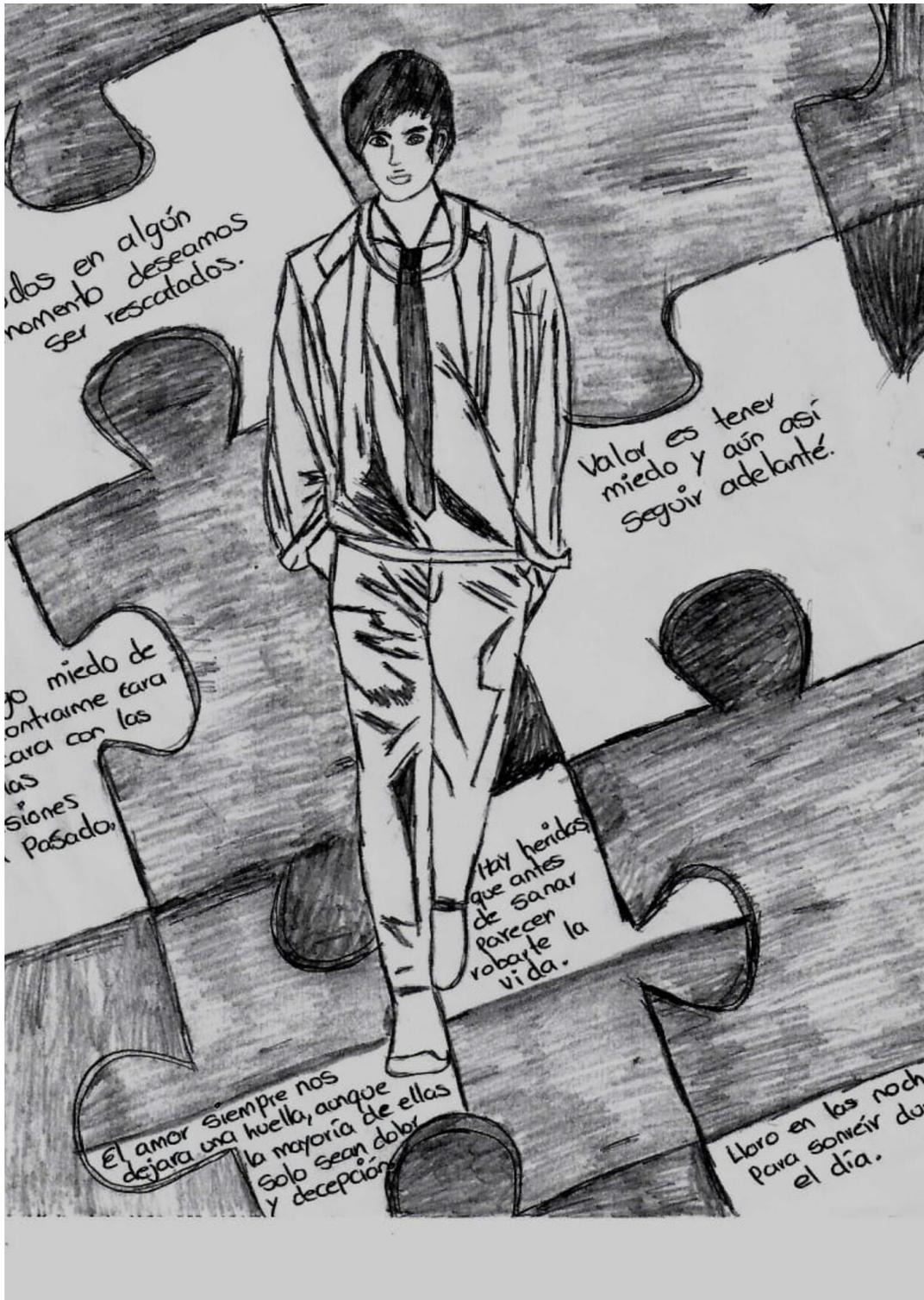


Liberando pensamientos

Yessenia Pava



Capítulo 1

Liberando pensamientos...

Un espacio para desahogar mi alma, y mis pensamientos sobre todo aquello que no le puedo decir a las personas a mi alrededor, porque tal vez siento miedo a ser juzgada o tomada por tonta, o no tener la suficiente madurez por no entender algunas cosas que pasan por mi mente.

Recuerdo que la última vez que intenté una conversación profunda con una persona, me miró extraño pensando que tal vez estaba drogada por mi forma de intentar comprender la vida, incluso me dijo que tenía una forma muy intensa de ver el mundo, y me pregunté: ¿Por qué suena eso como algo malo?

No entiendo muchas cosas de las que pasan por mi mente, y a veces simplemente opto por guardarlas o ignorarlas porque me he dicho así misma, que tal vez es algo tonto intentar ver más allá de lo que la sociedad y la humanidad me muestra, pero luego caigo en este vacío profundo que me llena de ansiedad y noches de insomnio, por intentar no ser completamente yo misma, o porque simplemente me niego amar esa parte de mí que me hace diferente y única a las personas que me rodean.

Luego pienso: en verdad necesito hacer una limpieza emocional, física y material en mi vida. Con el paso de los días me siento algo extraña, es como si una parte de mí buscara un nuevo reto, algo que me mantenga despierta y lo suficientemente motivada como para seguir queriendo despertar todos los días con el mismo entusiasmo, y ahora estoy aquí escribiendo frente a mi computador y dejando que cada palabra que escribo tome sentido dentro de mi mente; entonces recuerdo lo mucho que amo escribir, expresar mis ideas y pensamientos con las personas. No sé por qué he dejado que la vida me consuma en su turbulento afán, tal vez no me he detenido a pensar, si en algún momento de mi vida podré ser una gran escritora, pero he permitido que la vida y el miedo a fracasar me alejen de este hermoso y espléndido arte que me permite sentirme llena, capaz de ser valiente y poderosa, porque cuando amas algo en la vida, eso es lo que te hace sentir, esa inmensa felicidad y ese glorioso placer de dedicar tan solo unos minutos de tu tiempo, porque saber que tu recompensa es sentir gozo, emoción por cada milésima de segundo en el que estás haciendo lo que amas con todo tu corazón.

Capítulo 2

Suicidio, algo de lo que muchos no quieren hablar.

Uno de nuestros errores como humanidad, es no hablar del suicidio, pensamos que, al tocar temas como estos, tal vez incentivamos a las personas para que se quiten la vida, pero pensar eso ya es estúpido ¿Cómo podemos prevenir algo si tenemos miedo de hablar sobre ello?

Algunas personas argumentan que el suicidio es un acto de cobardía, pero nadie sabe, ni entiende las luchas que cada uno lleva en su corazón, y con ello no trato de justificarlos, solo digo que no somos nadie; para juzgar el dolor de una persona que ni siquiera nos hemos tomado la gentileza de conocer.

Los sentimientos, tienen un fuerte poder sobre los individuos, haciendo que sean un detonante para su vida o una motivación; eso depende de cada ser humano; tal vez muchos deseen morirse, porque estar en este mundo no es fácil, a veces resulta agobiante y perturbador.

En algunas ocasiones se le ha enseñado a la sociedad que solo importamos nosotros, y entre esas palabras, solemos lastimar a personas que no se lo merecen. Como están los tiempos, las palabras se utilizan más para dañar que ni para elogiar. En la vida, siempre vamos a tropezar con dificultades y miles de problemas, se supone que todo eso nos hará más fuertes, pero a veces el dolor no nos fortalece, nos destruye la vida y acaba con lo poca fe que guardamos. Sé, lo que es sentir ganas de morirse, sentir que ya no tienes nada para ofrecer y que simplemente la vida es un peso enorme que cuesta cargar todos los días; sentir como nuestra alma se quebrante y no es capaz de recuperarse. Te acostumbras a vivir con tantos sentimientos dentro de ti, que al final del día, eso es lo que nos mantiene vivo.

Cuando empiezas a tener estos pensamientos, se vuelve como una droga, una droga que nos ciega y no nos permite ver más allá de lo que estamos sintiendo y viviendo; crees que no hay solución y que nadie puede ayudarnos, porque es demasiado dolor para que otros lo entiendan. Piensas en morirte y que todo eso que sientes por fin llegue a su final, porque cuando tienes tanto dolor y lo reducimos a nuestro cuerpo, es algo que desespera; es sentir que no vales nada, querer cerrar los ojos y no volverlos abrir, es anhelar desaparecer del mundo sin dejar rastro, y todo este revuelo de sentimientos nos ciega tanto, que no nos permite ver lo bueno que tenemos a nuestro alrededor.

En mi caso, no me dejaba ver todo el amor y apoyo que tenía por parte de mi familia y amigos, creía que estaba sola cuando no lo era. Estaba dejando que mi vida se acabara sin tan siquiera darme la oportunidad de

vivirla. Mis miedos se hicieron más grandes y suponía que si seguía viviendo sería la peor decisión de mi vida, porque simplemente ya nada tenía sentido, pero llegas a un punto en que reflexionas, porque entre todo ese dolor también nos estamos llevando a las personas que nos aman y que les duele vernos así.

Tomar la decisión de quitarnos la vida, no es fácil; aunque hay dolor, también hay miedo a morir. Nos guardamos tantas cosas que cuando algo llega y nos impacta la vida, no está solo impactando el dolor de ese momento, sino todo el que nos hemos ido guardando durante lo que llevamos de vida. Pero más allá de los motivos que tengamos para quitarnos la vida, debemos creer en algo, y es que todo es pasajero, que el dolor que parece no terminar, también llega a su final, pues hay sufrimientos que se intensifican por mil años, aunque solo duren unos meses. Si no tienes un motivo para vivir, créalo, tienes la oportunidad de volver a empezar, de hacerte más fuerte, de renacer entre el dolor que te destruye. Tienes una oportunidad de luchar, y de salir de toda esa mierda de sentimientos que a diario te atormenta, no es fácil, nadie dijo que lo fuera, pero intenta luchar, hazle saber al mundo que necesitan muchos más que eso para que te destruyan, porque vales mucho como para irte de este mundo sin antes haber intentado luchar contra todo lo que sientes. La vida es difícil, pero no imposible.

Capítulo 3

Sentir miedo, en ocasiones nos hace sentir avergonzados.

Pues sí, siento miedo, y saber que este sentimiento es algo que muchas personas viven a lo largo de su vida, dejando que en ocasiones tome el control de lo que somos y queremos ser.

Tener miedo no está mal, porque a la final todos lo sentimos, pero lo que realmente sí está mal, es que dejemos que ese miedo nos paralice, porque en ocasiones es así, preferimos huir de ello que afrontarlo.

¿Saben? Siempre tuve miedo de decirle a mi madre que soy homosexual, ni siquiera era capaz de admitirlo, porque sentía tanto miedo de que me rechazaran, que prefería fingir ser otra persona, y en ese transcurso de aparentar, simplemente me perdí a mi misma. Llegué a un punto en que me miraba al espejo y no reconocía la persona en que me había convertido, y todo por miedo, pero sabía que no debía seguir ocultando lo que sentía, porque de lo contrario ya nada valdría la pena.

Creo que una de las cosas que más asusta en la vida, es ser nosotros mismos, porque pensamos que tal vez nos rechazarán o nos dejarán de querer, pero aquella persona que no nos quiera por lo que realmente somos, no vale la pena que esté a nuestro lado.

No importa si somos flacos, gordos, altos, bajos, homosexuales, de piel oscura o lo que sea que seamos, no debemos tener miedo de ser nosotros mismos. La sociedad nos ha enseñado que para pertenecer a lo que llaman "normal" debemos permitir que nos etiqueten, cuando muchas veces esa etiqueta nos parte el corazón y nos marca la vida, pues yo no estoy de acuerdo, porque en este mundo todos tenemos derecho a ser felices sin importar nuestro físico, sentimientos u orientación sexual.

Yessenia Pava.