



“ME ENCONTRABA A MÍ MISMA”



Amalia María Gómez Solano¹

REFLEXIÓN

Me encontraba tratando de decirme a mí misma: -No seas así, no me gusta ser así, ya basta, ¿por qué no sos normal?, cálmate. Miles de pensamientos, diría yo: una lucha interna. Debo admitir que a veces hasta rabia me da no poder entenderme, me da cólera que me cueste tanto tomar una decisión. Tener que pensar en exceso, darle vueltas a todo mil y una vez. Es frustrante.

Y es más frustrante aún pensar que no vas a ser lo suficientemente buena o bueno en algo, es tedioso tener fantasmas en la cabeza que nos dicen que somos incapaces, esos monstruos de los cuales yo llamo inseguridad y miedo. Es cansado estar pensando e imaginar siempre lo peor. Y se disparan las preguntas, ¿qué haría si eso sucediera?

Y es ahí justamente cuando se dispara la crisis y los pensamientos resuenan como campanas antes de una celebración, pensamientos obsesivos. Me comienzo a sentir asfixiada, sin salida, siento que el corazón se me va a salir, comienzo a sudar, me dan ganas de llorar y lo único que quiero es salir corriendo y huir. Pero ¿huir a qué? Si todo está dentro mío.

Me encontraba a mí misma aterraba porque verdaderamente sentía que me estaba volviendo loca y nadie me comprendía, en otras crisis me encontraba en pánico, porque sentía que me iba a morir.

Y es que esa ansiedad que describo, y en medio de esa inestabilidad emocional, descubrí que más allá del miedo de morirme, es que me da miedo que no me alcance el tiempo de hacer todo lo que sueño o quiero hacer, miedo que algo le suceda a las personas que quiero y que sea muy tarde decirles lo importantes que son y lo agradecida que estoy.

Como buena ansiosa siempre ando en las nubes soñando con qué podría hacer, que proyectos, que tareas, qué actividades, en que puedo aprovechar el tiempo, en fin, siempre inquieta.

No digo que pensar en ello este mal, es importante proyectarnos, y tener un plan de vida que nos impulse a seguir adelante, solamente que aprendí, que lo más importante es no olvidarnos que lo único que tenemos son instantes. Son estos respiros que usted probablemente tenga cuando

¹ Estudiante de Orientación, Ciencias del Movimiento Humano y del TC-505 “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de derechos humanos”, Universidad de Costa Rica, 2019. Correo electrónico: amago2596@hotmail.com



está leyendo esta reflexión y quizás ni siquiera se había dado cuenta, el presente le llaman. Y es que hasta el nombre es curioso, es un regalo, un regalo de la vida, que nos recuerda que estamos vivos, que debemos aprovechar cada instante.

Damos por sentado los hechos: respirar, abrir los ojos e incluso caminar. Pareciera que vamos en automático con la mente volando hacia el futuro o quizás también hacia el pasado. Y se nos olvida abrazar, sentir, se nos olvida decir cuánto queremos a las personas, se nos olvida mirar hacia adentro y cuestionarnos ¿cómo nos sentimos? Se nos olvida, además, ver a la cara a las personas, regalarles una sonrisa, un gesto pequeño. Se nos olvida que cada uno de nosotros y nosotras llevamos batallas internas, y en medio de todo tan fugaz, tan superficial, se nos olvida lo más importante, la humanidad y el amor, se nos olvida vivir.

Debo admitir que todo ha sido un proceso, y aprendí que cada uno tiene su ritmo, porque cada uno tiene situaciones diferentes y las siente de manera diferente.

Aprendí que no vamos a ver los resultados de un día a otro, que nuestros pensamientos siempre van a estar ahí, pero somos encargados y encargadas de adueñarnos de nosotros mismos realmente y de poder ver esos pensamientos como espectadores.

Aprendí a que es cierto que los pensamientos que tanto nos aturden, que tanto nos generan ansiedad, que tanto nos aterran, si les damos el poder nos pueden dañar a tal punto lo que antes nos gustaba lo que antes, nos apasionaba, ya no parece lo mismo, ya todo parece sin color parece gris. Ya no nos preocupamos por nuestra apariencia, no queremos hacer las actividades de la vida diaria. En ocasiones incluso pensamos que todo al nuestro alrededor estaría mejor si nosotros no existiéramos.

Pero aprendí que cuando eso sucede, debemos buscar ayuda, y entender que no estamos locos, que no somos diferentes, que no somos menos. Cuando buscamos ayuda, al contrario, estamos siendo valientes y estamos aceptando que nuestra salud mental es importante, al igual que cuando vamos al doctor porque algo nos duele.

Para mí fue difícil aceptar que necesitaba ayuda, pero darse el chance realmente nos enseña que valemos la pena y aunque en esos momentos de oscuridad nos hagan sentir que estamos en el fondo, de que no podemos salir de ese gran hoyo donde estamos hundidos.

Aunque todo parezca así, me encontraba a mí misma comprendiendo que existe otra salida, que existe otra oportunidad y cuando logramos salir de ese oscuridad es donde logramos descubrir lo poderosos, valientes y fuertes que somos.



Me encontraba diciéndome a mí misma, que nunca dejamos de ser valiosos, pero después de pasar una situación muy dura, valoramos más lo que somos. Y es ahí donde tantas batallas tanto sufrimiento tanta situación que aturde cobra significado. Y es ahí donde podemos ser resilientes.

Me encontraba a mí misma resignificando mi ansiedad, de manera que ahora espero poder ayudar a las personas para poder decirles que la vida vale la pena, que la vida radica en lo simple, en lo pequeño, en cada respirar quedamos, en cada abrazo que podamos dar, que la vida cobra otro sentido cuando aprendemos a querernos a nosotros mismos.

Me encontraba a mí misma, entendiendo que el amor propio no es simplemente decir: yo me quiero. Si no, significa aceptar que somos humanos, qué podemos fallar, que tenemos defectos, que tenemos pensamientos y emociones que en ocasiones no nos gustan, que incluso tenemos características no estamos conformes al 100% de lo que somos. Amarnos a nosotros mismos, significa aceptar el reto de aceptar todo lo que somos, bueno y malo, abrazarnos y perdonarnos.

Me encontraba a mí misma recordando, que tenemos una misión importante que cumplir, que cada uno de nosotros tiene algo que aportar a esta Tierra. Y no nos hemos aprendido a valorar, a apreciar lo que hacemos a diario, necesitamos aprender a aplaudir nuestros pequeños triunfos y ser pacientes en el camino, todo tiene un tiempo, la vida es una carrera de resistencia, no de velocidad.

Me encontraba a mí misma aprendido a brillar, porque cada uno de nosotros y nosotras somos como estrellas cubiertas de piel, cada uno cada una tiene un brillo especial, un brillo único que nos identifica. Me encontraba también, entendiendo que no estoy sola, que en el camino aparecen luces que nos ayudan a salir adelante.

Finalmente, me encontraba a mí misma agradeciendo a mi ansiedad, por hacerme más fuerte, por enseñarme a valorar a las personas que me aprecian. Por enseñarme a respirar, y a hacer una pausa. Por permitirme resignificar el sentido de mi vida y por construir una persona más valiente y más sensible. Me enseñó a quererme más y a saber que soy una obra de arte en construcción, buscando una mejor versión de mí misma, y aunque aún falta mucho, me digo a mí misma: todo es un proceso.