Emocional

María Roxana Cárdenas

Image not found.

Capítulo 1

¿Se puede determinar cuando una persona es emocionalmente estable? ¿Hay parámetros precisos para ello?, si lo alcanzas, ¿Eres feliz?.

Realmente no creo en eso, creo que cada quien puede determinar si es emocionalmente estable o no, digo, habrán quienes ni se lo preguntarán, para algunos, ni siquiera es necesario, no hay tiempo para preguntarse ¿soy feliz?, con las adversidades de la vida, la respuesta puede ser limitante e incluso deprimente, ¿vivo mi vida emocional bien, cuido de ella?, para bien o para mal, al menos una vez en la vida debemos detenernos a pensar en ello, independientemente de que en ese momento te sientas como el ser más lleno y sublime del mundo, o bien, te posiciones como un objeto inservible en el mundo.

Creo que aunque no pensemos en ello, por sentido común buscamos nuestra estabilidad, algo que nos ayude, para mí es escribir, no sé si se me da bien o mal, me gustaría saberlo, pero escribir me ha liberado, escribiendo sacas todo lo que siempre has pensado pero que nunca has dicho porque no puedes o porque no debes.

Escribir ha hecho que deje de pensar las cosas más de lo necesario, porque cuando sigues dándole vueltas a las cosas, terminas cayendo en lo mismo, empiezas a sobre-analizar todo, pero al hacer a la escritura un hábito, ya no es como antes, algo en mi cabeza se antepone a ello, como una barrera que dice "Bueno, ya pensaste sobre ello y llegaste a una conclusión, no vale la pena el desgaste", y es cierto, no puede ser más cierto. Como ya pensé todo, ya lo plasmé en un papel, ya lo guardé en un sitio que no es mi cabeza, ya se inmortalizó; lo que escribo, no lo vuelvo a leer, porque no quiero cambiar todo aquello que sentí en ese momento, todas aquellas palabras que describían el momento en tiempo real de aquella situación, no deben cambiarse.

Y entonces, a medida que escribo, que en realidad es un proceso dolorosa y a la vez placentero, saco de mi mente y de mi vida a personas que en su momento fueron todo, pero que ahora y no son nada, en honor a su memoria, las guardo en papel, mi ser ya no tiene tiempo para ellas, continúo mi camino.

Pero como las drogas, escribir se vuelve adictivo y necesario, ya me he lamentado muchas veces al no traer mi libreta conmigo, no puedo escribir en otro papel que no sea mi libreta, si lo hiciera, es como si la estuviese traicionando, como si cambiara a mi mejor amiga, necesito de mi libreta, así como mi libreta necesita ser escrita, escribir me estabiliza.

En fin, hay ocasiones en las que el momento amerita ser escrito, emociones que no se repetirán, merecen ser plasmadas; a veces me dan

ataques de ansiedad, debo escribir en el momento y entonces, el mundo desaparece automáticamente y quiénes existimos somos mi libreta, mi mente y yo.

Me entra nostalgia cuando veo que no he escrito en un par de días, pero sé que necesito escribir, se apodera de mí el síndrome de la abstinencia, pero para qué abstenerse, si algo te hace bien y no te destruye, no hay razón para dejarlo.