

ALEJANDRO MOCTEZUMA SANTANA



MORIR PARA VIVIR

El radar del superviviente y el arte de
encontrar la calma tras la tormenta.

DEDICATORIA

Dedico este libro a quienes sostuvieron mi mano en el abismo y a quienes hoy iluminan mi camino en la superficie:

A mi madre y a mi abuela, por haber sido mis anclas invisibles. Si hoy sigo aquí, escribiendo estas líneas, es porque sus vidas siempre importaron más que mis propios miedos.

A mis dos hermosas hijas, el motor y la luz de mis ojos. Su existencia le da un sentido eterno a cada batalla ganada en mi pasado. Este legado de amor es para ustedes.

A Jessica, el amor de mi vida, por llegar en el momento justo a recordarme cómo se sentía el sol después de tanta lluvia. Gracias por quedarte y caminar conmigo.

A mis amigos, psicólogos, mentores y a cada alma generosa que, desde su propia trinchera y ámbito, me ofreció apoyo, guía y soporte cuando el camino se tornó cuesta arriba. Este logro también les pertenece.

A mi pasado, porque tuve que dejarlo morir para poder aprender, finalmente, a vivir.

INTRODUCCIÓN

¿Alguna vez has sentido que estarías mejor si no estuvieses ya en este mundo? ¿Que tal vez a nadie le importas? ¿Que no le afectaría a nadie el hecho de que ya no estés? O, simplemente, ¿estás pasando por una etapa donde no existe felicidad en ti, más que un fuerte dolor y una profunda tristeza?

Si para alguna de estas preguntas tu respuesta es «sí», te invito a quedarte a leer mi historia y, por supuesto, te invito a continuar en esta vida. ¡Tu vida! Es muy posible que lo que estés experimentando sea una fuerte etapa de depresión; sin embargo, confío en que más adelante terminará la oscuridad, la tristeza y la soledad. Cuando menos te lo esperes, habrás sanado. Entonces mirarás al pasado y dirás: «¡Qué fuerte estuvo, aunque me alegro mucho de seguir aquí!».

ÍNDICE

EL INICIO DE LA TORMENTA	1
EL PROCESO DE SANACIÓN	25
LA ANALOGÍA DE LA MONTAÑA	36
LO QUE NOS CONECTA EN LA OSCURIDAD	39
EL RADAR DEL SUPERVIVIENTE	46

EL INICIO DE LA TORMENTA

Empezaré por presentarme. Espero no aburrirte y, sobre todo, convencerte de que lo que estás pasando será solo una etapa más; una que después recordarás, tal vez con nostalgia por lo que viviste, no obstante, al final sé que te sentirás y estarás mejor.

Mi nombre es Alejandro Moctezuma. Soy hijo único y, desde que respiré en este mundo, mi padre biológico no se hizo responsable de mí (como ocurre en muchos otros casos).

Mi madre siempre ha tenido que trabajar arduamente para sacarnos adelante, por lo que, cuando era niño, estaba siempre al cuidado de mis abuelitos. Mi abuelito y mi abuelita siempre fueron unos segundos padres para mí.

Lamentablemente, mi primera etapa de profunda tristeza ocurrió cuando mi abuelito murió, más o menos a mis doce años, quedándome bajo el único cuidado de mi abuelita y de mi mamá.

A los trece años comencé a trabajar como empacador voluntario durante los fines de semana y en temporadas de vacaciones. Eso me ayudó a conocer el valor del dinero y, sobre todo, a

comenzar a apoyar a mi mamá con algunos gastos del hogar.

Posteriormente, ya en la preparatoria, estuve trabajando con un vecino en su cibercafé. Ahí aprendí a reparar computadoras y, con los ingresos de ese empleo, cubrí mis gastos de la preparatoria y la universidad.

En la universidad estuve en una relación de esas que ahora se conocen como «tóxicas». Realmente no supe en ese momento identificar lo que estaba pasando. Dejé de hacer actividades que disfrutaba realizar y me alejé por completo de mis amigos y de mi familia.

Después de terminar esa relación, viví un par de meses siendo acosado por mi ex (sí, aunque usted no lo crea, era una situación horrible); incluso llegó a hackear mi cuenta de Facebook.

Para cuando ese vínculo terminó, yo ya no tenía cabello, cargaba con unos kilos de más y mi autoestima... bueno, ¿qué era eso?, ¿acaso existía? Pasé de ser una persona muy sociable a tenerle miedo a comunicarme con la gente, sobre todo con las mujeres.

Algunos meses después, pude bajar de peso y sentirme un poco mejor conmigo mismo. Intenté

salir con una chica y todo parecía ir por buen camino: me salía de clases para estar con ella, nos tomábamos de la mano y platicábamos por horas.

A pesar de ello, un día solo recibí un mensaje que decía: «No me busques más...». ¿Qué pasó? No lo sé, y tal vez nunca lo sabré; simplemente respeté su decisión.

Después de un tiempo, comenzó a gustarme otra chica con quien creo que entrené fútbol cuando todavía estaba en mi relación tóxica. En ese entonces nos hablábamos muy bien, aunque cuando ya estuve soltero, solo podía escribirle y llamarle al celular por horas cuando estábamos cada quien en su casa.

En la universidad no podía hablarle; me daba un pánico tremendo. Sí, me afectó mucho el no tener cabello, lo cual me quitó demasiada seguridad en mí mismo.

Más tarde supe que un «amigo» estaba tras de ella y decidí alejarme. Creo que nunca le dije lo que sentía, pero al final fue mi decisión.

Si había alguna chica que me parecía bonita, no podía hablarle de frente o en persona. Siempre la

buscaba por Facebook para contactarla, le escribía por un tiempo y, cuando al fin decidíamos vernos en algún lugar, no lo lograba. Al final se repetía lo mismo: no tenía el valor de entablar una conversación cara a cara.

Cuando me gradué de la universidad, entré al campo laboral y me mudé de ciudad. Los fines de semana regresaba a ver a mi mamá y a mi abuelita. Inicié trabajando en una empresa donde conocí a una chica que con el tiempo se convirtió en mi amiga; posteriormente tuvimos una pequeña y breve relación. Todo parecía fluir bien, hasta que me percaté de que condicionaba mis viajes de los fines de semana para ir a ver a mi familia. Sentí una leve señal de alarma y decidí dejar las cosas hasta ahí.

Si mal no recuerdo, fue en temporada decembrina cuando un amigo me invitó a una pequeña cena con compañeras de su trabajo; él me comentó que quería presentarme a una de sus amigas.

Entonces fuimos a la cena y, estando en el lugar, me presentó a la chica. Me pareció interesante en ese momento y posteriormente estuvimos en comunicación. Nos empezamos a conocer por medio de mensajes y llamadas; a veces la iba a ver cuando salía del trabajo y la acompañaba a

tomar su camión. Algunas veces le llevaba algún detallito, cosa que no le agradaba mucho, a pesar de que yo pensaba que, al ser detallista, mostraría mis intenciones hacia ella.

Los fines de semana, como bien comenté antes, yo regresaba a mi casa (en otro estado); sin embargo, siempre trataba de salir con ella, solo que todo el tiempo me rechazaba. Me decía cosas como: «Este fin no puedo», «tengo que hacer esto y lo otro», «ya tenía el compromiso de...», etcétera.

Eso empezó a generarme dudas sobre si de verdad tenía tantas cosas por hacer o si, simplemente, no quería decirme un directo: «No quiero salir contigo». Siendo sinceros, con eso hubiese bastado, y sin más habría respetado su decisión.

Sin embargo, ella nunca me dijo nada claro. Un día, cansado del rechazo constante cada vez que la invitaba a salir, le escribí y le pregunté si podía marcarle por teléfono. Me dijo que sí. Sin estar alterado ni nada, le comenté que, si tenía muchos planes, estaba bien y no pasaba nada; no obstante, yo sentía como si me estuviese evitando y quería que fuese honesta conmigo. Le dije algo así como: «En realidad me gustas, aunque creo

que tú no buscas algo en este momento. Si deseas, ya no te escribo ni te molesto y cada quien continúa su camino, porque no quiero perder mi tiempo ni ilusionarme».

Su respuesta, pese a todo, fue: «No, no es eso. Sí quiero seguir conociéndote, lo que pasa es que sí tengo cosas que hacen». A lo que respondí: «Entonces sigamos como estamos, aun así, tratemos de salir un poco más».

Por temas de trabajo, a ambos nos mandaron a otros estados de la república. A veces nos encontrábamos en el aeropuerto; sinceramente, así era más complicado poder vernos, no obstante, seguíamos en comunicación constante.

Una vez habíamos quedado en salir un fin de semana. En lugar de tomar mi autobús en el aeropuerto para irme a casa con mi mamá, decidí quedarme en la ciudad porque ya teníamos una cita. Cuando llegué al departamento donde vivía, le marqué para ponernos de acuerdo sobre a qué hora nos veríamos, y me dijo: «Oh, lo olvidé. Mañana voy a ir a una boda, aunque como es por la casa de tu mamá, si quieres te vas con nosotros». Yo me quedé sorprendido: «¿Eh?, ¿nosotros?». A lo que ella me respondió: «¡Sí, voy con un amigo!».

En ese momento supe que no éramos nada; sin embargo, sentí un celo increíble y tóxico. ¿Y qué le dije? —¡Ah, sí, me voy con ustedes!

¿Por qué lo pensé así? Porque siempre me daba largas y largas, y cuando al fin «íbamos a salir», se le olvidó. Yo estaba convencido de que su «amigo» era otro pretendiente.

Al otro día me levanté temprano, me bañé y me alisté para ir a su casa y «aprovechar el aventón».

Estuve en su hogar por primera vez y conocí a una parte de su familia (muy amables, por cierto).

Esperé un rato a que ella estuviera lista y llegara el famoso amigo. Cuando llegó, me di cuenta de que había pensado muy mal las cosas, ya que su amigo es gay. Y tal vez piensen: «Es ese famoso amigo gay que en realidad no lo es», créanme, sí lo es.

En el camino, estando más tranquilo, íbamos platicando perfectamente bien, hasta que él me preguntó: —¿Andas saliendo con alguien o te gusta alguien? Yo me quedé callado. Solo la miré por un segundo a través del retrovisor. No sé cómo, pero él se dio cuenta de inmediato y dijo: —¡Ah, ya entendí, jaja! Fue un momento un poco incómodo.

Al final, me dejaron en mi casa y ellos se fueron a la boda.

El tema de las salidas seguía siendo el mismo y continuábamos en otros estados por cuestiones laborales. Un día me quedé pensando: «¿Y si realmente no quiere nada y no le intereso?, ¿qué hago insistiendo con ella?». Así que se me ocurrió hacer una prueba. Yo todos los días le escribía para darle los buenos días y detalles así, por lo que me propuse no escribirle en todo un día para ver si, al interesarle, ella lo hacía.

Al día siguiente le escribí como siempre y me preguntó: —¿Todo bien?, ¿tuviste un día ocupado? —No, para nada, ¿por qué? —contesté. —¡Porque ayer no me escribiste! —replicó ella. Le dije: —¡Ah, eso! Quería ver si tú me escribías, porque siempre lo hago yo.

Se molestó bastante por haberle hecho esa prueba de no escribirle, a pesar de lo cual, supuse que de alguna u otra forma sí le importaba.

Cuando llevábamos alrededor de seis meses conociéndonos, pensé: «Creo que ya es tiempo de dar el siguiente paso; a lo mejor es lo que está esperando para que podamos salir bien». Un día nos encontramos en el aeropuerto y me dije:

«Perfecto, voy a buscarla y le voy a pedir que sea mi novia» (en mi cabeza el plan sonaba excelente).

Llegué, la saludé y empezamos a platicar. De pronto le dije: «Te voy a preguntar algo». Me hiqué y la tomé de las manos. Ella, asustada, me dijo: «¿Qué estás haciendo?». Le pregunté: «¿Quieres ser mi novia?». E inmediatamente me soltó un rotundo: «¡NO! ¡Levántate!». Comenzó a decirme un buen de cosas. En ese instante sentí algo horrible por dentro, como si algo se rompiera.

Solo alcancé a cuestionarle: «¿Por qué no?». No recuerdo con exactitud, aunque me dijo algo como: «Mis amigos y mi familia me dicen que eres muy lindo, que eres buena persona, sin embargo, en este momento no quiero nada».

Ella se fue y yo, inmediatamente después, corrí al baño a llorar. ¡Y sí, los hombres debemos y podemos llorar!

Una amiga de la empresa me vio con los ojos completamente rojos y me preguntó: —¿Qué tienes? Le respondí que en la noche le contaba, pues intentaría que no me vieran así los demás compañeros.

Como ella ya conocía una parte de la historia, no tuve que darle muchos detalles más allá de lo sucedido esa mañana en el aeropuerto.

Pasaron los días y yo seguía sintiéndome muy mal.

Cada vez que tenía que ir al aeropuerto, intentaba evitarla, ya que verla me provocaba mucho dolor y una profunda tristeza.

Con el transcurrir de los meses fue que logré estar y sentirme mejor. Empecé a salir a bares y antros, o a tomar con mis compañeros en el lugar donde vivíamos.

En una de esas salidas al antro conocí a una chica muy amigable que iba con sus amigos y compañeros de trabajo; después de ahí me invitaron a otro lugar y todo estuvo bien. Resultó que ellos también estaban viviendo en la misma zona que nosotros. Me hice amigo de un par de ellos, no obstante, con quien más hablaba era con ella.

Una vez me invitó al antro. Era viernes, aunque yo tenía que volar de regreso a la ciudad el sábado muy temprano. Al final le dije que sí la acompañaba; solo iban ella y su amiga. Estuvimos muy a gusto, tomamos un par de bebidas y me

invitó a bailar, a pesar de que yo no sabía ni me defendía en ese tema. Así que le comenté que no, que no bailaba. Debido a esto, alguien más la sacó a bailar; era un desconocido.

Un rato después ella se acercó y me dijo: «Oye, Alex, este tipo ya está en mal plan». El chiste es que me abrazó y me comentó que le había dicho al sujeto que yo era su novio para que no la siguiera molestando. No recuerdo si me dio un beso o no; la verdad es que todo esto ya tiene algo de tiempo.

En fin, nos fuimos después de un rato al lugar donde vivíamos. Me acosté a dormir, sin embargo, creo que llegué como a las 3:00 a. m. y el transporte que nos iba a llevar al aeropuerto pasaba a las 5:00 a. m. Me quedé profundamente dormido; mis compañeros me marcaron y fueron a tocar a mi puerta, yo no despertaba. No recuerdo gracias a qué, aunque reaccioné cuando ya casi se iban. Tomé una bebida deportiva, agarré mis cosas y me subí a la camioneta. Pensé que no me iban a dejar subir al avión puesto que destilaba alcohol; afortunadamente, no hubo tema alguno.

Unas semanas después le conté a un «amigo», igual del trabajo, lo que había pasado con ella. No sé si él vio otra cosa que yo no noté, no obstante,

empezó a comunicarse con ella y al final se hicieron novios. A mí sí me gustaba, aunque no me atrevía a decírselo, y mi «amigo» lo sabía perfectamente. Al final sí me dolió, pese a lo cual no fue tanto, porque había sido breve el tiempo de conocerla.

Tiempo después intentaron presentarme a alguien, sin embargo, de nuevo volvieron las inseguridades y me quedé sin tema de conversación. Al final mi amigo me confesó que la chica que me presentaron decía que yo era muy aburrido.

Pasó algo de tiempo y me mandaron a otro estado por parte del trabajo.

Estando allá, me planteé seguir trabajando de lo mismo o meterme a la Marina, específicamente a la división de búsqueda y rescate. Comencé a pensar que yo no servía para tener una relación y que podría dedicar mi vida, mejor, a salvar personas en el mar. No tendría problema alguno en sacrificar mi vida por salvar a alguien más.

Me metí a clases de natación con una amiga y una compañera; íbamos saliendo del trabajo. Mi objetivo principal era prepararme para poder iniciar el trámite de ingreso a la Marina. No

obstante, mi amiga, que era un poquito más llenita que yo, siempre me ganaba en las competencias que nos ponía la maestra. La instructora le decía constantemente que hubiera sido una excelente competidora ya que tenía muchísimo talento. Yo, que anhelaba entrar a la Marina, sentía algo de envidia o celos por esas palabras.

Así que cada semana me esforzaba más y más para poder ganarle. Hasta que un día mejoré. Era una alberca no olímpica, aunque no tan chiquita ni tan grande, así que la competencia era de ida y vuelta. No recuerdo con precisión si fue en la ida o en la vuelta, el chiste es que alcancé a ver que yo iba un brazo adelante de ella y me dije: «Esta vez sí le gano». Me esforcé tanto, que me zafé el hombro o algo así. Me dolió muchísimo y estuve con molestias varios días. Como no se me quitaba el dolor, fui con un traumatólogo, el cual me sacó radiografías, me dijo que tenía una lesión y me mandó medicamento para el dolor.

Posteriormente fui con otro traumatólogo, ya en mi estado natal, el cual me realizó más estudios y me comentó: —Esa es una lesión de SLAP. Te mandaré a terapia física y, si no mejoras, tendré que hacerte cirugía.

Me envió a una clínica (que era de él) y estuve tomando las terapias ahí. En las sesiones conocí a otra chica, la cual me sorprendió desde el primer momento, aunque yo ya estaba en una postura de «ya no quiero tener nada con nadie».

Empezamos las terapias y no platicábamos nada; solo obedecía las instrucciones y avisaba cuando algo me dolía. Pasaron dos o tres sesiones y casi siempre me tocaba con ella, así que me empezó a hacer la plática y, con el pasar de los días, ya teníamos más apertura.

En una de esas conversaciones me preguntó: —¿Tienes novia? —No, no tengo —le contesté. —¿Por qué? —volvió a preguntar. —Porque me lastimo mucho haciéndome ilusiones o algo así —respondí. Y bueno, seguimos las sesiones y todo estuvo bien.

Un día antes de la última sesión, me quedé pensando en si debía intentar algo con ella o simplemente decidir pasar de largo. Después de un rato me pregunté: «¿Qué puedo perder?».

Creo que el día de la última sesión era cerca del Día del Amor y la Amistad, entonces pensé: «¿Y si les llevo chocolates?». Digamos que ella no era mi única fisioterapeuta, había otra chica, por lo que

se me hacía mala onda llevarle solo a ella. Así que fui a comprar dos cajas de chocolates. En una de ellas puse un mensajito, algo como: «Me caes muy bien y me gustaría conocerte más. Si tú también quieres, te dejo mi número».

Llegué a la terapia todo normal; sin embargo, al despedirme les dije que les iba a dar un detallito por sus atenciones y, si no mal recuerdo, le dije al oído a ella que había un papelito adentro.

Pasaron un par de horas y recibí un mensaje. ¡Sí, me escribió! Empezamos a platicar y a conocernos más; realmente no había día en que no nos mandáramos mensajes o nos habláramos por teléfono. Ella me contó que había terminado recientemente con su ex, por lo que ya no tenía ninguna relación con él.

Todo marchaba bien con ella. No nos veíamos mucho, puesto que yo seguía trabajando en otros estados, aunque cada que regresaba le traía cosas de los lugares que visitaba. La verdad es que la veía muy poco y a veces, solo se escapaba unos minutos de la clínica para entregarle los regalitos.

Fuera de eso, no salíamos; ella siempre tenía cosas que hacer y yo solo estaba dos días, cada quince días.

Empecé a darme cuenta de que se comportaba un poco extraña. Había veces que no me contestaba ni llamadas ni mensajes por varios días; después me contactaba y me hablaba como si nada. Sin embargo, lo que me empezó a hacer ruido es que, siempre que yo regresaba, nunca podía salir conmigo. Yo sentía que éramos como novios porque nos besábamos y, cuando hablábamos, podíamos pasar horas en las llamadas.

En fin, como a la tercera o cuarta vez que pasaba que me dejaba de hablar, transcurrieron como dos semanas sin saber nada de ella. Igual que antes, quiso hacer como si nada hubiese pasado, no obstante, le pedí que fuese honesta.

Le dije que, si tenía algún problema, yo podría buscar la forma de apoyarla. Entonces ella me respondió que su ex la seguía buscando y que estaba confundida; pese a ello, me pidió que no me preocupara, asegurando que todo estaba bien entre nosotros.

En una ocasión regresé y compré mi primer auto.

Quería que en ese momento tan importante para mí ella estuviera presente; me dijo que sí, que me

acompañaba, sin embargo, faltando unos minutos para ir a la agencia, me escribió que no podría ir.

Sentí muy feo porque no llevé a nadie más para compartir ese instante y al final fui solo.

Intenté un par de veces más que nos viéramos, no obstante, cada vez era más un «tengo muchas cosas que hacen» que un tal vez. Un día, hablando por celular, le pregunté: —¿Ya regresaste con tu ex? —No, aunque aún estoy confundida —me respondió.

La verdad fue sincera, tanto que me dijo: —Eres una increíble persona, un chico muy lindo, cariñoso, atento y muchas cosas buenas, pero no quiero lastimarte y tengo que decidir con quién me quedo.

Para mí fue claro, así que lo entendí; sabía que ahí ya no había nada que hacer.

Nuevamente me volví a sentir muy triste, decepcionado y sin ganas de nada. En el hotel donde vivía por mi proyecto había un frigobar, el cual tenía cervezas (creo que eran como doce); me las tomé y al otro día compré muchas más. Mis compañeros no se alertaron ni se sorprendieron, porque en el proyecto anterior todos tomábamos,

y sabían que siempre éramos responsables y no faltábamos al trabajo.

Entonces todos los días, antes de ir al hotel, pasábamos a un Oxxo y yo siempre me llevaba un doce o un veinticuatro. A veces tomaba solo, a veces con compañía, sin embargo, en esta ocasión de profunda tristeza fueron alrededor de veintitrés días tomando todos los días. Para mí era mi «escape», no obstante, en algún momento de la noche, al estar tomando, llegaba la tristeza más fuerte y, si estaba solo, me ponía a llorar. Creo que nunca nadie se dio cuenta de lo que me pasaba, puesto que no falté ningún día a trabajar y frente a los demás yo era la misma persona que ellos conocían; no me veían triste ni nada parecido.

Empecé a llenarme nuevamente de malos pensamientos, como que no servía para tener relaciones y que cada vez era más doloroso; también había días en que simplemente ya no quería estar más.

Gracias a mis compañeros conocí los deportes extremos: rapel, rafting, senderismo, etcétera.

Algunas veces, cuando estaba haciendo estos deportes, deseaba que la cuerda se rompiera o que cayera de la balsa, me ahogara o me pegara

con una piedra y la vida se acabara; pese a ello, a la vez, practicar esto también me hacía sentirme muy vivo.

Pasó un poco de tiempo; sin embargo, yo seguía muy triste. Un día estuve tomando con una amiga y no sé en qué momento pasó algo; aunque fui muy sincero, le dije y advertí que yo no estaba emocionalmente bien y que no le podía ofrecer nada más allá que no fuese nuestra amistad, pues no quería que después saliera lastimada. Ella aceptó, no obstante, se ilusionó y terminé lastimándola. Justamente pasó algo que no quería que pasara, y realmente lo lamento mucho. Como consejo: un clavo no saca a otro clavo, porque siempre alguien se va a generar ilusiones o a crear un sentimiento, y al final esa persona va a terminar lastimada y con el corazón roto.

Después de eso, aún transcurrió algo de tiempo para volver a estar bien conmigo mismo y seguir con mi vida. Empecé a correr nuevamente, a trabajar en mí y también dejé de tomar mucho.

Al cabo de unos meses, cuando el proyecto terminaba, me pidieron hacer una transferencia de conocimientos a una compañera de manera remota.

Ya había tenido antes un tema con ella, un tiempo atrás. En una ocasión me solicitaron dar una capacitación para los compañeros de nuevo ingreso; no recuerdo exactamente cuál fue el conflicto con ella, creo que me volteó los ojos y ella argumentó que yo le había hablado mal.

En fin, algo había pasado. Cuando nos informaron quiénes haríamos la transferencia, ambos nos quedamos con una actitud de: «¿Es en serio?, ¿no se puede con alguien más?». La verdad es que no nos caíamos para nada. Sin embargo, al ser un asunto estrictamente profesional, tuvimos que hacerlo. Con el paso de los días la tensión fue bajando y, sin imaginarlo, empezamos a llevarnos muy bien.

Terminamos las sesiones bromeando mucho y molestándonos el uno al otro. La hacía reír tanto, que en la oficina hasta llegaron a pensar que era mi novia. Todo iba súper bien... hasta que supe que tenía novio, el cual era un compañero de la misma oficina al que no le daba ninguna gracia que yo platicara con ella.

En algún momento, ella me comentó: —Si tan solo te hubiese conocido bien unas semanas antes, hubiese andado contigo.

Yo respeté su relación y nunca quise cambiar sus sentimientos hacia su novio.

Pasó el tiempo y seguimos siendo amigos. En un momento me habló y me dijo que estaba muy triste, ya que su novio la había engañado o cambiado por otra chica de la oficina; sinceramente no lo recuerdo bien.

Ella estuvo triste mucho tiempo. Yo ya no trabajaba en la misma empresa, aunque empecé a verla más seguido: la iba a buscar a mi antigua oficina, la llevaba a su casa y los fines de semana comenzábamos a salir. Para mí todo era miel sobre hojuelas; nos llevábamos súper bien, nos hacíamos compañía, nos reíamos, nos mirábamos y ella me tomaba del brazo. Pensé: «Bueno, creo que ya pasó algo de tiempo desde lo de su ex y las cosas van muy bien». Un día, afuera de su casa, le pedí que fuese mi novia. Ella se puso algo triste y me dijo: —Todavía no supero a mi ex, necesito más tiempo para sanar.

La verdad sí me saqué de onda, porque podía sentir que le gustaba estar conmigo y que sí quería algo conmigo.

Al poco tiempo le escribí una carta despidiéndome de ella, porque para mí no era

posible estar con alguien a quien quería como novia siendo solo mi amiga; yo no podía cambiar mi forma de verla. En la misma carta le dije que, cuando estuviera lista —si es que alguna vez lo estaba—, me buscara. La carta se la leí de frente; inclusive para mí fue incómodo, porque hasta me salieron lágrimas y la voz se me cortó.

Pareciera que no comprendió mi sentir ni que yo ya no quería estar ahí; al día siguiente me escribió como si nada hubiese pasado. Eso me terminó molestando, por lo que la eliminé de mis redes; eso sí, nunca la bloqueé de WhatsApp o de las llamadas, solo que ya no quería ver sus historias ni sus publicaciones.

Tal vez fue muy impaciente de mi parte, sin embargo, en verdad no sé si alguien me comprende: yo no puedo tratar a alguien que quiero y que me gusta únicamente como amiga.

Tal vez sea egoísta, no lo sé.

Tal vez pensarán que esta vez no decaí porque había sido mi decisión; pese a ello, si pensaste así, estás en todo lo incorrecto. Fue la vez que estuve más triste, como no tienes una idea. Iba al trabajo normal, como si nada en mi vida estuviese pasando, aunque al llegar al departamento me

encerraba en mi cuarto a llorar; no cenaba, no hacía ejercicio, no desayunaba, solo comía en el trabajo, y eso para que nadie sospechara.

Cuando estaba bien, normalmente todos los días platicaba con mi roomie o cenábamos, no obstante, en esas dos semanas, si él tocaba la puerta o entraba, yo me hacía el dormido.

Cuando el me escribía, le decía que llegaba muy cansado y estresado del trabajo.

Esta vez no me desahugué ni me refugié en el alcohol, fueron tardes y noches muy largas y difíciles. Nuevamente llegaban a mí pensamientos de ya no querer estar vivo, de que el amor y la felicidad no eran para mí, de que me olvidara ya de una vez de algún día estar con alguien. Esos días mi mente me hacía pensar en saltar de algún lugar; hasta pensé en hacerlo en el metro. Sin embargo, en medio de ese torbellino de oscuridad, algo muy profundo dentro de mí se aferró a la vida.

No sé si fue el miedo, el recuerdo de mi familia o una pequeña chispa de esperanza que se negaba a apagarse, pero no lo hice. Me quedé en el andén, respirando el aire frío, dándome cuenta de que había llegado al fondo más oscuro de mi

propio abismo... y que el único camino que me quedaba era empezar a subir.

EL PROCESO DE SANACIÓN

Afortunadamente, poco a poco volví a interactuar con mi roomie; tampoco dejaba de ir a ver a mi mamá y a mi abuelita, así como de estar con mis sobrinos. Gracias a todos ellos pensé de manera más fría y me pregunté: «¿Acaso nadie sufriría por mi partida?». En ese momento me dije: «¡Sí! Mi mamá, mi abuelita, algunos familiares y amigos.

No puedo darles un dolor tan fuerte».

Volví a meterme al gimnasio y a salir a correr por las tardes, a veces por las mañanas. Decidí que ya no iba a buscar el amor, una relación o lo que fuera; me iba a concentrar en mí e iba a ser feliz conmigo mismo. Así que acepté que iba a ser pelón y que eso era parte de mis defectos físicos.

Pasaron los meses y me fui sintiendo mucho mejor; los pensamientos suicidas se habían ido y todo estaba en orden.

Fui a Silao con una de mis mejores amigas; realmente fue un fin de semana súper divertido e increíble. Como tenía tiempo que no salía, me hizo mucho bien: fuimos al cine, a andar en bici y a recorrer Guanajuato; en fin, la felicidad volvió a mí. No, no malpiensen, nada pasó. Ella acababa de

terminar con su ex y no la estaba pasando muy bien.

Al fin de semana siguiente, mi mejor amigo —el cual vive en Estados Unidos— fue a Cuernavaca y me invitó a salir. Me dijo que fuéramos por una cerveza, a lo cual accedí. Yo llegué antes al lugar y lo estaba esperando; cuando lo vi entrar, llegó con su novia, algo que sí me molestó un poquito.

Bueno, empezamos a platicar y estuvimos un buen rato comiendo y tomando. Su novia me preguntó: —¿Tienes novia? —No, no tengo novia —le dije. —¿Por qué? —volvió a preguntar. —Porque no sirvo para el amor; siempre termino lastimado y ya no quiero eso —le contesté. Ella se rio y me dijo: —

Conozco a alguien como tú, a quien siempre le rompen el corazón. Te la voy a presentar.

Y le dije que sí, que cuando gustara (aunque solo le estaba dando avión). En eso, sacó su celular, me enseñó una foto y me preguntó: —¿Te gusta?

Sinceramente, se veía con mucho filtro, así que le dije: —¡Ah, sí, está bonita! —Entonces sí te la voy a presentar —me aseguró ella.

Como ya me había pasado antes que me prometían presentarme amigas y nunca pasaba

nada, simplemente le respondí: —Sí, cuando gustes.

Continuamos platicando de otras cosas hasta que mi amigo tuvo que llevar a su novia a su casa.

Antes de irse, me sugirió: —Pasas por más cervezas y te veo en mi casa mientras voy a dejarla.

Le dije que sí y así lo hicimos. Esa noche nos amanecimos tomando y platicando; recuerdo que me fui a mi casa como a las 7:00 a. m.

Dormí un poquito y al mediodía tenía que ir con mi abuelita a casa de mis tíos. La llevé y allá estábamos cuando de repente me marca mi amigo: —¿Qué haces? —Nada, aquí con mis tíos —le contesté. —Tienes media hora para bañarte, arreglarte y vestirte bien —me respondió—. No te quiero en short y playeras de fútbol. —Siempre me he vestido así—. Te envío la ubicación y te apuras.

No me hagas quedar mal, te vamos a presentar a su amiga.

Yo estaba, por decirlo de alguna manera, sobreviviendo a mi cruda; cuando llego a tomar, me hincho mucho y me pongo muy rojo de la cara.

Fui a mi casa a bañarme otra vez, a ponerme mezclilla y una polo, y me dirigí a la dirección que me mandaron. Llegué al lugar y mi amigo salió por mí; era una fiesta de graduación. Me senté con él y su novia, y la amiga que me presentarían no tardó mucho en aparecer y presentarse. Cuando la vi, dije en mi mente: «No se parece en nada a la foto, está muy hermosa y tiene unos ojos muy lindos».

Su nombre es Jessica, pero le dicen Jessi. Me ofreció de comer, sin embargo, como yo tenía un poco de náuseas, le agradecí y le dije: —No, gracias.

Después me llevó agua: —No, gracias —repetí. —Entonces te voy a traer una cerveza, porque no quieres nada —me dijo ella.

Eso me dio mucha risa. No recuerdo si al final tomé agua o cerveza, pese a ello, no estuvimos mucho tiempo ahí. Mi amigo me dijo: —Te vas a ir con ella en tu carro y nos vemos en equis bar. No hagas tonterías, es la mejor amiga de mi novia.

Por tonterías, él se refería a que no manejara tan rápido como acostumbraba.

Me fui con la idea de lo que me comentó mi amigo. Le abrí la puerta, ella se subió y, ya arriba del carro, le dije: —No te vas a asustar, pero te diré algo: no te voy a secuestrar, es solo que manejo rápido porque no siento la velocidad.

Ella se espantó al principio por las palabras que elegí para decirle que manejo rápido. ¡Gran error!

Empezamos a platicar en el trayecto y me cayó muy bien. Llegamos al lugar y estuvimos los cuatro conversando. Ella pidió una «pedorrita» —sí, yo también me reí cuando la pidió— y me preguntó: —¿Qué, nunca has tomado una pedorrita? —No, nunca he venido aquí antes —le dije.

Bueno, seguimos ahí un par de horas.

Cuando ya nos íbamos, mi amigo me dijo de forma discreta: «Llévala a su casa con cuidado; si quieres conocerla, pídele su número, si no, no hay problema».

Mientras su amiga le decía a Jessi que yo la iba a llevar, noté que Jessi no estaba muy de acuerdo con eso. Fue un poco incómodo porque ella prefería irse en Uber, sin embargo, al final accedió a que yo la llevara.

La dejé en su casa y, justo cuando se iba a bajar, me armé de valor: —Me la pasé muy bien. Si quieres que nos sigamos conociendo, si gustas, pásame tu número. —Sí, y pásame el tuyo —me respondió.

Intercambiamos números, regresé a mi casa y llegué directamente a dormir, ya que no había descansado mucho el día anterior y esa noche se me hizo tarde.

Al despertar, vi que tenía varios mensajes.

¡Eran de Jessi!, preguntando si había llegado con bien. Me dio mucha pena, no obstante, le respondí por la mañana que sí, que estaba bien. A partir de ahí nos empezamos a escribir diario; también comenzamos a llamarnos por las tardes.

A la semana siguiente le dije que iba a estar en Cuernavaca ese fin de semana. Me respondió que sí, que saliéramos, y el sábado fuimos a Tepoztlán.

Estando allá fuimos por un par de mojitos y estuvimos platicando. Sé que normalmente es algo que en teoría no se dice, sin embargo, me contó de sus ex y su historia, y yo le compartí algunas de las mías; la verdad la pasamos muy bien. El domingo era un día sagrado para ella, era día de

estar con su familia y no lo cambiaba por nada; no obstante, mientras platicábamos por celular, me pidió que pasara por ella a casa de sus abuelitos.

Entre semana seguimos platicando y mensajeándonos, y acordamos volver a salir el fin de semana. Fuimos a desayunar hot cakes; todo iba súper bien. No recuerdo por qué salió el tema, pero me confesó que ella no quería que la volvieran a lastimar y lloró un poco. Yo le aseguré que aún era pronto para conocernos, pese a ello, yo no le iba a hacer daño. Me dijo que sí, que nos siguiéramos conociendo.

No recuerdo si fue el domingo, aunque estábamos en un semáforo y sus ojos y los míos quedaron enlazados. Pensé que era un buen momento para darnos un beso, no obstante, en cuanto me acerqué, ella se hizo para atrás: —¿Qué te pasa? —me dijo. —Ah, ¿no querías besarme? —pregunté. —¡No! Yo solo beso a alguien cuando ya es mi novio, ¡no antes! —contestó.
¡Ups!

Al siguiente fin de semana salimos de nuevo; era un veintidós de junio. Fuimos por un frappé a una cafetería y ahí, en una mesita, estábamos solos. Le dije que me sentía muy bien cuando platicábamos y cuando salíamos; me sentía muy feliz, algo que

ya tenía un tiempo sin vivir. Entonces le pregunté: —Sé que tal vez es muy pronto, pero siento que ya te quiero y que eres una persona única y buena.

¿Quieres ser mi novia?

Ella me contestó que sí y, bueno, al fin obtuve mi beso. A las tres semanas de conocernos nos hicimos novios; creo que algo así no me pasaba desde la secundaria.

A los seis meses de ser novios planeamos vivir juntos. La idea era que ella se fuera a vivir conmigo a la CDMX, sin embargo, me dijo que eso no sería tan fácil, ya que su papá no iba a aceptar que se marchara así como así. Me aclaró que tendríamos que casarnos y yo le dije que sí. Inicialmente habíamos acordado hacer algo simbólico, no obstante, ella siempre soñó con su boda, así que en diciembre de ese mismo año empezamos con la planeación del evento.

¿Y el anillo? En febrero nos fuimos de vacaciones a la Riviera Maya en un tour que organizó un amigo.

Yo empecé a planear el momento para darle el anillo de compromiso; fui con mi amigo y acordamos que él llevaría una botella de champagne, unas copas y la joya en su maleta, ya

que yo no quería que en los filtros de seguridad me hicieran sacar el anillo y ella se diera cuenta.

Cuando la conocí, ella era un poquito dormilona; le encantaba despertar tarde. Así que al segundo día de las vacaciones llegamos a Bacalar. Por la mañana del tercer día, mi amigo ya había conseguido un kayak para salir al amanecer a remar a la Laguna de los Siete Colores; me escribió y me marcó muy temprano para decirme que ya era tarde, que me apurara. Jessi despertó y me preguntó: —¿Para qué te llamaron? —Es para ir en kayak, nos están esperando —le dije. —Es muy temprano, quiero seguir durmiendo. Vete tú —me contestó ella.

Me reí y le dije que no, que tenía que ir conmigo y que se levantara. Queriendo y no queriendo se levantó, se puso ropa de natación y nos fuimos.

Empezó a sacarse de onda porque solo estaba nuestro kayak; nadie más iba a remar. Avanzamos un poco; yo estaba súper nervioso e intenté arrodillarme, sin embargo, el kayak se movía mucho y ella se puso nerviosa porque nos fuéramos a voltear.

Le dije que a mí me gusta mucho la aventura y que me encantaría que ella fuese parte de ella; que no

me sentía más feliz en otro lugar más que con ella y que, a pesar del poco tiempo, la amaba demasiado y estaba seguro de que mi vida solo era a su lado. Le pregunté: —¿Te quieres casar conmigo?

Ella respondió: —¡Ya no te hiques, porque nos vas a tirar! Pero ¡sí, acepto!

En ese momento le di el anillo y empecé a servir las copas. Mi amigo, desde la orilla, grabó con su dron y también empezaron a gritar: «¿Dijo que sí?».

Contesté que sí; para ese momento ya había más gente presenciando el momento y haciendo bulla.

¡Fue increíble!

Al final le dije a Jessi, en tono de broma: —Lo que te hubieras perdido por seguir durmiendo.

Nos casamos ese mismo año, el 28 de diciembre de 2019 (justo antes del COVID). Para febrero de 2020 nos dieron una de las mejores noticias que hemos recibido: ¡estábamos embarazados! En septiembre nació nuestra hermosa Melissa. En abril de 2023 nació nuestra hermosa Alessia. ¡Y esta familia que hoy tenemos, sin duda, es lo mejor que me ha pasado!

Y pensar que si me hubiera rendido, si no hubiese querido continuar, si no hubiera resistido, si hubiera apagado mi ser, nunca lo habría conseguido.

¡Gracias a la vida por esto tan hermoso que tengo!

LA ANALOGÍA DE LA MONTAÑA

La vida, tal vez, puede ser comparada con muchas cosas, sin embargo, para mí es como subir una montaña.

Hay tramos muy pesados, desgastantes y lastimosos, que lo único que hacen es tratar de doblegarnos, hacer que tiremos la toalla y que ya no queramos continuar. Hay otros que son planos, donde te la vas llevando tranquilo. Hay bajadas que te hacen descansar, recuperarte y disfrutar; o bien, en caso de que ya vayas descendiendo muy rápido, te hacen temblar y sentir que en cualquier momento puedes caer.

Sin embargo, sin duda alguna, si no caes, si no te rindes, al llegar a la cima y al terminar el descenso te sentirás increíble por haberlo logrado, por no desistir y por continuar a pesar de las lesiones, de las piedras y del clima.

Mi vida no ha sido fácil y sé que hay historias peores que la mía, lo entiendo. Sé que tal vez, en este preciso momento, estés pensando en ya no seguir, pese a ello, como dice el dicho: «No hay mal que dure cien años». ¡En algún momento vas a salir, lo vas a vencer y lo vas a lograr, confía!

Vive tu vida alegremente, plenamente, sin hacer daño a los demás. No envidies lo que los demás tienen, eso solo te dañará; no engañes, no mientas, solo disfruta tu vida. Si alguien te hizo daño o te lastimó, no seas violento ni se la regreses; la vida, en algún punto, le regresará su karma.

Ten cuidado de las personas que te rodean; no siempre nos respetan como pensaríamos y tampoco te darán en la misma medida lo que tú das.

Muchas veces pensé en que, tal vez, no debería ser tan sentimental, tan atento, tan educado. Pensé que tal vez las mujeres siempre prefieren al patán, al mentiroso, al grosero, y creía que cambiando algo de eso en mí podría encontrar a alguien.

Sin embargo, lo pensé bien y me dije: «Creo que ser así, como soy, no es malo. Yo me entrego y doy todo de mí. Si la otra persona no me corresponde o no demuestra interés, al final del día yo estaré bien porque lo di todo, pero esa persona se dará cuenta de que, tal vez, no encontrará a alguien como yo». Y, ciertamente, creo que hay más de una persona que se quedó con arrepentimiento.

¡Ánimo! ¡No dejes de subir esa montaña! ¡Tú puedes! ¡Eres una persona increíble, aunque no lo creas!

Haz ejercicio, ve al psicólogo, haz cosas que te gusten, pero, por favor, no dejes que esos pensamientos acaben con tu vida. ¡Vales muchísimo!

Y recuerda: aunque tome mucho tiempo, vas a lograrlo. ¡Yo te apoyo!

Si estás pasando por dolor, espero que tu ser querido descanse en paz. Recuerda que perdemos personas, pero ganamos ángeles, y seguro está a tu lado y no quiere verte así. Es complicado, muy complicado, lo sé. ¡Te mando mucha fortaleza y un gran abrazo!

LO QUE NOS CONECTA EN LA OSCURIDAD

Yo no soy psicólogo ni pretendo serlo; he escrito este pequeño libro con la intención de ayudarte, para que no te sientas solo y que no cometas el error que tal vez yo cometí de pensar que podía salir adelante por mí mismo y sin ayuda. Por eso tardé más en recuperarme e incluso pude no haber hecho la mejor elección de seguir con mi vida.

Creo y considero que buscar la ayuda de un profesional debe ser indispensable para que nos guíe en esto tan difícil que es la depresión. Es cierto que nadie experimenta en cabeza ajena; tal vez para los demás, aunque les platiquemos lo que estemos viviendo o sufriendo, esto sea algo muy tonto o sin importancia, lo que puede hacer que ellos piensen que estamos bien, que no tenemos malos pensamientos (como quitarnos la vida) y que pronto estaremos normales.

Sé también que para ti, que estás leyendo esto, mi historia no es trágica u horrible como algunas que he escuchado, sin embargo, todas las personas somos diferentes en todos los sentidos: todos tenemos una vida y una historia que para nada es igual a la de otra persona. No obstante, si estás leyendo esto, tal vez nos conecta el hecho de que

somos o conocemos a alguien que pensó en acabar con su vida.

Sé que la misma vida, al menos en nuestro país, es un volado, que las cosas no están muy bien, que vivimos en estado de alerta y de inseguridad; pese a ello, creo que vale la pena seguir viviendo, seguir disfrutando de cada pequeño momento que tenemos con nuestros amigos y familia; con las cosas que, por muy pequeñas que sean, nos brindan un poco de alegría.

¿Aún no estás convencido de seguir viviendo?

Bueno, te sugeriré que, tal vez, puedas ir a un hospital, al área de urgencias; si gustas, puedes llevar algo para darle a las familias que esperan noticias de sus pacientes. Ahí, sin preguntar ni nada, tal vez puedas escuchar alguna historia acerca de alguien que está adentro, aferrándose a la vida, luchando por permanecer otro segundo, por poder ver nuevamente a su ser querido. Hay historias muy fuertes que no dimensionamos; sin embargo, imagina: hay mamás que acaban de tener a su bebé y, en el mismo minuto que dieron la vida, han perdido la de ellas. ¿Crees que esa mamá no quiso haber estado una vida con su hija?

La muerte es lo único seguro en esta vida, pese a ello, siempre es fuerte y dolorosa; creo que cuando algo así pasa, se queda un vacío enorme en las personas que han perdido a alguien. Tal vez pienses que nadie te quiere, que si te vas a nadie le va a importar, pero no es así.

Como te comentaba, la decisión de no quitarme la vida fue por pensar mucho en mi mamá y en mi abuelita: «¿Quién ayudaría a mi mamá a cuidar a mi abuelita cuando yo ya no estuviera? ¿Quién acompañaría a mi mamá cuando mi abuelita no estuviera? ¿Quién les ayudaría económicamente para subsistir?». Claro, no lo hago yo al cien por ciento, no obstante, al ser su único hijo, se sobreentiende, ¿no?

Y aquí es cuando te das cuenta de que la vida consistiría en no ser tan egoístas. Sí, te debes concentrar en ti, en ver por ti, pero creo que siempre es bueno también ver por los demás. Si yo hubiese sido egoísta, me hubiera quitado la vida.

¿Qué sería de mi mamá? Cuando su único hijo se quitó la vida y nunca supo lo que estaba pasando, ¿se hubiera culpado? ¿Habría podido seguir adelante con todo el sufrimiento que implica para una madre o un padre perder a un hijo?

Trato de darte algunos ejemplos; sé que tu vida tal vez es muy diferente y que tu relación con tus padres puede estar rota, sin embargo, estoy seguro de que si te marchas, a alguien le romperías su vida.

Y mira, siendo francos, ¿tú crees que si yo me hubiera quitado la vida porque alguna chica me bateó, me utilizó y me mintió, ella se habría sentido mal? Obviamente no; si no contempló que sus acciones podrían haberme lastimado, menos le hubiera afectado el saber que ya no vivía.

Fácilmente, porque en sus planes no estaba considerado. Y muchas veces pensamos que si nos pasa algo grave, esa persona va a venir corriendo hacia nosotros; esa es una fantasía que nos inventamos. ¡Las personas que de verdad te quieren, te aman y te respetan van a estar ahí contigo, siempre!

A veces no nos damos cuenta de quién en verdad está a nuestro lado sin interés, pero te diré: en las buenas, cuando tienes dinero y en la fiesta, todo mundo está; en la muerte, enfermedad o quiebra; ahí, justo en lo malo, verás quién está contigo de corazón.

Lo mejor que puedes hacer es no rendirte. Sé que es muy repetitivo mi mensaje, pero date una oportunidad más; y si vuelve a pasar, vuélvete a dar otra oportunidad. La vida no siempre nos da las cosas cuando más lo pedimos o anhelamos, pero sé que te las dará cuando menos te lo esperes.

Y aquí te pregunto: ¿cuántas mujeres, tiempo y sufrimiento pasé antes de conocer al amor de mi vida? ¡Muchas y bastante!, ¿verdad? Sé que no pongo fechas ni anoto los nombres de ellas, y esto no es porque me duela; es porque en el tiempo que vivimos ya todo mundo agrade detrás de una computadora o un celular, y prefiero evitar algo así.

Pero bueno, regresando al tema, no sé si creas en algo —un dios, una filosofía, no lo sé—, pero yo creo que todo es una enseñanza. La enseñanza que yo considero es que tenía que saber qué tipo de persona debería estar en mi vida y cuáles no. Y justo en el momento en que aprendí a vivir sin estar pensando en que necesitaba tener a alguien para ser feliz, en aquel momento en que me dediqué a mí, me acepté tal y como soy (pelón), en ese preciso instante llegó. Llegó para quedarse y cambiarme el mundo.

Fue el momento justo, si lo analizamos bien. Y sí, pareciera una historia como cualquier otra, pero es una realidad: todo llegará en el momento justo, en el que menos lo esperes; solo date una oportunidad más.

Para ponerte otro ejemplo de esta constante en mi historia, te contaré dos cosas importantes.

Estuve trabajando en una empresa; me gustaba mucho estar ahí, el ambiente era bueno y aprendía muy bien, pero necesitaba más dinero debido a algunas deudas. Un amigo me preguntó cuánto ganaba y, al decirle, él se asustó; me comentó que yo tenía un increíble conocimiento y que mi sueldo estaba por los suelos.

Entonces empecé a buscar empleo. Estuve fácilmente un año en muchísimas entrevistas; todo iba bien, pero siempre en la última entrevista, normalmente con gente de otro país, me terminaban rechazando. Era frustrante porque eran increíbles ofertas; la mayoría casi me podía pagar el doble.

Dejé de buscar y seguí enfocándome en mi trabajo. Al cabo de unos meses me entrevistaron de un lugar donde sonaban increíbles las prestaciones y el sueldo. Me hicieron varias

entrevistas y parecía ir todo bien, sin embargo, después de un mes y medio no tuve ninguna llamada. Pasó el tiempo hasta que me volvieron a contactar, y fue solo para decirme que esperaban que me uniera a su empresa. Me mandaron la carta oferta, los cuestionarios, me solicitaron mis documentos y, al mes siguiente, entré a trabajar.

De la misma forma en que cuando yo quería que pasara algo no pasó, la vida me puso en un mejor lugar para trabajar.

El otro mensaje que te doy es algo que igual ya has visto en alguna red social: no siempre las personas o los empleadores ven el valor que tenemos. En empresas pasadas nunca me subían el sueldo hasta que renunciaba; entonces me querían retener, ¡increíblemente, ofreciéndome hasta el doble de mi salario! Todo esto cuando yo solo pedía un porcentaje bajo y no me lo daban.

Asimismo pasa con las personas: a veces no valoramos a quién tenemos en nuestras vidas, o no nos valoran como deberían, pero sabes, siempre habrá alguien que sí lo haga. Tal vez el mundo aún no te la pone en tu camino porque está esperando a que tú estés bien, ¡para que puedas abrazar el amor, la felicidad y la vida!

EL RADAR DEL SUPERVIVIENTE

Un amigo psicólogo me decía hace poco que no todos tienen la capacidad de identificar a alguien con depresión, pues muchas veces esta enfermedad se esconde detrás de la máscara más alegre y funcional. Desde la ciencia y la clínica, sé que él tiene toda la razón. Sin embargo, para quienes ya estuvimos en el fondo del abismo, las cosas cambian de manera drástica.

Yo siento que hoy me es sumamente fácil saber quién está sufriendo en silencio. No se trata de un diagnóstico médico ni de pretender ser un profesional; es, más bien, la sensibilidad del superviviente. Cuando has conocido la verdadera oscuridad y has estado en un andén midiendo tu vida, aprendes a reconocer esas mismas señales en la mirada, en el aislamiento sutil o en el tono de voz de los demás. Te conviertes en un espejo del dolor ajeno.

Tal vez si tú ya tuviste una etapa de depresión algo fuerte te darás cuenta más fácil, pero, sinceramente, es muy difícil. La mayoría de las personas no muestra esa faceta en público; tú podrías ver a alguien normal en la escuela, en el trabajo o en el gimnasio, no obstante, tal vez

cuando esa persona se encuentra sola, se quiebra y se rompe.

¿Qué señales podemos ver? Si alguien tiene depresión, pudiera ser que antes pareciera una sombra en redes sociales y, de pronto, se la pase publicando cualquier cosa. Algunos comparten incluso publicaciones depresivas a las que, siendo sinceros, a veces ni les tomamos importancia. Yo me iría, principalmente, por un cambio repentino en la forma de ser de la persona. Si tú crees que alguien tiene depresión, escríbele, pregúntale: «¿Cómo has estado? ¿Qué has hecho recientemente?».

Tal vez se abra un poco y puedas ver que realmente está pasando por una etapa complicada.

También puede ser complejo. Yo les he preguntado a mis ex-roomies si nunca notaron nada en mí, y su respuesta fue un rotundo ¡no!, aun cuando uno de ellos estudió psicología. Por eso te comento: si para un psicólogo puede ser complicado, imagina para alguien que no tiene esa formación. En lo personal, yo nunca dejé que me vieran mal; no sé si por vergüenza, por esa idea de que un hombre no llora, o no lo sé. Pero siempre

me presentaba al trabajo de forma normal. Ya a solas la cosa cambiaba mucho.

Tampoco me pregunten por qué, pero me tomé algunas fotos que nunca publiqué y nunca mostré, pero tal vez la depresión se puede ver así.





Y bueno, ahora aquí va el ejemplo, tal vez perfecto, de por qué no es tan fácil detectar la depresión: las siguientes fotos son con compañeros de trabajo y amigos en el mismo mes o en las mismas semanas, en mayo de 2018.





Esta es de finales de abril, luego me quité la barba. Tal vez nunca te conozca, pero desde aquí espero que tomes la única decisión que deberías tomar: seguir con tu vida, vencer esa batalla que estás luchando, esa carrera que estás corriendo o ese cerro que estás alcanzando.

Haz tu vida más linda. Hagamos una mejor sociedad, más pensante, más consciente; normalicemos que se puede llorar, que se puede ir con un psicólogo sin ser juzgado.

Si has hecho el mal alguna vez, trata de ser buena persona: ama, disfruta. La vida no se trata de qué tienes o qué no tienes; no es de compararte o de envidiar. La vida es de vivir con lo poco o mucho que posees, de disfrutar cada instante, de hacer el bien, de apoyar a los demás (claro, si está en tus posibilidades) y no siempre tiene que ser monetariamente.

Vive feliz contigo mismo, en paz, tranquilo. Te mando un abrazote y que la vida te permita estar más años en este plano.

He creado este pequeño libro con la esperanza de que sirva de inspiración, para que no tires la toalla, campeón o campeona. Mi interés no es hacerme rico, millonario o un escritor importante; lo único que busco es tratar de que esto te sea de mucha ayuda.

Tengo la idea de que lo que más nos puede dar felicidad es ayudar a los demás sin esperar nada a cambio. Si estás leyendo este libro, posiblemente hayas llegado al portal que he creado con ayuda de otras personas para ti. Si tú has leído este libro con la intención de ayudar a alguien, excelente; si quieres apoyar a la causa, adelante.

Con tu donativo podemos extender la ayuda a las personas que más lo necesitan, cubriendo una parte de las terapias y las herramientas para poder desarrollar un entorno sano, además de otras causas sociales.

Muere metafóricamente, pero vive para que conozcas que también, después de tanta tormenta, encontrarás esa calma y felicidad que te mereces.

AQUÍ NO PONEMOS FIN; ESTO ES UN CONTINUARÁ...

¿Es posible identificar a un alma que sufre en silencio?

La ciencia nos dice que la depresión es un enemigo experto en camuflarse detrás de las sonrisas más brillantes, los días de oficina normales y las fotos felices en redes sociales. Sin embargo, para quienes han estado en el fondo del abismo, las reglas cambian.

Nace una sensibilidad única: el radar del superviviente.

A través de un testimonio profundamente honesto, crudo y desprovisto de filtros, Alejandro nos lleva a recorrer las estaciones de su propia tormenta: desde el frío andén de un metro donde midió el valor de su existencia, hasta los laberintos de la incertidumbre laboral y el desamor.

Pero este no es un libro sobre la oscuridad; es una bitácora de los pequeños milagros cotidianos, un homenaje al amor familiar y la prueba viviente de que la luz siempre vuelve para quien se da una oportunidad más.

«Morir para vivir» es un abrazo urgente para el alma, un llamado a normalizar el llanto y la terapia, y un recordatorio poderoso de que, a veces, es necesario dejar morir al pasado para aprender, finalmente, a vivir en paz.

Muere metafóricamente, pero quédate aquí. Quédate para ver cómo la calma transforma tu mundo.



Alejandro Moctezuma nació en Cuernavaca. Tras superar procesos profundos de depresión, hoy comparte su historia y lidera un portal de apoyo psicológico con el firme propósito de extender una mano amiga y financiar terapias para quienes más lo necesitan.