

# La necesidad de una habitación propia

Teresa I. Fortoul van der Goes



*“No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedan imponerse a la libertad de mi mente”.*

VIRGINIA WOOLF

**H**ablar de salud mental hoy en día sigue siendo, para muchos, adentrarse en un territorio de sombras y silencios. A pesar de los avances en la medicina, el peso del juicio ajeno obliga a miles de personas a librar sus batallas en la más absoluta soledad, construyendo muros donde deberían existir puentes. Esta realidad se manifiesta de una forma casi imperceptible.

En diferentes épocas y por diversas circunstancias, la salud mental se va deteriorando y ese deterioro carcome a la persona. De manera lenta y muy gradual, se hace presente, alejándola de quienes podrían ayudarla; ese malestar, entonces, se va mimetizando bajo una aparente normalidad que pretende esconder la verdad y la envuelve en

una capa de invisibilidad que la persona afectada refuerza para no ser estigmatizada.

Los problemas de salud mental son uno de los grandes azotes contemporáneos de la humanidad; en Estados Unidos, casi uno de cada cinco adultos presenta alguna condición de salud mental; 6 % vive con una condición grave —como depresión, trastorno bipolar o esquizofrenia. Estas condiciones pueden coexistir en un mismo individuo y no hay una causa única<sup>1</sup>.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que 280 millones de personas sufren depresión en el mundo, y en México, 35 millones han experimentado un episodio depresivo<sup>2</sup>.

No son raros los artistas que han padecido alteraciones en su salud mental, de lo cual dejan constancia en sus obras. Cuando estas alteraciones no son identificadas, la persona puede intentar quitarse la vida y, si no recibe el tratamiento adecuado, lograr su objetivo. Este es el caso de Virginia Woolf, una



Retrato de Virginia Woolf, realizado por su hermana, la artista Vanessa Bell, 1912

escritora adelantada a su tiempo, que tuvo que lidiar con lo que ahora se cree fue un trastorno bipolar, el cual la hundía en profundos periodos depresivos y otros de agitación extrema.

Tras la muerte temprana de su madre, seguida por la del padre y dos hermanos en fechas muy cercanas, además de sufrir acoso sexual por parte de dos hermanastros y vivir en el contexto de la Primera Guerra Mundial, sus problemas mentales se acrecentaron, lo que culminó en 1941 con su suicidio. Resulta interesante que tanto su padre

como su hermana y su hermano padecieron cuadros depresivos, los cuales se agravaron tras la muerte de la madre de Virginia<sup>3,4</sup>.

Nos ubicamos a finales del siglo XIX en la Inglaterra, donde las hijas permanecían en casa cuidando a los padres y solo los hijos asistían a la universidad. La posibilidad de recibir cierta educación para las mujeres se daba en casa, bajo la guía de un tutor. Virginia logró salir parcialmente de esta estructura, ya que pudo estudiar durante un tiempo en el King's College, lo que la puso en contacto con un



grupo de feministas que buscaban cambios en las normas educativas existentes.

Su padre murió en esa época. Virginia y sus hermanos se mudaron a Bloomsbury, donde conoció a varios intelectuales que conformarían el Grupo de Bloomsbury. Este grupo tenía entre sus objetivos la búsqueda del conocimiento y del placer estético, entendidos ambos como la tarea más elevada del individuo. Además, se manifestaban inconformes con la política del momento y la moral dominante de la

sociedad que los rodeaba. Allí conoció al ensayista Leonard Woolf, con quien contrajo matrimonio en 1912. Tres años después publicó su primera novela y, en 1917, junto con su esposo, fundó la editorial Hogarth Press, en la que se publicaron algunas de sus obras, así como las de Sigmund Freud, Katherine Mansfield y T. S. Eliot.

Su primer trabajo en el campo de la literatura fue una obra de teatro titulada *Melymbrosia*, escrita en 1908, que sirvió de base para su primera novela, publicada en 1915 con el título *Fin de viaje*.

Se mudó a Rodmell, al campo, y en 1919 publicó su novela *Noche y día*, ambientada en la Inglaterra eduardiana. En 1922 apareció *La habitación de Jacob*. Más tarde conoció a la escritora Vita Sackville-West, en quien se inspiró para su novela *Orlando*. Entre ambas surgió una relación sentimental que más adelante terminó, aunque la amistad perduró hasta la muerte de Virginia. Woolf habló abiertamente de esta relación y expresó una visión extraordinariamente moderna sobre la identidad de género, a la que concebía como fluida.

En 1929 se publicó su ensayo *Una habitación propia*, en el que reflexiona sobre la necesidad de la independencia económica y personal de las mujeres para poder escribir con libertad. Defendió el poder del individuo para construir criterios propios sobre cualquier asunto, por encima de lo establecido. En 1925 había alcanzado gran éxito con *La señora Dalloway*, obra en la que aborda temas como la situación de la mujer, la salud mental y la homosexualidad en la Inglaterra de la posguerra de la Primera Guerra Mundial<sup>5</sup>.

Virginia Woolf ya había tenido dos intentos de suicidio: el primero en 1904, al arrojar desde una ventana —afortunadamente desde un piso bajo—, coincidiendo con la muerte de su padre; el segundo en 1913, al ingerir una dosis letal de veronal<sup>6</sup>.

Su esposo estuvo siempre cerca de ella, muy atento a cualquier señal que indicara la llegada de un nuevo episodio depresivo. La acompañó a lo largo de toda la evolución de su enfermedad y relató lo devastador que fue verla llegar a un punto en el que ya no podía soportar las voces que la atormentaban, momento en el que decidió acabar con su vida. Virginia alternaba periodos de calma con

otros de intensa agitación, en los que resultaba difícil controlarla. Escuchaba voces y afirmaba que se le aparecía su madre, fallecida hacía ya varios años<sup>5</sup>.

El estigma de la época y el temor a que la locura devorara definitivamente su capacidad creativa la llevaron a un profundo aislamiento emocional que culminó en 1941. Virginia Woolf se quitó la vida el 28 de marzo de 1941, durante la Segunda Guerra Mundial, en un acto que había contemplado junto con su esposo ante la posibilidad de una victoria alemana.

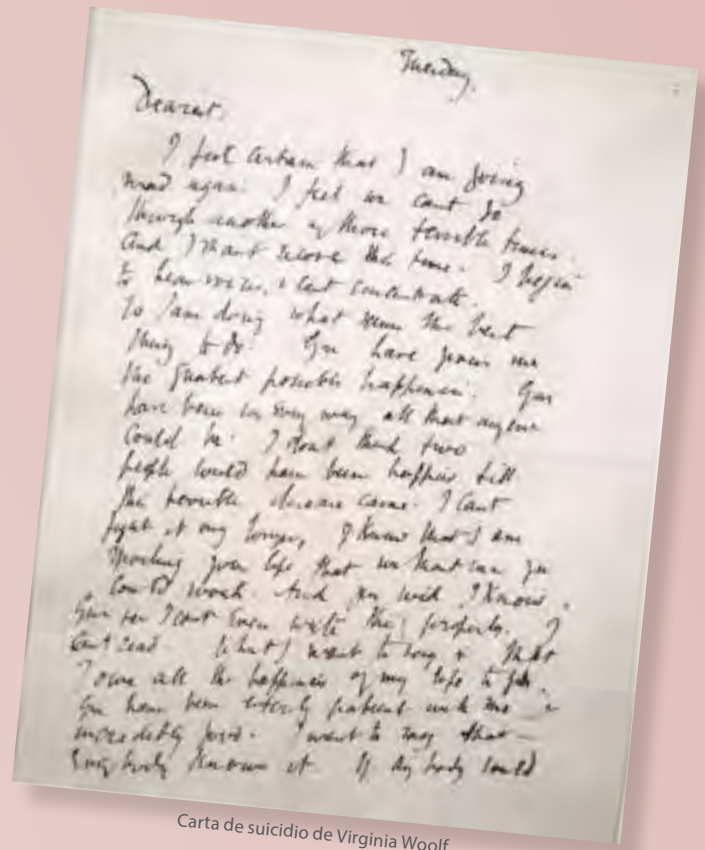
Decidió terminar con su vida para no convertirse en una carga para sus seres queridos. Aquella mañana, al salir de su casa, llenó los bolsillos de su abrigo con piedras y se arrojó a las aguas del río Ouse. Su cuerpo fue hallado tres semanas después, cuando unos niños que jugaban en la orilla del río observaron un cuerpo flotando. Tras múltiples intentos, logró finalmente liberarse de las voces que la atormentaban.

A través del análisis de su obra y de testimonios cercanos, se ha intentado diagnosticar el trastorno mental de Virginia Woolf y comprender su vínculo con su genialidad artística. El objetivo no es reducir su vida a una enfermedad —patologizarla—, sino honrar la complejidad de una autora brillante y rebelde que transformó la literatura inglesa a pesar de sus profundas contradicciones internas<sup>7</sup>.

El proceso de deterioro emocional no siempre se presenta de forma abrupta; con frecuencia actúa como un mecanismo silencioso que transforma la identidad y la relación del individuo con su entorno. Uno de los mayores obstáculos para la recuperación no es solo el padecimiento en sí, sino la construcción de una identidad basada en el ocultamiento, motivada por el temor al rechazo social. De acuerdo con diversas fuentes, en México, uno de cada cinco individuos sufrirá depresión antes de los 75 años; los más afectados serán los jóvenes y las mujeres, en quienes además constituye la principal causa de discapacidad. Un dato que, inevitablemente, invita a la reflexión<sup>8</sup>. ●

## REFERENCIAS

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Acerca de la salud mental. Atlanta: CDC; 2025. Disponible



Carta de suicidio de Virginia Woolf

en: <https://www.cdc.gov/mental-health/es/about/acerca-de-la-salud-mental.html>

- Romero Morales LL. Depresión y ansiedad, los dos principales problemas de salud mental en México. Gaceta UNAM. 2024 oct 24. Disponible en: <https://www.gaceta.unam.mx>
- Alonso B, Viallar D. ¿Por qué Virginia Woolf sigue siendo moderna a los 143 años de su nacimiento? Elle. 2025;1–17. Disponible en: <https://elle.mx>
- García-Nieto V. Virginia Woolf: caso clínico. Originales y Revisiones. 2004;3501–3519.
- BBC Mundo. “Escucho voces, no puedo concentrarme”: las desgarradoras últimas horas de la escritora Virginia Woolf. Londres: BBC; 2016. Disponible en: [https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160331\\_finde\\_virginia\\_woolf\\_testimonios\\_suicidio\\_men](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160331_finde_virginia_woolf_testimonios_suicidio_men)
- López A. Virginia Woolf, la escritora premonitrice e inagotable. El País. 2018; Sect. Cultura. Disponible en: <https://elpais.com/cultura>
- Figueroa CG. Virginia Woolf: enfermedad mental y creatividad artística. Rev Méd Chile. 2005;133(11):1381–1388. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v133n11/art15.pdf>
- Fortoul TI. Depresión: el elefante en la habitación. Rev Fac Med (Méx). 2017;60(5). Disponible en: <https://tinyurl.com/29t4ldk3>