

Pausa

Esto trata sobre el suicidio.

Pero no cierres esta página demasiado rápido,
porque también trata sobre la vida.

Amigo mío,

Aún no nos conocemos. Tal vez algún día nos conozcamos.

No sé qué te ha traído al lugar en el que estás ahora mismo.

No puedo conocer el camino que has recorrido para llegar aquí.

Si has empezado a leer, puede ser porque estás pasando por mucho dolor,
o porque sientes que has llegado al final de ti mismo y no sabes cómo seguir adelante.

Mi primera invitación es que hagas una pausa, aunque sea por un momento.

Apoya bien los pies en el suelo.

Observa.

¿En qué estado te encuentras ahora mismo?

Tal vez estás sintiendo algo que no tiene palabras.

Tal vez te sientes entumecido.

Tal vez no estás seguro de cómo te sientes o de cómo compartir lo que sientes.

Sigue leyendo unos minutos más y quizá descubras que no estás tan solo.

Una de las cosas más sorprendentes que escuché en mi vida llegó un poco más tarde.

Después de haber pasado mucho tiempo corriendo detrás de cosas y persiguiendo objetivos:

“Ya eres todo lo que necesitas ser.”

Volveremos a esa frase más adelante.

Por ahora, quiero decirte algo importante.

Está bien tener pensamientos oscuros.

En este momento, los tuyos han sido sobre el suicidio.

La verdad es que los pensamientos oscuros viven dentro de la mayoría de nosotros.

Así como ahora mismo hay aire en tus pulmones, también existen pensamientos difíciles dentro de tu mente.

Nos enseñan a expresar solo los pensamientos positivos.

La felicidad.

La alegría.

Las cosas agradables.

Las cosas “aceptables”.

¿Pero qué ocurre con los otros pensamientos?

No nos enseñan a reconocer ni a aceptar la presencia de aquello que se considera negativo dentro de nosotros.

No nos enseñan a mirar esos lugares que dan miedo.

Por eso, naturalmente nos apartamos de ellos cuando aparecen.

Esas partes de nuestra mente permanecen encerradas en la oscuridad, lejos de cualquier tipo de luz.

Pero ¿qué pasaría si las reconociéramos?

¿Qué pasaría si dijéramos:

está bien sentirse confundido, cansado, enfadado, perdido o ansioso?

En determinadas circunstancias, esa es una forma completamente normal de sentirse.

En un mundo complicado, bajo toda la presión que sentimos, ¿cómo podríamos sentirnos de otra manera?

Si estás aquí leyendo estas palabras y en tu mente hay pensamientos terribles, está bien.

También han estado en la mía.

A veces siento que debí perderme las clases en la escuela donde enseñaban cómo vivir la vida.

¿Dónde estaban las lecciones sobre el duelo, la pérdida y el fracaso?

Es como si nos hubieran enseñado que esas cosas nunca iban a ocurrir.

Nunca imaginé que tantas personas que amo se irían.

Nunca estuve preparado para enfrentar todo esto.

Me enseñaron que la vida siempre iba a ir hacia arriba y hacia arriba.

¿Eso es lo que te enseñaron a ti?

Pero así no funciona la vida, como ya sabes.

Las cosas rara vez funcionan así.

Las olas del mar no funcionan así.

Las ondas del sonido no funcionan así.

Solo nuestras expectativas humanas toman esa forma.

Nos hemos contado una mentira al pensar que todo siempre irá mejor y mejor.

No siempre será así.

Todos tenemos retrocesos temporales.

A veces incluso permanentes.

Fracasos.

Pérdidas.

Duelo.

Cuando actuamos siempre existe el riesgo de equivocarnos.

A veces suceden cosas terribles.

Hemos sido heridos.

Hemos sido dañados emocional o físicamente.

A veces incluso por personas que se suponía que debían cuidarnos.

En este momento puede parecer que la pequeña luz que queda dentro de ti se está apagando.

Aceptar la parte oscura de nosotros mismos es difícil, especialmente cuando esa parte parece más grande que la luz.

Los pensamientos oscuros comienzan a aparecer y no sabemos qué hacer con ellos.

No sabemos cómo sacarlos de nuestra cabeza.

No sabemos una forma saludable de actuar frente a ellos.

Entonces permanecen allí.

Crecen.

Se alimentan del silencio y de la falta de atención, en esos lugares sombríos de nuestra mente donde también viven la vergüenza y la culpa.

Los pensamientos oscuros pueden ser muy agotadores.

Tal vez estés cansado.

Tal vez la palabra correcta no sea cansado.

Tal vez estés **agotado**.

Imagínate tener un problema en tu mente.

Un problema que intentas resolver.

Piensas y piensas y piensas, pero la respuesta nunca aparece.

Es como caminar por un aeropuerto con todo el equipaje de tu vida y no encontrar el mostrador de registro.

Pesado.

Muy pesado.

Lo que estamos haciendo es reciclar los mismos pensamientos una y otra vez.

Buscando una respuesta en las mismas viejas maletas.

Es como buscar en una biblioteca un libro que aún no ha sido escrito.

Es una forma muy extraña de intentar resolver algo.

Tal vez en el pasado nos ayudó.

Pero ahora ya no.

Lo que puede ayudar es una perspectiva externa.

Un pequeño cambio.

Un pequeño empujón.

Pero entonces surge la pregunta:

¿A quién podría contarle estos pensamientos oscuros?

¿A quién podría decirle cómo me siento realmente?

Que quiero morir.

Que quiero terminar con mi propia vida.

¿Podría decírselo a un amigo que piensa que soy fuerte?

¿Podría decírselo a mis hijos que dependen de mí?

¿Podría decírselo a mi pareja que me ve como el pilar que sostiene todo?

¿Podría decírselo a mis padres?

¿Quién podría escuchar esto?

Puedes decírmelo a mí.

Aunque aún no nos hayamos conocido.

Estoy aquí.

No estoy lejos.

Estoy aquí para acompañarte.

Cuando era más joven era impulsivo.

Actuaba sobre mis emociones sin pensar demasiado.

La vida era simple entonces.

Nunca había fracasado realmente.

Nunca había sido probado por la vida de la forma en que la vida puede probarte.

Ahora tengo más experiencia.

He probado el sabor amargo del fracaso.

He sentido el dolor de la pérdida.

Ver el final de alguien, ver que ya no continúa, cambia algo dentro de ti para siempre.

Siento las cosas de otra manera ahora.

Mi perspectiva es más tranquila.

La vida ha suavizado algunas de mis aristas.

Pero tomó miles de olas para que eso ocurriera.

Ahora veo tonos grises donde antes solo veía blanco o negro.

El tiempo hizo eso.

El tiempo es el regalo.

La única moneda que realmente importa.

Se me ha dado a mí y también se te ha dado a ti.

Nuestra mente siempre puede cambiar.

Existe una palabra para esto: **neuroplasticidad**.

Nuestros pensamientos pueden transformarse con el tiempo y con apoyo.

Los retrocesos son parte de la vida.

Y por definición, los retrocesos son temporales.

Entonces surge la gran pregunta:

¿Vale la pena la vida con todo el dolor que puede traer?

Sí.

Vale la pena.

La vida no viene con un propósito ya hecho.

No es una máquina con una función específica.

Debemos descubrir nuestro propósito o incluso crearlo.

La vida es una **posibilidad**.

Y dentro de esa posibilidad todo puede suceder.

Cuando pensamos en el suicidio, pensamos en el alivio.

En escapar del dolor.

Pero escapar también significa dejar atrás todo lo que la vida aún podría ser.

Toda la alegría posible.

Todas las relaciones que aún no han ocurrido.

Todas las pasiones que aún no han nacido.

Tal vez queremos matar una parte de nosotros.

Pero ¿es necesario destruir todo lo que somos?

Te digo esto con claridad:

No dejes que el orgullo te mate.

Mata la vergüenza.

Mata la culpa.

Conserva el resto.

El suicidio es una solución permanente para problemas que muchas veces son temporales.

Y si tus problemas parecen permanentes, todavía existen caminos para vivir con dignidad.

Con belleza.

Quizá incluso ayudando a otros.

Quién sabe qué podrías aprender todavía.

Qué podría ocurrir mañana.

Qué palabras podrías escuchar que siempre necesitaste escuchar.

O qué palabras podrías decir tú que cambien la vida de otra persona.

Podrías encontrar a alguien que necesita exactamente lo que tú puedes ofrecer.

Tal vez un amigo.

Un terapeuta.

Un médico.

Un entrenador.

Un desconocido en un banco del parque.

Alguien en un autobús.

O tal vez incluso yo.

Los pensamientos son solo pensamientos.

No tenemos que obedecer cada pensamiento que aparece.

Los pensamientos cambian como las nubes en el cielo.

No somos nuestros pensamientos.

No somos nuestras emociones.

Las emociones aparecen y luego se van.

Si observas con calma lo que sucede dentro de ti, notarás que todo cambia constantemente.

Mi padre solía decir:

Un problema compartido es un problema dividido por la mitad.

Imagina lo que se sentiría liberar la mitad del peso que llevas.

Por eso te invito a hablar con alguien.

A compartir lo que estás atravesando.

El momento más difícil será pedir ayuda.

Pero ese momento también requiere valentía.

Desearía poder hablar contigo directamente.

Escuchar tu historia.

Comprender todo lo que te hace ser quien eres.

Pedir ayuda también ayuda a los demás.

Todos queremos sentirnos útiles.

Quizá ahora no lo sientas, pero **vales la pena**.

Tu vida tiene valor.

Incluso la posibilidad de tu vida tiene valor.

Si has intentado mejorar antes, puedes intentarlo de nuevo.

Una y otra vez.

Hasta que el intentar termine y el vivir comience.

Puedes decirte estas palabras:

Mientras pienso en morir,
lo hago mientras mi corazón late
y puedo sentirlo.

Aunque mi mente piense en la muerte,
mis pulmones siguen llenándose de aire.

Respiro lentamente.

Contra todo este peso,
cierro mis puños con fuerza.

Siento la fuerza en mis brazos.

Mientras digo estas palabras el peso se vuelve un poco más ligero.

Enderezo mis hombros.

Siento mi vida como una posibilidad.

Aunque sea solo para ver qué trae el próximo momento.

Debemos aceptar que el suicidio es una posibilidad.

Pero también lo es la vida.

Elegir vivir puede ser tan valiente como elegir morir.

A veces incluso un pequeño rayo de luz es suficiente para guiarnos hacia un nuevo día.

Como dijo Leonard Cohen:

**“Hay una grieta en todo.
Así es como entra la luz.”**

Estamos agrietados.

Y la luz eventualmente encontrará el camino hacia nosotros.

Recuerda ahora la frase con la que empezamos:

“Ya eres todo lo que necesitas ser.”

¿Y si esto fuera cierto?

¿Y si ya fueras suficiente?

¿Y si la vida en sí misma fuera suficiente?

Un bebé recién nacido no tiene que demostrar nada para merecer amor.

¿En qué momento cambia eso?

Nadie me dijo nunca que mi vida tenía valor.

Pero la vida es, de hecho, lo único que tiene verdadero valor.

Y tú la tienes.

Haz una pausa.

Y reconoce que la tienes.