



EL DIARIO DE KATIA SANTANA



CUANDO TODO PARECE IMPOSIBLE

Una carta de la Biblioteca de Experiencias Humanas



Katia Santana
ESCRITORA



Hay días en que la felicidad parece un idioma que se te olvidó hablar. Miras a tu alrededor, ves todo lo que falta, todo lo que se rompió, todo lo que no salió como esperabas — y piensas: esto ya no tiene arreglo. Todo es imposible.

Yo he estado ahí. Más de una vez he sentido que el peso era demasiado, que no había salida, que la felicidad era algo que le pasaba a otros, no a mí.

Pero algo que he aprendido, a fuerza de caerme y levantarme, es que “imposible” casi nunca es un hecho. Es una sensación. Y las sensaciones, por más reales que se sientan en el momento, no son el mapa completo del camino — son solo el clima de hoy.

La felicidad no es la ausencia de esos días oscuros. Es la capacidad de seguir buscando la luz aunque hoy no la veas. No es un estado permanente, es una práctica: se construye en lo pequeño, no en la ausencia total de dolor.

Si hoy sientes que todo es imposible, esto es lo que a mí me ha ayudado a atravesarlo:

Reduce la pregunta.

No te preguntes cómo vas a resolver toda tu vida hoy. Pregúntate qué puedes hacer en la próxima hora.

Busca un solo motivo, no cien.

No necesitas sentirte feliz con todo. Basta un café bien hecho, una llamada, un rayo de sol, para recordarte que la vida todavía tiene algo bueno guardado.

Desconfía de tus pensamientos en el fondo del pozo.

Lo que piensas cuando estás mal no es la verdad definitiva — es solo el dolor hablando. Espera a estar mejor para decidir qué es imposible y qué no.

Recuerda que ya sobreviviste a otros “imposibles”.

Si estás leyendo esto, es porque ya atravesaste momentos que en su día también parecían el final. Y aquí estás.

Lo imposible de hoy, muchas veces, es solo el primer paso de mañana disfrazado de pared. Sigue empujando.



— *Katia Santana* —



*Si esta carta te acompañó, hay más reflexiones como esta
en El Diario de Katia Santana y en mis libros.*