

Para crear una depresión debo seguir varios pasos, sin duda nada fáciles. Debo sentir que estoy muy mal, por motivos valederos y reales. Debo atacarme a mí mismo, culpándome, sabiéndome indigno, débil y fracasado. Imaginando películas horrorosas que incluyen situaciones del pasado, presente y futuro. Asociando situaciones ya vividas, con las que van a ocurrir. Si me separé de mi pareja, me separaré de la actual. Si perdí mi trabajo, perderé el que tengo ahora. Si enfermó mi padre o madre de cáncer, enfermaré yo también. Si me abandonaron mis amigos, me seguirán abandonando y quedaré absolutamente ¡Solo!!!!

Las películas mentales deben ser recurrentes. Generalmente deben concluir en algo como...morir en un hospital o un geriátrico donde nadie vendrá a verme.

Quedo atrapado en un ciclo interminable de pensamientos y sentimientos negativos, revolcándome en la "AUTOCOMPASION" que me enfurece cada vez más conmigo mismo, y no puedo dejar de castigarme.

Después de un tiempo de auto castigo, comprendo que no puedo salir. Pierdo el deseo de vivir y fantaseo con la muerte. Total... para estar así...mejor irse total...nadie me quiere.

No tengo sexo, ni alegría, ni entusiasmo por nada que exista en este mundo.

Debo mantener la vista hacia abajo, la espalda encorvada, la voz débil y estar en la cama el mayor tiempo que pueda, porque allí es como estar en el útero, no pasa nada. Nadie me lastima, no corro riesgo alguno, me aparto de todo lo que dependa de mí, y que me pueda salir mal. Estoy "Congelado" La vida es triste, llena de problemas sin solución. Ah!! No olvidar pensar que el mundo está en mi contra, que soy un juguete de este destino "MALEVOLO".

Si quiero salir de esto, debo comenzar por darme cuenta del esfuerzo y la constancia que estoy poniendo para construir mi depresión, renunciando al deseo de ser la víctima.

La vida será según como yo la vea. Seguramente tengo mil motivos para desear otra cosa, pensando que por algo estoy vivo en este lugar, con este pasado, con estas circunstancias y buscando ayuda para que me hagan ver la realidad.

Simplemente, debo cambiar el modo de ver las cosas. Poner la misma constancia para caminar hacia la construcción de un destino mejor, porque...¡¡¡Me lo merezco!!!