
DECISIONES TRANSCENDENTALES	47
NECESITO AYUDA, ESTOY ENFERMO	51
¿QUIÉN SOY?	55
EL DÍA QUE TU VIDA NO VALE NADA.....	59
COMIENZAN LAS SESIONES.....	63
EL ENTORNO.....	79
AUTOCULPA.....	85
MOMENTOS DE LUCIDEZ	87
PREGUNTAS SIN RESPUESTA.....	89
ABANDONO	93
DE LO MALO, LO POSITIVO	95
DE REPENTE SALE EL SOL.....	99
RECUERDOS DOLOROSOS	103
LA VIDA SE VE DIFERENTE.....	105
LA FELICIDAD ESTÁ EN TU MANO	109
LA VIDA ES UNA NORIA.....	111
NO ES LA PARÁLISIS LA MEJOR COMPAÑERA	113
SOY UN ENFERMO MENTAL.....	117
MIS CINCO IDEAS DE SUICIDIO.....	123
TODO SE ACABÓ MENOS EL AMOR	129
CONFINAMIENTO INOPORTUNO.....	133
EPÍLOGO	135

POR QUÉ

Qué mejor manera de comenzar este libro que poniendo sobre la mesa datos oficiales para contextualizar lo que veremos a lo largo y ancho del libro que tienes entre manos. Según datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud): ***«La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas. La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio. Cada año se suicidan cerca de 800 000 personas, y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años».***

En pleno siglo XXI, uno, cuando siente que algo no va bien, tenemos la costumbre de irnos a internet e intentar sacar un primer diagnóstico, siempre que nos sea agradable y favorable, si eres muy aprensivo o aprensiva, harás lo contrario, buscarás el peor de los escenarios.

En mi caso partí de lo que en ese momento creí la fuente más fiable, la página oficial de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y en ella encontré esta definición que encajaba a la perfección con mi sintomatología

«La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave puede conducir al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional.

La depresión es un trastorno que se puede diagnosticar de forma fiable y que puede ser tratado por no especialistas en el ámbito de la atención primaria».

Cuando me decidí a escribir este libro estaba, estoy, en el momento de comenzar, y sigo estando por que las enfermedades mentales no desaparecen, se duermen, sumido en una profunda depresión a la que no sé cómo llegué aún, y que, con ayuda profesional, de la medicina ortodoxa o alternativa, y ayudado por la práctica activa del autoconocimiento, el *Mindfulness*, la meditación y las lecturas de desarrollo personal, conseguí a día de hoy controlar y permitirme hacer una vida absolutamente normal, estableciendo como propósito de vida ayudar a las personas en mi misma situación a superarla.

Cuando uno se anima a escribir sobre su propia vida lo ha de hacer con dos objetivos principales, o al menos estos son mis objetivos, el primero sacar de dentro todas esas ideas que, aunque estés rodeado de gente que te quiere, muchas veces no puedes contar, no lo entenderían y además podrías provocar más preocupación y dolor, porque en ocasiones hasta tú mismo crees estar entrando en un estado de locura del que no sabes si vas a salir, se te ocurren cosas que escandalizarían a los «sanos». Ahora te esta-