

MI HISTORIA

No soy muy bueno escribiendo, pido una disculpa, pero quiero escribir esto para poder ayudar a alguien, porque entiendo lo que muchas personas están pasando en estos momentos, lo se por que lo experimente y lo sigo viviendo, por favor recuerda que no estás solo.

Mi momento más bajo llegó de manera abrupta; termine la universidad, tuve la oportunidad en realizar unas actividades que me hacían sentir que finalmente estaba ayudando, lamentablemente siempre tuve un pequeño vacío que siempre está detrás de mí, que me estaba diciendo que nada de lo hago tiene sentido; mi manera de evitarlo era siempre mantenerme ocupado para no escucharlo, había días en que ignorarlo era muy difícil, este vacío es como un pozo que siempre me oscurecía mi vida pero no le ponía atención, solamente lo ignoraba.

Cuando quedo en mi dar el siguiente paso en mi vida, este pozo empezó a crecer y me fue hundiendo poco a poco, siempre que tenía que hacer algo para poder salir de este pozo solamente crecía y crecía, me enterraba en una neblina gris que no me permitía ver lo que tenía que hacer; simples cosas como mandar un mensaje eran extremadamente difíciles y pensaba "Ya es muy tarde, lo puedo hacer el día de mañana", pero ese día no llegaba. Fueron meses enteros de buscar ese mañana que nunca llegaba, cada día me hundía más y más, no podía ver la salida de este pozo y no me permitía ver colores más allá del gris, todas las cosas que me llenaban poco a poco fueron perdiendo sentido, todo lo que hacía era una pérdida de tiempo, cada pequeño logro era insignificante, buscaba hacer algo que tuviera algún significado en mi vida pero todo era gris y el pozo me jalaba a lo más profundo.

Todos los días eran agobiantes, no pedía ayuda por miedo a que la gente pensara mal de mí, buscaba hacer algo pero nada tenía sentido; cuando llegué a la parte más profunda del pozo mi cuerpo empezó a tener manifestaciones físicas de lo que sentía, pérdida de cabello, aftas en toda la boca, dolor de espalda y semanas enteras de insomnio.

Esto me llevó a finalmente buscar ayuda, quería aunque fuera una plática con alguien que entiende por lo que estás pasando, cuando empecé a vocalizar mis sentimientos a otra persona fue una experiencia extraña y algo liberadora. El primer escalón para salir del pozo fue el más difícil de todos, buscaba cambiar de manera abrupta todos los meses de estar hundido en una neblina gris, pero lo mejor que puedes hacer es cambiar poco a poco, es extremadamente difícil, pero te prometo que es posible.

El primer paso que di fue el establecer una rutina, algo tan simple como salir a caminar 15 minutos o cuidar de mis mascotas. En esos momentos pensaba todo el tiempo que era algo inútil, no sentía que progresaba y todo seguía gris. De una extraña manera me estaba ayudando y yo no me daba cuenta. Mis siguientes pasos fue el hacer un CV, el escribir todo lo que he logrado ayudó de cierta manera a observar que todo lo que he hecho no ha sido en vano; cualquier pequeño logro me abría paso poco a poco a la salida del pozo.

Finalmente estaba saliendo del pozo y en ningún momento me percaté de esto, día a día pensaba que estaba totalmente estancado, pero estaba cerca de la salida del pozo.

En un día cualquiera recibí una llamada, mi CV finalmente había pegado en un lugar, de repente cuando volteo, ya no estoy en el pozo, finalmente pude ver otro color que no era gris; Todos los pequeños pasos que di me ayudaron a salir de una neblina que creía que era impenetrable.

Me gustaría recalcar que el gris no va a desaparecer, estos sentimientos son nuestros y es muy difícil que desaparezcan, pero esto no implica que no seamos capaces de poder ver otros colores, con pequeños pasos se puede lograr lo que parece imposible. No olvides que siempre hay una salida del pozo.

Voy a terminar esta larga carta con una frase de uno de mis libros favoritos:

“¿CUAL ES EL PASO MÁS IMPORTANTE QUE PUEDES DAR UNA PERSONA? NO ES EL PRIMERO, ¿VERDAD? ES EL SIGUIENTE. SIEMPRE ES EL SIGUIENTE PASO.”