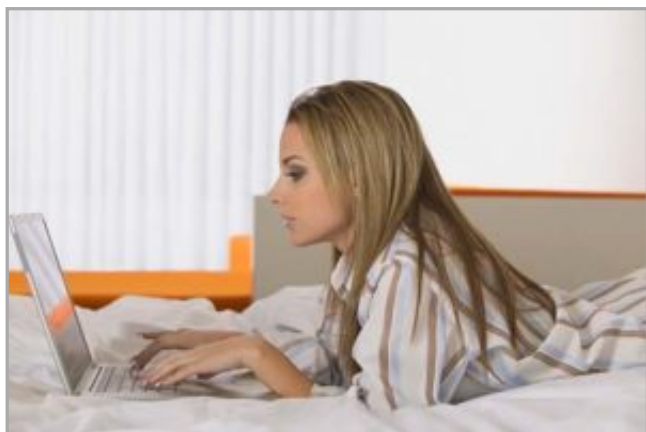


## Una triste historia: cómo ganar el juego cuando te tocan las peores cartas

Hace unos días recibí un correo de una interesante chica que en un comentario describió toda su vida desde que era niña. Decidí que si ella se había tomado todo el tiempo para escribir un comentario tan largo, yo me tomaría el tiempo para escribir toda una entrada dedicada a ella y espero que mis comentarios y sugerencias le sean de ayuda a ella o a cualquier persona que lea esta entrada, sea por depresión, sea porque está buscando ayuda, o sea porque a veces necesitamos ver otros puntos de vista para tener perspectiva sobre nuestras vidas.



Para poder hacer comentarios y sugerencias en cada punto, he cortado el comentario en partes y así poder analizar cada sección e ir avanzando poco a poco. Hace un par de semanas escribí una entrada sobre cómo para superar la depresión y nuestros problemas, a veces es necesario romperlos en partes para poder verlos más manejables y superables. Echa un vistazo a ese artículo: [5 tips para escapar de la depresión «haz click»](#).

Hola tengo 34 años y empecé a notar q algo no iba bien por un hecho traumático de niña con alguien que me toco cuando dormía y no pasaba a creerme. Lloré mucho y esto se produjo dos tres veces. Mi padre había tenido un accidente y la situación no era buena por eso estaba al cargo de otros parientes. Tuve un tiempo que lo único que quería era contarle a mi padre y q me llevara a casa por muy mal que estuviese pero no lo podía contar. Me acuerdo q estuve mucho tiempo rara y lloraba por las noches a escondidas. No sé como logré apartar ese pensamiento de mi vida. Como si nunca hubiera existido y lo logré. Volví a ser una niña feliz pero cada vez que veía a esa persona me sentía sucia. Luego de adolescente pasé por varios problemas de anorexia y bulimia. Cada vez que vomitaba me sentía peor pero recuerdo que mi padre me hizo un comntario sin mala intención seguro como que estaba engordando y lo lleve al límite.

A veces no es que olvidamos un problema, es que simplemente lo bloqueamos. Una memoria bloqueada no es una memoria superada. Talvez confesando esto en este medio anónimo es tu



primer paso para realmente superar ese episodio traumático de tu vida. Para muchos es difícil superar eventos así y te felicito por levantarte y continuar con tu vida; muchos otros no logran dejar de fijarse en esa experiencia traumática y darle el poder para definir como será su vida. Mi tip para cualquier lector que haya experimentado una situación similar es buscar ayuda profesional para superar la experiencia traumática, en este sentido muchos libros y muchos profesionales pueden brindar ayuda para dejar ir esos episodios y todas sus consecuencias negativas en tu vida.

Mi vida se torcía mucho más y aún así no me sentía bien. Luego tuve un accidente con 21 años en el que murió mi prima hermana, mi alma gemela, la persona que siempre me protegía y me cuidaba. No pasaba a creérmelo. Se me pasaba de todo por la cabeza. Cambié aún más. Volví a caer en la anorexia y bulimia y para eliminar el dolor y ser más empática me drogaba aunque luego tenía 4 días en los que estaba en el curro que no dejaba de llorar. Así q decidí dejarlo. Hasta perdoné a esa persona. Años más tarde tuvo cancer y por raro que parezca lo sentí mucho, lloré, estuve a su lado cuando pude y le perdoné. Sentí que la vida le había dado 2 golpes muy fuertes y sentí que cambió. Al día de hoy vuelve a estar con la quimio.

Desearía tener un mensaje más positivo en este punto, pero la verdad es que todos venimos a este mundo y todos nos tenemos que ir, sólo podemos disfrutar el tiempo que pasamos juntos y disfrutarlo tanto como podamos, pero en dado momento todos nos separaremos. Las personas que queremos se van primero y las extrañamos, pero aún tenemos los buenos recuerdos y todo lo que compartimos juntos para mantenerlos vivos en nuestros corazones. Eso me lleva al único tip que puedo darte en este punto: disfruta tanto como puedas la compañía de las personas que te rodean, no postergues perdonar a los que te hacen daño ni tampoco postergues decirle a alguien cuanto lo aprecias o cuan importante es en tu vida. A veces no habrá un más tarde para hacerlo.

La persona que en su momento me ayudó a estar bien que era mi novio. Luego lo dejamos. Pero se convirtió en una parte muy importante. Él estaba siempre que lo necesitaba, hubiera un problma, pero cuando volvimos de nuevo tuvimos muchas faltas de respeto mutuo. Fuimos de vacaciones y yo sentía que algo no iba bien. A todo esto yo estaba bastante enferma pero me daba cuenta de todo. Llevaba engañándome tiempo con otra y tuvimos un mes que me desquiciaron entre él y la chica. Yo necesitaba explicación. Él me buscaba a veces. Me decía que me quería y yo no entendía nada. Tuve un día muy malo. Porque ellos se reían de mí con gente de mi familia. Yo no entendía porque mi familia entraba en ese juego. Solo oía trankila y evidentemente yo perdí los papeles. Sentí que toqué fondo.



Sobre las relaciones, no sé cómo seguiste con esa persona. Sé que en algún momento fue alguien importante para ti, pero si es como lo describes entonces es hora de dejar ir a esa persona de tu vida, pues aún si tienes esa sensación de que fue importante para ti, en este momento te está haciendo más daño de lo que te está ayudando. Para esto tengo un artículo que escribí hace tiempo sobre cómo superar ese dolor que produce dejar ir a tu pareja: [dejar ir a tu pareja y ser feliz «haz click»](#). Nota que planteé la pregunta como condicional, pues uno de los problemas de la depresión es que nos hace ver el mundo de una forma distorsionada que usualmente nos hace deprimirnos más, para que me entiendas mejor, echa un vistazo a este otro artículo de [mi experiencia superando la depresión y experimentando ese problema de la perspectiva distorsionada «haz click»](#).

Me fui a casa y al día siguiente tuve un conflicto grande con mi padre. Esa noche mi mejor amiga se quedó a dormir conmigo porque sabía que yo no estaba bien. Se que le dijo a mi padre que no era el momento pero le dio igual. Me dijo tantas cosas feas. Solo pensaba si mi padre la persona que más quiero me dice todo esto y mi ex y mi familia me tratan así. Que sentido tiene vivir. Me acuerdo que el me echó de casa y yo solo buscaba todas mis pastillas, una botella de agua y mi bolso. Él estaba tan fuera de sí q ni se dio cuenta y después de mucho llorar. Pensar en mi prima y mi abuelo. Lo hice. Pude pedir ayuda pero no quise.



Interrumpo de nuevo la historia pues aquí es importante enfatizar que siempre puedes pedir ayuda, si sientes que el mundo ha abandonado tu causa y no encuentras ninguna persona alrededor tuyo, aún hay una persona ahí; esa persona

eres tú! Si tú no te ayudas, no esperes que nadie más en el mundo te ayude. Si en ese momento sientes tanta angustia, es hora de ir a buscar ayuda profesional. De la misma forma que si te cortas un dedo pones una venda, pero si tienes un cuchillo en el estómago vas a un hospital; puedes medir qué tan bien o mal están los pensamientos que pueblan tu mente y busca ayuda de acuerdo a ello. Sé que es difícil y sé que es más fácil decirlo que hacerlo, pero echa un vistazo a estos puntos que las personas usualmente ignoran sobre la depresión y porqué es importante buscar ayuda: [5 razones por las que nadie entiende la depresión «haz click»](#).

Solo quería descansar y verlos y estar trankila por fin. Después de horas me encontraron y estuve en el hospital. Tuve como un medio subidón. Porque creía que dios me había permitido seguir viva porque algo bueno tenía q hacer. Me refugié en mi curro y me ayudo pero ya me sentía rara. Las palabras de mis padres me resonaban en mi cabeza. Nunca dejé de pensar en mi prima y encima no llegué a despedirme de mi abuelo y esa persona que yo tanto necesitaba desapareció sin más. Han pasado casi dos años y sigo necesítándolo y lo quiero como persona pero él me odia y mi familia no me comprende y siento que nadie puede ayudarme.

Primero debes dejar ir a esa persona de tu vida y darte la oportunidad de ser feliz individualmente sin que tu felicidad o estabilidad mental dependa de nadie más. Sé que nuevamente suena más fácil decirlo que hacerlo, pero por ello te quiero sugerir leer este artículo para superar esa persona saliendo de tu vida: [olvidar a tu pareja «haz click»](#).

He ido a psiquiatras. Cambio de medicación. Psicólogos. Leo libros y llevo desde octubre aislada sin ganas de nada. Cuando visito a mi padre, madre y hermano siempre me dicen cosas que me hundan y otra vez me escondo. Creo que nunca saldré de esta pesadilla. Y para mí es un castigo vivir cada día que me levanto nada m ilusona.



Me alegra que hayas buscado ayuda, pero a veces la ayuda funciona de acuerdo a tus propias expectativas y lo que tú hagas por ti.

Desgraciadamente la mente es más compleja que una máquina, así que no hay persona en el mundo que pueda abrir cabezas y arreglar lo que sea que te produce ese dolor en tu corazón y tristezas. Espera! Me corrijo, sólo hay una persona en este mundo que pueda ver en tu mente y poner en orden lo que se necesita arreglar para ayudarte a superar todas estas trágicas memorias. Esta persona eres tú.

Podría escribir miles de palabras más tratando de reconfortarte sobre lo que pasó, pero de mi experiencia sé que en dos semanas olvidarás mis palabras y los recuerdos de esos momentos dolorosos seguirán siendo igual de fuertes. Así que prefiero sugerirte algo diferente, el pasado no lo puedes cambiar, pero el futuro es una hoja en blanco donde tú puedes escribir una nueva historia. Si bien no puedes forzarte a olvidar todo lo triste que te ha pasado, puedes llenar tu mente con nuevas memorias felices y llenas de alegrías que ayuden a diluir todo ese dolor.

Algunos tips sencillos que puedes empezar a aplicar hoy mismo para cambiar la dirección de tu vida:

1. **Escoge las personas que te rodean:** sé que suena a consejo de poster inspirador, sin embargo es un hecho que las personas que te rodean determinan parte de tu ánimo, tus metas y tu estado de ánimo en general. Si resulta que tu familia es parte de las personas que te producen angustias y tristeza, talvez es hora de mudarse algo más lejos de ellos, a veces esto ayuda a mejorar la relación con ellos y hasta poner en mejor perspectiva tus interacciones con ellos. Por esa razón muchos hijos se vuelven buenos amigos con sus padres una vez que dejan el hogar y no antes, y esto lo digo de mi propia experiencia. Rodearte con nuevas personas que te ayuden a crecer como persona puede ser difícil pero esta entrada te puede ayudar: [formas de acercar gente interesante «haz click»](#).
2. **Eres lo que comes:** probablemente sonará poco relacionado, pero prestar atención a lo que comes puede ayudar a llenarte de energía y funcionar como un motor para buscar nuevas experiencias. Te dejo otro artículo sobre como alimentos pueden ayudar a influenciar tu estado de ánimo: [20 comidas para influenciar el estado de ánimo «haz click»](#).
3. **Encontrar actividades para ocupar tu mente:** entre más tiempo esté tu mente desocupada, más fácil será que tome el camino del dolor y sigas enfocándote en lo que te hace daño, y será más difícil que dejes ir el pasado... ves como se forma el círculo vicioso del dolor? Entonces déjame sugerirte algunos pasatiempos que pueden ayudarte con la parte de llenar tu mente con nuevas memorias para opacar las dolorosas: [pasatiempos para combatir la depresión «haz click»](#).
4. **Otra alternativa:** a veces es difícil poner nuestros problemas en palabras como tú lo hiciste, o poder liberar nuestras emociones en formas constructivas. Aún para estos casos, hay alternativas que pueden ser beneficiosas para ti y ayudarte a superar estas memorias mientras te dan algo para llenar tu mente. Mi sugerencia es unirse a algún gimnasio o aún practicar algún arte marcial. Puede que no sientas comodidad con esta alternativa, pero pregúntate cuántas opciones te dan la oportunidad de golpear toda tu



frustración, enojo, odio, resentimiento y otros sentimientos que comen tu corazón? A veces ir al gimnasio y hacer una rutina que te haga sudar de agotamiento, puede hacer la diferencia entre claridad de mente y resentimiento acumulado que estará a punto de estallar a la menor insinuación de problemas. Mi sugerencia para un plan de entrenamiento es este: [entrenamiento para estar fit «haz click»](#).

5. **Alcanzar la felicidad:** mi consejo final es: *felicidad no es una meta, es un estilo de vida*. Y empieza cuando tú desees empezar a vivir ese estilo de vida. Echa un vistazo a este artículo para crear un plan de cómo hacerlo: [felicidad como un estilo de vida «haz click»](#).

### Comparte esto:

- [Correo electrónico](#)
- [Imprimir](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Google](#)
- [Tumblr](#)
- 

### Me gusta:

Me gusta Cargando...

### Relacionado

Posted on [20 mayo, 2016](#) by [estresAdmin](#) en [Historias](#), [Tratamientos](#)