

## Entrevista a sobreviviente: Mi mayor enemigo: mi mente

### INTRODUCCIÓN

La historia de un sobreviviente nunca empieza en el momento del intento, sino mucho antes: en los silencios, en las heridas invisibles, en las noches sin descanso donde la mente se convierte en un campo de batalla. Esta entrevista recoge la voz de una persona que, tras luchar contra sus propios pensamientos, decidió relatar su proceso de caída, resistencia y renacimiento. No es solo un testimonio, sino un reflejo de lo que miles de personas viven en silencio. Su experiencia muestra que, aunque el enemigo parezca invencible, comprenderlo es el primer paso para enfrentarlo.

### DESARROLLO

—¿En qué momento sentiste que tu mente empezó a volverse tu mayor enemiga?

“Desde pequeño aprendí a guardarme todo. Creía que estar triste era un defecto y que tenía que fingir fortaleza. Pero con los años, esa máscara se volvió pesada. Mi mente empezó a llenarse de frases que no me dejaban respirar: ‘no eres suficiente’, ‘vas a fallar’, ‘nadie te necesita’. Al principio eran susurros. Después, gritos.”

Dice que vivir así era como cargar una sombra constante, una presencia que lo acompañaba a todos lados y que, en los momentos más vulnerables, tomaba el control. Aun rodeado de personas, confiesa que nunca se había sentido más solo.

—¿Cuándo te diste cuenta de que necesitabas ayuda?

“Cuando dejar de existir empezó a parecerme un descanso. Ahí supe que necesitaba detenerme.

Me daba miedo hablar, me daba miedo que me juzgaran o que pensarán que estaba exagerando.”

Durante varios meses intentó ocultar lo que sentía, hasta que un día su cuerpo no soportó más.

Recuerda que la presión en el pecho, el temblor en las manos y la sensación de estar perdido se convirtieron en señales que ya no podía ignorar. Fue entonces cuando decidió buscar apoyo profesional. Aceptar que necesitaba ayuda fue, según él, el acto de valentía más grande de su vida.

—¿Qué fue lo más doloroso del proceso?

“Enfrentarme a mí mismo. Mirar mis heridas, mis traumas, mis culpas... fue como abrir una caja

que llevaba cerrada años. Pero también fue lo más liberador.”

Explica que la terapia le permitió ver que su mente no era un enemigo que debía destruir, sino una parte de él que pedía atención. Aprendió a diferenciar sus emociones, a cuestionar sus pensamientos automáticos y a perdonarse por los momentos en los que sintió que había fallado.

—¿Qué te permitió seguir adelante?

“La gente que me sostuvo cuando yo no podía sostenerme. Mis amigos, mi familia, incluso personas que no imaginé que estarían ahí. Y también mi propia decisión de vivir.”

Asegura que no fue un camino lineal ni fácil. Hubo días de retroceso, momentos de miedo, y nuevas batallas internas. Pero cada paso, incluso los más pequeños, lo acercaron a una versión más consciente de sí mismo.

## CONCLUSIÓN

Hoy, después de un proceso largo y profundo, afirma que su mente ya no es un enemigo, sino un territorio que aprendió a habitar. La ansiedad no desapareció, pero ya no lo consume.

Las voces internas siguen ahí, pero ahora sabe responderles. Este testimonio es un recordatorio

de que sobrevivir no es solo seguir vivo, sino aprender a vivir con lo que duele.

Su historia demuestra que pedir ayuda no es signo de debilidad, sino una forma de resistencia.

Que hablar salva, que sentir no es un error y que sanar es un proceso posible. Su mensaje final

es claro: “A quien esté luchando, quiero decirle que no está solo. La mente puede ser dura, pero también puede ser transformada. Y tú mereces quedarte para verlo.”

FIN.