

Querida tristeza

Eugenia Figueron



Capítulo 1

Lo que están a punto de leer es una carta de despedida a la Tristeza, la escribí en una sesión de terapia con mi psicólogo. Tiene un punto de vista muy personal pero tal vez alguien pueda sentirse identificado.

Querida Tristeza

Has sido mi compañera durante muchos años, prácticamente toda mi vida estuviste a mi lado, acompañándome en mi soledad (aún estando rodeada de gente), solo vos conoces cada rincón de mi, cada pequeño espacio en el que no dejo entrar a nadie, cada rincón, desde el más luminoso hasta el más oscuro de mi ser, vos los conoces en profundidad.

Has sido una compañía para mí en muchos momentos, me ayudaste a ver que tan fuerte puedo ser, cuanto dolor estoy dispuesta a soportar en pro de lograr mis metas (que ha sido más del que creía, esperaba y deseaba) me diste balance en muchos momentos, porque sin tristeza no hay alegría. Aprendí a convivir contigo todos los días, te volviste como mi sombra, si miraba a mis espaldas, ahí estabas vos, fiel, incondicional, parecía que ibas a estar eternamente a mi lado.

Pero hoy te tengo que decir adiós, me tengo que despedir de vos, porque aunque me diste mucho, también me quitaste demasiado, me quitaste las ganas de vivir, la sonrisa, el amor propio, la felicidad de ver sonreír a mi hijo y el amor por mi pareja, me dejaste sola en tu compañía, el mundo se volvió negro a tu lado y ya es hora de volver a vivir.

Necesito sentir el calor del sol y llenarme de vida, sonreír desde el alma y no una sonrisa falsa llena de dolor por cosas efímeras y pasajeras. Necesito ser libre de vos, dejarte ir es mi libertad, es iniciar una nueva vida, es empezar a quererme a mi (o al menos caerme bien y no odiarme como lo hago hasta ahora) necesito poder mirarme en un espejo y no sentir asco, sentir que SI valgo la pena, sentirme capaz de salir al mundo sin pensar que nadie me quiere para al final volver a vos buscando refugio en tus fríos brazos que me envuelven y me sumergen cada vez más en tu oscuridad.

Hoy me despido de vos, pero no olvido todo lo que aprendí a tu lado, ojalá que cuando te vuelva a encontrar sea más fuerte y pueda visitarte rápidamente para volver a dejarte y no quedarme atrapada en vos.

Finalmente me despido agradecida de lo fuerte que me hiciste ser (obligada) y gracias a esa fortaleza es que hoy pude buscar ayuda y dejarte ir...