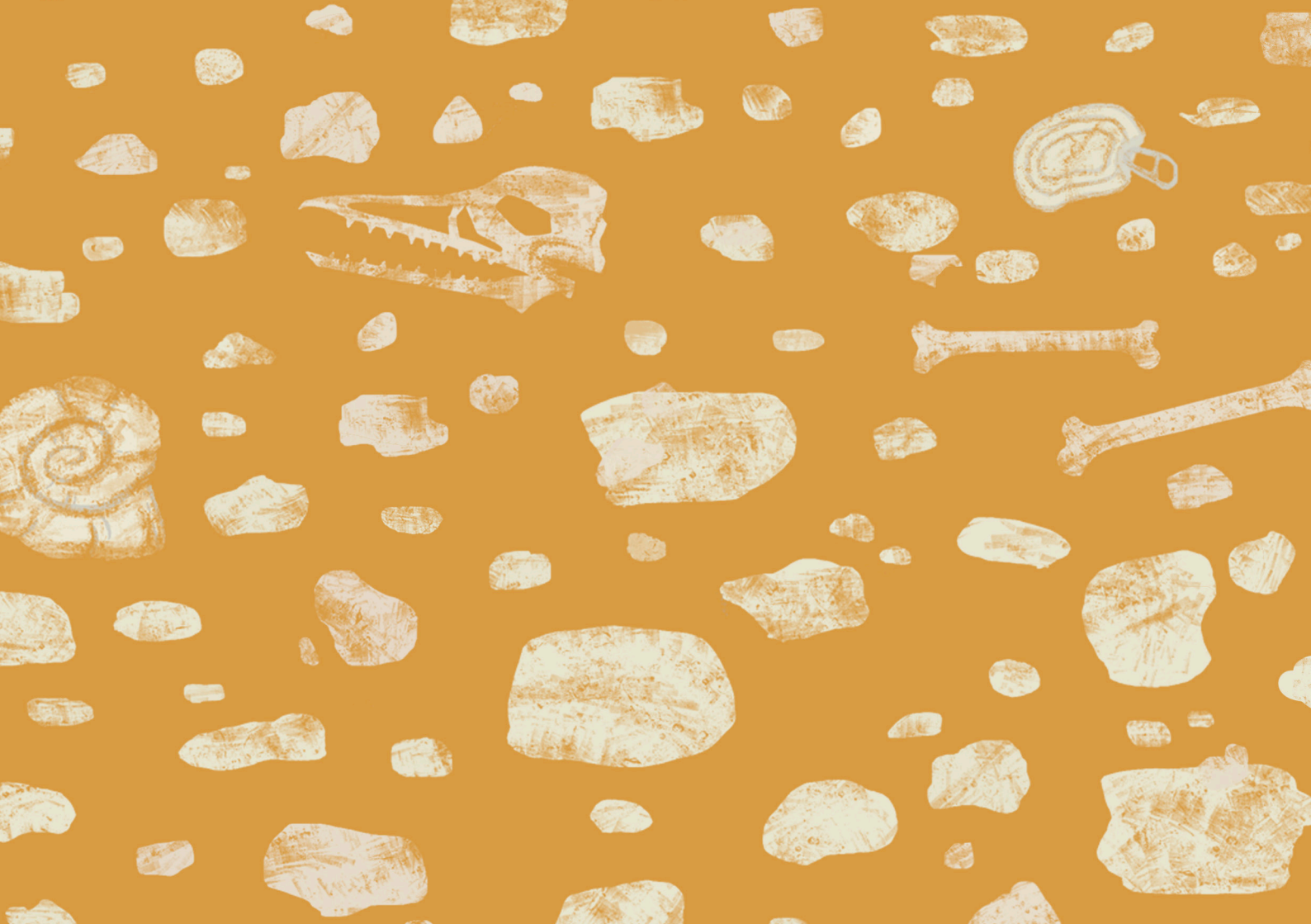
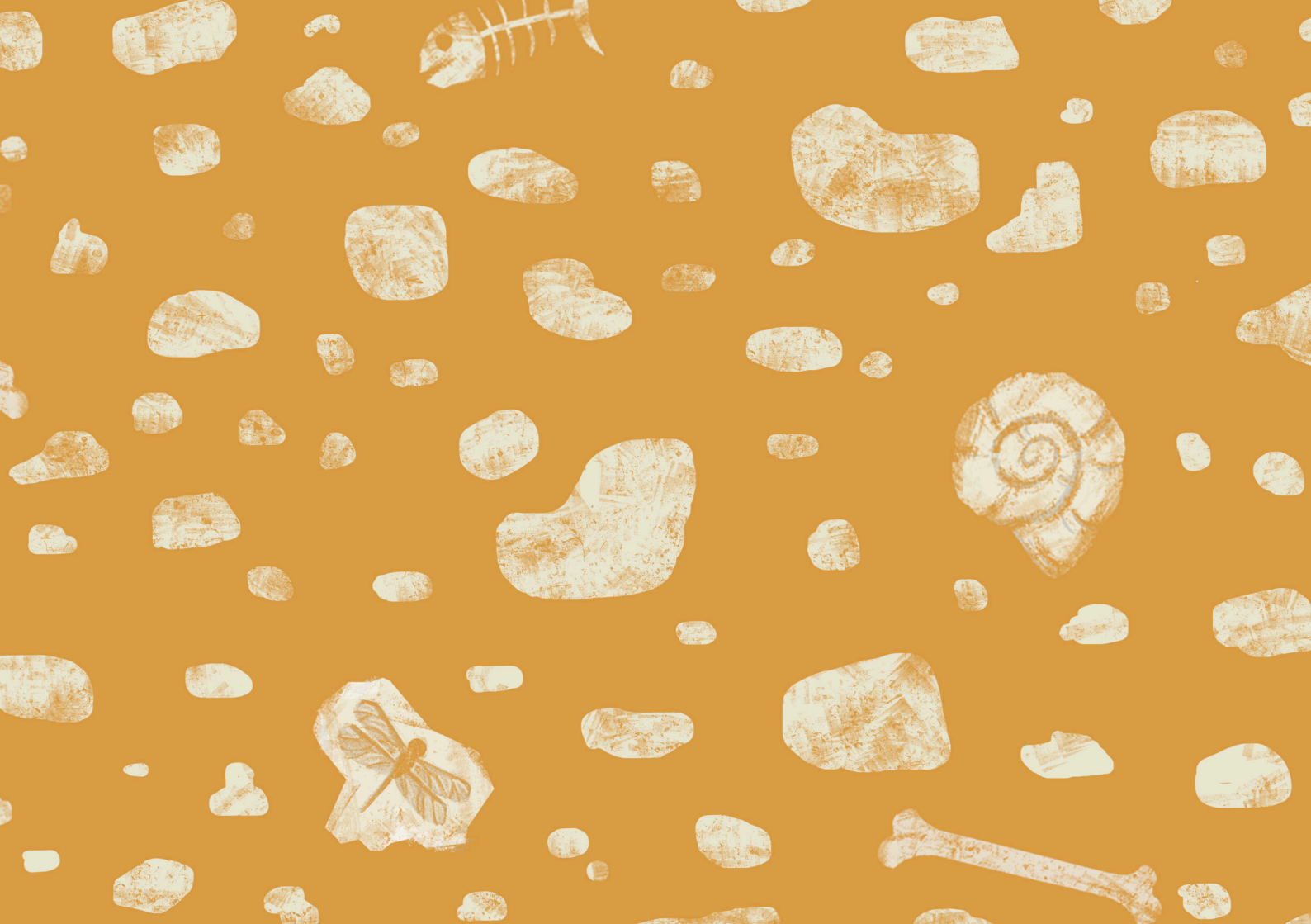




Naturalmente

Bárbara Sepúlveda





Naturalmente



Escrito e Ilustrado por Bárbara Sepúlveda Bravo

*La esperanza es esa cosa con plumas
que se posa en el alma,
y canta melodías sin palabras,
y nunca se detiene para nada.*

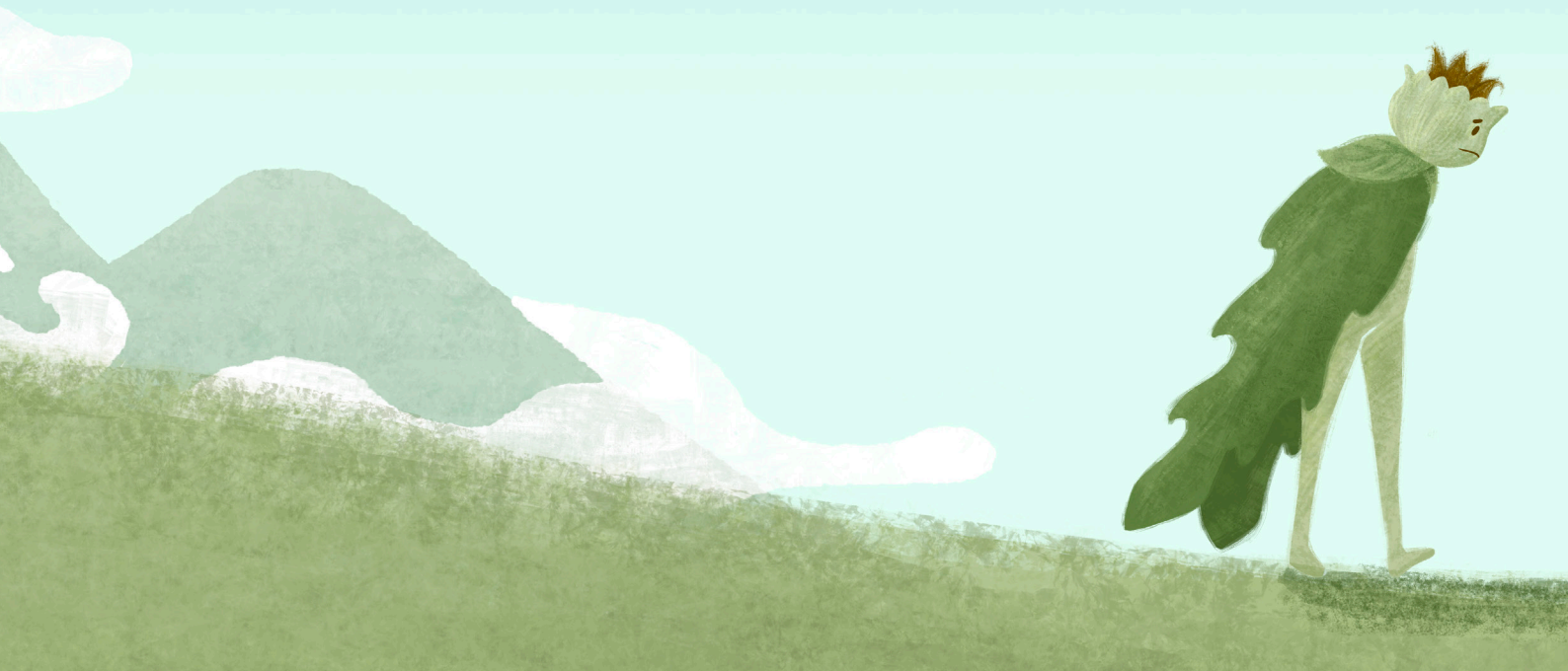
-Emily Dickinson

Luego de un invierno más frío del esperado, muchos esperan con ansias la primavera. Depositando todas sus esperanzas en un nuevo comienzo, donde todo florece, brota y rebrota; todo brilla y resplandece.





Pero, ¿Qué esconde la primavera?, ¿Qué hay detrás de la cálida brisa?, ¿Solo nuevos colores y colores?. Más allá de los campos, en las profundidades de lo invisible se oculta lo que pareciera no estar.



Hay días en que todo pareciera perder su color, donde cuestiono cada decisión y se nubla mi razón. No hay manera de pronosticar cuanto vaya a durar o el nivel de intensidad, una tormenta sin aviso que alborota mi interior.





Una época tan brillante no parece encajar conmigo,
donde todo parece tan vacío, imposible de superar.

Pero los días no dejan de aparecer, coleccionando semanas y meses de
pasar mis “mejores años”. ¿No era tiempo de florecer?, mi cuerpo parece no
responder, solo quiere perecer.



Sin importar cuanto tiempo avance, nada pareciera cambiar, una lucha interminable,
que siempre vuelve a aparecer.



Luz y agua ¿Dónde están?, por más que intento buscar no las logro encontrar y solo me lleva a cuestionar si en verdad puede algo mejorar.



Mientras, todos los que me rodean rápidamente me adelantan, a paso firme y sin pensarlo dejan atrás mi existencia, transformándose en siluetas, así se desvanecen, inalcanzables por siempre.



A caso ¿Soy el único ser así?, ¿Que se supone que haga si no encajo aquí?, sin darme cuenta comienzo a retroceder, esperando alejar la realidad un paso a la vez.

Pero sin importar que tan lejos este, el final del camino siempre es igual, vuelvo al mismo lugar, me pierdo en su interior y logró desaparecer.





Aun en la soledad, igual pierdo la autoridad, mi mente empieza a divagar y no puedo evitar pensar:
"¿Desde cuándo se volvió tan complicado?"

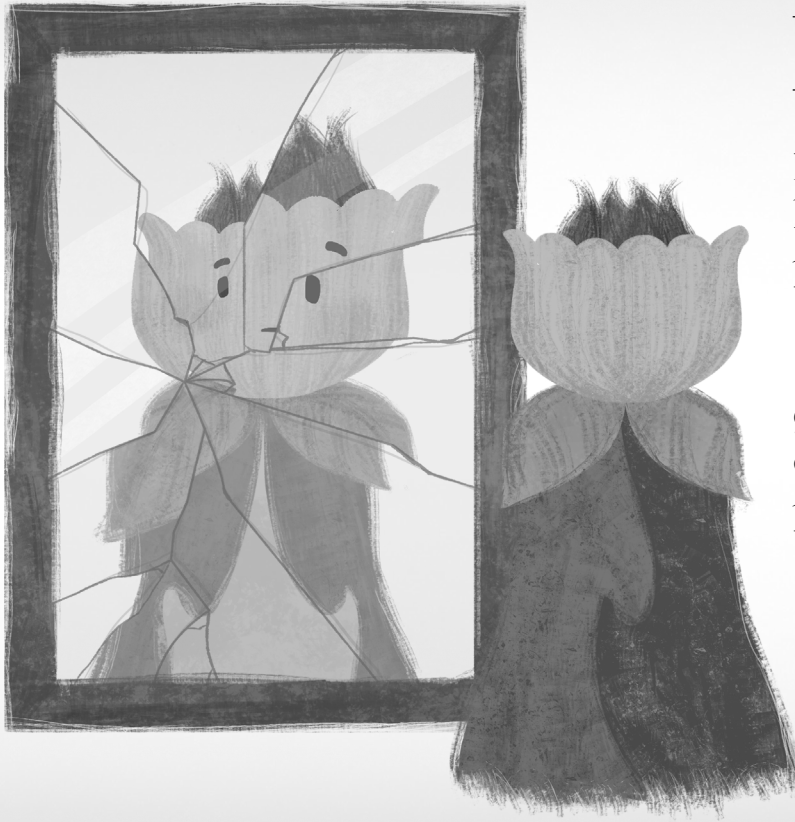


Hasta hace unos años éramos simples retoños, aprendiendo cosas por primera vez, con el mundo entero a nuestros pies.

A través de cuentos y fábulas nos permitieron imaginar, y la promesa de un final feliz nos hizo aspirar algo mejor.

“Tal vez si tenemos el potencial para ese futuro tan especial”

Así, con la expectativa de los frutos se cultivaron nuestros sueños.



Pero el tiempo se agotó y la magia se rompió;

La infancia se acabó y la inocencia se llevó, olvidando recuerdos y rompiendo promesas.

Sin nada que cosechar, pierdo las ganas de jugar y el mundo un poco más oscuro, deja de ser entretenido y me parece desconocido.

Entrando a la monotonía, poco a poco nos perdemos,
dejamos de cuestionarnos, seguimos lo establecido.



Retirándose el resplandor, las nubes toman el poder y por
primera vez puedo ver, lo que se intentaba esconder: Un mundo
de cabeza, lleno de extrañezas.

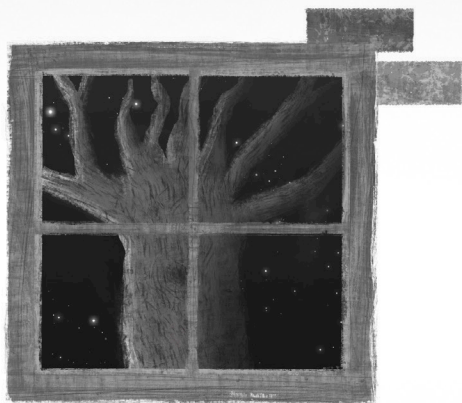
Indiferencia, ninguno con uno; Intolerancia, unos contra otros; Injusticia, dos contra uno. Como plaga se propaga, nos separa y nos tortura, cada uno por su lado sin sentido alguno, altera la naturaleza y contamina su pureza.

Pronto el anhelo de una vida mejor, parece una fantasía cada vez más lejos.

El sueño llega a su fin y solo queda un lugar donde me puedo encerrar y por un segundo ignorar el peso del mundo real.

Un ruido desvanece mis pensamientos y veo que ya era de noche. Pasos pesados se acercan acompañado de sus ojos cansados y una vez más parece no reconocirme, solo se aleja y me deja de lado.





¿Eso es todo?

De pronto agua empieza a brotar y el peso se empieza a alivianar, un mar se empieza a formar, lentamente me empieza a llevar. Sigo la corriente sin sentido, me conforta con sus movimientos y congela cualquier otro sentimiento.





Pero, que cada vez más violenta parece quererme ahogar,
dejando de diferenciar la oscuridad de la realidad.






¿A caso nadie me puede ver?, no se supone que termine así,
todo duele mucho más, quiero respirar una vez más, un
último deseo que emerge al destello en la oscuridad.

Me despierto nuevamente sin poder ubicar dónde estoy, intento ponerme de pie, pero aún siento dolor. Devuelta al suelo, recuerdo mi desconsuelo y mi último deseo.

En medio del silencio reflexiono un momento y me parece curioso como nada pareciera importar en la calma de este lugar. Tantas preocupaciones miedos e inseguridades que han controlado y definido el tiempo que llevo vivido, aquí parecen no importar.



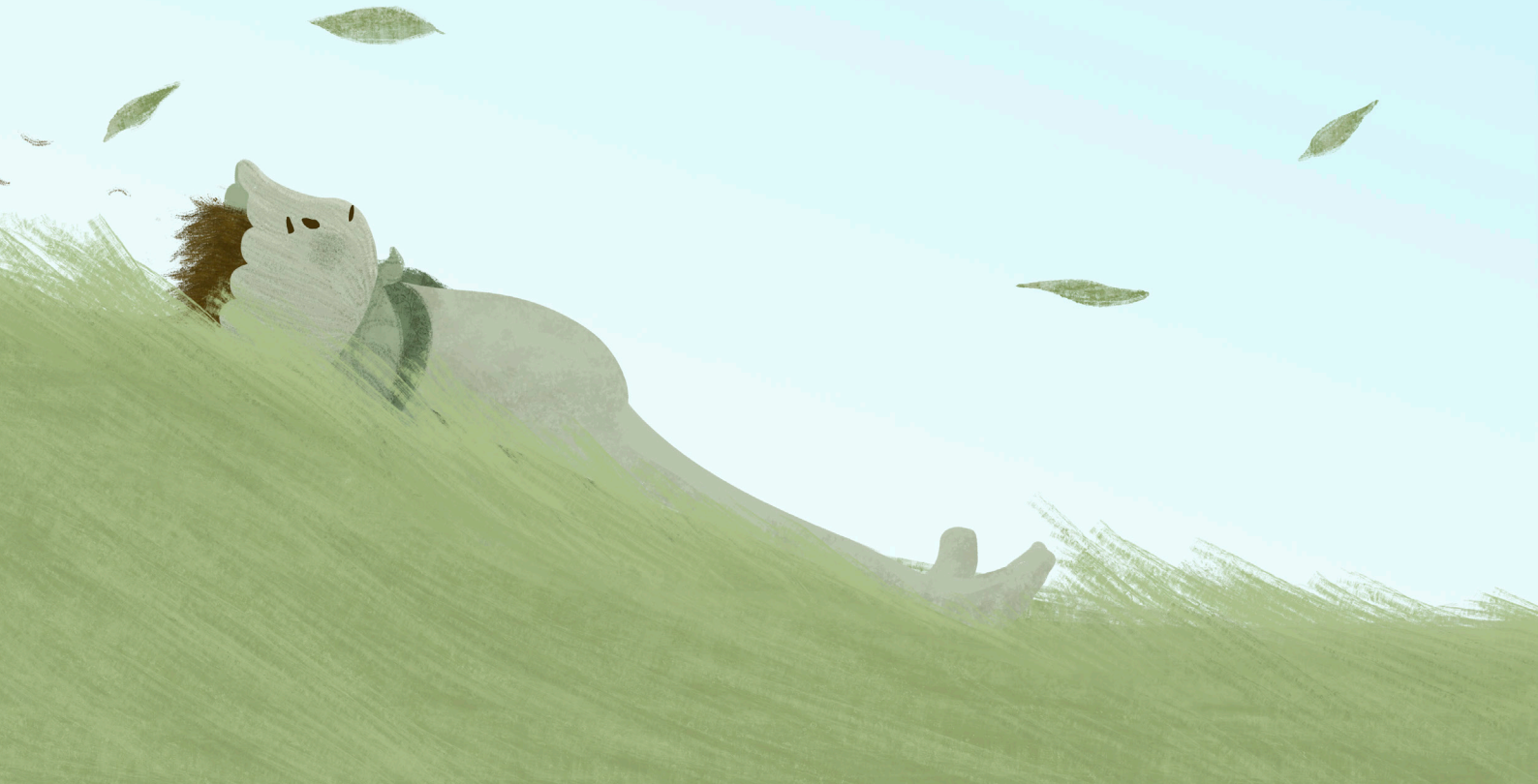


Con el cielo sobre mí, veo las nubes pasar, cada vez más dispersas dejan la luz atravesar, ilumina mi cabeza y refleja mi naturaleza.

Sobrepensando el pasado, olvidaba el ahora y evitaba el mañana.

Se levanta una ligera brisa que miles de aromas desplaza, sigilosamente me hace parte y ahora en ella mi esencia vuela.

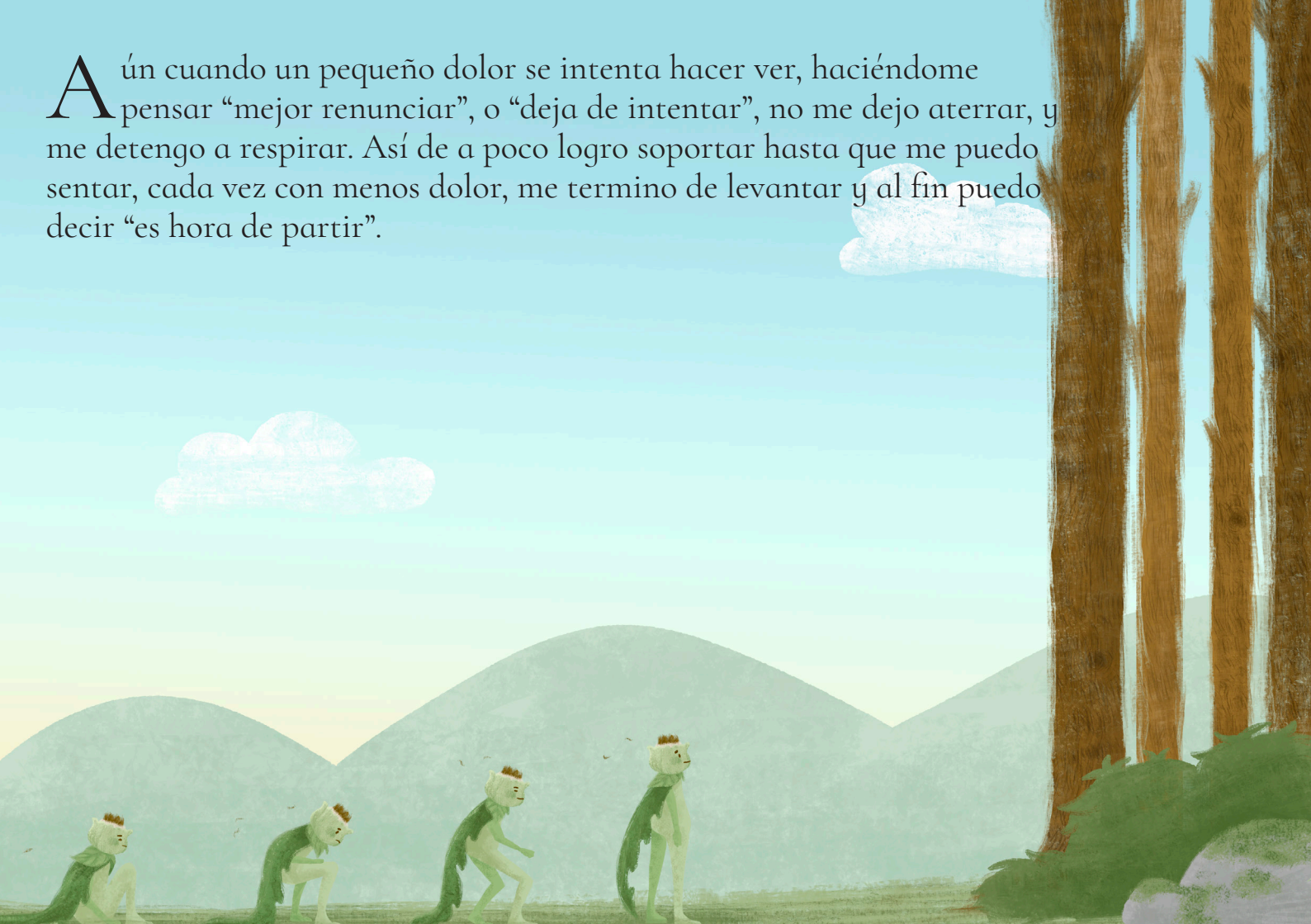
Al son del viento, recupero el aliento y dejo los remordimientos perderse por el momento.



Firme la tierra me sustenta y entre vegetales su lecho me reconforta.



Aún cuando un pequeño dolor se intenta hacer ver, haciéndome pensar “mejor renunciar”, o “deja de intentar”, no me dejo aterrar, y me detengo a respirar. Así de a poco logro soportar hasta que me puedo sentar, cada vez con menos dolor, me termino de levantar y al fin puedo decir “es hora de partir”.





Sin una salida clara en mente es como comienza este viaje, continuo hacia adelante aunque no vea el horizonte.

Me fijo en los árboles con sus grandes raíces que se hacen visibles al salir de la superficie y recuerdo como solía pensar que solo yo tenía raíces que ocultar, pero ahora empiezo a entender que no hay real manera de distinguir lo que se encuentra en nuestro interior cuando cada uno elige qué mostrar.

Todos tenemos raíces que nos conforman, algunas con firmeza nos sostienen, mientras otras nuestra caída provocan. Muchas veces me deje atrapar por raíces en mi interior, dejándome definir por un simple error me invadió el temor y no pude continuar.





Pero ahora logro avanzar,
con más cuidado al andar
y con el miedo a mi favor, porque
sé que si vuelvo a caer
el camino no va a terminar y aun
si no me puedo levantar me debo
procurar cuidar hasta las fuerzas
recuperar para poder continuar,
sin dejarme descomponer por los
errores del ayer.

De a poco los colores empiezan a regresar, el verde comienza a aflorar, la primavera invade el lugar, cada paisaje comienzo a valorar y puedo ver todo con más claridad.

Veo las nubes en el cielo azul brillar.
Veo la corriente de agua por un lado correr.
Veo abejas y mariposas volar de flor en flor.



Vejo cada vez menos árboles
aparecer y veo el ser que detrás
se intenta esconder.

Ahí en medio de la naturaleza,
se encoge como si fuera maleza.

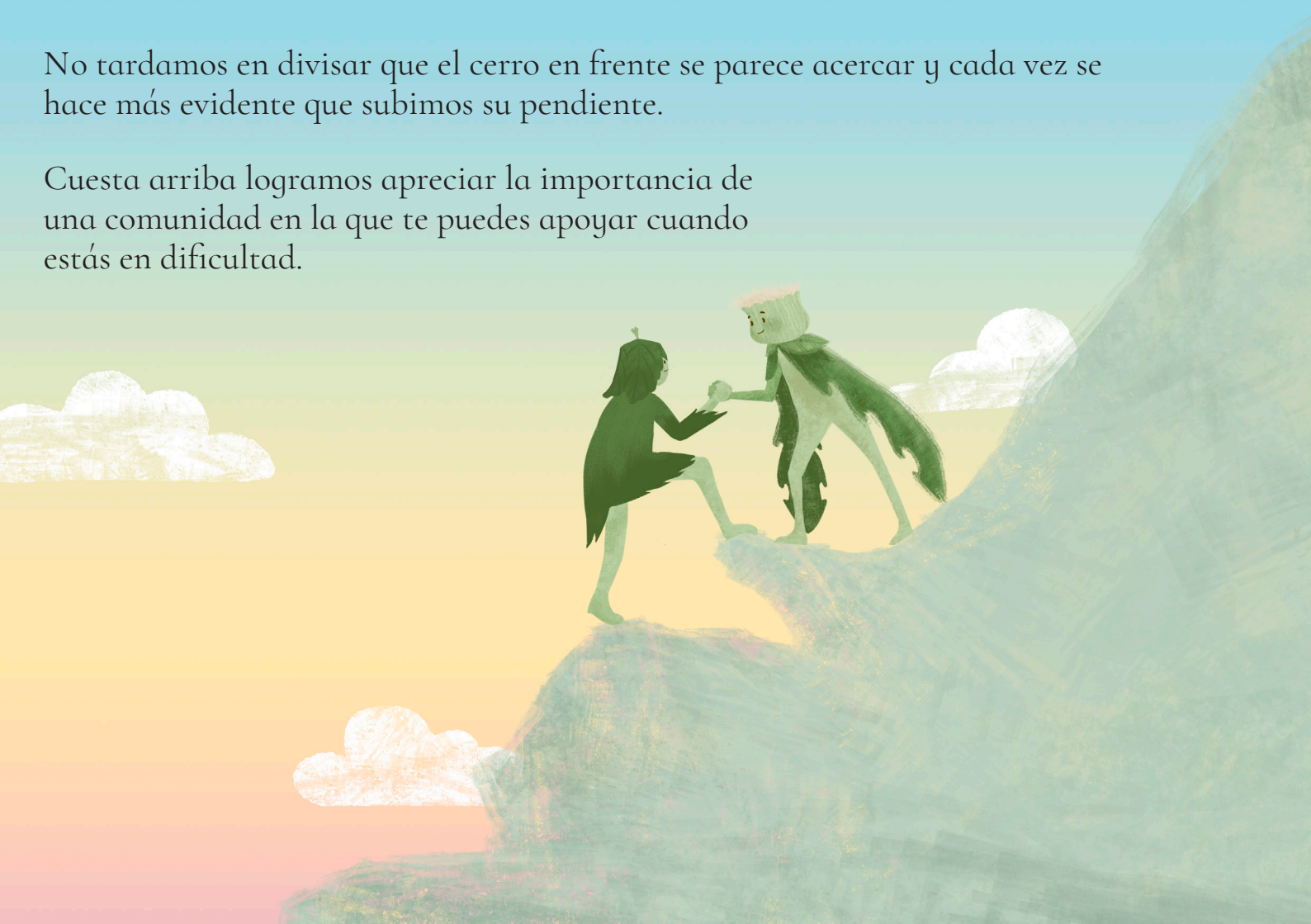


Doy el primer paso y me decido acercar, así se cruzan nuestros caminos y en silencio continuamos.



No tardamos en divisar que el cerro en frente se parece acercar y cada vez se hace más evidente que subimos su pendiente.

Cuesta arriba logramos apreciar la importancia de una comunidad en la que te puedes apoyar cuando estás en dificultad.




A sí podemos escalar hasta la cumbre llegar, logrando contemplar la inmensidad de este lugar.

Momentos así debemos recordar cuando nada parece mejorar, aun si no podemos ver el más allá, el punto más alto siempre esperara.



Cada año las estaciones vuelven a llegar y nos dan una nueva oportunidad para experimentar. Aun cuando el invierno sea más largo de lo normal, la primavera espera su momento ideal y más adelante o antes de tiempo, florecemos en distintos aspectos.





Por eso es natural aislarse en la
oscuridad y es natural comenzar a
extrañar.

Es natural tropezar en la oscuridad y es
natural tener miedo a fallar.

Es natural perderse en la oscuridad y es
natural tardar en llegar.

Es natural querer descansar.

Es natural buscar una comunidad.

Es natural volver a empezar.

Así que aceptemos de una vez
“A cualquiera le puede pasar”



Obtén el apoyo que necesitas



Psicólogos × Chile

Teléfono: +569 67613603
+569 75592366

Lunes a Domingo: 10 a 19 hrs

Salud Responde

Teléfono: 600 360 7777

Lunes a Domingo: 24 horas al día.

Construyendo salud mental

Teléfono: *4141

Lunes a Domingo: 24 horas al día

Hablemos de Todo

Chat digital: hablemosdetodo.injuv.gob.cl

Lunes a Viernes: 10 a 21 hrs

Sábado: 11 a 17 hrs

Fundación Todo Mejora

Aplicación móvil: Hora Segura

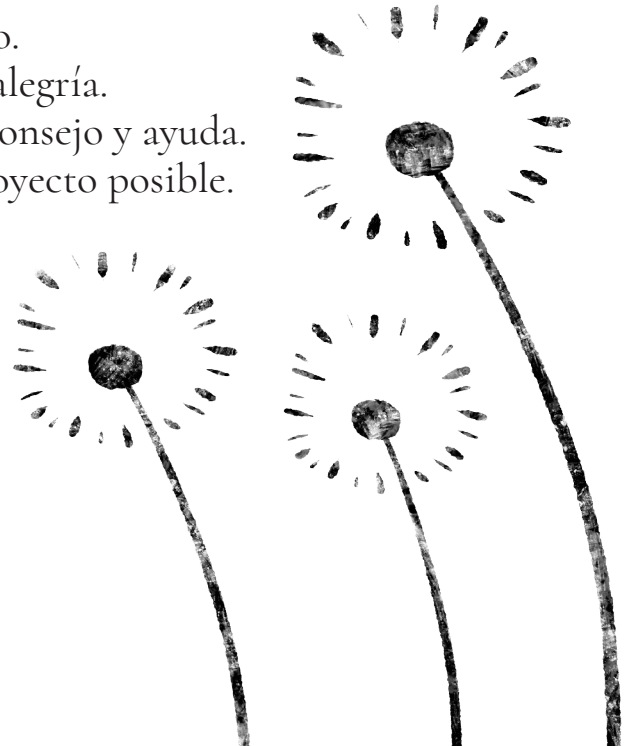
Lunes a Martes: 13 a 14hrs • 18 a 00 hrs

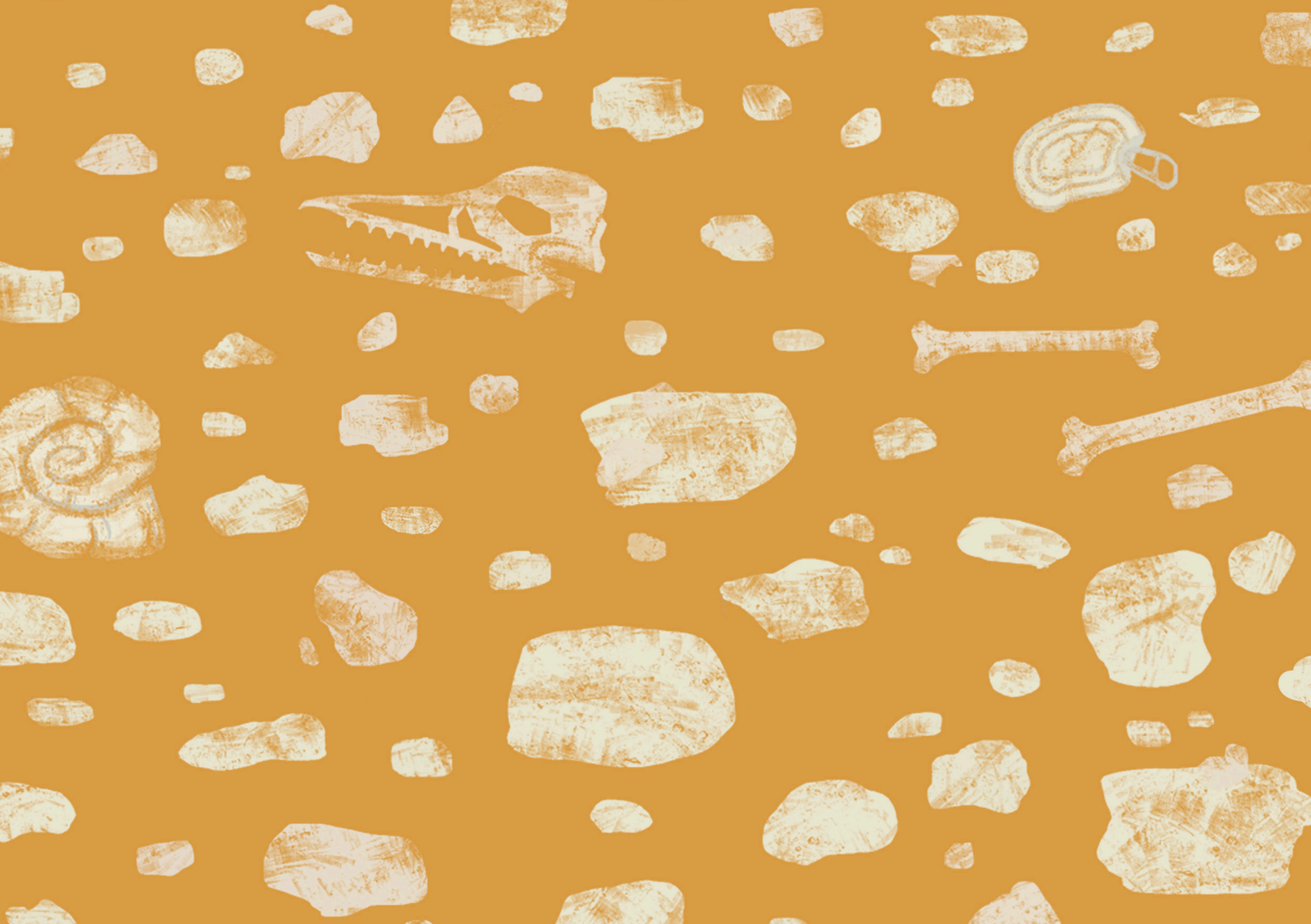
Miércoles a Viernes: 13 a 14hrs • 17 a 00 hrs

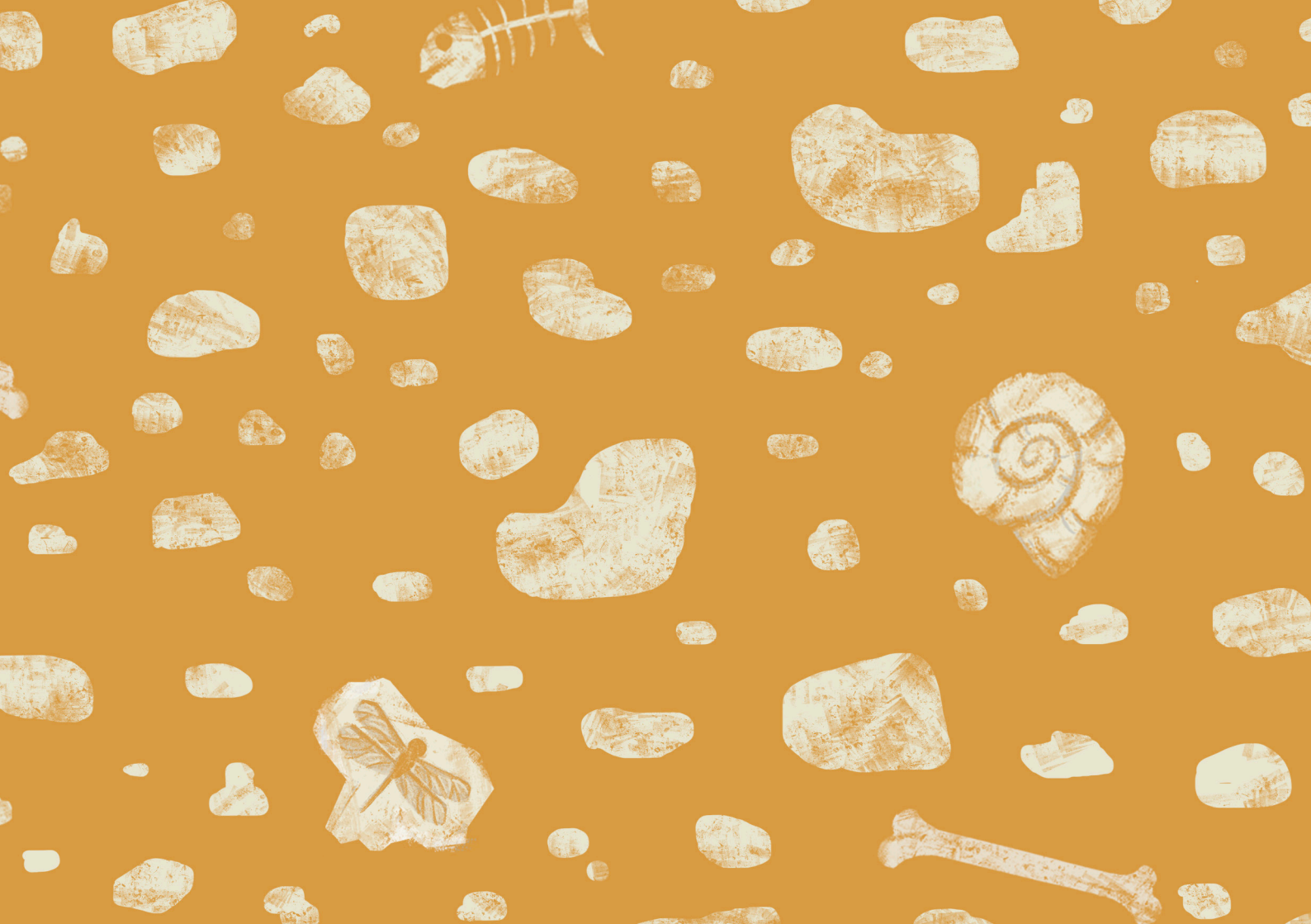
Sábado y Domingo: 13 a 14 hrs • 19 a 23 hrs

Agradecimientos

Le doy las gracias a mi familia por su amor y apoyo.
Gracias a mis amigas y amigos por su compañía y alegría.
Gracias a mi profesor guía Leonardo Soto por su consejo y ayuda.
Y gracias a todas las personas que hicieron este proyecto posible.









Naturalmente, es un libro álbum que se basa en experiencias personales con la salud mental en el periodo de la adultez emergente, así a través base de la investigación y entrevista con profesionales se construye un relato que busca normalizar los problemas de salud mental y la expresión emotiva al asociar el lenguaje y las ilustraciones con la naturaleza.