Cartas del interior

Autor: Rven St.
Categoría: Reflexiones
Publicado el: 04/11/2019

Vivir deprimido no siempre es estar triste todo el tiempo, al principio es así y después comienzas a descubrir emociones que cada vez son más complejas; hay ansiedad, pánico, incertidumbre, miedo, angustia, melancolía. Emociones diversas y algunas sin nombre pero que lastiman el alma de la misma manera o incluso más.

Vivir deprimido te lleva por una senda de soledades desconcertantes, caminos a oscuras en donde no tropiezas nunca y a pesar de no ver nada vives con el miedo de tropezar en cualquier momento o de caer en picada en un abismo sin fin.

Vivir deprimido es anticipar escenarios en donde nunca vas a ganar antes de intentar y al final pierdes porque ya estás predispuesto a ello y aun cuando intentas e intentas con fuerza el resultado siempre es el mismo. Es vivir con un nudo en la garganta que entrecorta tus palabras y un vértigo constante te remueve las entrañas con una náusea agónica que no es mortal, de hecho, nada en ese estado fatídico lo es, y es entonces cuando comienza a marchitar el alma.

Vivir deprimido es levantarse todos los días y hacer lo que mejor sabes, para lo que te has preparado durante toda tu vida, es cuidar tu cuerpo y alimentarte correctamente, es leer y disfrutar de las cosas sencillas, es nutrir el espíritu, es rodearte de gente que te levanta el ánimo y de la que siempre puedes aprender algo. Es decirle a tu familia que todo está bien a pesar de las circunstancias, es salir con tus amigos y disfrutar el viaje, es tomar decisiones con la cabeza fría en los momentos de adversidad y sentir el cariño de los que te rodean, es ayudar a los demás, escucharlos y darles consejo si está en tus posibilidades porque la depresión te da una empatía adicional para entender cómo se siente aquel que tiene problemas, es asumir tus responsabilidades y aceptar la culpa cuando te equivocas, es aceptar que necesitas ayuda aun cuando tengas miedo de pedirla, eso es necesario para no perder el camino. Es decirle a esa persona que la amas aun cuando no seas correspondido y en caso de serlo, esforzarse para nunca defraudarla, para hacerla reír, para animarla, para aceptarla como es, para hacerle el amor y para llamarle la atención cuando sea necesario, no entregar el corazón porque es el motor de tu cuerpo y lo necesitas para seguir avanzando pero si entrega el alma aunque esté rota, porque ser correspondido es recibir un poco de su alma para cicatrizar las heridas internas.

La depresión es un estado incurable, sea cual sea el punto de vista ,si algo está roto se arregla, pero siempre quedan las huellas del accidente o las piezas de recambio que alteran al original, no hay ningún licor o psicotrópico que ayude, solo alteran la realidad y al final todo queda en la fantasía fabricada durante el consumo, es un breve respiro de bienestar falsificado, solo es un mal regalo bien envuelto(1)

Vivir deprimido es mantenerte ocupado, cuidar de ti, de los demás y del lugar al que perteneces, es trabajar para ganar el sustento con el que te alimentas, con el que viajas, con el que cumples tus deseos materiales y con el que pagas el alquiler de tu hogar y eso último es lo más importante.

Porque vivir en la depresión te orilla a pasar largos ratos en soledad y aunque la tristeza te siga a todas partes siempre tienes un lugar digno al cual regresar, que te pertenece, en donde lidias con esos demonios internos para ser una mejor persona el día de mañana y donde te sientes en paz contigo sin preocupar a nadie.

1. Fullmetal Alchemist capitulo 10 “Psiren la ladrona”

Publicado bajo licencia Creative Commons BY-NC-ND

Enlace original del relato: ir al relato
Otros relatos del mismo autor: Rven St.
Más relatos de la categoría: Reflexiones
Muchos más relatos en: cortorelatos.com