



Mercedes Milà: “No contaba con que acabaría teniendo algo tan duro para siempre”



Júlia Bestard Barrio

Comunicación
y RSC Guttman

Propone quedar en +Bernat, una librería-café de Barcelona gestionada por una cooperativa de la que es socia. El lugar evoca irremediamente algunas escenas míticas de la historia de la televisión que ella ha coprotagonizado, como la rabieta del “yo he venido a hablar de mi libro” de Francisco Umbral o la entrevista en que

Camilo José Cela le compartió sus habilidades para absorber agua por canales de su cuerpo, digamos, poco ortodoxos.

Más de 50 años en televisión dan para generar muchos recuerdos, aunque probablemente su trabajo más conocido sean las 15 tempora-

das en las que estuvo al frente de *Gran Hermano*. Lo hizo con ese ímpetu y vehemencia que la caracterizan, sin que nadie sospechara que tenía desde hacía años un diagnóstico de depresión. Comenzó con una ruptura sentimental, se tornó crónica y desde entonces tiene recaídas periódicas. Una vez preguntó a un neurocientífico de Boston qué ocurre exactamente en el cerebro de una persona con depresión. “Todavía no lo sabemos”, fue la respuesta. “Me dejó hecha polvo”, asegura.

En los peores momentos, algunos de los puntales a los que se aferra son su perro, Scott, y la lectura. Ahora está con *La vida entera*, de David Grossman, y recomienda con entusiasmo la obra de David Uclés. Acaba de finalizar la grabación de su último programa, *Me meto en un jardín*, en el que se instala en jardines de España para entrevistar a 10 personas conocidas “muy respetables y muy interesantes”. Se nota que el oficio le corre por las venas: una vez se apaga la grabadora, acaba preguntando ella más que la entrevistadora.

¿Cómo ha ido la grabación?

Eran diez programas. Hicimos cuatro y me empecé a encontrar mal. Entonces pedí socorro a la productora.

¿Qué significa “encontrarte mal”?

Significa que no te levantas de la cama, que lloras, que todo lo ves negativo. Cuando yo soy todo lo contrario. Y que te parece que no vas a ser capaz de hacer una entrevista más en tu vida, estando además en la mitad de un programa de entrevistas. Duró tres o cuatro meses. Y cuando empecé a estar bien volvimos a ponernos en marcha, y lo hemos acabado ahora. Así que al final ha sido positivo y se ha podido hacer. Además, como los jardines eran muy protagonistas, este parón ha servido para que llegara la primavera, y estaban mucho más bonitos que cuando me encontraba mal. No hay mal que por bien no venga.

¿Cómo reaccionó la productora cuando pediste socorro?

Como siempre, porque no es la primera vez que pasa, con toda la generosidad y el respeto del mundo. Dijeron “paramos”. La cadena lo entendió perfectamente, porque la gente que ahora está en Televisión Española son personas que conozco bastante bien y me conocen a mí, con lo cual saben que esto puede pasar.

Tú hiciste público que tenías depresión en 2017, pero hace más de 25 años que tuviste el primer episodio.

¿Por qué en ese momento?

Pues no lo sé. Sé que al terminar *Gran Hermano*, en 2016, yo estaba agotada, muy cansada, y eso afecta mucho. El estrés daña mucho el cerebro, en el sentido de que el cortisol se desbarata y afecta a tu forma de ser, a la forma de estar en el mundo. Me llamaron para hacer entrevistas después de *Gran Hermano*, ofrecí muy pocas porque no me encontraba con fuerzas y a continuación hice una entrevista con Jesús Calleja, al que quiero muchísimo. Nos fuimos al Polo Norte y allí, en medio de la nieve, del frío bajo cero, de aquel programa apasionante y bonito, se ve que se me heló la cabeza. La serotonina, la dopamina y el cortisol se quedaron quietos y dijeron “oye, con este frío nosotros no actuamos” [ríe]. Ahí fue la primera vez que alguien supo que yo no estaba bien. Alguien que es Jesús Calleja.

El primero después de tu entorno cercano.

Calleja me preguntó y yo le expliqué que lo estaba pasando mal, que nunca pensé que con mi carácter iba a tener estos problemas en la vida. Y él se quedó muy impresionado porque no se lo esperaba. Y dije: “Pues sí, es así y además mucha gente si tiene algo parecido lo entenderá, porque nos entendemos muy bien entre nosotros”. Por ejemplo, yo leí una entrevista a Bruce Springsteen, que publicó un libro en el que hablaba de su depresión, y cuando estaba mal me agarraba como un clavo ardiendo a eso. Decía “si Bruce Springsteen, que es el rey de los escenarios, que es



el más grande de la música, ha pasado por esto, a mí me puede pasar y lo que me está pasando es verdad”. Por eso cuando me preguntan lo explico, porque pienso “si le sirve a alguien, estoy dispuesta a ayudar”. Y ahí fue cómo empezó. Primero fue Jesús y luego Jordi Évole.

Con Bruce por en medio.

Con Bruce para ayudarme. Jordi también es muy amigo mío y me sentía muy cómoda con él hablando de esto. A él también le chocó mucho, porque no le cabía en la cabeza que yo estuviera pasándolo tan mal. Todos los que pasan por una depresión saben que esto ocurre, que la gente de alrededor no puede entender que estés tan mal.

¿Por eso quisiste explicarlo?

Cuando expliqué lo que me pasaba, me pidieron que hablara en muchos sitios. Al principio, como quería ayudar, decía que sí. Pero llegó un momento en que no pude seguir, porque ni siquiera me iba bien a mí. Y entonces dejé de dar entrevistas. Ahora estoy esperando a que se estrene el programa de los jardines para volver a ello, porque seguro que me preguntan otra vez por la depresión: como hay tanta gente que la sufre, el interés es muy importante. Seguramente, antes había las mismas personas con estos problemas, pero no había salido a la luz, y ahora sí.

No había salido nadie a la luz, pero tú presentabas *Gran Hermano* ante toda España y tenías depresión.

Sí. Dices “no puedo salir de la cama”, pero ahí estaba, obligada. En las épocas buenas, yo me ocupaba mucho de *Gran Hermano*, veía la retransmisión de 24 horas siempre por la noche. Y esa es una de las razones por las que me puse mal, porque casi no dormía. Porque el sueño es importantísimo, y entonces no nos lo explicaban tanto. Dejar de ir a las reuniones de contenido del programa me hacía sentir fatal, pero el jueves sacaba fuerzas de no sé dónde y llegaba al camerino. Me arrastraba, pero llegaba y hacía como si “encapsulara” la depresión. Hacía lo que tenía que hacer: vestirme, maquillarme, peinarme... Y luego salía al programa como si no pasara nada. Luego, claro, llegaba a mi casa destruida y ahí empezaba otra vez la cuesta abajo. Eso me pasó un par de veces con *Gran Hermano*.

De eso hace más de diez años. Por aquel entonces no se hablaba tanto de salud mental.

Yo no hablaba con nadie de esto. Se dio cuenta mi estilista, que un día llegó al camerino y me dijo “oye, Mercedes, ¿a ti qué te pasa?”. Y yo arranqué a llorar como una loca. Me angustié tremendamente porque los ojos se me hincharon por el llanto y yo al cabo de dos horas tenía que salir en directo. Lo pasé muy mal y ella fue la que habló con algunos de los jefes del momento.



“Cuando me preguntan lo explico, porque pienso ‘si le sirve a alguien, estoy dispuesta a ayudar’”.

¿Y ellos te dijeron algo?

Ni me dijeron nada entonces ni me han dicho nada nunca. Yo creo que tenían apuro, vergüenza o no sé qué.

¿Te hubiera gustado que lo hicieran?

No lo sé. En aquel momento no lo sentí así, no eché nada en falta. Yo lo que quería era ponerme bien y dejar de hablar de este asunto tan desagradable.

Dices que te hace daño hablar de este tema.

Porque es *volver a*. Ahora estoy en una buena época, y vamos a ver lo que pasa con esta entrevista, porque me ha costado llegar a este punto de equilibrio. Estoy segura de que las personas que lean esto dirán “cómo la entiendo”, porque te disfrazas un poco cuando estás mal. A no ser que estés muy mal –que entonces no hay disfraz posible– o que alguien te pregunte –y entonces se te llenan los ojos de lágrimas–, disimulas, sonríes y sales corriendo. El temor es de volver a caer.

Dices que estás en un punto de equilibrio, pero grabando el programa has tenido una recaída. ¿El equilibrio ahora es así?

Sí. De vez en cuando tengo una no muy fuerte. Alguna impotencia, vamos a llamarlo así.

Has tenido que aprender a convivir con las impotencias.

Sí, y una vez que las personas de tu alrededor lo saben, reconocen inmediatamente cuando no estás bien porque pasas a ser silenciosa, a quedarte mirando a tu alrededor. Enseguida lo identifican y te dejan el espacio que necesitas.

Gente como por ejemplo tu hermano Lorenzo, que fue la persona que te ayudó en un primer momento.

Estuve dos años sin tratamiento ni nada. Y Lorenzo llegó un día a mi casa en Madrid, le vi, le abracé y me puse a llorar. Él ya me había visto en verano

Tecnología, experiencia y cercanía al servicio de tu movilidad

WhatsApp directo: 655 497 027
info@mueveteyaccede.es • www.mueveteyaccede.es

500 m²
ORTOPEDIA Y AYUDAS TÉCNICAS

Asesoramiento, venta y reparación de sillas de ruedas electrónicas, ligeras y ultraligeras. Asesoramiento en la accesibilidad en el hogar y la adaptación del vehículo

ESCOGE MyA en el HOSPITAL, como tu ortopedia de referencia

Accesibilidad • Rehabilitación • Movilidad • Dormitorio
Vida diaria • Ocio y deporte • Transferencias • Asesoramiento
Tel.: 93 667 75 36
Carrer de Laureà Miró, 128
08950 - Esplugues de Llobregat

nuevas INSTALACIONES

MyA
muevete accede
le damos alas a tu silla

Instagram, WhatsApp, YouTube, Facebook, Google+, LinkedIn, TikTok

llorando todo el rato y me dijo: “Creo que tienes que poner fin a esto de alguna manera”. Me buscó una psiquiatra que me trató con química y me encontré bien enseguida, a los dos meses y medio. La imagen que tuve de esa sensación de arreglo fue como la de una gaviota que empieza a volar. Y lamento no haber dejado las pastillas lo antes posible, porque ahora me siento esclava de ellas. Por mucho que me digan “piensa en positivo, que son las que te salvan la vida”. Dependes de la química para sobrevivir y siempre te queda la duda de pensar “¿y si consigo quitármelas poco a poco?”. Pero entonces te dicen que no, que tu cuerpo está tan acostumbrado que lo pasarías muy mal. Y me da miedo y no lo hago.

¿Qué ha sido lo más duro de este proceso?

Cuando me dijeron “esto es crónico”. Yo pensaba que era temporal, no contaba con que acabaría teniendo algo tan duro para siempre. Tienes que repetirlo muchas veces: crónico, crónico, crónico. Hasta que va entrando en tu cerebro.

¿Qué otras terapias haces o has hecho?

He hecho dos intentos de terapia verbal con mi psiquiatra, que no me fueron útiles. Mucho deporte, que sí que era muy útil. Y trabajar me ayudó muchísimo. Estos días, cuando estaba en las grabaciones, decía: “¡Qué felicidad!”.



“Cuando aprendes que la depresión no mira si eres más o menos rico, si tienes más o menos trabajo, si eres feliz en tu vida diaria con tu familia y tus amigos... Cuando lo aprendes, ya no te culpas nada”.

Las personas que tienen una depresión a veces se culpabilizan o se ven débiles por no poder salir de la situación. ¿Te ha pasado?

Probablemente al principio. Pero cuando aprendes que la depresión no mira si eres más o menos rico, si tienes más o menos trabajo, si eres feliz en tu vida diaria con tu familia y tus amigos... Cuando lo aprendes, ya no te culpas nada. Sí te sientes débil, porque es terrible: no puedes contar con tus piernas, ni con tus manos, ni con tu cabeza.

Cuando moderaste una charla en Guttman Barcelona sobre la depresión dijiste que “siempre hay que tener esperanza con esta enfermedad”. ¿En qué centras la esperanza ahora?

Mi gran esperanza en este momento sería demostrarme a mí misma que puedo no tomar ni una pastilla y estar bien.

¿Qué crees que es lo más importante cuando se tiene una depresión?

Pedir ayuda y tener un diagnóstico cuanto antes, porque en ese momento te pueden tratar, y a mí las pastillas me ayudaron muchísimo y seguramente ahora me siguen ayudando, aunque esté harta de tomarlas. Pero es muy importante el diagnóstico porque hay mucha gente que se autodiagnostica o los diagnostican en la familia, y les dicen “sal a la calle, date un paseo, si te da el aire te encontrarás mejor”. Yo recomiendo que no se den esos consejos, porque es que no podemos, no nos sirve ni salir a la calle ni hacer nada de lo que la gente cree. Es importante que vayan al médico, aunque sé que la Seguridad Social te hace esperar mucho tiempo. Yo tuve la suerte de poder ir a un psiquiatra privado y por eso tuve un camino trazado enseguida.

¿Y qué dirías a las personas del entorno de alguien con depresión?

Que nos miren con cariño, que atiendan a lo que decimos y que tengan mucha paciencia. Yo he tenido mucha suerte porque mis hermanos se han volcado conmigo, han estado cariñosos, atentos, vigilantes. Ayudan mucho el amor, el respeto, que te escuchen y que te aporten.