

Lo que he aprendido de la ansiedad y la depresión

escrito por Wílmár Martínez

Cada tres meses, procuro construir un mapa de sueños en el que reflejo todo lo que quiero que ocurra en mi vida durante las siguientes semanas; en este caso, lo hice para lo que resta del año. Más allá de ser un asunto esotérico, lo hago porque me permite concentrarme en aquello que deseo con todas mis fuerzas y que está dentro de mis capacidades. Cuando lo reviso todos los días al despertarme, me recuerda en esencia por qué quiero seguir vivo.

Esta semana, mientras lo hacía, tuve un gran descubrimiento. Dejé de poner como prioridad verbos relacionados con el hacer: cambiar, mejorar, trabajar; y apareció con insistencia, sin pensarlo mucho, el verbo “disfrutar”. Disfrutar del amor, disfrutar de la creación humana, disfrutar del bosque y la naturaleza, disfrutar de mi bicicleta, de mis amigos, de mi familia.

Podrá parecer tonto, pero para mí no lo es, porque en esencia este proceso de vivir con ansiedad y depresión me ha llevado a encontrar belleza y gozo en los lugares más simples y profundos.

Antes de mi intento de suicidio en aquella mañana del 19 de mayo, mi mente estaba concentrada en el mito del salvador. Quería cambiarlo todo y a todos, porque consideraba que las cosas estaban mal y nadie lo veía como yo. Era un acto de profundo ego y una obsesión neurótica por estar en el centro de esa transformación. Hoy, con mucha felicidad, puedo decir que ya no quiero cambiar nada, solo quiero vivir y disfrutar de lo que la vida me vaya dando.

No es una posición pasiva ante el mundo, ni mucho menos. Cuando algo o alguien me importa, soy el primero en dar el paso que se necesita. La diferencia está en los fines que persigo hoy. Ya no quiero trabajar de día en una institución importante y de noche ser Batman al rescate de Ciudad Gótica; ya no quiero convencer a los “poderosos” de las cosas que deberían hacer, pensar o decir; ya no quiero jugar al altruismo tóxico

sacrificando horas de sueño, tiempos de comida y recursos propios por una idea o una causa. Hoy solo quiero serenidad, ver la luna y apreciar las flores y los gatitos.

La depresión y la ansiedad han cambiado mi forma de ver el mundo. Prefiero las tardes soleadas con mi bicicleta y las flores a las noches atribuladas con reuniones y tareas. Prefiero tener una agenda con espacios para pensar y leer que un afán constante por llegar a la siguiente cita. Y lo más valioso, prefiero disfrutar de una profunda y bella conversación con el amor y los amigos que asistir a un sinfín de conferencias, seminarios y charlas sobre cualquier tema que crea que es importante.

Sin duda, esto no ha sido un proceso fácil, como lo he descrito en otros momentos. Al principio, me costó entender que solo con el medicamento, el yoga, la meditación y todas las formas de lucha que he implementado, no sería suficiente. El tiempo, la paciencia y la constancia son los que finalmente determinan el avance. Nada importante nos es dado para hacerlo con premura, cada idea y acción valiosa requieren su espacio.

Hay días en los que aún me cuesta levantarme, hay momentos de estrés y cortisol al máximo que aún me dejan con un desgaste físico y mental importante. Pero tengo claro que eso no desaparecerá, que seguiré aprendiendo a vivir con ello y que lo que soy, he sido y seré supera por mucho esos momentos de angustia, tristeza y desespero. Un día a la vez, no es poca cosa, merezco tomarlo con calma.

Hoy ya no pienso tanto en el futuro, ni permito que el pasado pese sobre mí. Prefiero navegar por el océano de incertidumbre en el que estamos hoy y, poco a poco, voy construyendo mis pequeñas y grandes islas de certezas. Y cuando un pensamiento intrusivo quiere acabar conmigo, cuando la ansiedad pone el vacío en mi pecho, solo respiro, permito que el sentimiento me envuelva, lo abrazo y me levanto de la cama para hacer cualquier otra cosa: bailar, barrer mi casa, lavar platos o incluso jugar Assassins Creed y Hogwarts Legacy en el Xbox. Luego, mi mente se pone en pausa y puedo retomar la vida.

Tal vez hoy no sea el hombre eficiente y capaz en todo, como lo fui en el

pasado. Tal vez no responda a los extensos chats como antes me obligaba o no esté pendiente de la toxicidad de Twitter para enterarme del nuevo escándalo de Daniel Quintero. Pero es que ya no quiero ser eso, ya no quiero que el exterior determine mi vida.

Ayer y hace un par de días, tuve momentos de agitación como hacía mucho tiempo no los tenía, mi cuerpo y mi mente lo sintieron. Al final, me recordaron la razón por la que tomé muchas de las decisiones difíciles que estoy asumiendo hoy: quiero estar tranquilo y disfrutar de este rato que nos queda en este bello planeta.

Sigo aprendiendo, sin duda, aún me falta camino, pero una extraña fe en mí y en el mundo me hacen creer que al final las cosas estarán bien. Por más oscuro que se ponga todo, por más turbio que parezca nuestro presente, siempre podré refugiarme en mí, en las cosas que mueven mi alma y en aquellos seres que amo y le dan sentido a mi vida.

No necesito ser importante, famoso e influyente. Solo quiero importarle a aquellos que a mí me importan y, en el camino, aportar a que este sea un mundo más bonito.

Gracias, querida ansiedad. Gracias, querida depresión.

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