

27 de Marzo de 2020

No todos los días se puede tener la fuerza constante, la alegría infinita o las ganas de decir; “todo va a salir bien”. No todo el tiempo la tranquilidad te invade, porque las noticias no ayudan... Y necesitas llorar porque estas triste, preocupada o porque te encuentras mal y tienes todo el derecho a darte un día de tregua.

Sencillamente no todos los días una persona se siente bien, no todos los días la esperanza ayuda a sobrellevar esto, hay veces que se necesita sacar el veneno gritando, quejándose, llorando o en silencio... Hay veces que tanto positivismo cansa y hay que darnos algo de tregua y un chute de realidad.

Ayer no tuve fuerzas para salir a las 20:00 h a aplaudir, estuve todo el día con auras; unas migrañas de luz horribles que te hacen perder la vista, el día y dejan una resaca descomunal. Puede ser que tú hoy o ayer, o quizás mañana tengas un día de mierda. Y no pasa nada, porque los días malos también son válidos, porque el dolor, el cansancio, la tristeza, la preocupación, la incertidumbre también existen y es necesario esos estados de ánimo... Hay que sacarlos, porque quién esconde su oscuridad termina jugando a las tinieblas toda la vida.

Un día malo tiene cualquiera, pero recuerda que un día bueno también. Sea cual sea tu día se fuerte; llora si necesitas llorar, ríe si necesitas reír. Calla si necesitas no hablar, grita si necesitas salir... Porque hay que escucharse, dejarse sentir y otorgarse lo que uno necesita por dentro.

Tal vez hoy la mejor medicina sea asumir nuestra oscuridad para volver a sonreír mañana.

Como diría PEDRO PASTOR; “ De la montaña de emociones en la que me encuentro a veces no saco nada en claro, pero aprendo a cada rato del dolor, de estar remando, amando en la misma dirección que la del afecto como único lenguaje. La misma dirección que la de escuchar por dentro, la de saberse frágil y poderosa al mismo tiempo”

un beso enorme de Pat