

Jill Stark

¿Y fui feliz para siempre?



Cómo el cuento de la felicidad nos
está jodiendo la vida



¿Y fui feliz para siempre?

Jill Stark es una periodista premiada y escritora con dos décadas de trayectoria profesional, tanto en medios de Reino Unido como de Australia. Pasó 10 años como parte del equipo de *The Age*, donde cubría los rubros de salud y asuntos sociales como escritora y columnista, y ahora trabaja como periodista independiente, consultora de medios y redactora fantasma de discursos. Su primer libro, *High Sobriety*, fue nominado al Premio Walkley y resultó preseleccionado para los premios Kibble Literary.

¿Y fui feliz para siempre?

Cómo el cuento de la felicidad nos está jodiendo la vida

JILL STARK

Para Chris, Jason y Nonie, que me trajeron de vuelta a la vida.

Índice

Nota de la autora 15

El cuento de nunca acabar

1. Caerse a pedazos 19
2. La resaca de la alegría 31
3. No te preocupes, sé feliz 44
4. Más allá de parchar los hoyos 56
5. La niña dentro 70
6. No puedes sentarte con nosotros 90
7. El filtro del cuento de hadas 105
8. Atrapada en el río de clics 117
9. Generación ansiedad 131
10. Cómo criar niños más saludables 145
11. Cuidado con la brecha 163
12. La nueva normalidad 183

Reescribir el guion

13. El momento más oscuro es antes del amanecer 203
14. Hacer espacio 214
15. Libertad de elegir 225
16. Sé amable, siéntete bien ¡y deja de gritar! 237
17. Ame a su enemigo 253
18. Buscar a los ayudantes 266

19. Disfruta el silencio	285
20. Tanto trabajo y nada de juego...	298
21. Incómodamente entumecida	309
22. Bailar sola	329
23. Caer y volver a juntarse	345
24. Las cosas que he aprendido	258
25. Tender la mano	361
A los ayudantes	363

Nota de la autora

Cuando era una niña franca y locuaz, mi padre, orgulloso, les decía a las personas que su hija conocía su propia mente. Pero no era cierto; yo no tenía ni idea. Fue hasta que empezó a ser disfuncional que llegué a conocerla íntimamente. Incluso ahora, después de una crisis espectacular que casi me mata, mi mente sigue revelando sus secretos. Cada día emerge una nueva trama; ha dado más giros que una telenovela.

Las experiencias de los últimos años me han enseñado mucho. Han sacudido mi percepción de la felicidad y me han proporcionado una gran intuición sobre las luchas universales, las que todos encaramos. El viaje me ha ayudado a identificar lo que puedo hacer para que la vida sea más fácil, y también lo que la hace más complicada.

Pero nuestros cerebros son maravillosamente complejos y únicos. La miríada de formas que adquiere la angustia emocional que experimentamos no puede calzarse en una sola historia homogénea. Lo que funciona para mí podría no ser funcional para alguien más. No soy doctora, consejera o psicóloga. No soy un gurú espiritual ni una experta en felicidad. Soy solo una persona que vivió algunos episodios complicados y aprendió un par de cosas en el camino. Esas lecciones son la columna de este libro. Aunque nuestro estrés sea un irritante menor o un desorden clínico, la clave para entenderlo es averiguar qué le subyace.

Tengo la esperanza de que esta historia resuene en cualquiera que haya perseguido su final feliz y se haya encontrado con la ausencia de este. Es para cualquiera que sepa lo que se siente batallar, incluso si su vida, en papel, es «perfecta». Es para toda persona que se sienta «subnormal» o que tenga la preocupación de que sus problemas lo definan. Este es un libro para quienes se preguntan por qué se atorán con los mismos patrones malsanos y buscan cambiar; para cualquiera que se sienta ahogado por el mundo moderno caótico y todos sus retos, o que se preocupa por las presiones que los niños experimentan en sus vidas. Es un libro para aquellos que buscan cambiar el guion.

Los acontecimientos descritos ocurrieron a lo largo de los años que antecedieron o precedieron directamente una tormenta de fuego emocional, la cual llegó a su cúspide en octubre de 2014. Algunos capítulos contienen extractos editados de artículos que aparecieron primero en *The Age*, *The Sunday Age* o *SBS Life*.

Aunque creo que mi historia, en última instancia, es esperanzadora, también documenta algunos momentos oscuros y difíciles. Este contenido quizá haga que emerjan temas en algunos lectores. Si necesitas ayuda, busca información en la contraportada de este libro. No tienes que pasar por esto tú solo.

El cuento
de nunca acabar

1

Caerse a pedazos

Lo que finalmente me empujó al borde fue una conversación con un filósofo. Me estaba compartiendo su sabiduría sobre el poder de la soledad. «Es la capacidad de confrontar y aceptar tu propia existencia sin la necesidad de que otros a tu alrededor te entretengan o distraigan», dijo alegremente, mientras me aferraba al teléfono y mis nudillos empalidecían.

Repentinamente me engulló una sensación familiar de temor. Él seguía hablando, pero ya no lo escuchaba. El único sonido que era capaz de oír era el retumbar de la sangre en su camino apresurado hacia mi cabeza. Mi corazón martillaba en mi pecho. Estaba atrapada en esta llamada con un Sócrates contemporáneo, que me daba una cátedra sobre la «complicación humana» y la calma que viene de conocerse en serio a uno mismo, mientras me enterraba una avalancha de pánico. Mi cabeza competía con las pulsaciones en mi pecho al mismo tiempo que aplicaba sus palabras a mi vida. «No estoy calmada. No me conozco en absoluto. ¿Qué carajo me sucede?».

Con cada pensamiento catastrófico, mi ansiedad se volvía más intensa. Era una condena a muerte y me sentía incapaz de detenerla.

Mi cerebro intentó salvarme fingiendo un ataque de tos. Colgué el teléfono a la mitad de una oración. Entonces me hallé en el

suelo de la sala de prensa, respirando con dificultad, cual pescado recién atrapado que brinca en la cubierta de una lancha.

Mi amigo y colega Chris se levantó del escritorio opuesto al mío.

— ¡Jesús, Starkers! ¿Te sientes bien?

— No puedo respirar.

Morirse era una certeza. Con frecuencia, en esos momentos, uno siente como si esa fuera una mejor opción que continuar vivo otro minuto. Es como una escena sacada de alguna película de horror en que la chica aterrorizada corre en camión por un pasillo oscuro. Salvo que el depredador es mi propia mente. Intenté respirar profundamente, adentro y afuera, adentro y afuera. La ciencia nos dice que es imposible sentir pánico si uno practica la respiración con el diafragma: el cuerpo y la mente están tan interconectados que respirar profundo tiene el efecto inmediato de calmarnos. Pero eso no siempre es fácil de creer cuando uno siente que volverse loco o tener un paro cardíaco son posibilidades reales. Descargas eléctricas se disparaban desde las puntas de los dedos de mis pies hasta mi coronilla. Estaba petrificada. Quería golpearme la cabeza contra el muro para detener las sensaciones.

Era sábado, el día más calmado de la semana. Mis jefes, en la redacción, no podían ver mi colapso desde donde estaban sentados. Solo Chris fue testigo. Nunca había visto este lado mío. No me atreví a mirarlo por el miedo ante lo que vería en su rostro. La ansiedad me había acompañado desde la infancia, pero muy pocas personas conocían la extensión de mi historia. Habían pasado muchos años desde la última vez que experimenté algo parecido; jamás me había ocurrido en el trabajo.

Estaba en el suelo, en pose de niño, bocabajo, las rodillas apretadas contra mi pecho, los brazos a mis lados, obligándome a seguir respirando. No podía quedarme así. Me levanté con las manos temblorosas, mientras inhalaba y exhalaba. Respiraciones profundas y lentas. Levanté el teléfono y volví a llamar al filósofo. «Hola,

Damon. Perdóname. Tengo una tos horrenda. Tenía que conseguir un poco de agua».

Terminé la entrevista. El artículo que escribí acerca del antiguo arte de la soledad acabó por aparecer en portada el domingo siguiente. El título decía «Por qué quedarse a solas significa tener buena compañía». La imagen debajo era una niña con coleta, en una camisa de franela, *jeans* y botas de montañismo, cruzada de piernas sobre una roca en un bosque oscuro, su rostro iluminado por la tableta que sostenía en las manos. Quítenle el aparato digital y era idéntica a una versión de mí a los 15 años.

Esta historia sería la última que escribiría en casi cinco meses. Era octubre de 2014 y yo había alcanzado el clímax de mi vida. Pero me había hecho pedazos.

En febrero del año anterior, mi primer libro, *High Sobriety*, había sido publicado; era la memoria de mis 12 tumultuosos meses para dejar el alcohol, que contrastaba con el fondo de la cultura del alcoholismo compulsivo en Australia. Pronto se convirtió en un *bestseller* y fue nominado a premios literarios.

Llegó en un momento en que mi carrera despegaba. Tenía el trabajo de mis sueños como redactora sénior en *The Sunday Age*; escribía colaboraciones extensas y artículos de opinión sobre asuntos que azuzaban mi pasión por la justicia social. Tenía la vida que deseaba y que siempre había imaginado.

Publicar un libro era lo único que había querido hacer desde que era una niña ñoña en Escocia. Y fue todo lo que siempre esperé que fuera. Durante algunos meses llenos de dicha que parecían interminables, tenía que pellizcarme mientras me echaba un clavado de cabeza al Festival del Yo. Mi madre voló desde Edimburgo y me acompañó a una gira nacional alrededor del país para firmar libros en librerías, aparecer en la televisión y hacer entrevistas de radio con algunos de mis ídolos periodísticos. Me quedé sin aliento cuando vi mi libro en una librería del aeropuerto en la

repisa de biografías, al lado de la de Bruce Springsteen, él con su cabeza inclinada hacia un lado de forma inquisitiva, aquellos ojos ensoñadores de mirada arrasadora que se fijaban en las letras de mi nombre, estilizadas en la forma de una botella de cerveza. Mis emociones rebotaban entre el arrobamiento y el delirio. Me dolía el rostro de tanto sonreír.

Siguió ocurriendo tiempo después del lanzamiento del libro. Un día, un joven me tocó el hombro en el tranvía que iba del trabajo a mi casa y me preguntó si yo era Jill Stark. «Dios mío —dijo—, tu libro me está cambiando la vida».

Estaba mareada. En algún punto de esos meses de intoxicación —creo que fue después de una entrevista telefónica que tomé en bikini en una playa en Noosa—, quizá hasta haya mirado hacia el cielo, como un personaje en una vieja película en blanco y negro, tomando aire mientras decía: «Esta es la vida». Fue un huracán hedonístico de escritores, festivales, fiestas de lanzamiento y ceremonias de premiación, en que sorbía champaña e intercambiaba bromas atrevidas con tipos literarios e intelectuales, a quienes anteriormente solo conocía por las portadas de los libros. Estaba en una tierra de fantasía, experimentando dejos de alegría cuya intensidad era suficiente para derribarme.

El optimismo del éxito también vigorizó mi vida romántica y, conforme avanzó el año, caí en una serie de coqueteos intensos con jóvenes atractivos que me hicieron sentir como una adolescente enamorada. Al final de la temporada de fútbol comencé a salir con un jugador de la liga australiana. Joven y no muy inclinado a la conversación, gustaba de cazar animales salvajes en su tiempo libre. Soltaba risitas mientras me hacía ver montajes de YouTube de gente cayéndose de escaleras y siendo golpeada en el rostro con pelotas de basquetbol. Pero pretendí no notar nada de esto, porque él era dulce, amable y su cuerpo esculpido era una pieza

de arte perfectamente formada, que pertenecería más a una galería de escultura moderna que a mi cama.

Una noche particularmente surreal, me encontré cumpliendo una tarea, en la suite diplomática del Grand Hyatt, en el sexto piso, esperando para entrevistar nada menos que al capitán Kirk, la leyenda de Hollywood, William Shatner. Mientras que, debajo de nosotros, las luces daban un brillo de otro mundo a la ciudad de Yarra, escuché al viajero intergaláctico más famoso tanteado por el pasillo. En ese momento sonó mi celular. Era un mensaje explícito de mi jugador de fútbol, que preguntaba cuándo podría ver de nuevo a su «asaltacunas escocesa». Un torbellino de euforia me atravesó. Descansé mi cabeza contra la libreta sobre mis rodillas y sonreí. Este era sin duda el año más ridículo de mi vida. Lo había alcanzado: el final feliz.

Pero algo no estaba bien. En la realidad, mi dicha era una caída libre, ausente de ancla, que en algunos momentos bordeaba la manía. Mientras más elogios recibía, más los necesitaba. Era como una adicta al crack que busca su próxima dosis. Y nunca era suficiente. Se sentía increíble cuando la gente me escribía por correo o Twitter, y cuando me detenía en la calle para decirme que admiraba mi trabajo. Pero una vez que la euforia cesó, algo maligno comenzó a crecer. Al igual que había utilizado el enervante manufacturado del alcohol para llenar los huecos, los elogios se habían convertido en mi nueva droga. Y, al igual que con la bebida, aquellos primeros tragos siempre serían los mejores. Después intentaría recapturar esa sensación una y otra vez, con retornos siempre disminuidos. Actualizaba Twitter y Facebook, volvía a mirar entrevistas anteriores y releía viejas reseñas mientras arañaban las paredes a mi alrededor en busca de más adulación. Nunca era suficiente. Mi autoestima estaba anclada a una visión externa de mi vida, tan distorsionada que equivalía a verme en el espejo aumentado de alguna feria.

Mientras esto ocurría, amigos y colegas recalcaban lo increíble que debía sentirse que los sueños se hicieran realidad. Yo ofrecía esa sonrisa de oreja a oreja que la gente espera de aquellos que han alcanzado su cúspide. Entonces asentía con la cabeza, diciéndoles que sí, que en realidad sí era increíble y que nunca había estado tan contenta. En lo privado, caía cada vez más en la espiral. Me sentía perdida y sola.

No era capaz de entender. Debería haberme sentido en calma conmigo misma. La duda, que me había acompañado desde que podía recordarlo, debía remplazarse con una felicidad absoluta. En cambio, me sentía vacía. Esto no era solo la ausencia de algo, era un hambre famélica; un vacío tan completo que me sentía hambrienta hasta los huesos.

Pero engañaba a todos como una campeona. Sobre el escenario del Centro Wheeler, en Melbourne, mientras daba una conferencia a la hora del almuerzo sobre lo que había aprendido durante mi año de abstinencia de la bebida, tuve un ataque de pánico absoluto en frente de cien personas.

Veía ocasionalmente el video en su página web para recordar cómo muchas de nuestras luchas permanecen ocultas. En el minuto ocho me detengo, aclaro mi garganta y tomo un vaso con agua. Estoy sonriendo, pero, por dentro, ese era el momento exacto en el que sentía que quizá mi corazón dejaría de latir. La habitación se mecía; mis rodillas temblaban debajo del pódium. El sudor se escurría por mis brazos, pero yo seguía. Después le pregunté a una amiga que estaba entre la audiencia si pudo notar mi angustia. Si pudo ver mis manos temblorosas mientras mi cabeza gritaba «¡CORRE! ¡CORRE AHORA!». Ella no notó nada. Pocas personas sabían la verdad.

Más tarde ese año fui a Reino Unido, para el lanzamiento del libro en Edimburgo, mi lugar de origen, frente a viejos amigos, colegas, familia y mi maestra de literatura de preparatoria. Pasé la

mayor parte de mi viaje a casa aceptando felicitaciones con los dientes apretados, presa de la ansiedad. Durante una entrevista de estudio con BBC Five Live, el pánico me pegó tan duro que mis manos se convirtieron en garras; me aferré al borde del escritorio para no derrumbarme.

Seguí hasta que no pude más. Año y medio después de que se realizara una serie de sueños que creía que eran mi final feliz, me sumergí en el periodo más oscuro de mi vida. No podía trabajar, no podía comer, casi no dejaba mi casa. Tras meses de pánico, una profunda depresión descendió sobre mí y me desesperé. Amigos cercanos me vigilaron mientras me aferraba a una vida que no estaba segura de querer. Vieron una parte de mí que había ocultado bastante bien.

Mi crisis interna —que se desenvolvía en mi mente como una mala escena en que la protagonista olvidó su guion— había roto la cuarta pared. El esfuerzo que me tomó seguir sonriendo a pesar del terror me empujó al desmoronamiento. Había pruebas irrefutables de lo que creía desde hacía mucho: estaba loca de remate.

Con todos mis reportajes sobre enfermedades mentales y la importancia de romper con el estigma, estaba petrificada ante lo que la gente pudiera creer. Externamente, era la agitadora locuaz —una periodista que iniciaba guerras en Twitter contra homofóbicos y que se sentía tan cómoda con enjuiciar a gente en un bar como con dar un discurso público—. El mundo no había visto la parte de mí que no podía tomar un tranvía por más de dos paradas sin comenzar a hiperventilar. O la parte que a la mitad de la noche hacía búsquedas en internet del tipo «Cómo matarte sin lastimar a la gente que amas».

Pero ya no había escondite. Yo era un caparazón. Una versión ahuecada de la persona tridimensional que mis amigos alguna vez conocieron. Los días trascurrían como si estuvieran congelados. Cada mañana, el peso del futuro me clavaba a la cama. Sentía como

si una mancuerna me presionara el pecho. Dormir era un acto efímero; dormía una o dos horas por noche. El breve alivio que me proporcionaba solo parecía alimentar mi ansiedad —todo ese tiempo de inactividad sin tener una voz propia—. Al despertar, todo lo que se había acumulado silenciosamente mientras dormía me gritaba. Un batidillo reprimido de mis peores temores e inseguridades se diseminaba hacia delante a una velocidad de urdimbre, como los susurros en distintas lenguas de un evangélico que ha vuelto a nacer.

Mientras los meses de trabajo continuaban, mi ausencia de la redacción se hizo cada vez más llamativa. Consideré idear una historia elaborada de fondo: un familiar rico y viejo me había dejado una generosa herencia y tenía que volver a Escocia para reclamar mi castillo en las Tierras Altas escocesas; o yo era una contendiente en *The Bachelor* y de forma secreta había filmado citas en globos aerostáticos con un muñeco Ken de quijada ancha y 21 chicas más. La verdad parecía una salida más fácil. Comencé a abrirme con mis colegas, contactos, amigos, incluso con extraños. Casi todas las personas en las que confié tenían historias personales por contar. La depresión era común y la ansiedad lo era aún más. Una de mis compañeras me contó cómo se había tomado unos meses de descanso cuando su ansiedad se hizo tan patente que vomitaba en los baños del personal todas las mañanas; supe que ella había estado de vacaciones. Otro dijo que los ataques de pánico que sufría desde su adolescencia eran aún una característica común de su personalidad; parecía un tipo relajado que tenía mucha confianza en sí mismo. Una amiga me compartió los detalles de su crisis, que la obligaron a mudarse al otro lado del país para no enfrentar a las personas que la habían visto desmoronarse; era una de las mujeres más feroces que yo conocía. Tantas personas estaban medicadas: antidepresivos, pastillas para dormir, relajantes. Todos, en secreto, temían no ser normales.

Mientras intentaba reconstruirme, comencé a notar todas las luchas que había a mi alrededor. Y no solo se trataba de quienes vivían con depresión clínica o ansiedad. Cuando rascaba un poco la superficie, encontraba un tema recurrente: la gente estaba exhausta. Hablaban de un estrés inimaginable y de una sensación abrumadora de estar «siempre encendidos». El ritmo de la vida moderna era agotador. Había una languidez —un aburrimiento colectivo—, aunada a un afán constante de éxito y satisfacción. Era la búsqueda de algo que parecía tentadoramente cercano, pero que siempre se mantenía fuera de alcance; una búsqueda de felicidad frenética y con frecuencia infructífera en la época de la ansiedad. Algo en el siglo XXI hacía que fuera aún más difícil mantenerse en calma.

La gente estaba programada, sus cerebros parecían computadoras portátiles sobrecalentadas que batallaban por mantener docenas de ventanas abiertas al mismo tiempo. Todo iba demasiado rápido y era increíblemente ruidoso. Los celulares a los que nos aferrábamos se habían convertido en nuestras extensiones. Habíamos olvidado dónde acababa nuestra versión virtual y dónde comenzaban los seres reales. Aquellos con quienes hablé se sentían atrapados en un constante círculo de retroalimentación de distracción digital y ruido blanco. Era casi imposible apagarlo.

Me identificaba con todo esto. En la época contemporánea hay muy poco tiempo para el esparcimiento y siempre hay más que hacer. Tomo mi celular para encontrar un escape y me topo con una avalancha de atrocidades y predicciones apocalípticas cada que actualizo la pantalla. ¿Cómo mantenerse positivo cuando un insaciable ciclo de noticias cada 24 horas te recuerda, con detalle gráfico, que vivimos en tiempos de amarga división y posverdades, definidos por terrorismo global, cambio climático catastrófico y el desplazamiento masivo de la gente más vulnerable en nuestro planeta?

En Instagram, un diluvio de memes «inspiracionales» luchan por el espacio con imágenes de *bloggers fitspo* con rostros brillantes y *hashtags* como #feelingblessed, que ofrecen respuestas trilladas mientras se sientan cruzados de piernas y con atardeceres de fondo a los que colocan filtros hasta llegar a la perfección de un libro ilustrado para niños. En Facebook, los logros se acomodan en paquetes de grandes éxitos para reafirmar que la felicidad viene de pilares clave: encontrar pareja, tener bebés, elevarse en la cuesta profesional y poseer cada vez más cosas. Los errores y las decepciones de la vida se borran de la escena. Con frecuencia, esto me ha hecho sentir que cada vez debo ser mejor. Y cuando compartí mis preocupaciones con la gente alrededor de mí, encontré que muchos se sentían igual. Teníamos la sensación de no ser suficiente, de que fallamos en un mundo de estándares imposibles.

Si la búsqueda de la felicidad y la perfección se ha convertido en un deporte competitivo, yo lo había jugado como una profesional. Había comprado la casa, obtenido el trabajo de ensueño, escrito el libro; había salido con hombres extraordinarios y, en general, había vivido el sueño, documentando cada paso en línea, porque ¿cuál es el punto del éxito si no puedes darle celos a la gente de internet? Pero todos los logros que creía que me harían sentir completa terminaron por ser señuelos falsos. Podía haber tenido un Premio Pulitzer en una mano y a Ryan Gosling en la otra, y aun así no habría sido suficiente. Mi final feliz estaba construido sobre arena movediza.

Cuando el tren se descarriló, no tenía idea de qué seguía. Vivía en un mundo que me había prometido tenerlo todo y aquí estaba yo, sobre el pináculo, completamente perdida. Pero si yo estaba perdida, la cultura que sirvió de telón de fondo para mi desintegración sin duda había formado parte de mi fractura. Es una cultura que entiende la tristeza como anormal, particularmente cuando «ya lo lograste»; una cultura que se asusta tanto por los sentimientos

que pensamos que podemos gastar, beber o dar clics hasta salir de nuestra tristeza. Una cultura enajenada por una constante necesidad de conectarse en línea y obtener validación externa, que no tiene lugar para la soledad, el silencio o para desconectarse; un ambiente en que millones de nosotros sentimos que nos ahogamos en un océano de estrés tóxico, mientras también sentimos vergüenza por no ser tan felices como deberíamos por culpa de las propias fuerzas que impulsan nuestro problema. ¿Podría ser que la búsqueda de la felicidad también nos haga miserables?

No puede ser coincidencia que el peor periodo de mi vida siguió a uno que supuestamente era el mejor. Este libro es un intento por encontrar la razón. Es un análisis de los enormes retos psicológicos que todos enfrentamos en la era contemporánea, pero también un intento por descubrir qué subyace a gran parte de nuestro descontento.

Mientras intentaba reconstruirme, descubrí que, aunque mi cuento de hadas había sido una fantasía, y que la vida del siglo XXI quizá acrecentaba mi sensación de agobio, esta no era la única causa de mi ansiedad. Miré hacia mi pasado y encontré que este colapso mental tenía raíces profundas y complejas que llegaban hasta mi infancia. Así que comencé a desenredar las raíces, abrazando y entendiendo aquellas partes caóticas y dolorosas de mí que había intentado negar por muchísimo tiempo. Lo que encontré es ahora la columna vertebral de este libro. Ha sido un viaje tremendo. Continúo caminando por este sendero diario, un paso a la vez. Algunas veces siento que voy hacia atrás. No me he liberado del dolor ni me he transformado en un gurú de pies descalzos, ni formo una unidad con el universo. Pero sí estoy aprendiendo lo que impulsa mi sufrimiento emocional al trazar el camino de su historia tan lejos como los momentos en que no era capaz siquiera de nombrarlo. Y estoy aprendiendo cómo vivir bien en nuestra época de ansiedad.

El proceso de desenmarañar estas raíces ha estado lleno de iluminación, desconcierto y, a ratos, completo terror. Sin embargo, ha salvado mi vida. Me ha enseñado que la felicidad no es lo que pensamos y que todos enfrentamos luchas de las que creemos que no saldremos vivos. Nuestro reto es no huir de ese malestar, sino hacer un espacio para él y tener el coraje de mirarlo bajo la luz.