



SANA TU DEPRESIÓN

Por: Enrique Luis Mendoza Hinojosa

 @enlumehi
  enrique Luis.mendozahinojosa
  @enluhime

Yo sé que has sido muy fuerte, sé que has resistido mucho últimamente y te admiro por esa voluntad que tienes, porque a pesar de la adversidad has intentado salir adelante, y te has levantado cada mañana aun cuando no tienes ganas de hacerlo, yo sé que lo estas intentando te esfuerzas, y lo has dado mucho pero hoy; hoy quiero que dejes de hacerlo. Y es que el mundo no has inculcado erróneamente una obsesión inmadura y neurótica de intentar siempre felices.

Sin embargo, después de haber llorado solos en nuestro cuarto, después de haber perdido tanto lo que queríamos y algunos de haber perdido por completo las ganas de vivir son cuando vemos lo bueno de la vida, es cuando vemos lo hermoso que teníamos solo que aún tenemos. Créeme el mundo nos rompe a todos, pero después de eso muchos se vuelven más fuertes en lugares rotos, en esos lugares donde nadie quiere estar, donde la mayoría prefiere no pisar, pero tú has estado hay.

Entonces ¿Por qué tenemos que ser feliz todo el tiempo?, ¿Por qué debemos viajar en ese constante trayecto en busca de la felicidad perpetua?, ¿Por qué debemos condenar o castigar a quienes pierden por completo las ganas de hacerlo?, ¿Por qué debemos escapar siempre del sufrimiento y no aprender de ello?, hay muchas preguntas sin respuestas, pero hoy me atrevo a decir que el sufrimiento emocional no es una cuestión psicológica si no espiritual.

La depresión puede ser un no a la enfermedad mental, pero en definitiva es una enfermedad del alma y cuando el alma está enferma la depresión puede matarte créeme, la depresión mata, pero mata cuando no aprendemos a escurarla, cuando no sabemos comprender lo que quiere decirnos, cuando tu alma te pide descanso y no se lo das, cuando te resistes al cambio en lugar de fluir, cuando sostienes en lugar de soltar, cuando te quedas donde no hay crecimiento en lugar de marchar la depresión



mata, cuando te exiges demás en lugar de aceptar que estas aprendiendo mata, cuando te reclama constantemente en lugar de perdonarte.

La depresión es una agotadora lucha interna de tener qué estar bien aun cuando no podemos, por eso hoy te digo date permiso de sentirte triste, date permisos de sentir que no puedes ni quieres más, permítete llorar, gritar si es necesario, alejarte de alguien, permítete ser humano no somos maquinas ni fábricas de constante felicidad, no somos perfectos ni queremos serlos por eso deja de buscar el optimismo donde no lo hay, donde no existe, deja de resistirte y permítete romperte ya fuiste fuerte demasiado tiempo, incluso demás ya lo intentaste lo hiciste.

Pero eso no importa tu y yo sabemos que lo intentaste aun cuando ni si quiera querías hacerlo o no podías hacerlo, por eso permítete caer y aceptar la derrota deja de pensar que al hacerlo estas fracasando, deja que tus pies toquen el piso, toquen el fondo y permanece un momento allí y más si es necesario, allí donde todo está oscuro donde parece que nadie te escucha, allí donde todo es silencio, soledad, nostalgia y tristeza, hay donde estás tú, donde estas ahora, hay donde puedes colocarte de rodillas, hay donde te sientes tan pequeña, donde tu corazón es tan grande llora, ríe, grita si es necesario ondea esa bandera blanca y descansa. Tomate tu tiempo libérate, pero no te ahogues en tus propios pensamientos déjalos ir, déjalos que se vallan, deja de culparte por lo



que paso, por lo que perdiste, por lo que hiciste mal o por lo que no hiciste, deja de hacerlo porque nadie merece convertirse en su propio refugio, nadie merece lastimarse por lo que ya paso o peor aún, por lo que ni si quiera está pasando. Pedir ayuda a veces es necesario no siempre podemos con todo, recuerda que reconocer nuestra vulnerabilidad no nos hace más pequeños, pero si no hace más grande que nuestros problemas por eso no seas duro ni tan dura contigo mismo, se que has estado molesta con el mundo, con la vida, que has roto las pases contigo mismo y que no has podido

perdonarte, pero quizás te sientes así porque tienes miedo, miedo al cambio a lo desconocido, miedo a equivocarte, miedo al nuevo ambiente, miedo a nunca perdonarte, pero tienes que hacerlo, para poder libérate por eso quiero que comprendas que al perdonarte quizás no cambie nada de tu pasado pero al menos te liberaras de esa soga que tú mismo colocaste en tu cuello por eso permítete perdonarte y perdonar a quienes te hirieron daño, recuerda que el dolor y la tristeza señala el camino de la auto transformación.