

Depresión

December 6, 2007 By [Juan Carlos](#)

“Dime amigo: ¿La vida es triste o soy triste yo?” Amado Nervo (1870-1919) Poeta, novelista y ensayista mexicano.

“Cuando nos invade la pena, un día dura tanto como tres otoños”. Le Thanh Tonh

Bueno, sucedió lo que se veía venir... estoy triste, deprimido... acongojado... apesadumbrado... decepcionado en fin... estoy hecho un lío. Ha transcurrido la primera semana de Diciembre y no tengo una sola venta. Era obvio que en Diciembre las empresas no hacen muchas compras... sin embargo, es mi segundo mes y mi meta es el doble que la del mes anterior. Hasta el día de hoy nadie había ingresado ventas... pero desde hoy pocos compañeros comenzaron a ingresar sus contratos al sistema de validación y yo no tengo nada.

He hecho un esfuerzo, he mejorado mi manejo del tiempo... aunque no es que sea un reloj suizo, ni es que ya no desperdicie tiempo pero soy un poco más efectivo que en las semanas anteriores. Aún así, no tengo buenas noticias. Tal vez tengo un cliente que va a cerrar 3 contratos... cuando mi meta son mínimo 20. Nos presionan a cada rato diciéndonos que Diciembre es un mes corto... que todo debe ser vendido antes del 20. En pocas palabras... me quedan 12 días que en realidad son menos descontando los fines de semana... me queda una semana laborable para hacer maravillas... pero no tengo clientes. A todas las empresas que he llamado no quieren, están ocupados, ya renovaron con la competencia... bla bla bla.

No he tenido tiempo de escribir mucho ahora último... pero la verdad es que este trabajo ha sido una bendición tanto como una maldición. Bueno, todos los trabajos son así. Gracias a este trabajo me pude comprar un maletín nuevo (de los baratos y ya se medio dañó), pude pagar la planilla del teléfono, pude darle a mi mamá casi 300 usd para pagar deudas y es más hasta firme un convenio de pago por mi computadora de escritorio... tenía un año sin pagar nada.... ahora tampoco sé como voy a pagar. En fin, ayer me compré el primer par de zapatos nuevos que compro en este año. Zapatos formales para el trabajo. He ido al gym, he comido lo que se me ha antojado... he cogido taxis para no llegar tarde a reuniones y hasta me compré un teléfono que me pedían en la empresa para poder darme un chip. Por tres semanas no me preocupé mucho de las deudas aunque todavía las tengo alrededor mío...

La maldición de este trabajo ha sido a nivel emocional. En un mes (mañana cumplo un mes de trabajo... aunque ellos no toman en cuenta eso... ellos ven los meses calendario, o sea que ya estoy en la primera semana de mi segundo mes) el Hiv no ha sido mi gran preocupación, bueno salvo cuando estube con el estómago mal, pero aparte de eso... mi vida era mejor. No me preocupaba por el virus, trabajaba lo mejor que podía... era como si el virus no estuviera... como si el Hiv+ no fuera yo. Pero la maldición ha sido enfrentarme al desafío de volver a confiar en mí... y

no lo he sabido vencer. Ha sido una suerte de subidas y bajadas... (¿acaso no es así siempre la vida?)... por momentos creo que si lo lograré, que si me esfuerzo voy a lograrlo... pero cuando suceden cosas como hoy que mi jefe me dijo: "Juan Carlos me preocupas. Acaba de llamarme Mauricio (de la multinacional) a preguntarme por tus ventas y a preguntarme si considero que deben darte el chip o no. Le dije que sí, pero ponte las pilas... recuerda que el mes es corto y luego no quiero que tengas problemas".

Una compañera de trabajo estaba presente cuando me dijeron esto. Y su cara fue de "uy....". Bueno, la mía también, solo que también debo añadir que me desinflé. Que bajón justo antes de salir a una reunión con un cliente. Bueno dos reuniones. En la primera que era para negociar una propuesta la Gerente no me atendió, me pidió la propuesta y que por favor regrese el siguiente martes. Ni modo... ni como negociar ni presionar ni nada. Y en la segunda reunión... ni siquiera me atendieron, me tuvieron esperando como media hora y total nada. No me hubieran hecho perder el tiempo. Y mientras salía del segundo lugar... acepté conscientemente que estoy deprimido.... y comencé a caminar sin rumbo fijo por el centro de la ciudad.... eran las 12 del día, de todas formas ya casi era hora del lunch.

Me dirigí a matar mis penas con el veneno anti penas favorito.... un helado de chocolate. Siempre que estoy triste como algo.... y siempre que estoy contento... como algo. Las razones no son difíciles de adivinar... ya les conté mi expediente de hambrunas a travez de los años, así que para mi la comida es un placer tanto como una necesidad. Cuando estoy triste me encanta comer helado... en especial de Chocolate, me calma.... o alguna comida que haya estado antojado hace algún tiempo. Y cuando estoy alegre, hago lo mismo. Con la diferencia que con el bajo presupuesto que me manejo pocas veces logro comer algo que realmente se me antoje.... el helado es más barato. Hoy fui a comerme un helado en el Mc Donalds, siempre pido mixto... vainilla y chocolate... dicen que el chocolate sube el ánimo.. así que pedi un helado de chocolate. Pero esta vez no fue suficiente... al terminar con el helado seguía completamente deprimido. Así que fui a otro lado a comer el lunch. Comí algo que me gustó... estuvo rico. Seguía deprimido. Salí de ahí y caminé hacia mi trabajo pero no entré... seguí dando vueltas.

Y mi mente como siempre comenzó a divagar sobre lo inútil que soy.... es tan extraño que la mente nunca pueda quedarse callada cuando debería, sino que es la primera en achacar nuestros errores y nuestras debilidades. Inclusive hablaba en voz alta... un par de veces la gente me quedó mirando. Talvez me esté volviendo loco. Talvez solo estaba deprimido y no tenía con quien hablar... ¿con quién se habla en estos momentos? No hay nadie con quien hablar.... todo el mundo espera algo de ti... todo el mundo quiere que vengas... todo el mundo quiere que seas el mejor... todo el mundo quiere tener razones para sentirse orgulloso de ti... incluso tu quieres tener razones para sentirte orgulloso de ti mismo y hasta cierto punto superior... ¿pero qué pasa cuando tales cosas no suceden? ¿qué pasa cuando realmente no eres una persona super ganadora o una persona de la que los demás puedan alardear de tus logros?. ¿Qué pasa si eres alguien común y corriente... como yo, que tiene más fallas que aciertos... y más problemas que alegrías?. Lo que pasa... es que nadie quiere escucharte. No sin juzgarte... no sin poner cara de "ay no... este de aquí siempre igual.. siempre en lo mismo... es que no pega una....". Yo ya vi una cara de esas esta semana en mi familia.

Por otro lado, mi sobrina, pidiéndome un celular costoso para navidad... y le dije que no se lo

puedo dar, me dijo que se lo tenía que dar.. le dije que NO. Porque ni siquiera iba a poder mantener el trabajo... ella dijo que no le importaba... que igual quería su celular. Bueno yo le dije que esperase sentada porque no se lo podría dar. Obvio no me pondré a discutir ni culpo de nada a una niña de 10 años que cree que merece recibir todo lo que desea. Ojalá cuando sea grande no se estrelle con la realidad de que muchas veces lo que deseas no lo consigues.

Mientras caminaba... muchos vendedores ambulantes me comenzaron a pedir dinero o a querer venderme cosas.... yo les decía que no.. que no tenía plata... si ellos supieran. Incluso una señora muy mayor me pidió que le compre un boleto de lotería... le dije que no. La pobre se lamentaba que nadie le quería comprar porque estaban muy caros.... y yo me conmovi. Bueno... whatever.... así yo esté en la mierda aún tengo un poquito de voluntad de ayudar a alguien... yo nunca compro boletos de lotería.... pero le pregunté cuanto costaba... 3 USD me dijo. "En verdad están muy caros señora, disculpe" - le respondí. Con 3 USD puedo almorzar tres días. Sí tenía el dinero... pero ante el inminente despido quiero tratar de ahorrar algo... ya que no me queda nada de mi sueldo en el banco, solo 8 USD. Me hubiera gustado ayudar a la señora... y también me sentí mal por no poder ayudarla. Los vendedores me decían "patroncito, no sea malo... mire que no tengo plata... estoy caído ayúdeme... compreme, deme una ayudita.... no me desampare". Y sus palabras me causaban dolor... me herían... me sentía como si yo fuera ellos. Y me dolía que ellos tuvieran que ganarse la vida así... y peor vendiéndole a alguien como yo...que no les puede comprar. La vida causa situaciones tan injustas.

Comencé a pensar que talvez fue un error haberme cambiado de trabajo.... pero luego decidí que NO. Puede ser todo... puedo estar muy deprimido y bla bla bla... pero, no voy a arrepentirme de haber renunciado a mi anterior trabajo... esa fue una buena decisión. Que las cosas no me esten yendo bien acá es otra cosa... pero la decisión de salir del otro lugar fue una buena decisión. Y trataré de no arrepentirme. Y de repente comencé a pensar.... ¿y qué pasará cuando me despidan antes de navidad? ¿qué pasará cuando me presionen? ¿por qué soy tan inútil que no hago las cosas bien? ¿por qué soy tan débil que siempre me pongo triste y dudo de mi mismo? ¿por qué no me mato? ¿por qué no me suicido?.

Nunca pensé estar en los zapatos de las personas que en algún momento han optado por quitarse la vida. Pero desde que me diagnosticaron... puse especial atención en las circunstancias que rodean el dolor de las personas... los niveles de tolerancia al mismo... el efecto de la angustia y la depresión... y la toma de decisiones. Mi primera lección en estos 9 meses (feliz aniversario... bah!) es... **NADIE COMPRENDE EL DOLOR DE NADIE..** Nadie puede saber como me siento yo... solo yo mismo. Ni nadie puede saber como se sienten las miles de personas que piensan en el suicido por varias razones todos los días... sino ellas mismas. A veces es posible ver en nuestros rostros la presión la tristeza... la necesidad de hablar y conversar... pero la verdad es que nadie mira... a veces creo que muchas personas que han muerto suicidadas han pasado al lado nuestro... y no hemos sido capaces de ver el dolor reflejado en sus ojos y acercarnos a preguntar que sucede, aunque no sean amigos nuestros.

Mi segunda lección en estos 9 meses es **LA PAZ EN SITUACIONES PARA LAS QUE SE REQUIERE EXAGERADA TOLERANCIA...SE VUELVE A VECES MÁS VALIOSA QUE LA VIDA MISMA.** Talvez no pueda hablar por todos los suicidas del mundo... pero como una persona que a veces se siente cerca del abismo y a punto de saltar quisiera explicar algo. La gente no se mata por temor.... ni

por dolor. Hay que ser "valiente" para quitarse la vida. En situaciones para las que se requiere extrema tolerancia... (debido a los golpes constantes que se recibe al enfrentar situaciones muy difíciles o agoviantes)... la gente opta por suicidarse por una razón. No es tanto por huir de los problemas.. bueno talvez sí aunque para mi es más debido a la búsqueda de un estado... de una situación ausente... [un estado de paz](#).. Y a veces la paz... vale más que la vida. Por un momento mientras caminaba.. imaginé... que moría. Que de repente ya no había nada a mi alrededor.... nada... no deudas.... no luchas.... no presión... no estrés.... no más dolores... no más diarrea.... no más disputas... no más tener que demostrar a los demás nada.... no más "tener que ser alguien en la vida"... no más Hiv. Cerré los ojos unos segundos y me imaginé en una situación en la no existiera nada... ni siquiera yo. Dónde no había colores ni texturas... todo era blanco luminoso... como las nubes del cielo. Pero no había nada ahí... una ausencia total de acontecimientos.... solamente pura paz. Y desearía haber fallecido en ese momento y haberme ido hacia ese lugar... así me digan que soy cobarde... ¡¡QUE ME IMPORTA!! Ya estoy cansado de tener que demostrarle a nadie quien soy o no soy. Solo quisiera algo de calma y alejarme de tanta presión y preocupación que significa seguir viviendo.

Si la paz fuera una droga... yo sería adicto. Si la paz se la pudiera vender y embotellar.... alguien se hubiera hecho millonario.... y si la paz... se la pudiera combinar con cada uno de nuestros días.... muchos optariamos por seguir vivos y otros tanto no nos hubieran dejado. Pero así es la vida y el ser humano... nadie le da valor a la paz. El valor que realmente merece. Y en determinados momentos... algunos mueren por obtenerla. Detesto los efectos de la desesperación y la angustia en nuestras mentes... cuando no ves una salida.... y sientes que te sofocas... que necesitas escapar... que ya no puedes más... que realmente no existe una razón para vivir sino la muerte y con ella el merecido descanso de todo este dolor.

No sé porque ni como ... no me suicidé hoy. Bueno... estaba en el centro... no tenía herramientas ni nada... además... si lo que busco es paz, quisiera morir de manera pacífica. Sin el dolor de ser arrollado por un auto, ni el dolor de lanzarme de un 6 piso y peor el dolor de estomago al tomar veneno. Debe ser algo pacífico. Es así como anhelo el día de mi muerte.. sea por este virus o por voluntad propia. Alguna vez alguien me preguntó si yo era realmente tan fuerte... ¿fuerte? ¿yo? ¡nooooo! para nada. Una persona fuerte es lo que uds. quisiera leer... porque nos han enseñado que así debe ser la vida... que todo debe salir bien y que todos deben ser fuertes. Yo no lo soy. No me considero así... no soy fuerte... talvez resistente, pero fuerte jamás. Los resistentes somos aquellos que permanecemos... por pura misericordia de Dios cuando otros han optado por dejar lo que llamamos vida. Si Dios fue inteligente al crearme... se las ingenio para darme un tremendo instinto de supervivencia... que me ha ayudado... es cierto que a veces he pensado y pienso en suicidarme, ¿y uds no?. Pero no es un acto que pueda realizar aún.... algo dentro mío no me deja. Y me dice.. tienes que luchar... tienes que aguantar.... tienes que seguir.... no debes rendirte....

Y claro que yo le respondo.. "déjame en paz... ya no quiero seguir, quiero salirme de esto... ya no quiero sufrir ni llorar... lárgate de aquí... déjame ir". Y ese algo dentro mío me responde "el dolor y la pena pasan... pero la vida continúa... si existe algo por lo que debes vivir... es por aquellos momentos de gozo y alegría que aún no has experimentado y que aún puedes alcanzar... si no te detienes y sigues caminando... En un camino poblado de espinas que hieren tus pies al caminar... algún momento aparecerá una flor... y luego otra... y otra... y talvez en algún momento estes

caminando sobre pétalos de rosas... y aunque ellos duren pocos momentos en tu vida... son las experiencias que más vas a recordar. El dolor y la pena siempre escapan de la mente y del corazón después de cierto tiempo... porque se vuelven parte de la rutina... parte de la ciencia de sobrevivir... hasta que ya no los percibes... y la gente piensa que eres fuerte... pero solo te has vuelto resistente... y eso es bueno... tu piel es más gruesa y es más difícil herirte. Los humanos tienen a pensar que algunos son más fuertes que otros solo para tener una excusa para no intentarlo, para no seguir viviendo, diciéndose a sí mismos que "yo no lo lograré.... no soy tan fuerte como él". Cuando en realidad todos han sido dotados con la misma resistencia. En los momentos de la vida en los que no veas la alegría y la tristeza esté siempre al lado tuyo... recuerda que la tristeza con el tiempo se pierde... y la alegría es nueva cada día... se renueva cada amanecer."

Y yo me dejé convencer. Al menos una vez más... de que tal vez si sigo caminando... algo bueno puede suceder. No es fortaleza, solo resistencia... seguir el camino del cambio... para donde sea que carajos vaya... porque eso ni yo lo sé. Entré a una iglesia... y oré. Hay una frente a mi trabajo... vaya vaya... como que alguien se lo tenía todo medido. Luego crucé la calle y entre a la empresa... conversé con las personas de atención al público un momento... no quería subir y que me mi jefe me preguntara ¿qué pasó?. Una amiga me dijo que subiera... no podía estar el resto de mi vida escondiéndome. Y eso hice... no puedes volverte resistente si no enfrentas aquello que te molesta.. o que te hiere... aquello que te hace temer... si lo enfrentas lo vences. Yo subí y mi jefe me preguntó. Yo le respondí. No le gustó pero por la gracia del Señor no dijo nada. Luego revisé mi correo un momento y un amigo del grupo cristiano me había enviado esto de aquí a mi email:

Filipenses 4:6-8

6 Por nada estéis afanosos; más bien, presentad vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. 7 Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús. 8 En cuanto a lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre, si hay virtud alguna, si hay algo que merece alabanza, en esto

pensad.

Yo sigo creyendo que Dios a veces habla con la gente... por medio de otras personas, o si quieren piensen que es la vida o que es la madre tierra o el Dios Hindú que tiene cabeza de Elefantito... como sea... el asunto es que cuando tenemos problemas, a veces... llega una palabra de aliento en forma de señal. Y uno se da cuenta de que tan bien están organizadas las cosas... que tan bien planeado está este asunto llamado vida. Mi mamá, pocos minutos después me escribió ya que mañana tengo que ir en traje formal al trabajo (no tengo cámara sino les mostrara como me veo de saco y corbata... dicen que muy bien jajajaja) y le conté lo que pasó... y un poco como me sentía... y me dijo casi lo mismo que dice el versículo.. pero con palabras de madre. Como cuando las palomas le dan de comer a sus polluelos la comida masticada. Me dijo que tenía fé en Dios y fé en mí. Y volvi a recordar lo afortunado que soy. Hay muchas cosas que ella y yo no gustamos el uno del otro... pero cuando algo no sale bien, ella es la que me cubre las espaldas y me levanta cuando estoy caído. Puede que suene como un engreído y creanme que no me importa... pero hoy recordé que tengo mucha suerte de estar en la familia que he nacido. Dicen que el amor es fuerte como la muerte... y yo creo que es mucho más fuerte aún.

Seguí llamando y nada... pero no importa... hay que volver a intentar. Si me despiden... bueno ya pues ni modo... al final del día comprendi que ser despedido del trabajo es una espina más en el camino pero que la vida continúa. Y uno debe seguir intentado. Sobreviviendo. Luchando.

Y ya son las 02:13am y es hora de dormir. Buenas noches, que estén bien.