

# LA SOLEDAD EN TODOS NOSOTROS

*Ariana Espinoza*





## La soledad en todos nosotros

# La soledad en todos nosotros

Ariana Espinoza R.

*Para Doménica, una persona que me entiende y quien me inspiró a escribir.*

*Para Joel, quien me consoló cuando más lo necesité.*

## Contenido

1. No tienes que ser perfecta . . . . .	7
2. No dependas de alguien, aprende a sanar y relajarte .....	18
3. Eres importante, no les des la satisfacción de verte llorar .....	26
4. El cambio es duro, pero puedes llegar a encontrar grandes amistades ....	35
5. Eres más que tu cuerpo, todos somos diferentes y eso está bien .....	39
6. Agradecimientos .....	45

# 1

No recuerdo en qué momento comenzó, se siente como si siempre me hubiera sentido así, como si algo estaba mal conmigo, eso hace difícil dividir mi experiencia en edades o etapas, solo me vienen a la mente recuerdos de cuando tenía ocho años, creo que ahí empecé a decaer.

Imaginen una niña, que era estudiante ejemplar, que destacaba en todo lo que se proponía, que era la mejor de su clase, esa era yo. Siempre sentí que yo era diferente en cierto modo, veía a mi alrededor y todos estaban relajados, era como si las notas solo fueran un número. Yo no lo comprendía, para mí las notas lo eran todo, toda meta que tuviera giraba en torno a ellas, creía que esas calificaciones eran lo que me definían como persona ante mí misma o mis gustos al igual que ante los ojos de los demás. Todos me conocían como la inteligente, la que nunca se equivocaba, creo que eso me impulsó a desarrollar atiquifobia, que es la fobia al fracaso. Ante todos yo estaba en un pedestal, y empezó a aterrarme el caer de ese pedestal en el que me colocaron.

Cada vez que fallaba, incluso de manera mínima, me provocaba un estado de pánico fatal; me sudaban las manos, sentía que el mundo a mi alrededor se detenía, comenzaba a mordermme las uñas desesperadamente, mientras mi respiración se agitaba, solo quería llegar a casa y llorar el resto de la semana, perdía la motivación de hacer cualquier cosa.

En especial, le tenía un temor a la materia de música, nunca la entendí, y no me iba muy bien, lo cual me inquietaba, este temor más adelante se transformó en un odio. Llegué a odiar incluso el instrumento que usábamos en clase (la melódica), tanto que apenas pude, me deshice de él, me quitó toda curiosidad o pasión que tenía de aprender a usar un instrumento, no sabía hasta qué extremo me afectó, hasta que empecé a tener curiosidad por la guitarra.

Quise aprender a tocar la guitarra pues me resultaba un instrumento muy peculiar, disfrutaba mucho de su sonido, comencé a tomar clases, y cada vez que dominaba algo me sentía eufórica, era una gran felicidad.

Los problemas empezaron posteriormente, la ansiedad que desarrollé con los instrumentos volvió a surgir, no era el instrumento que me molestaba sino el sentimiento de que mi ritmo de aprendizaje era muy lento, o que todos mejoraban rápidamente y yo era la única que no podía entender, que yo era la tonta.

Mi mente perfeccionista, en conjunto con el recelo que ya tenía con los instrumentos, generaron ansiedad, y me llevaban a sentir pavor cuando tenía que asistir a clases de guitarra, era como si el tiempo fuera más lento, como si el mundo quisiera verme fallar y humillarme frente a la gente a la que deseaba demostrar mi valor. No era un sentimiento muy agradable que se diga, eventualmente abandoné el instrumento, incluso después de que dejé las clases, ahora cuando toco la guitarra recuerdo todo, es como si estuviera de vuelta a ese momento nuevamente, como si me faltara el aire.

Las cosas empezaron a empeorar aún más a partir de las clases virtuales, mis notas bajaron levemente pues deseaba ser honesta, pero no lograba entender las clases y eso me estresaba. Asimismo, el encierro me afectó de manera exponencial, el contacto con mis amigos se redujo, con algunos ya no hablé más y me deprimí más. Comencé a depender del constante cariño de una de mis amigas, ahora, me doy cuenta de que no era saludable.

Siempre intenté hacer amigos, y logré hacer algunos, pero yo me sentía sola. Es un poco complejo de describir, pero, era como si cada uno de mis amigos eligiera a alguien más.

Veía como al hablar conmigo eran alegres, pero al hablar con otra persona eran aún más felices, eran mis amigos, pero yo no era su primera opción, para mí ellos lo eran todo, y para ellos yo no era más que una amiga, o tal vez solo una compañera. Quienes yo consideraba mis mejores amigos siempre me dejaban atrás.

Hubo un punto en el que sentí que estaba maldita, había tenido cuatro mejores amigos, y cada uno de ellos me reemplazó, lo cual me generó una gran inseguridad al momento de hacer nuevas amistades, eso me afecta incluso ahora.

Supongo que fue el estrés acumulado; sin embargo, meses después llegué a mi límite, me sentía abrumada por todo, las clases, las constantes voces en mi cabeza que me recriminaban el no ser suficiente. Una noche simplemente lo decidí, me suicidaría, no le temía a la muerte, sino a hacerlo de manera lenta y dolorosa, ese pensamiento me aterraba así que comencé a investigar, averigüé que manera de morir dolía menos, y tenía dos opciones, o causarme una sobredosis o colgarme, pero investigue aún más, descubrí que la muerte por asfixia era muy dolorosa, así que opté por la primera opción, como yo vivo con mis abuelos y ellos tenían un sin fin de pastillas, obtener los medicamentos fue simple.

Semanas después lo intenté, presentaba un proyecto al día siguiente, mi mente era un caos, no lo soportaba, no lo había planificado, tomé alrededor de quince pastillas, desde

pastillas para dormir hasta para el dolor de cabeza, a las 11 de la noche un jueves, cuando yo apenas estaba en octavo grado de básica.

Claramente, no funcionó, sufrí una sobredosis leve, con un poco de taquicardia, no pude asistir a clases, le menté a mis padres, les aseguré que tenía un ataque de pánico y que tomé varias pastillas pues no soportaba la migraña.

Después de ese evento, podría decirse que mejoré, no podría asegurarlo. Nunca fui tan suicida, solo lo intentaba de vez en cuando, solo veía los días pasar, rogándole a todos los dioses, incluso en los que no creía, que me mataran. Después, de la nada, por un breve lapso, todo eso paró. Me sentía viva, como si nada nunca hubiera pasado.

Meses después, volví a decaer, pero mi peor época fue cuando estaba en décimo de básica, tenía apenas 14 años, comencé a sentirme inconforme con mi cuerpo, mi manera de ser y mi voz. No recuerdo de que materia fue, pero recuerdo que recibí una mala calificación, me quebré, aún estaba en el colegio, pero no me importó, pedí un estilete, me dirigí al baño y me hice mis primeros cortes, fueron veinticuatro, la mayoría en el antebrazo izquierdo, unos cuantos en el derecho.

No me sentía culpable, aunque tenía miedo de saber cómo reaccionarían mis padres, así que lo oculté dos días, y luego se los dije. No fui al colegio a la mañana siguiente, salimos a una cita médica que mi padre tenía, pues no querían dejarme sin supervisión en ningún momento, me quedé con mi madre en el auto, me pidió que le mostrara el brazo, lloró; y ahí fue cuando me di cuenta de que no me había herido solo a mí, sino a ellos. Intentaron lo posible por no dejarme sola y asegurarse de que pudiera resistir el resto del año sin lastimarme.

Lo oculté de mis amigos, no quería que se preocuparan, o que creyeran que eran culpables, cuando ellos, más bien, con sus tonterías eran quienes lograban sacarme de ese lugar tan oscuro.

Casi al finalizar el año lectivo, recibí un golpe emocional muy fuerte, mi mejor amiga y yo dejamos de hablar.

No diré su nombre. Ella y yo habíamos sido mejores amigas desde pequeñas, estudiábamos en la misma escuela, hacíamos todo juntas, yo podía confiar en ella, e intenté hacer lo posible por mantener nuestra amistad, porque era la más duradera que había tenido, perder ese lazo significaría perder una estabilidad.

Empecé a notar como ella se distanciaba, al principio supuse que era normal pues ella se había cambiado de colegio y yo no podía llamarla tanto como antes pues estaba ocupada realizando tareas o proyectos, además de que estábamos en plena pandemia.

Después de eso, las pocas veces que hablábamos me mencionaba a una nueva amiga, nunca me ha gustado retener a mis amigos e impedir que hagan nuevas relaciones, así que puse mis inseguridades de lado, le aseguré a mi amiga que estaba bien, y que mejor me la presentara para poder convivir las tres.

Los primeros meses fueron increíbles, éramos tres personas que nos entendíamos completamente, jugábamos videojuegos luego de las clases en línea, incluso creábamos reuniones de zoom solo porque estábamos aburridas.

Casi un año después comencé a notar algo, yo aunque no podía dedicarle mucho tiempo a nuestros juegos, pues estaba había empezado un nuevo año y todo se volvió más complicado, ya no me llamaba tanto, o me escribía, y siempre que le escribía, estaba en llamada con su otra amiga, lo cual al inicio no me molestó, estaba bien que ella se relacione con más gente, pero, cuando ella y yo estábamos juntas, ella no paraba de mencionar a su otra amiga, siempre se quejaba del aburrimiento, o se entristecía porque no estaba nuestra compañera, ignorándome completamente.

Eso me hacía sentir fatal, ya tenía muchas inseguridades desde antes, pero esto solo las amplificó. Luego, comenzó a decirme que solo ella la entendía, que me quería, pero prefería estar con su amiga.

Hubo una ocasión que está grabada en mi mente, M nos invitó a un evento de su colegio, una celebración después de las olimpiadas, ambas confirmamos nuestra asistencia, pero solo yo llegué. Ella se deprimió, comenzó a quejarse de que no era lo mismo sin esta tercera persona, y yo sentía ganas de llorar, el sentimiento de que no era suficiente me consumió, le dije que se vaya con sus compañeras a bailar, me dirigí al baño y lloré un largo rato.

Después de eso, llamé a mi madre, le rogué que me retiré temprano, ella supo entender y lo hizo. No le volví a escribir a la chica, no nos hablamos por meses, hasta que tuvimos una conversación, ella concordó con lo que yo decía, admitió que estuvo mal de su parte, le dije que no quería seguir hablando, y así fue, nunca más supe de ella.

Esta situación no hizo más que hundirme, recuerdo como lloré por días, preguntándome que hice mal, recriminándome por no haber sido suficiente. Me corté nuevamente, solo nueve cortes, en el brazo que mis camisas podían cubrir, nunca le dije a mis padres, nunca lo notaron, pero sí se dieron cuenta que decaí otra vez.

Llegué a estar tan mal que mis familiares me buscaron psicóloga urgentemente, su nombre era Michelle Vázquez, me evaluó, y afirmó que mis niveles de ansiedad eran extremadamente altos, superando el promedio en una prueba, así que empecé a asistir a terapia. Al principio me parecía estúpido, luego me comencé a abrir, aunque sentía que nada de lo que ella decía podía describir todo lo que yo sentía, estaba segura de que ella no me entendía. Y eso lo empeoró todo.

Recuerdo que me intenté suicidar tres veces después de comenzar mi asistencia psicológica, olvidé la fecha exacta o el porqué, pero sé que tuve las pastillas en mano, mi carta de despedida, y algo me detuvo, por primera vez algo me detuvo. No era que no quería morir, solo que no deseaba entristecer a las personas que amaba. Así que, en todas las ocasiones siguientes, me detuve en el acto.

Este fue un periodo de tiempo extraño para mí, estaba descubriendo que sentimientos tenía, la gente me pedía describir que sentía, que les diera una razón para mi tristeza. Pero, yo no lo sabía, simplemente me levantaba sin energía, el solo haberme despertado me causaba ganas de llorar.

Todos me preguntaban lo que me pasaba, pero no sabía cómo explicarlo, y eso me frustraba, no ayudaba en nada a mi naturaleza recriminatoria. Me torturaba a mí misma con el pensamiento de que no tenía razón para sentirme así, que otros estaban peor y que aun así eran felices, yo no me creía merecedora del derecho a sentirme mal. Un mecanismo de defensa con el cual todavía batallo hoy.

Las terapias se volvieron más distantes entre sí, y luego pararon, mi psicóloga solo me dejó de escribir. Mis padres tampoco insistieron pues ante sus ojos había mejorado, ya no me sentía como hace años, esto era mucho más leve, pero aún no era lo ideal.

Una vez pararon mis sesiones, mi mente volvió a funcionar tal como lo hacía antes, me llené de inseguridades, me atrevo a decir que incluso se amplificaron en ese tiempo. Ya no solo me sentía inconforme con mi ser, lo odiaba. Intenté dejar de comer, no desayunaba con la excusa de no tener hambre y el lunch lo regalaba, pero no duró mucho, pues uno de mis instintos en un estado de ansiedad es comer, incluso si no tengo hambre,

no me podía controlar y comía. Sin embargo, después me sentía como un ser patético, me reprendía diciendo que esa era la razón por la cual yo era gorda y que, si seguía nadie me querría, incluso si cambiaba mi personalidad.

De igual manera, intenté cambiar mi manera de actuar. Analizaba una persona a la que admiraba, memorizaba sus gustos al igual que sus posibles respuestas ante posibles situaciones, una vez adaptada, implementaba esa personalidad en mis interacciones. Suena un poco más difícil de lo que es, y algo que puedo asegurar es que era agotador, me llegué a perder entre tantas farsas, no recordaba en qué punto terminaba la yo original o en qué punto comenzaba mi versión superficial.

Todo esto era muy desgastante, llegaba cansada a casa, a dormir un rato, me despertaba y todavía sentía como si no hubiera dormido en dos días.

El colegio se volvió un infierno, todavía lo es. Fingía ser alguien que no era, me presionaba a ser de las mejores, me aseguraba de socializar, de no enemistarme con nadie, de mantenerme sumisa a cualquier comentario negativo, era como si estuviera constantemente siendo obligada a demostrar mi valor ante los demás, porque lo que ellos pensaran me definía como persona, le daba sentido a mi existencia.

Otro suceso que me marcó también sucedió en mi escuela, no recuerdo en qué grado estaba, pero recuerdo que era una niña pequeña, tal vez fue en tercer grado de básica, no lo sé, mi cerebro bloqueó la mayoría de información de esa época; algunas personas me dicen que fue como método de protección, para cuidar mi mente de malos recuerdos que pudieran generarme un trauma. Yo era una chica con sobrepeso, lo que ya me generaba un poco de inseguridad al compararme con el resto de las chicas, pero, luego, una chica comenzó a acosarme, o como lo conocen ahora Bullying.

Se reía de mí, se burlaba de mi peso al igual que de mi apariencia, me robaba la comida o me amenazaba para que se la dé, tenía miedo de decirle a los profesores por lo que me quedé callada, hasta que no pude más y le conté a mi madre. De inmediato se fue a quejar con el colegio, y la escucharon, se habló con la madre de la niña y ella inicio un proceso de rehabilitación. La institución implementó la condición que secretaria debía tener en cuenta este caso cada vez que creaban los cursos, ella y yo no debíamos estar juntas.

Así que nunca fue mi compañera de curso de nuevo, ahora, solo nos saludamos de vez en cuando en los pasillos, la he perdonado desde hace mucho tiempo, pero nunca olvidé ni olvidaré como me sentí, no sé si algún día voy a poder superar aquellas

inseguridades que se me generaron ese año y que con el paso del tiempo no han hecho más que empeorar.

Hoy en día, sigo en sesiones terapéuticas con una nueva doctora, una chica amable. Mi naturaleza perfeccionista no la he logrado eliminar, pero ya es menos estruendosa, sigo sufriendo de constantes inseguridades, algunas han aumentado, otras disminuido. He hecho nuevos amigos, no logro controlar ese miedo al abandono todavía, pero estoy trabajando en ello.

Aún sufro de ataques de pánico, aunque menos frecuentes. Mis periodos de depresión son más recurrentes, probablemente por la sobrecarga de estar en primero de bachillerato.

He logrado aprender muchas cosas, entendí que mi valor no depende de lo que los demás piensen de mí, algunos de ellos solo serán vagas memorias en algunos años. La vida es solo una, vivimos en un mundo hermoso, cielos dignos de ser admirados, animales curiosos, no sé qué hay más allá, eso me asusta, pero, también extrañaría ver lo bello del mundo, tal vez, ese es uno de los únicos pensamientos que me mantienen viva, el saber que puede que del otro lado no estará todo lo que aquí amó.

Una vez empiezas a sanar todo lo que ignorabas o te parecía insignificante antes, ahora es lo máspreciado; es un camino difícil, es verdad, todavía puedes tener recaídas y esas son las que más lastiman.

Todo era caótico, mi mente daba vueltas, para empeorar las cosas me comenzaba a culpar a mí misma, recriminándome el hecho de que estando tan bien me permitiera caer de nuevo, la mente puede ser tu peor enemiga, pero también tu mejor aliada, lo aprendí a la mala.

Con el tiempo empiezas a sobrellevarlas, no superas todo esto de la noche a la mañana, yo todavía no lo hago y he estado en tratamiento por dos años. Es cuestión de paciencia, no es tan simple, no vas a despertar un día sin rastro de lo que te atormentaba. Incluso ahora, para mí, el mundo está en cuenta regresiva, todos los días me repito "Resiste, hoy es el último día, uno más y ya no estarás aquí ", pero nunca lo llevo a cabo, lo cual es progreso, muy poco pero un avance.

Te conté mi historia, creo que debería darte un consejo, no tienes que ser perfecto o perfecta, puedes dar todo lo que tienes, dejar de comer, cambiar tu personalidad, fingir que te gusta lo que a los demás, pero no puedes actuar por siempre, y cuando la fachada caiga, aquella reputación o cariño que obtuviste gracias a esa persona falsa que inventaste dejará de llegar.

No puedes complacer a todos, por más que quieras, nunca serás lo suficientemente inteligente o atractiva, así que se tu misma, no trates de ser lo que otros quieren, ¿para qué forzarte a intentar en vano?, mejor disfruta de lo que te gusta sin pena alguna, crea amistades que tengan tus intereses y te respeten, se feliz, enfócate en ti misma y mejorarás.

Hay tantas cosas que quisiera decirte querido lector, si me estas escuchando en tu mente en estos momentos fue por elección propia, porque no entiendes lo que te pasa o porque buscas consuelo, lo que significa que ya has dado el primer paso, ya buscas respuestas, comienzas a pedir ayuda, créeme cuando digo que ya hiciste la parte más compleja.

Ahora, debes encontrar la determinación para seguir en el proceso, me encontraste por algo, tengo mi experiencia, pero no soy psicóloga, así que, lo siguiente es hablar con alguien de confianza de este tema, puede ser un familiar o un amigo, sé que es aterrador, pero ayudará, lo prometo, después, debes intentar encontrar ayuda profesional, ellos intentarán entender y ayudar.

Espero que esto te haya ayudado, no busco pena o lástima si eso es lo que piensas, tan solo deseo ayudarte, como tantos otros en tu vida, pero tienes que permitir que lo hagan, al final, la decisión es tuya. Sigue luchando, aférrate a lo que te mantiene viva, un día a la vez, y mantente firme no solo por ti, sino también por la gente que amas. Recuerda: “El suicidio no borra el dolor, lo transfiere a alguien más”



## 2

Depender de alguien es peligroso, incluso si dependes de una buena persona, ya que darle tanto poder sobre ti a alguien solo hará que te causen daño, a veces sin intención. Yo sufro de ansiedad, al igual que de trastorno dependiente, lo cual me ha causado muchas penas, pero una vez decides ayudarte a ti misma a mejorar, solo lo bueno comienza a llegar

Soy una chica de 14 años, soy lo que muchos llaman “niña de cristal” ya que mi hermano es autista, por lo cual requiere de diversas atenciones y cuidados, más que un niño común, lo cual suele tomar total atención de mis padres. No lo malinterpretan, no me ignoran a propósito, sino que no se dan cuenta que inconscientemente yo no soy su prioridad, y lo entiendo.

Todo empezó cuando yo era una niña pequeña, estaba en quinto grado de básica, y yo era una estudiante ejemplar, alumna de puntaje máximo, al igual que comportamiento ideal. Al contrario de muchas personas, mi relato no empezó de manera normal, estudiaba en una institución particular, relativamente cara, pero costosa para nosotros, por suerte mi madre era docente del colegio, por ende, se nos ofrecía un descuento, lo cual nos permitía pagar la pensión, así que no era una de mis preocupaciones en ese entonces.

Todo era complejo, no nos faltaba el dinero, vivíamos bien pero igual era un costo considerable el que pagábamos, tiempo después, mis padres matricularon a mi hermano menor en la misma escuela, lo que significaba que ahora eran dos pensiones que pagar, el descuento ya no era suficiente. Existía la posibilidad de tener que cambiarme de colegio, eso me entristecía mucho, ya que tenía a mis amigos, compañeros que conocía desde que tenía cuatro años.

Descubrí que la institución otorgaba becas a aquellos estudiantes con las mejores calificaciones, sabía que ese sería mi pase de oro, y fácilmente pude obtenerlo, creo que los problemas empezaron desde ahí. Comencé a obsesionarme con mis

calificaciones, esos números se convirtieron en todo para mí, caerme en una calificación era algo horroroso, se sentía como si toda mi vida dependiera de esa libreta.

Entonces entendí lo que era la ansiedad, era un sentimiento que te envolvía sin tu conocimiento, era inseguridad, era el miedo a fallar, el terror a decepcionar a quienes quieres. De por sí la ansiedad ya es bastante grave, pero mi caso contaba con un detalle extra, yo no solo le tenía miedo a fallar porque me retaran mis padres, si yo fallaba era adiós a mi colegio, de mí dependía eso.

En este momento no parece la gran cosa, pero para aquella niña, significaba tragedia. Era un peso demasiado grande, uno que una nena de esa edad no debería tener que siquiera imaginar, pero tuve que soportarlo.

Me aseguraba dos o tres veces de haber entregado todas las actividades, me quedaba hasta tarde estudiando para las lecciones y usualmente me iba bien, pero hubo un suceso que quedó grabado en mi memoria. No recuerdo que clase era, pero fue una lección, una para la cual estudié con mucha devoción, y cuando la terminé creí que todo estaba bien como de costumbre, pero cuando me devolvieron la nota todo se hizo borroso.

No tengo memoria alguna de cuanto saqué, pero sí de cómo me sentí. Era como si el mundo se hubiera detenido, mi corazón empezaba a acelerarse, no podía respirar, mis pensamientos se volvieron muy negativos, era como si me reclamara por dejarme caer, que deje que otros supieran que no soy perfecta, que tengo debilidades.

Entré en crisis, ese día tuve mi primer ataque de ansiedad, no sé si mi cerebro bloqueó lo que pasó, la cuestión es que olvidé todo. Días después me dijeron que colapsé en llanto, mi mejor amiga de ese entonces me intentó consolar, pero no logré calmarme, ella también estaba nerviosa, no me sorprende, a esa edad ni siquiera sabíamos que existían estos trastornos, éramos niñas.

La maestra se dio cuenta y me llevó con la psicóloga del colegio, hablé con ella como por una hora, tal vez más, intentó calmarme, y lo logró, luego del receso me llamó a su oficina otra vez y me preguntó acerca de que lo que paso, yo le relaté lo que me contaron, lo de mi nota, ella se sorprendió de que aquella calificación

me afectara tanto, por ende, me empezó a preguntar más al respecto, lo de la beca y lo presionada que me sentía.

La señora llamó a mis padres, tuvo una conversación con ellos acerca del tema, lo cual me provocó miedo, no quería que eso los impulsara a sacarme del colegio, en respuesta, les dije que deseaba permanecer en la escuela. Ellos lo aceptaron pues creían que un cambio tan drástico me generaría aún más estrés.

Me mantuve en el colegio, pero mis padres y la psicóloga monitorearon mi situación, evaluando si empeoraba o si era recomendable cambiarme de escuela, ellos no entendían por qué deseaba quedarme, para ser sincera, yo no tenía muchos amigos y ellos lo sabían, de hecho, me molestaban.

Para ser justos yo era una nerd, me esforzaba de más para caerle bien a los profesores, lo cual mis compañeros encontraban molesto, ahora que he madurado un poco, los entiendo, también me hubiera resultado incómodo.

Pero si tenía una amiga, solo una, y con ella me bastaba, sentía que ella me entendía, y en parte era cierto, era de la única que me podía calmar cuando estaba mal, creo que ahí inició mi trastorno de dependencia, no tenía con quien más pasar el tiempo, por en solo lo pasaba con ella, así que cuando ella quería estar con sus otras amigas eso me ponía celosa.

Me era natural odiarlas incluso si no las conocía, y mi cabeza me recriminaba, diciendo que mi amiga pronto me remplazaría, lo cual me generó una dependencia aún mayor, anhelaba yo ser su única amiga tal como ella lo era para mí. Nuestra amistad continuó por cinco años, en ese tiempo aprendí a controlar lo que sentía, ella me apoyó en todo el camino.

El problema empeoró cuando empezamos clases virtuales, estaba encerrada en casa, no podía ver a mi amiga, y estaba encerrada con mi hermano que requería cuidados, no malinterpreten, amo a mi hermano, pero hay veces en las que estoy de mal humor o enferma y su bulla me molesta, intento tener paciencia, pero esa etapa de estar encerrada ahí todos los días fue desesperante.

Además, el primer año de pandemia fue cuando yo estaba en séptimo grado, teníamos que realizar un proyecto llamado PEP, algo que impulsara a la ayuda del medio ambiente, un proyecto interesante, el problema fue el grupo con el que me tocó trabajar.

Como ya todos me conocían como la inteligente cada vez que había que hacer un trabajo grupal me empujaban todo el trabajo a mí, casi nunca me quejé pues no quería caerles mal, pero en el PEP me desesperé más de lo común, para empezar, este proyecto era más largo y complejo que uno corriente, en este había que realizar un diario, colocando entradas de manera constante, asimismo, debíamos avanzar el producto por nuestra cuenta, ya que estábamos en confinamiento.

Mi grupo no ayudó mucho, como fue en época virtual era sencillo librarte del trabajo, ellos fingían que tenían mal internet o que se les iba la luz, incluso que se les borró el archivo con su parte, yo sabía que mentían, pero no tenía más opción que cubrir lo que ellos no hacían y avanzar con el proyecto sola, supongo que eso aumentó mis niveles de ansiedad, saber que, si yo no lo hacía, nadie más lo haría y me afectaría a mí.

Por suerte mi amiga siempre me intentó ayudar, trataba convencer a los integrantes de mi grupo de cooperar con su parte, aunque igualmente no lo hacían, apreciaba mucho el esfuerzo. Nosotras seguíamos hablando, nos escribíamos por zoom constantemente o hacíamos reuniones, conversábamos por horas, resolvíamos la tarea juntas y nos quedábamos hasta tarde jugando videojuegos. Sentía que mejoraba, y, aunque el estrés era el mismo, pensé era más soportable, que todo iba a ir mejor, más tarde me di cuenta de mi error.

Apenas me gradué de la escuela primaria mis padres me cambiaron de colegio, la presión se había vuelto demasiada, mis padres pensaron que un cambio de institución me daría un nuevo comienzo. Como aún era periodo de pandemia recibía las clases de mi nuevo colegio virtualmente, no fue tan difícil adaptarme en el aspecto social pues en virtual no socializas mucho, pasas el tiempo en tu casa, y en el académico me tuve que adaptar solo un poco.

Lo bueno fue que mi anterior escuela me dejó con buenas bases de todas las materias, en lo único que me tuve que igualar fue matemáticas, que no me costó mucho.

Mi amiga ya no podía pasar tanto tiempo conmigo, pues teníamos tarea y horarios diferentes, y de casualidad empecé a hablar con otra chica, se hizo mi amiga, lo cual me alegró, ya no tenía solo una, sino dos amigas, ambas se conocieron y se comenzaron a llevar muy bien.

Esto me volvió muy feliz, otro periodo de felicidad tomó lugar, todo iba bien, no sé en qué momento todo se fue cuesta abajo.

Esta nueva chica me entendía, tenía tiempo disponible, los mismos gustos que yo, a veces gustos que no compartía con mi otra amiga, en consecuencia, nos volvimos muy cercanas, y empecé a depender de nuevo. Esta vez, esa chica hizo que de mi surgiera un sentimiento de querer siempre estar en llamada o en contacto, luego, dependía de su opinión como de sus halagos. No importaba si era el mejor dibujo del mundo, si no obtenía el cumplido para mí eso no valía nada.

Realizaba todo lo que hacía teniendo en mente que a ella tenía que gustarle. A la vez, si ella no estaba yo me aburría o me ponía triste y melancólica, lo cual le molestaba a mi otra amiga, pues cuando estaba con ella solo pasaba hablándole de mi nueva amiga, lo que la perjudicaba ya que era insegura en amistades. Todo esto provocó discusiones entre nosotras, y la entiendo, porque ella siempre estuvo cuando la necesité,

Fue turbulento, depender de una persona me dejaba exhausta, además estaba al tanto de que en al mismo tiempo estaba lastimando a otra persona que quería mucho. Esto aumentó mis niveles de ansiedad, pues quería ser lo mejor para que no me dejen de lado, pero cuando la persona de la que dependía me dejaba de hablar lentamente, la amiga a la que ignoré ya no deseaba tenerme cerca, lo cual comprendí, la había lastimado lo suficiente.

El sentimiento de culpa me consumía, me recriminaba a mí misma todas las noches, a veces esos pensamientos no me dejaban descansar, nunca me llegué a lastimar, pero si pasé muchas noches llorando.

Era un poco de todo, no sabía ni que sentía o que causaba cada cosa, mis padres hablaron conmigo después que los conté lo de mis amigas, ellos me consolaron, pero también me regañaron por haber ignorado a mi mejor amiga de años.

Lo peor es que no he logrado hacer muchos amigos en mi nueva institución tampoco, solo un puñado de amigos y uno o dos confiables, todavía soy considerada la “mascota del profesor”, pero he conseguido lidiar con eso, ya no me estreso tanto como antes pero aun así me va bien académicamente, lo que me alegra mucho.

Mis inseguridades siguen vigentes, sigo cuestionándome si yo soy el problema de mis amistades fallidas, sigo culpándome por cosas que, en casos, no están bajo mi control, sigo teniendo la sensación de que todos me van a dejar atrás y que debo aferrarme a ellos, aquel sentimiento de que nunca seré suficiente, pero que de todas formas debo sobre exigirme para no ser una persona inútil, esos pensamientos que surgen de lo más profundo de ti. Es como ahogarse, estás sola en el mar, no puedes visualizar ni un rayo de esperanza, solo puedes dejarte caer cada vez más.

Puede ser que esas sensaciones o emociones nunca desaparezcan, pero estoy en paz con eso, estoy actualmente recibiendo terapias psicológicas y ya estoy comenzando a poder procesar tantas cosas que antes me atormentaban.

Entiendo que no es un proceso fácil, es aún más extenuante si es que tal razonamiento existe de temprana edad, cosa que es muy recurrente. No habrá cambios de la noche a la mañana, en 24 horas; el recuperarse y soltar lo que nos hace daño puede demorar meses incluso años, pero vale la pena, descubres la importancia del apreciarte a ti misma, igual que a los logros obtenidos, es como si una carga fuera removida de tus hombros poco a poco.

Yo era una chica que no deseaba ser salvada, todos me querían apoyar, pero yo ya me había rendido hace mucho tiempo, estaba agotada, ya no quería pelear, pero algo en mí causó un cambio de opinión, esa decisión me salvó de hundirme más en un círculo vicioso, me atrevo a decir que me salvó la vida.

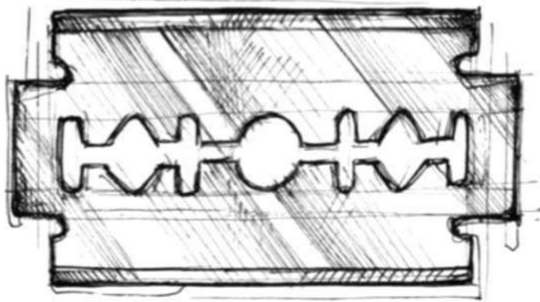
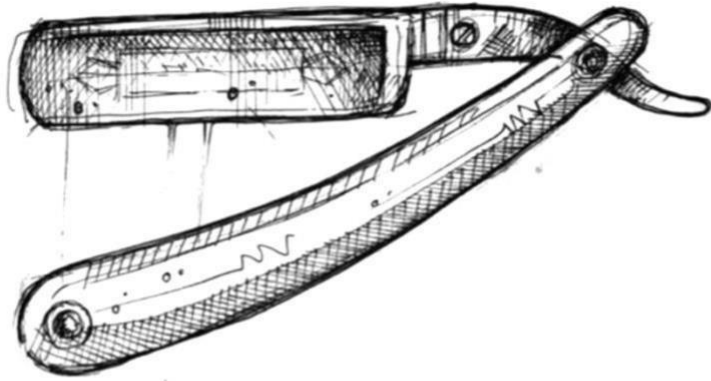
Desearía poder viajar al pasado y permitirme vivir una vida, no torturarme por las expectativas y simplemente disfrutar. Eso no es posible, pero, al menos quiero ayudarte a ti, si estás leyendo esto es porque captó tu atención, porque fue una novedad o porque te identificaste, en cualquier caso, espero que esto te ayude.

Usa este libro como algo en que apoyarte, cada participante de la creación de este texto entiende por lo que estás pasando, tal vez las de tus problemas sean diferentes, pero las emociones son las mismas.

Nosotros ya buscamos ayuda, la encontramos y estamos recuperándonos. Ahora es nuestro turno de ayudarte a ti, pero solo si lo aceptas. Permítenos darte un poco de consuelo y alivio mediante nuestras vivencias, nuestros sentimientos al igual que nuestros consejos.

Querido lector, no dependas de los demás, al final del día lo más importante es como tú te sientes, a ellos eso no les afecta. No busques personas que carguen con tu dolor, tener ayuda está bien, pero simplemente compartir la carga con alguien más no ayudará a sanar.

Debes encontrar lo que te importa, lo que te inspira, una razón para seguir adelante aprende como relajarte, disfruta de tu vida, solo es una. Buena suerte, espero haberte podido ayudar, aunque sea un poco.



### 3

Se siente muy extraño, pasar de nunca contarle todo esto a alguien, a relatarlo con total libertad, no sé en qué momento me volví capaz de hacerlo, pero me muestra que he avanzado, que he aceptado lo que siento y que estoy trabajando en recuperarme.

Las causas de mi ansiedad y mis períodos de depresión fueron varias, algunas de ella surgieron en mi hogar. Mi familia no es común o saludable, mis padres están separados, no divorciados por razones económicas, por lo que todavía se frecuentan, pero no de una manera cordial.

La separación de mis padres fue turbulenta, y al decir eso la estoy minimizando, fue muy caótica, ellos ya sabían que no sentían lo mismo que antes, pero decidieron quedarse juntos por nuestro bien, estaban empezando a llegar a un acuerdo, pero luego ocurrió algo que detonó la bomba. Mi padre engañó a mi mamá, mi madre se enojó, y aunque mi padre pensaba en distanciarse por lo sucedido, mi madre lo consideraba una falta de respeto a su persona y a nosotros,

Y cuando mi mamá se enoja es como sí el diablo hubiera reencarnado, así que fue algo doloroso de escuchar, sucedió cuando yo era pequeña así que en ese entonces no entendía todo lo que pasaba, creo que tenía alrededor de ocho años. A partir de ahí todo se oscureció para mí

Yo tengo un hermano menor, cuando ocurrió aquella discusión él era apenas un infante de 3 años, por eso no recuerda mucho lo sucedido, me preguntaba por qué papá no vivía con nosotros, me partía el corazón verlo con sus ojos llorosos.

Siempre fui cercana a mi hermano, tenía aquel deseo natural de protegerlo y quererlo, supongo que era normal pues era mi hermanito bebé. Cuando la separación de nuestros padres se llevó a cabo, mamá se volvió muy emocional, lloraba de vez en cuando, la mayoría del tiempo estaba decaída, a veces bebía, pero nunca frente a nosotros, meramente cuando estaba sola, o al menos eso afirma mi familia.

Papá empezó una nueva vida, estableció una relación formal con quién engañó a mamá, se mudó, y nosotros quedamos al cuidado de nuestra madre, él era libre de hacer una nueva vida, y así fue, aunque de vez en cuando se aparece, no es lo mismo que un padre totalmente presente, son muy reducidas las ocasiones en las que me ha preguntado cómo estoy.

Así que en ese círculo familiar solo quedábamos mi hermano y yo, mis tíos y primos eran de gran apoyo, pero no podían estar ahí todo el tiempo, esto me impulsó a volverme independiente, me aseguraba de realizar mis tareas, estar lista todos los días para la escuela, me peinaba sola, en algunas circunstancias me tocaba preparar mi desayuno al igual que el de mi hermano.

Supongo que esa fue otra razón, tuve que cumplir el rol de mi madre, pues no era su prioridad, mi hermano ya no era tan pequeño como para requerir cuidados a cada segundo del día, pero si había cosas que él aún no podía hacer.

Debido a eso, él empezó a recurrir a mí para todo, si se sentía triste me venía a contar a mí, si quería ayuda en algo me lo pedía a mí, cuando tenía hambre me rogaba a mí que le hiciera su comida preferida, estaba pegado a mi como chicle, lo cual me parecía adorable, pero me resultaba muy agotador.

Me frustraba, pues cuidar de él no era mi trabajo, tenía mis obligaciones, y enseñarle a un niño no estaba entre ellas, ya de por si intentaba manejar todo lo que refería a mi cuidado sola, pero hacerlo por dos me dejaba exhausta, además tenía que lidiar con la carga académica, no podía bajar mucho mis notas para evitar el regaño de mis padres.

En eso consistió la mayor parte de mi niñez, no puedo negar que tuve muchas libertades y que las disfruté, pero ahora que analizó la situación me parece injusta, tanto para mí como para él, yo tomé el rol de cuidadora y él no tuvo una figura materna fija.

Mi madre estaba ahí, frente a nosotros, pero al mismo tiempo no lo estaba, es algo intrincado de explicar, no era que yo hacía todo en el hogar, sino que cargaba con tareas que no debería haber tenido a esa edad, pero no puedo culparla, ella lo intentaba.

A medida que iba creciendo, las responsabilidades eran cada vez más grandes, pues mi hermano crecía y en la escuela los temas ya eran más complejos.

Mis padres eran de esos que creían que a golpes debía ser el castigo, no me maltrataban, pero cuando me comportaba de manera incorrecta me pegaban, pero me pedían disculpas apenas terminaban, hoy en día ya no hacen eso, de hecho, pararon como hace dos años.

En mi institución tenía amigas, no era muy popular, pero sí creé algunos lazos de confianza, lo que volvió algo positivo para mí, mi sitio de escape, un lugar donde todas las otras tareas no importaban.

Como a cualquier joven en crecimiento me empezaron a surgir las inseguridades, yo siempre he sido ancha de hombros, veía alrededor y me daba cuenta de que yo era de la única con este aspecto, que me hacía ver gordita; mis compañeras eran de hombros pequeños y delgadas, empezar a compararme con ellas era cuestión de tiempo.

Una vez emergieron tales pensamientos cualquier comentario solo me amedrentaba más, para ilustrarte, mi familia solía decirme que estaba gordita, de cariño, pero como la semilla de la inseguridad ya estaba plantada cualquier comentario acerca de mi imagen me afectaba incluso si no hubiera intención maliciosa.

De igual manera, me recriminaba cada aspecto de mi ser, por qué mi pelo tenía que ser con tanta friz, o por qué debía tener muslos tan grandes. Llegue al punto de intentar saltarme comidas, regalaba cualquier lunch que llevaba y almorzaba poco, intentaba no merendar, existieron ocasiones en las que me rugía el estómago del hambre, pero me rehusaba a alimentarme.

Me decía a mí misma que no lo merecía, que hacían falta muchos cambios en mi imagen para por fin ser tan bonita como las demás. Todo esto me causó ciertos problemas alimenticios, al igual que anemia, pero eso no me importaba.

Se elevó el nivel de mi ansiedad, estaba desesperada por cumplir el estándar de belleza, y todas aquellas que me rodeaban me presionaban inconscientemente a preocuparme de lo superficial.

Estuve en un vacacional de natación, me interesaba el deporte, pero el uso del traje de baño me incomodaba, pues era pegado al cuerpo, y yo no poseía mucha autoestima.

Algunos chicos me molestaban, nunca me lo dijeron a la cara, pero yo escuchaba como murmuraban. Una vez, saliendo de clase, me senté detrás de un árbol, mi papá dijo que se tardaría en irme a ver, y quería recostarme en algo, entonces me recline y ya fuera de la vista de los chicos escuché que hablaban horrores de mí sin pena alguna.

Los muchachos comentaron como una compañera, con la que pasaba gran parte de la clase, era tan linda, mientras que yo era horrible, que era gorda y muy alta, dijeron que no entendían como alguien como yo podía ser amiga de ella.

Eso me destruyó, todo se desmoronó, yo misma me describía como fea, pero escucharlo de la boca de alguien más fue algo totalmente distinto.

¿Acaso no había hecho lo suficiente?, había dejado de comer y me ejercitaba como loca, ¿Qué querían que haga? ¿Qué parte de mí no era suficiente?

Esas preguntas colmaban mi cabeza todos los días, de manera más recurrente luego del incidente.

Una vez me gradué de escuela las cosas no cambiaron para bien, pasé de ser niña a adolescente, es una transición delicada, mis amigas comenzaron a preocuparse cada vez más de su apariencia, todas las chicas con las que convivía también.

Los primeros parciales del primer año de colegio, no fueron una buena temporada, mis calificaciones estaban bajando, mis niveles de estrés estaban por los cielos, las discusiones con mis padres eran recurrentes, asimismo, estábamos en plena pandemia, estar encerrada en casa fue divertido en el primer año, pero ya al segundo me dejaba frustrada, quería socializar en persona, salir, volver a mi lugar seguro lejos de casa.

Casi a mitad del año se ofreció la opción de asistir de manera presencial al colegio, acepté de inmediato, yo acepté de inmediato. A pesar de que las cosas eran diferentes fue igual de reconfortante que años atrás, me reía con mis nuevos amigos, caminaba por el colegio y disfrutaba de la paz que me brindaban.

Luego de eso mi salud mental inicio su caída en picada, en clases virtuales tenía la opción de usar Google si no entendía algo, pero en las clases presenciales ya no podía usarlo, por ende, mis notas bajaron, me sentía decepcionada de mí misma.

Aquella voz en mi cabeza que me recalaba cada fallo de mi cuerpo regresó, con fuerza, toque fondo.

Una noche, ya no pude más, agarré el cuchillo de mi cocina, me encerré en el baño, y me corté por primera vez, no fueron tan profundos ni en gran cantidad, pero me quedé en un trance viendo los cortes.

Nunca creí que lo haría, nunca me gustó siquiera pensar en ello, pero lo hice, y me calmó. No lo disfruté, pero algo en el lastimarme me generaba un alivio, mi mente me aseguraba que solo estaba castigando a este cuerpo por ser de esa manera, y yo lo acepté.

Era como si ese dolor me lo mereciera. “Mereces esto” era lo que me repetía cada vez que me cortaba, pues no se detuvo luego de la primera vez, había una manera de controlar mis emociones.

No era la adecuada, eso lo entiendo ahora, pero en ese entonces estaba desesperada, me aferré al único mecanismo que conocía y sabía que funcionaba.

No planeaba decirle a alguien, pero una amiga cercana estaba pasando por una experiencia similar, ella se dio cuenta de mis cortes, mantuvo su vista en ellos por un rato y me pasó a enseñar los suyos.

Fue la primera ocasión en la que estaba segura haber encontrado a alguien que comprendía por lo que estaba pasando, porque ella estaba en la misma situación que yo, era como verme en un espejo.

La diferencia recayó en el hecho de que ella obtuvo el valor de pedir ayuda, ella estaba determinada a mejorar, se rehusaba a dejarse ganar, nunca entendí de donde saco tanta resolución. Yo nunca la tuve.

Mi situación escaló de simples cortes a pensamientos suicidas, no estaban bajo mi control, aparecían de la nada, y tan rápido como llegaban se desvanecían. Se volvieron visitantes constantes en mi cabeza, hasta que me decidí y lo intenté.

Mi cuarto contaba con unas vigas relativamente bajas que sostenían un columpio en mi cuarto, subiéndome a la cama ya podía tocarlas. En el patio habíamos almacenado materiales de sobra, chatarra que no nos dábamos el tiempo de botar, encontré una soga, no muy larga pero claramente resistente.

Fue un fin de semana, estaba sola en casa, e iba a haber nadie hasta horas más tarde, lo consideré el momento adecuado, me puse manos a la obra. Amarré esa cuerda a la viga, e hice un nudo, me la puse en el cuello, solo me hacía falta tomar un salto de fe como si fuera a bajar de la cama y ya.

Me dio miedo, estaba temblando sin parar, pero quería hacerlo, de pronto el rostro de mi hermano me vino a la mente, eso me detuvo en seco, no deseaba dejarlo solo.

Sabía que él me necesitaba, lo que estaba haciendo era egoísta, estaba pensando solo en mí, pero no en el niño pequeño que tanto quiero.

Cambié de parecer, por fin entendí el porqué de la firmeza de mi amiga, ella estaba pensando en la gente que amaba. Elegí hacer lo mismo, me temblaban las manos mientras intentaba deshacer el nudo, me pegué tremendo susto porque de lo que estaba temblando casi pierdo el equilibrio, pero lo recuperé y de inmediato me quité la cuerda del cuello.

Me quede acostada en la cama, me costaba respirar, luego me levante y me deshice de la cuerda.

Volví a entrar a mi cuarto y solo lloré, sollocé como si no existiera mañana, pues casi no existía para mí, casi pierdo mi vida y tan solo tenía 14 años. Llamé a mi amiga, ella me rogó que pida ayuda y por fin acepté, no deseaba sentirme de esa manera.

A la mañana siguiente conté todo lo que me estaba pasando, papá justo estaba de visita porque necesitaba hablar de algunas cosas con mamá. Ambos se echaron a llorar al ver los cortes, maldiciendo el no haberse dado cuenta, yo les aseguré que no era su culpa, era verdad, yo me había asegurado de que jamás lo descubrieran.

Apenas les conté rápidamente arrancaron la búsqueda de ayuda profesional, consiguieron un psicólogo, con quien inicié terapia los lunes, miércoles y viernes, al principio fue muy incómodo, no acostumbraba a hablar con adultos, entonces hablar con él y mencionarle temas tan personales era desafiante.

Llegamos a la conclusión de que tenía un trastorno de ansiedad, cuyos síntomas son similares a la depresión por la carga emocional que pone en tu cuerpo, no sabía, creía que solo era un nivel de estrés normal, pero resulta que no. Me quedé sorprendida, todas las señales estuvieron frente a mis ojos, pero nunca las supe identificar.

No voy a mentir y decir que ir a terapia solucionó mis problemas por arte magia, me tomó meses llegar a donde estoy y todavía no estoy segura de que estoy totalmente bien, pero simplemente acepté que es un proceso.

Actualmente mis inseguridades siguen existiendo, afectándome de vez en cuando, pero he aprendido a afrontarlas o manejarlas de una manera en la que no me perjudiquen.

Ignorar los comentarios hirientes se me ha hecho más fácil, ellos no saben por lo que he pasado, no me conocen, y si me quieren herir sin conocerme es porque son cobardes. Ellos no merecen mi esfuerzo o mis lágrimas, no merecen ni mi atención.

Hay tantas cosas que me gustaría decirte, para empezar, espero haberte ayudado, al mostrarte mi experiencia anhelaba poder haberte mostrado las consecuencias extremas de dejar estos trastornos sin atender o tratar correctamente, dichos sentimientos o emociones pueden aparecer sin razón aparente o por raíces diferentes, pero en lo que todas coinciden es que generan una gran carga emocional en el paciente.

Cada situación, cada problema solo te hunde aún más. Pero una vez decides aceptar la ayuda, aprendes, reflexionas y mejoras, miras el mundo de una manera muy distinta.

El consejo que yo te puedo dar con base en lo que he visto es que no te centres en los demás sino en ti, hay un refrán que me repito mucho “primero yo, luego yo, y al final los otros”, si a mí me gusta cómo me veo su opinión no debe afectarme ¿Quiénes son ellos para dictarme como vivir mi vida?, ellos no merecen ni una lágrima, elígete a ti, y no a aquellos cerdos egoístas que pretenden lastimarte, respétate. Te deseo lo mejor, espero que lo que te contado te haya servido.



## 4

La ansiedad es uno de los peores males que uno puede tener, tuve que aprender eso a la fuerza, pues experimentarla no fue lo mejor que me ha pasado, asimismo, la depresión, que viene de la misma familia también es un trastorno considerable, yo puedo asegurarlo pues ambas estuvieron presentes en un punto de mi vida.

Yo soy de Colombia, actualmente tengo 15 años, nacida y criada allí parcialmente, luego, por temas familiares pasamos a vivir en Ecuador, considero que ambos países son mi hogar, en uno nací, pero en el otro vivo y paso el día a día con la gente que quiero.

Creo que mis experiencias con la ansiedad empezaron en Colombia, nunca me gustó llamar la atención, todo lo contrario, prefería estar alejado de todo protagonismo en cualquier cosa.

Tenía ansiedad escolar, el solo salir a la pizarra me provocaba un ataque, mi terror abarcaba todo lo que era participación en público, me daba miedo fallar, fracasar y que todos los que me estaban viendo se rían de mí.

Me recetaron pastillas naturales para la ansiedad, yo no sentía que surtiera efecto, además que el miedo ya estaba tan enraizado en mí que era complejo manejarlo. Así pasaba los días en Colombia, sufriendo, desesperándome cada vez que llamaban nombres a participar en frente de una audiencia.

Otro aspecto de mi vida que deseo recalcar es que siempre tuve dificultad para hacer amigos, no sé el porqué, nunca ha sido una de mis mejores habilidades. Al contrario, los chicos me molestaban, por mi peso pues era gordito, creo que los otros al ver que me molestaban prefirieron no relacionarse conmigo para evitarse problemas.

Debido a esto siempre fui una persona emocionalmente inestable, luego, la empresa en la que trabajaba mi madre le ofreció un plazo de trabajo en Ecuador, era bien pagada, y teníamos familia allí, además, a mi padre siempre le interesó el país, realizó muchos viajes por curiosidad, y quedo encantado con la nación.

Mis padres creían que un cambio de ambiente me haría bien, empezaría desde cero, incluso podría llegar a tener amigos, el acoso se tornaría solo un vago recuerdo, yo acepté de inmediato.

No hubo mucho que discutir, todos estábamos a favor, así que alistamos papeles y maletas, esperamos a que terminara el año lectivo de mi escuela, específicamente mi año de cuarto de básica, y luego solo viajamos.

Aunque ya había viajado a Ecuador varias veces, esta se sentía la diferencia, pues estaba aquí para quedarme, vivir aquí. En el avión me dio el choque de realidad y me asusté, ir a vivir a un lugar prácticamente desconocido es aterrador. Estás dejando atrás todo lo que conocías o acostumbrabas a ver.

Las primeras instituciones en las que estuve no fueron la mejor experiencia que he tenido, era lo mismo que me pasaba en Colombia, me molestaban, la única diferencia fue que hice amigos, pero con esos amigos para que enemigos.

Al principio la gente se me acercaba por curiosidad, porque era nuevo en el colegio y en el país, algunos se aburrían tiempo después, pero otros se volvieron “mis amigos”, esos no eran amigos, solo me hablaban cuando querían algo, hacían bromas que me molestaban y si me quejaba me llamaban “maricon”.

Fue un periodo muy incómodo, mis padres me cambiaron de colegio al ver la situación, pero el siguiente resultó ser la misma cosa.

Toda aquella ansiedad y estrés que poseía desde vivir en Colombia tan solo aumentó, algo que odiaba era estar solo, y eso era lo que más hacía, empecé a creer que yo era el problema, no los demás, que yo era un asco de persona y por eso nadie me quería cerca.

Esto me provocó inicios de depresión, perdí el apetito, me sentía cansado todo el tiempo, nada me animaba, era como si la tristeza me consumiera y no diera paso a ninguna otra emoción.

Era como si estuviera presente, pero al mismo tiempo no, mi cuerpo lo estaba, pero mi mente no. Comencé a disociar, más adelante esto se volvió recurrente. Casi nunca soñaba, pero empecé a tener sueños todos los días, creo que el término pesadillas le quedaría mejor.

En esas pesadillas se hacían aún más presentes aquellos pensamientos de auto desprecio, soñaba que todos me recriminaban por ser un inútil, un idiota y un gordo.

Pero, en octavo me cambiaron de colegio nuevamente, en este hice amigos, amigos de verdad, que me hicieron olvidar todo lo que pasé, todo aquel odio que me tenía se fue.

Me ayudaron a comprender que mi vida si vale algo, me enseñaron que soy una buena persona, que tengo defectos como todos pero que mientras aquellos defectos no lastimen a alguien más, está totalmente bien.

No debes tenerle miedo al cambio, el miedo es el terror a lo desconocido, pero también pueden ser oportunidades, ocasiones para aprender y crecer.

Yo no tengo mucho que relatar, mi historia es corta y sencilla, pero repetitiva, lo que la vuelve triste, muchas personas hemos sido víctimas de acoso, y todos

podemos decir que jamás olvidaremos lo que nos hicieron, podemos perdonar, pero jamás borrar de nuestra memoria el infierno que nos hicieron pasar.

Lector, espero que tu no tengas que pasar por esto, y si lo estás haciendo, mantente firme, apóyate en esas amistades que valen la pena, sigue adelante, nosotros, todos los que hemos sufrido de burlas te estaremos apoyando desde cualquier parte del mundo a cualquier hora.

Me despido, espero haber podido por al menos darte un poco de claridad, la ansiedad y la depresión no son un juego. La causa principal de muerte entre gente de nuestra edad es el suicidio, no seas un número más.



## 5

Es bueno preocuparnos por nuestra imagen, ya que es cómo la gente nos visualiza, pero nada en exceso es bueno, si dejas que ese deseo obsesivo por la belleza se apodere solo lograrás encontrarte atrapada, sintiéndote obligada a seguir cada nueva moda para siempre cumplir con ese estándar tan alto.

Me tomó sudor y lágrimas entender eso, aún me cuesta asimilarlo, pero estoy trabajando en ello. La opinión ajena es la que más daño nos causa, no solo en mi experiencia, conozco al menos cuatro personas cercanas que hacen de todo para cumplir las expectativas sociales de su entorno, vistiéndose como lo dicten los demás, aunque les resulte incómodo o desagradable.

Pensar que yo era una de esas personas es extraño pero reconfortante ya que me muestra mi progreso en mi proceso de mejorar mi salud mental, me asegura que estoy haciendo un buen trabajo.

Para comenzar a relatar mi situación, hay algunas cosas que se deben mencionar antes. Actualmente tengo 16 años, vivo en Quito, para cuando este libro sea publicado ya estaré cursando segundo de Bachillerato, debido a la diferencia de itinerarios de clase Sierra-Costa.

Sería apropiado empezar por mi círculo familiar, mis padres son separados, mi madre soltera todavía pero mi padre ya se ha vuelto a casar, incluso tiene un hijo pequeño. Mi hermano y yo vivimos con mi madre en una casa que mi bisabuelo nos renta

Como ya mencioné, tengo un hermano menor, con el que tenemos seis años de diferencia, un lapso pequeño. Amo a mi hermano, pero la verdad no le tengo mucha paciencia, es un niño travieso y de mucha energía, contrario a mí, que soy calmada y prefiero simplemente descansar.

Mamá no solía estar en casa, tiene un trabajo en una empresa, adicionalmente suele cantar en eventos los días que sean, a cualquier hora. Por esta razón ella siempre estaba fuera y solía llegar en la noche, cuando mi hermano y yo estábamos a punto de dormir. Para poder pasar tiempo con nosotros nos dejaba quedarnos despiertos hasta más tarde, para poder verla y compartir por lo menos una ronda de algún juego de mesa.

Dichos horarios dificultaban tanto el tiempo juntos como el alistarnos para el colegio. Cuando era pequeña, mi abuela nos alistaba a mi hermano y a mí para el

colegio, pero entonces tendía a salir, entonces no teníamos quien nos ayude con nuestra tarea, así que me esforzaba para entregar todo y atender, para seguir tranquilamente mientras ofrecía ayuda a mi hermano.

Creo que es de esperar que yo tomara el rol de mi mamá, ser hermana mayor es algo sencillo pero complejo al mismo tiempo. Amas a tu hermano o hermana, pero a veces te sacan de quicio y ya no quieres saber nada de ellos, y al final del día sabes que darías todo de ti por cuidar a esa persona, y lo vez crecer ante tus ojos.

Los hermanos mayores siempre tendemos a ocuparnos de los problemas, por ende, es muy normal que en todas partes del mundo se vean niños siendo independientes y cuidando de sus hermanos, es nuestro instinto, yo soy una de esas niñas, pero nunca he culpado a mamá.

Mientras crecíamos me aseguré de poder hacer lo más que podía en el hogar, en ocasiones, mi mamá dejaba desayuno, pero en los días en que ella no había alcanzado por el tiempo, yo lo hacía, así que aprendí a cocinar, por lo menos lo básico. También realizaba otros quehaceres cómo poner la ropa a lavar o limpiar, todo eso al mismo tiempo para que mi hermano pueda cumplir con las tareas y que no se sienta solo en casa.

Debido a eso y más, mamá ya sabía que yo podía ingeniármelas sola, así que comenzó a aceptar más propuestas de canto.

Dejando eso de lado, mi vida social en la escuela siempre fue activa, no tenía amigos cercanos, pero todos me conocían y les caía bien, más adelante hice una amiga, que por mera coincidencia me di cuenta de que era nuestra vecina.

Usaba eso para poder escapar de mis responsabilidades, y nos volvimos muy cercanas, estar en su casa era un alivio. Pero sabía que no podía hacer eso todo el tiempo, sino ¿quién cuidaba de mi hermano?, mi abuela lo haría, pero no es lo mismo, no cuando está acostumbrado a tenerme a su lado.

Lamentablemente mi amiga se mudó y se cambió de institución, así que dejé de escaparme.

Y luego empezó el colegio, todo cambiaba, ahora entraba a la etapa que mi apariencia física era una de mis prioridades, deseaba que mis compañeros me consideraran bonita y todas mis compañeras también lo querían, por lo que se volvió un ambiente perfecto para que surgieran las inseguridades.

Apenas empecé mi primer año de colegio noté los cambios en todos. Las chicas con maquillaje, haciendo dietas para bajar de peso a pesar de que ya eran delgadas, usando más de diez productos para la piel que ni siquiera necesitaban.

Al inicio me parecía raro, comencé a notar que ya no encajaba, me rehusaba a dejarme llevar tan fácilmente, al menos eso pensaba y quería creer.

Pero, al ver a todas mis amigas hacerlo, sentí la presión de incluirme para poder tener algo en común con los demás. Me introduje en el mundo del maquillaje, que no es dañino, pero comienzas a sentir que nunca es suficiente, te comparas con las demás, y te vuelves más consciente de las imperfecciones de la piel, que, aunque son normales pueden causar un sentimiento de disgusto.

A partir de ahí todo fue cuesta abajo, no solo me sentía insegura de mi piel, sino de mi cuerpo, mi peso, incluso de mi voz. Las chicas de mi salón solían comentar en clase acerca de las diversas dietas, algunas de cómo saltando comidas bajaron como 10 kilos, me llamaba la atención, pues veía que ellas eran mucho más delgadas que yo.

Yo no tenía sobrepeso, o estaba gordita, sino que comenzaba a sentir como si realmente lo estaba, y, aunque mi peso estaba en lo recomendado, yo no lo creía.

Terminé noveno con una inseguridad relacionada con cada parte de mi cuerpo. Y el saltarme las comidas ya no me resultaba una opción absurda. Como normalmente pasaba mi tiempo en casa con mi hermano, nadie se daría cuenta, eso me dio un sentimiento de determinación.

Las semanas posteriores a ese día fueron inestables, elegí dejar de comer, pero en ciertas ocasiones no soportaba el hambre y comía un poco, intentaba comer menos cuando tenía demasiada hambre como para pensar en saltarme esa comida.

Mi hermano era mi pequeño, no se fijaba de aquellas cosas, solo llegaba a la hora del almuerzo y me contaba con emoción como le fue en su escuela, tan centrado en su propio mundo que no se daba cuenta que no tocaba mi plato.

Pasaron los días, y nadie lo notaba, hasta mi abuela decidió quedarse con nosotros a la hora de almorzar, noto que no estaba comiendo nada, empezó a preguntarle a mi mamá que había cocinado y comenzó a revisar si deja a comida.

No tardó mucho en descifrar lo que estaba pasando, habló conmigo, no dijo nada, pero se notaba que estaba emocionalmente perturbada, llamó a mis padres, a ambos, y les contó.

Mi padre estaba enojado consigo mismo por no haberse dado cuenta, mi madre solo se echó a llorar, ya que ella había notado que la ropa me quedaba floja, pero supuso que era porque había crecido, pues había crecido alrededor de 5 centímetros.

Explicárselo a mi hermano fue difícil, ya no era tan pequeño, pero aun así tenía que ser más delicada al decírselo. Lo tomó bastante bien, sollozó un rato, pero estuvo relativamente bien, ahora cada vez que compra algo, me comparte, y quiere asegurarse de que coma por lo menos un poco, nunca puedo decirle que no.

Volviendo al tema, después de ese suceso me comenzaron a vigilar, mi abuela se sentaba conmigo al comer y se aseguraba que comiera por lo menos la mitad del plato, subieron la cantidad de calorías en mi comida para recuperar el peso que perdí, perdí alrededor de 7 kilos, no tanto como esperaba, pero más de lo recomendado, pues mi peso estaba en el rango saludable, y quitando unos kilos, mi peso era muy bajo, siendo considerado desnutrición.

Recuperar el apetito fue muy complicado, casi nunca me daba hambre y cuando la tenía mi estómago no soportaba mucha comida, pues se había acostumbrado a raciones diminutas.

Buscamos ayuda con una psicóloga, con la que llevo unos 7 meses, tuvimos que cambiar toda mi dieta, coincidió con mis padres que debía comer más carbohidratos al igual que fibra, creó una lista de lo que podía y no debía comer, me dijo que tenía que comer cinco veces al día en porciones pequeñas.

Todo mejoró con el tiempo, fue un proceso arduo y cansado, pero estoy al tanto de que es por mi salud, no solo física sino mental. Es como si te hubieras liberado de algo que ni siquiera sabes que te estaba reteniendo, fue como descubrir la persona que era; aceptar mi cuerpo, apreciar las imperfecciones y demostrar que valgo más que mi cuerpo.

Soy la última persona en darte un consejo, el ultimo capitulo, para este punto ya estarás harto de tantas reflexiones, lo cual entiendo, yo soy de las personas que no les gusta hablar de temas tan privados, pero hoy es la excepción, pues esto es importante.

Cada uno es diferente, algunas personas son rubias, otras de ojos claros. Pero no por eso se define su valor.

Tu cuerpo es tuyo, eres más que eso, eres tú amabilidad, tus gustos, los recuerdos que formaste con la gente a tu alrededor.

Es normal dudar de tu valor, la sociedad es así, la gente sabe cómo meterse en tú cabeza, pero debes seguir adelante, no solo por ti, sino por la gente que amas.



# Agradecimientos

Mil gracias a todos los que tomaron parte en la creación de este libro, en especial a aquellas personas que decidieron compartir sus experiencias, buscando ilustrar la importancia de la salud mental y las consecuencias catastróficas que puede causar si no llega a ser tratado.

Una mención especial a mi familia, quienes me apoyaron en la redacción del libro, ayudándome a buscar la mejor manera de describir situaciones tan delicadas. Asimismo, les agradezco por permanecer a mi lado en las noches sin dormir, por ayudarme a superar aquellos bloqueos al escribir.

