

El momento en el que estoy

escrito por Pablo Estrada

Desde hace muchos años, cada tanto, vivo momentos de tristeza profunda, invencible aburrimiento, ganas ineludibles de estar solo y abstracción exagerada; a veces duran varios días y a veces, sólo pocas horas. Recuerdo un par de ocasiones en que viví estos momentos en fiestas o reuniones con amigos, en medio de una rumba, en clase en la universidad. Si sucedían en público, escogía retirarme en silencio,irme temprano y sin despedirme, llegar a mi casa a hacer lo que hacía siempre que me pasaba: refugiarme en música y videojuegos que cambiaba cada media hora hasta que me venciera el sueño.

No puedo decir que tenga un problema de depresión, estos momentos no son constantes ni invencibles, he consultado psicólogos que no han escogido llamarlo así y confío en su criterio. Sin embargo, el problema empeoró en la cuarentena -como le pasó a muchos-; hacia sus finales me encontraba sumido en una potenciada versión, sentía que era tan difícil vivir, levantarse, hacer cualquier cosa. Llegué a presenciar mi propia muerte en sueños terroríficos que veía despierto durante esas abstracciones momentáneas, me asustaba lo que tenía en la cabeza y veía cada vez más cercano el punto de no retorno.

Aunque venía en un lento decrecimiento de la cantidad de cosas que hacía o por las que me responsabilizaba, ya estaba cansado, sufrí un *burnout*. Cuando me gradué de la universidad, sentía que quería jubilarme, como si tuviera el agotamiento de toda una vida. Hasta ese momento, llevaba muchos años actuando como si cada mínima cosa que hiciera cumpliera un rol crucial en un futuro ideal que aspiraba a construir, o pensaba que todo lo que me pasaba era tremendamente importante; olvidaba que no hay futuro si no hay presente. Aunque he recibido ayuda, a la fecha, no puedo decir que me haya recuperado completamente, tampoco, que haya algo por recuperar, más bien, he aprendido a vivir y pensar de forma diferente y me siento contento con eso.

Todo me demuestra, que al final de cuentas, termino cada día, empiezo

cada día, creyendo en mañana fracaso hoy.

Desde hace tanto, surgió en mi una preocupación mayor por el presente que por el futuro, no como un juvenil “es ahora o nunca”, sino que he notado que pensar en el día presente como un paso que se da o una escala que se sube, ayuda a acercarse poco a poco a ese futuro ideal que sostengo en mi imaginación pero que ya no me estresa tanto. A esto se le suma también que, por ahora, se me hace difícil pasar el día a día; no hablo sólo de pereza, sino que de verdad debo esforzarme para encontrar motivación por hacer las cosas más pequeñas. De todas formas, sigo avanzando hacia mis metas.

Todo concluye al fin, nada puede escapar. Todo tiene un final, todo termina.

Y olvidé aquello que una vez pensaba que nunca acabaría, nunca acabaría pero, sin embargo, terminó.

He encontrado una cierta tranquilidad en darle menor importancia a todo lo que antes veía como un problema. He notado que puedo buscar soluciones sin caer en la eterna espiral de lamentaciones que nublan la visión. He constatado en cosas pequeñas y grandes de mi vida y de otros que “todo pasa” no es sólo una frase *clichesuda*. Incluso, he olvidado cosas que al vivir por primera vez parecían titánicas, invencibles.

Cuánta verdad, hay que vivir solamente en el presente, sí, el presente, ¡el momento en el que estás!

Me he dado cuenta de que hay mucho por vivir en el ahora, en los pensamientos que me abordan en el bus, en el saludo del señor que vende fruta, en los abrazos de mi mamá, en los juegos, los libros, la música y las películas; hay mucho por vivir sentado escribiendo esta columna y afuera yendo a encontrarme con amigos; hay mucho por vivir en el momento en el que estoy. No es que no me preocupe por nada y caigo de vez en cuando en piloto automático; pero hoy tengo una decidida convicción de concentrarme en el presente que antes no tenía.

He presentado en desorden algunos extractos de una canción que me lleva a esta reflexión llamada *Presente* de Vox Dei.

En algún punto aprendí a abordar mis momentos raros con iniciativa, espontaneidad, me di cuenta de que no siempre es difícil tomar una decisión y que basta con hacerlo para cambiar lo que estoy pensando; asimismo, que lo que estoy pensando afecta directamente lo que estoy sintiendo. También, aprendí que se vale ser derrotado algunas veces, que puedo esconderme e intentar otra vez al día siguiente. Mejor dicho, he aprendido a sentirme bien viviendo un día a la vez.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/pablo-estrada/>