

Estar triste no es un delito

escrito por Wílmar Martínez

Y de repente estaba ahí, con el computador estallado de mensajes, el corazón revuelto de emociones oscuras, el cuerpo repleto de café y aún temblando tras haber gritado y arrojado con desespero y frustración un vaso de cristal al piso. ¿Y el alma? Inquieta, muy inquieta, pues sabía que nada de lo que hacía estaba bien, que no estaba en mi centro, que no estaba conectado con mi propósito y mi esencia, que no era yo.

Luego me vi incapaz ante mi vulnerabilidad, absorto por el afán y el desespero de cambiarlo todo afuera, y triste y vacío por la pérdida de sentido que los procedimientos y las formas de nuestra sociedad me estaban generando. Después de pensar en que no era capaz de hacer una simple lista de chequeo para un evento, después de pensar que no era capaz de nada, porque nada tenía sentido, y nada lo volvería a tener, me subí a la mesa de mi estudio, me paré sobre la ventana, miré hacia abajo y sólo pude pensar en el dolor que me produciría esa caída desde un piso 17.

Mi alma, sabia y bella, tuvo el impulso inmediato de gritar ayuda. Llamé al 123, y dije con la voz entrecortada y pausada “Llamo para activar código dorado, tengo intención suicida. Envíen a alguien por favor”. Una vez colgué, un ángel terrenal -de esos que te abrazan y sientes cómo Dios se posa sobre ti- me llamó, me sacó de mi estudio hacia la sala, redirigió mi atención, contuvo mis emociones y respiró conmigo mientras mi ser encontraba de nuevo algo de quietud.

Lo que vino después fue delirante, kafkiano. Dos policías entraron a mi apartamento, de manera tosca y burda llenaron un formulario con mis datos, me bajaron hasta el parqueadero y me metieron en la parte de atrás de una patrulla fría, dura y enclaustrante. Mi amigo Benni lo describió mejor que yo “*estar triste en Colombia es un delito*”, ahí atrás éramos delincuentes de la mente, éramos prófugos de la cordura.

Llegamos a urgencias, y después de pasar el filtro de un portero déspota, pedimos un ficho y nos sentamos a esperar. Una hora, dos horas, tres

horas. Mi mente viajaba cada vez a lugares más oscuros, las lágrimas no paraban de bajar por mis mejillas y mi alma estaba tan chiquita que ya no quería estar ahí. Con la frialdad de una sala de espera, el sonido de una nevera, de los llantos de un niño, del desespero de una señora, mi mente sólo pensaba en morir, porque estando ahí se me estaban olvidando las formas de vivir.

Pasé el triaje en medio de preguntas repetitivas que ahondaban sobre mi identidad legal, pero no sobre mi humanidad: “¿Nombre? ¿Edad? ¿Motivo de consulta? ¿Trastornos mentales?”, una y otra vez respondía “Wílmар, 32 años, intento de suicidio, trastorno mixto de depresión y ansiedad”, una y otra vez, una y otra vez, era un pequeño loop decadente que agrietaba lo poco que me quedaba de lucidez. Aún me quería morir.

Al ingresar a la sala de procedimientos, la siguiente escena fue peor que las anteriores: dos enfermeras de espaldas a mí, yo sobre una camilla con solo el último ápice de luz en mis ojos y soportando una vez más las preguntas procedimentales. ¿Cuándo me preguntarían cómo me siento? ¿Cuándo me preguntarían qué me pasa? ¿Cuándo me abrazarían y me dirían que iban a cuidarme? Nunca lo hicieron.

Después de una discusión que sostuve con una de ellas, por la deshumanización de lo que hacían, y al ser puesto en mi lugar por mis seres amados, me estabilizaron, me dieron dos Clonazepam, tuve una llamada con un psicólogo, otra con un psiquiatra (porque en urgencias no hay de ninguno de los dos), y al final me incapacitaron 10 días con droga psiquiátrica y reposo.

Ayer 28 de mayo, acabó ese día 10. Llevo una semana con Quetiapina y Sertralina. La droga sin duda me ha puesto estable emocionalmente, me permite vivir mis días sin altibajos. He podido reposar, estar tranquilo y pensar mucho en lo que soy, lo que hago y cómo lo hago. Y la conclusión es que quiero una vida más tranquila, necesitamos una vida más tranquila.

¿Cuál es la necesidad de la euforia por querer cambiarlo todo al mismo tiempo? ¿Qué sentido tiene entregarnos a nuestras causas y propósitos a costa de nosotros mismos? ¿Para qué una vida con tanta prisa

intentando acumular validación externa llevada a los aplausos, las felicitaciones y los likes? Necesitamos cuestionar el ritmo al que estamos llevando las cosas.

Entiendo que este para mí es un punto de quiebre, porque así lo he decidido. No tendría que haber llegado hasta acá, pude haber escuchado más a mi cuerpo y a mi alma, pero me dejé llevar al extremo por mi corazón y por mi mente. Pasé del “¡Qué desespero! Nadie va a hacer nada” a “Yo lo voy a hacer todo”, y al darme cuenta de mi simple y profunda humanidad, hoy estoy siendo consciente que antes de ser pilar de otros, debo ser pilar de mí mismo.

Paremos por favor, detengamos un momento lo que estamos haciendo y comprendamos el sentido real de todo esto. ¿Obedece a nuestra felicidad o a nuestras falsas necesidades? ¿Obedece a nuestra comprensión propia o a la pose que el entorno nos obliga? ¿Obedece a nuestra trascendencia o a nuestros apegos?

Ante tanta complejidad, es momento de volver a lo simple, es momento de volver hacia adentro.

Posdata. No quería dejar de relatar esta amarga y fuerte experiencia, sin agradecer desde el alma a las personas que durante estos días me han cuidado con profundo amor. A mi familia: Mi madre, mi padre, mi hermano. A Laura, mi madre astrológica y guía. A mis amigos: Benni, Emmanuel, Andrés, Medusa, Johan, Juliana, Ana, Catalina, Marisol. A Mateo mi amor trascendente. A mis compañeras: Natalia (mi ángel), María Bibiana, Laura, María Paulina, Silvia, Marcela, Sandra, Lina. A mis terapeutas, los amigos de Vanadurga Ashram. A ti querido Diego. Y a todos los familiares y amigos que me han escrito, me han llevado en sus pensamientos y oraciones, gracias.

Con todo esto mi mayor aprendizaje es que no hay fortuna más grande para un ser humano en esta tierra que contar con el amor y cuidado de aquellos que están siempre para ti. Cuiden su alma, cuiden el alma de quienes los rodean.

Otros escritos de este autor:
<https://noapto.co/wilmar-andres-martinez-valencia/>