

# ¿CELEBRITY DRAMA? PERO NO TANTO

Brad Pitt, Selena Gomez, Robert Pattinson o Blake Lively son algunas de las celebrities que han confesado públicamente sus problemas mentales rompiendo así el estigma que pesa sobre la sociedad. ¿Hasta qué punto nos ayuda saber que ellos también sufren?

Texto: Elena Mandacén. Ilustración: Carmen García Huerta



# C

uando hace unos meses Brad Pitt aparecía en la portada de la edición americana de la revista GQ confesándole al mundo que él, como el resto de los mortales, tenía problemas, no fue consciente del paso tan importante que dio. Sí, el hombre perfecto, con una vida casi perfecta y una carrera profesional impecable, llevaba años luchando contra su adicción al alcohol y eso había provocado el divorcio de Angelina Jolie. Aunque Pitt ha sido quizá el más mediático de todos los famosos que han hablado de sus problemas mentales o de adicción, no ha sido el único. Ahí está también la actriz Amanda Seyfried que, a sus 31 años, felizmente casada con el actor Thomas Sadoski y con un bebé de unos pocos meses, confesaba a la revista Allure que sus problemas de ansiedad estaban relacionados con el TOC (trastorno obsesivo compulsivo) y que uno de los motivos que la habían impulsado a hablar públicamente de este problema había sido que nos percatásemos de que las enfermedades mentales, al igual que las físicas, tienen curación. “Las enfermedades mentales son algo que la gente considera en otra categoría, pero no creo que sea así. Deberían ser tratadas como el resto de enfermedades.” La pregunta que nos hacemos es: que Hollywood también se deprima, ¿nos ayuda a luchar contra el estigma?

**Más frecuente de lo que crees.** Según datos de la Organización de la Salud (WMH-CIDI), un 19% de las personas ha presen-

tado un trastorno mental en algún momento de su vida y un 8,4% en los últimos doce meses. Según explica María Díaz, psicóloga de Blua Sanitas, lo más frecuente es acudir por episodios depresivos, trastornos de fobia específica, abuso de alcohol o distimia. “Es importante romper con la barrera del miedo o el rechazo a pedir ayuda cuando aparecen los primeros síntomas, ya que ese nivel preventivo, complementado con profesionales médicos, puede ser la combinación perfecta para nuestra mejora.” Sobre la importancia de que personalidades públicas hablen sin tapujos sobre ello y de esta forma se rompan con los estigmas, Díaz cree que es fundamental.

sino que las presiones externas que conlleva su exposición pública pueden agudizar la crisis. Y ahí, el peso de las redes sociales ha jugado un papel, por desgracia, muy negativo. Que se lo digan a Selena Gomez, cuyo éxito, fama y dinero la llevaron al extremo contrario y tuvo que parar y anunciar su retiro temporal. “Me convertí en la persona más seguida de Instagram y me asusté... era algo que me consumía por dentro, era el motivo por el que me levantaba y acostaba cada día. Era una adicta, sentía que estaba viendo cosas que no quería ver y siempre terminaba sintiéndome fatal.” En ese sentido, un estudio realizado por la

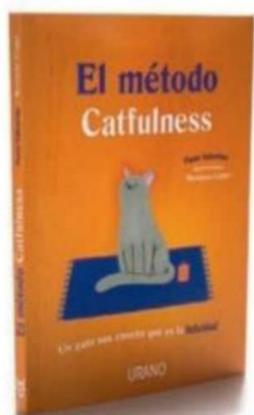
## PARA PEDIR AYUDA HAY QUE ROMPER LA BARRERA DEL MIEDO

“La teoría de la influencia minoritaria (Lage y Naffrechoux) afirma que cuando una fuente mayoritaria dotada de algún atributo de influencia (credibilidad, atractivo o poder) consigue influenciarnos, aceptamos su postura en términos de convencimiento. De esta forma, que gente tan famosa como Pitt o Lively hayan expuesto públicamente sus problemas mentales es un elemento persuasivo importante.”

**El lado negativo de las redes sociales.** Porque no hay que olvidar que Hollywood no sólo no les hace inmunes a los problemas,

Royal Society of Public Health y la Universidad de Cambridge entre jóvenes británicos decía que Instagram podría terminar siendo la más nociva de las redes sociales entre los adolescentes, por su impacto en la salud psicológica de este grupo de edad más vulnerable. Por detrás, aunque con notas también negativas, estarían Snapchat, Facebook y Twitter. La única red analizada con valoración positiva es YouTube. “Los jóvenes que pasan más de dos horas al día en redes sociales son más propensos a sufrir problemas de salud mental, sobre todo, angustia, síntomas de ansiedad y depresión”, explican en el estudio. Otras de las medidas que propone este informe es que los usuarios reciban una notificación de la propia aplicación avisándoles del tiempo excesivo de uso, que la red advierta cuándo ➔

QUERER  
SABERLO  
TODO  
Y NO PERDERSE  
NADA  
NOS PROVOCA  
ANSIEDAD



## FELICES A GOLPE DE MIAU

Quién nos iba a decir que hasta los gatos nos pueden enseñar a ser más felices. En el libro *El método Catfulness* (editorial Urano), Paolo Valentino (con ilustraciones de Marianna Coppo) nos enseña, a lo largo de siete semanas, cómo el mindfulness junto a la sabiduría de los felinos son la mezcla perfecta para conectar con nuestro día a día y liberarnos del estrés. ¿A qué esperas para ponerlo en marcha?

una foto está manipulada o que se realicen campañas de formación y concienciación sobre estos riesgos en el ámbito escolar.

**Los millennial también lloran.** Uno de los grupos que más está sufriendo el impacto negativo que provoca el postureo y la necesidad de inmediatez que nos exige la sociedad actual son los millennial. “En mi experiencia personal detecto un aumento de casos de bajo estado de ánimo, ataques de pánico, agorafobia, trastornos de alimentación e hipersensibilidad emocional. La influencia de las redes sociales correlaciona con las conductas adictivas e interfiere en pensamientos obsesivos que alteran nuestras emociones”, afirma la psicóloga María Díaz, que insiste en lo importante que es acudir a un especialista cuando se tienen los primeros síntomas: bajo estado de ánimo, apatía, rumiación de pensamientos y visión negativa “para empezar a trabajar de manera preventiva y evitar el desarrollo de trastornos mentales graves en un futuro”.

**El egocentrismo sí es un estigma.** A diferencia de generaciones anteriores, para las que lo más importante era la jerarquía y los protocolos, los millennial han hecho del *yo, yo y yo* su carta de presentación, lo que les genera un sentimiento de culpabilidad que les terminará pasando factura. Se consideran indispensables y un 57% necesita que sus jefes y sus compañeros sean conscientes de

su compromiso y esfuerzo, hasta el punto de que llegan a sentirse culpables, por ejemplo, de tomarse unas vacaciones. Éstas son algunas de las conclusiones a las que ha llegado el estudio *Los mártires del trabajo*, publicado por la organización Project: Time Off, en el que han participado casi 6.000 trabajadores a tiempo completo.

**Olvídate de ser multitask.** Relacionado con lo anterior está la llamada hiperatención, un término que creó la profesora de literatura Katherine Hayles en el año 2007. Esa conexión permanente para no perdernos nada, ése estar conectados y en alerta, acaba pasando factura cuando se convierte en modo de vida. Por no mencionar que genera estrés y compromete la capacidad para tomar decisiones o ser creativo. “Me pasaba el día pendiente del móvil, de si tenía notificaciones en mis redes sociales, era incapaz de desprenderme de él. Incluso me lo llevaba a la cama por si alguien me escribía. Un día se me olvidó en casa y estuve todo el día con ansiedad, sudores... y ahí fue cuando me di cuenta de que tenía un problema de dependencia brutal y que necesitaba ir a un psicólogo para que me ayudase.” La persona que nos ha contado esto prefiere no revelar su nombre, pero sí lo importante que es ver que alguien más, famoso o no, lo está pasando realmente mal.

**Relaciones a golpe de clic.** Miedo, inseguridad o celos. Los motivos por los que una persona acude a terapia por problemas con su pareja han cambiado. “Ahora me encuentro con pacientes que se sienten inseguros porque han conocido a su pareja en alguna red

# La televisión y el cine como terapia

Cada vez más series y películas hablan de la salud mental con la cercanía y naturalidad que demanda la sociedad. Mostrar a nuestros personajes favoritos con sus problemas y miedos ayuda mucho.



## POR 13 RAZONES

La serie de Netflix generó mucha polémica por contar sin censura qué le lleva a una adolescente a suicidarse y dejarlo grabado en trece cintas de cassette. Algunos expertos dicen que podría alentar pensamientos suicidas.



## HASTA LOS HUESOS

De nuevo, la polémica persigue a otra producción de Netflix. Lily Collins da vida en este filme a una joven que sufre anorexia nerviosa y su lucha con un tratamiento poco convencional con la ayuda de su doctor, interpretado por Keanu Reeves.



## MR. ROBOT

El protagonista de esta serie, que puedes ver en Movistar, sufre alucinaciones, delirios y episodios disociativos que le llevan a no saber distinguir entre realidad y ficción. Para colmo, trabaja en una empresa de ciberseguridad...

social y eso les genera conflictos en sus relaciones afectivas. Frases como: ¿Por qué no me contestaste? ¿Viste el mensaje y hasta ahora no me respondes? ¿Quién es esa persona que te sonreía tanto? Son muy comunes. A todas ellas les recomiendo que no abandonen las relaciones cara a cara, porque el contacto humano fortalece siempre conductas positivas.”

**Las mujeres se deprimen más.** Según datos de la Sociedad Española de Psiquiatría, las mujeres sufren el doble de problemas mentales que los hombres. Así lo explica Carmen Leal, catedrática de Psiquiatría de la Universidad de Valencia: “La mujer se enfrenta a roles sociales diferentes, a distintas oportunidades en su vida. La exposición a diferentes escenarios estresantes le confiere una vulnerabilidad mayor para aquellos trastornos relacionados con el estrés. También están otros factores como un trabajo con remuneración menor, con predominio en el sector

servicios, rutinario o con baja recompensa social. Sin olvidarnos tampoco de la sobrecarga laboral por la suma del trabajo doméstico y el cuidado de los hijos, que son cuestiones a tener muy en cuenta.”

### Conectados, pero solos.

Cuando hace unos meses Risto Mejide entrevistaba en su programa al youtuber más famoso de España, El Rubius, nadie se esperaba que alguien que tiene más de 13 millones de suscriptores rompiera a llorar al confesar que se sentía solo y deprimido. ¿Cómo puede ser posible algo así? La escritora y socióloga Luisa Cristóbal nos lo explica: “La respuesta es sencilla, de la misma forma que crece nuestra popularidad online, también lo hace nuestro comportamiento an-

tisocial. Internet te aísla, siempre y cuando tú dejes que lo haga, por eso es tan importante que sepas gestionar tu espacio, lo que la gente necesita saber de ti y lo que no”. Tampoco hay que olvidar esa soledad digital por la que gente que dice tener millones de seguidores o likes descubre, de repente, que el día de su cumpleaños no tiene a quién invitar a tomarse un trozo de tarta. Luego está la otra soledad, la física, la que lleva acompañándonos desde hace siglos y contra la que también es muy complicado luchar. ¿Alguien se imagina a Marilyn Monroe contándole al mundo sus problemas de ansiedad, de depresión y falta de autoestima? ¿O a Cary Grant reconociendo que su tremenda inseguridad era fruto de una infancia problemática? Ellos se sentían solos pero eran incapaces de pedir ayuda públicamente. Quizá por eso que ahora otros lo hagan es tan importante y puede servirnos para normalizar una enfermedad que, nos guste o no, existirá siempre. 