

## El tercer asalto

Llovía o parecía que llovía. Aquellos días eran mejores para no salir de casa. Para mí, los días que brillaba el sol eran peores. Se hacía más fuerte el sentimiento de estar viendo la vida pasar. Sentía que perdía la vida al no poder disfrutar de un día soleado, esos donde pueden suceder momentos geniales e irrepetibles. Encerrado en cuatro paredes, era como estar en la cárcel, pero con la puerta abierta para poder salir. Si algún día hicieran una película sobre mí, al final no la harían porque sería excesivamente aburrida. Normal, si el protagonista se encuentra en depresión total.

No siempre estoy en este estado, también tengo mis buenos tiempos. Partiendo de estar en lo más bajo de lo más bajo cualquier pequeño cambio es subir de nivel. Lo único bueno que tiene la depresión es que puedas salir de ella. Es como ver todo en blanco y negro. La perspectiva de tu visión cambia: miras desde arriba y lo primero que ves son tus pensamientos. Y no pensamientos como “¿qué voy a hacer de comer hoy?”, sino pensamientos que te torturan, te intimidan y que nunca callan. Al mirar desde el pensamiento, la realidad se distorsiona, anulando por completo todo lo bello que pudiera haber ahí fuera. Solo es menos doloroso cuando duermes, pero casi siempre me visitan sueños terribles. El cerebro no descansa. Nunca me deja en paz.

Es difícil explicar lo que te pasa por la cabeza cuando te preguntan: ¿Cómo estás? ¿Qué te pasa?, si ni siquiera yo lo entiendo. ¿Cómo voy a expresarlo para que me puedan ayudar? Cuando tu mente se propone destruirte lo acaba consiguiendo. En el primer asalto te tambaleas, pero logras seguir en pie. En el segundo asalto te noquea nada más empezar. Y es justo ahí donde se para el tiempo y dejas de ser tú. Bienvenido a la vida en stand by. Directo a la cueva y a implosionar sobre ti mismo. Qué miedo cuando la ves venir y no puedes evitarlo. Pero todavía queda lo peor: aguantar en los suburbios hasta sabe Dios cuándo. El tiempo se para para mí, pero el mundo sigue girando. Eres insignificante para él. Hasta tú eres indiferente contigo mismo.

Pero no todo está perdido. Queda el tercer asalto. Has llegado derrotado, apoyado en tus seres queridos, pero has seguido, aunque fuera con la cabeza baja y sin el paso firme. Caminando sin ser consciente de caminar. A veces es cuestión de aguantar sin más. Seguir vivo por ti y por los demás. Has esperado tanto que ya ni siquiera recordabas que había un tercer asalto. Arrastrándote logras volver desde lo más hondo a sacar la cabeza a ras de suelo. Todo lo sigues viendo desde abajo, con un color gris apatía. No me daba cuenta, pero algo estaba cambiando. Podía mirar de nuevo, no solo ver desde el pozo, con una visión túnel. Aparece entonces el miedo a volver a la cueva de salida. Cuando todo está perdido no hay miedo a perder más. Ese miedo me indicaba que empezaba a valorar el pequeño avance que había dado. El miedo forma parte del proceso de recuperación y de la vida. Hazlo con miedo. Esa es la verdadera valentía. Y sí, en salud mental también hay que ser valientes.

Paso a paso me iba recomponiendo. Desde los cimientos, mi personalidad volvía a nacer. Soy otra persona cuando me encuentro bien. No es que cambie radicalmente mi esencia, pero dejo de ser una persona anulada, despedida de la vida por mi propio jefe, que soy yo.

He llegado a tiempo para el tercer asalto. Me he erguido y he venido a ganar. Veo el KO en su frente. Allá va, directo y preciso. Lo tumbo con todo mi ser.

He superado el tercer asalto, la lucha sigue.

Ramón Reche Valenzuela.