

FRAGMENTO DEL LIBRO

# Más allá de “SER MAMÁ”



<https://lorenaportela.com>



# PERDIENDO EL DESEO DE VIVIR



<https://lorenaportela.com>



En la existencia de todo ser humano hay un momento de reto, un momento en el que se pone a prueba todos los recursos de que dispone. Es un momento en que la vida parece absolutamente injusta, un momento en que nuestra fe, nuestros valores, nuestra paciencia, nuestra comprensión y nuestra perseverancia se ven forzados hasta el límite y aún más allá para algunos, para convertirnos en individuos mejores.

Experimentar el deseo de no querer seguir viviendo es una de las sensaciones más desafiantes y difíciles por las que he tenido que pasar en mi vida. Esa sensación de no querer estar más en este mundo, pero a la vez sentir pánico de no estarlo, me llenaba de ansiedad y vergüenza. Me sentía culpable por tener esos pensamientos tan lejos de la voluntad de Dios para mí. No quería reconocer que necesitaba ayuda y estaba llena de miedo. Tampoco quería hablar con nadie ni escuchar consejos de nadie que no pudiera entender mi dolor. Fueron días de mucha incertidumbre, pero la voz de mi alma me susurraba al oído y me recordaba las promesas de Dios, que por muchos años atesoré en mi corazón.

Por esa misma época, recordé que, a los diez años de edad, cuando apenas era una niña, solía escribirle cartas a Jesús. En ellas, siempre le pedía que me llevara al cielo para estar a su lado, simplemente porque pensaba que allí encontraría un





mundo más lindo que el que en ese momento podía ver en mi vida terrenal. Para ese entonces, todo parecía un cuento de niños; lo hacía desde la inocencia y la inconsciencia. Me imaginaba en un paraíso lleno de colores, jugando con Él y con muchos niños, sin preocupación alguna y completamente feliz. Mi único anhelo era estar en un mejor lugar, donde no existiera el alcohol, la pobreza ni las necesidades materiales.

Pero ahora, en esta etapa de mi vida, era absolutamente consciente de lo que significaba no querer vivirla. Podía sentir el miedo, la zozobra y la angustia que recorría todo mi cuerpo. Pensaba en mi familia, en cuanto los amo y cuando me aman, pero era incapaz de encontrar mi verdadero valor para ellos. La sensación de vacío, soledad e incertidumbre eran interminables. Sentía que la vida me pesaba mas que nunca y aunque quería seguir y escribir una nueva historia, parecía imposible, no lograba alinearme ni reconocer mi verdadero valor personal.

Fueron muchos los pensamientos y gigantes mentales que tuve que derribar para no quedarme en ese deseo. Hubo muchas lágrimas y noches enteras sin lograr conciliar el sueño, y muchas preguntas sin respuestas.





Cada despertar era una batalla constante, una lucha contra un vacío interior que me gritaba que no valía la pena seguir adelante. El cansancio era abrumador, no solo físico sino emocional y mental. Mis pensamientos eran un remolino de dudas y autocríticas, con miles de preguntas a las que, con el pasar del tiempo, empecé a encontrarles respuestas.

El proceso de depresión postparto en medio de la migración ha sido, sin lugar a dudas, la experiencia más retadora que he tenido que enfrentar en mi vida. Pero como dice la Biblia en Isaías 43:18-19: “No te acuerdes de las cosas pasadas, ni traigas a memoria las cosas antiguas. He aquí que yo hago cosa nueva; pronto saldrá a luz; ¿no la conoceréis? Otra vez abriré camino en el desierto, y ríos en la soledad”. Entonces entendí dos lecciones que cambiaron mi vida por completo:

1. Dios transforma a todos de maneras diferentes, porque para Él, cada ser humano es único y especial.
2. Vivir conscientemente nuestros pensamientos puede cambiar radicalmente el rumbo de nuestras vidas. Te explico por qué;

Todos los seres humanos tenemos ciclos no resueltos en nuestras vidas. Estos ciclos no resueltos se convierten en “repetición de patrones”, lo que implica atraer continuamente situaciones similares, que nos traen





problemas del pasado a nuestro presente. La repetición de patrones es un fenómeno psicológico en el cual las personas tendemos a recrear en el presente situaciones similares del pasado o a comportarnos de una manera consistente a lo largo del tiempo.

En esta última lección de vida, quiero explicarte cómo esos pensamientos "ingenuos" de querer ir al cielo, de "morir" cuando apenas era una niña, algo que parecía un simple juego, quedaron almacenados en mi mente de manera inconsciente y entonces ahora en un momento crítico de mi vida adulta, afloraron con total intensidad.

Entendiendo esto es crucial revisar los pensamientos que nuestro "niño interior" ha almacenado en nuestra mente, hacernos conscientes de ellos y re-significar ese significado que le dimos en su momento. De no hacerlo así, tarde o temprano tendremos que enfrentarnos a ellos y los ciclos no resueltos se manifiestan en momentos de mayor crisis emocional.

**Si esto te encanto, espera a leer el libro completo. Adquierelo hoy mismo en amazon.com o en mi página y comparteme tú historia personal.**



<https://lorenaportela.com>