

LUXIÉRNAGA

ENERO - JUNIO 2026 NO.31



VOLUMEN  
**XXVI**

# 7

Evelyn Yuritzi Melgarejo Becerra

# ENTRE SOMBRAS

*Licenciatura en Letras hispánicas*  
Universidad Autónoma de Aguascalientes

Cuando pienso en la ansiedad y la depresión, no lo hago como quien estudia un concepto psicológico desde la distancia, sino como el que observa el propio temblor en su interior. Estas emociones no irrumpen como invasores, sino que entran con sigilo y, antes que me dé cuenta ya se han sentado dentro de mí. Diría que forman parte de mi constitución, como si fueran huéspedes permanentes en la casa de mi interior.

La ansiedad suele presentarse primero. Entra con cortesía, pero es engañosa. Se sienta a mi lado y me susurra todos los desastres posibles. Nietzsche decía que quien lucha con monstruos debe tener cuidado de no convertirse en uno, y a veces siento que mis pensamientos de desastre se transforman en monstruos diminutos que yo misma he fabricado. Pienso demasiado en ello. Tanto que, como él me ha advertido, mi voluntad se debilita, convirtiéndome en una espectadora paralizada de mi propia vida.

La depresión, en cambio, no es tan

ruidosa. Cae lento, como una larga nevada que lo cubre todo. No duele algo específico, sino que simplemente duele existir. En *Los dolores del mundo*, Schopenhauer afirma que la vida oscila entre el dolor y el tedio, y yo he sentido esa oscilación en mi cuerpo, pero también he sentido lo que ocurre cuando el péndulo deja de moverse y se queda quieto encima de mí, en ese momento en el que el mundo se siente tan pesado, inclusive en los detalles más pequeños, y me deja solamente con preguntas del por qué..

Mientras que Nietzsche me empuja a encontrar sentido –«quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo»– Schopenhauer me invita a mirar el sufrimiento de frente, sin adornos. Y entre esas dos posturas tan incompatibles, yo intento encontrar mi propio lugar. A veces, mi «por qué» es pequeño: un libro que quiero terminar, una conversación pendiente, un rayo de calma que espero atrapar al día siguiente, aunque otras veces simplemente no lo encuentro.

He de agregar que mis sombras no solo tienen origen en el interior, sino que también se alimentan del mundo que me rodea. Hobbes decía en *Leviatán* que sin un orden que nos proteja, la vida del ser humano sería «solitaria, pobre, desagradable, brutal y corta». A veces, en mis momentos de ansiedad, veo que el mundo exterior es así: un espacio en el que cada quien lucha por sobrevivir, donde la inseguridad se filtra en cada grieta. Mis miedos parecen confirmarlo. Pero en esos días mi mente reproduce un pequeño «estado de la naturaleza» dentro de mí: los pensamientos compiten unos contra otros por dominar el terreno.

Rousseau veía algo distinto, en *El contrato social* afirmaba que «el hombre nace libre, pero en todas partes está encadenado». En mis momentos más lúcidos, veo esa otra cara: muchas de mis cadenas no son naturales, sino creadas por mis propias ideas, mis exigencias, mis comparaciones. Y entonces empiezo a pensar en la posibilidad de un contrato interno, un acuerdo conmigo misma, en el que mis pasiones y miedos no intenten destruirse, sino que empiecen a convivir bajo algunas reglas, para tener una especie de gobierno interior que me permita no caer en una guerra conmigo misma.

Hobbes me recuerda que mis sombras necesitan límites y Rousseau me recuerda que también necesitan libertad. Entre ellos visualizo que mi interior es un pequeño Estado fluctuante que siempre está buscando el equilibrio.

Si hablo con honestidad, como Montaigne en sus *Ensayos*, admito que en mis días más oscuros me he descubierto con una claridad que me incomoda. La ansiedad y la depresión me obligan a ver quién soy, cuando cae todo lo que me sostiene y, aunque preferiría no tener que enfrentar esa versión de mí, también sé que hay en ese territorio incierto algo que se forma y se revela.

Hoy no pretendo vencer mis sombras, me basta con aprender a convivir con ellas. Tal vez nunca desaparezcan del todo, pero puedo permitir que vivan conmigo sin que me gobiernen por completo. Como cualquier forma de vida, mis emociones tienen derecho a existir. Yo solamente necesito decidir qué espacio les doy.

Y aunque sé que no siempre saldré ilesa (a veces lluevo y a veces no), al final, sigo aquí.