

## Ansiedad o Depresión...

Autor: Natishy

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 23/01/2023

---

La vida de vueltas, otros dicen que es una montaña rusa, otros que es un regalo, algunos que es una maldición... Da igual como le digan, es una sola.

Todo lo que has hecho algún momento estará frente a ti, todos los lindos momentos, los malos, los tristes, los que te sentiste amado, algunos que odiaste, los que sufriste...

Se trata de como afrontas todo eso...

A veces hundiéndote en el trabajo, en el alcohol, las drogas, en diversión, entre otras... Pero llega un punto que da igual lo que hagas sientes que nada vale ya la pena, y piensas en salidas, algunas fáciles y otras más difíciles... Allí es cuando debes tomar la decisión que cambia todo, busco ayuda o desaparezco... Suena fácil quizás juzgar a alguien que tomo "el camino fácil" y simplemente acabo todo de una vez... Es fácil decir que alguien es "débil" o "egoísta" ...

En ocasiones antes de hacer cualquier cosa, nadie se dio cuenta que esa persona gritaba por ayuda, por alguien que le prestase atención, alguien que escuchase, alguien que le hiciera sentir que No estaba solo... O tal vez nunca demostró que estaba cayendo a un pozo sin fondo, donde cada día se hundía más y más, mostraba una sonrisa a todos, era amable, y siempre estaba allí si lo necesitaba alguien más, pero cuando él buscaba ayuda nadie estaba nunca allí...

La vida pasa... Algunos se hunden y pueden encontrar ese salvavidas que lo guía a tierra firme... Otros simplemente se ahogan sin que nadie trate de siquiera ayudarlo... O cuando acude por ayuda lo tachan de que "No necesita esas cosas", "Lo hace para llamar la atención", "Que haga eso que dice luego"... Y al irse la persona, el resto de la gente dice "Pero porque nunca dijo nada", nadie sabía que estaba a la deriva, obviamente que nadie sabía, porque puede o no que esa persona buscare ayuda de sus cercanos y nunca se la dieron, que tal vez no tenía el dinero para buscar a un profesional, que siempre pensó que era normal sentirse así, entre muchas otras variantes...

Uno puede pensar que esas cosas solo le pasan al resto de la gente... Pero cuando te pasa a ti mismo o aun cercano, y no sabes que hacer... Sientes el mundo caer con el peso que lleva... Te das cuenta que hay un punto en el que si no buscas ayuda te hundiras para no volver, y debes

decir si vas y la consigues, o solo te dejas llevar por lo que dicen los demás... Es difícil aprender a llevar todo, no saber si la ansiedad te consume, o si la depresión quizás es la que te toca la puerta, a veces es un poco de ambas... Pero uno no sabe, solo un profesional se puede guiar en el proceso... Al final todas las emociones, preocupaciones, todo lo que atormenta tu mente, solo lo puedes aprender a llevar tu mismo con la guía de un profesional, ellos te pueden mostrar mil y una formas de salir adelante, pero si tu también no pones tu esfuerzo nada funciona... Y es cuando buscas la ayuda, que empieza un trabajo aun mayor, porque comienzas a buscar en todos tus recuerdos, todas esas cosas olvidadas, y las que más recuerdas, debes escarbar en todo para llegar a algo... Encontrar un nudo en el que trabajar, uno de tantos que hay, para poco a poco ir sacando, revisando, trabajando, superando, entendiendo, entre otras cosas, el porque llegaste al punto que ya todo es indiferente, en el que llorar te puede pasar por cualquier cosa, en el que molestarte hasta el más mínimo detalle te lo provoca, en el que ya no controlas las emociones, ellas te invaden todas las mismo tiempo, al igual que los pensamientos comienzan a zumbiar en tu cabeza... La ansiedad se comienza hacer cada paso más presente, al igual que las emociones negativas te invaden sin resistencia... La vida sigue su flujo, y desde tu silla la vez a tu alrededor, solo te sientes un espectador... Sabes que nadie te escucha, solo oyen lo que quieren oír, tu voz se apaga, ya no expresas nada, al final siempre te callan... Las palabras no dichas se van acumulando en tu interior... El miedo es que pasará cuando ya no puedas más... Puede que sientas que estas solo... Pero a veces existen personas que solo su presencia te de paz... Un amig@, una pareja, un familiar, un extraño, quien sea... Hoy leí esto, y me gusto mucho:  
\*“Hoy fue un día difícil”, dijo Pooh.

-Hubo una pausa.

- “¿Quieres hablar de ello?”, preguntó Piglet.

- “No”, dijo Pooh después de un rato. “No, creo que no quiero”.

- “Está bien”, dijo Piglet y se sentó junto a su amigo.

- “¿Qué estás haciendo?”, preguntó Pooh.

- “Nada realmente-dijo Piglet- solo sé cómo son los días difíciles.

A menudo tampoco tengo ganas de hablar de ello en mis días difíciles.

Sin embargo, -continuó Piglet- los días difíciles son mucho más fáciles cuando sabes que tienes a alguien ahí para ti. Y yo siempre estaré ahí para ti, Pooh”.

Y mientras Pooh permanecía ahí sentado, dando vueltas en su cabeza acerca de su Día Difícil, el confiable Piglet sentado junto a él en silencio, solo balanceaba sus pequeñas patas...

Pooh pensó que su mejor amigo nunca había tenido más razón como en ese día.

\*Fragmento del libro “Winnie the Pooh” de A. A. Milne & E. H. Shepard.

Nota: ojalá todos tuviéramos un Piglet en nuestras vidas. Un abrazo gigante, colegas. \*

Y me hizo pensar... En que en ocasiones si tenemos ese Piglet... Ese amig@ que te da la tranquilidad de solo estar allí, por si necesitas o no hablar... Algunos dirán porque no una pareja, y si también algunos lo pueden encontrar en la pareja... Pero aun así es distinto... Aunque es donde Tu te sientas en paz, eso en realidad es lo que importa... Pero no desesperarse buscándolo, eso esta mal, sino dejarlo fluir... Trabajar en no forzar que las cosas pasen... Fuera de todo también debes encontrar tu propio lugar seguro, ese que visitas en los momentos que quieres estar en soledad, puede ser físico o puede ser en tu interior... Debes sanarte, para salir del pozo que

estas... El problema se presenta cuando ya No quieres nada mas, cuando estás cansado de luchar, y piensas en que desapareciendo Todo será mejor... Existe una diferencia entre pensarlo y hacerlo, algunos piensan que es la decisión más fácil, pero es difícil, ya que llevas un gran peso detrás, un peso que ya sentías que no podías cargar... A veces no se busca ayuda, porque se piensa que No existe ningún problema, son solo ideas en la cabeza... Poco a poco las noches de insomnio se transforman en pastillas para ayudarte a dormir, en pérdida de apetito, en que las cosas que te llenaban ahora solo son cosas, en no importa lo que sea que hagas el vacío que sientes es más grande... Las emociones ya no se controlan, te dejas inundar por ellas, te comienzas a consumir por ellas, a desaparecer dentro de ellas... Los zumbidos crecen y crecen... Y los nudos en la garganta que comienzan a ahogar, sientes la presión en el pecho... Ves el camino oscuro...

La salud menta esta muy poco valorada, muchas personas solo se deja consumir, no reconocen que hay algo pasando... A demás que es cara, y en las consultas públicas están colapsadas, por eso en una sociedad donde cada día avanza más la conectividad tecnológica, disminuye más la interacción entre personas... Ahora las cartas son mensajes de texto, las llamadas pasaron a ser audios, los nos vemos en videollamadas... Poco a poco la tecnología nos consume más...

Pedirle a alguien ayuda, tratar de hacer que se de cuenta que estas mal, y ver que no importa, al final siempre te callan antes de escuchar... Todo se acumula y comienza a crecer como una bola de nieve, hasta que sientes que te vas a estrellar en cualquier momento...

La ansiedad y la depresión son temas serios, mira dentro de ti, y a tu alrededor, nunca sabes si tu o algún cercano necesita apoyo porque se siente ahogado... Quizás es persona te diga que no necesita ayuda, pero hazle notar que estas allí en caso de que lo necesite... Aunque solo para sentarte sin hablar o simplemente hacer nada, es hacerle sentir que estas allí nada más, entregarle paz...

---

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Natishy](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)