DURANTE UN TIEMPO, SUFRÍ DE LOCURA.

Autor: Yoga For Life
Categoría: Reflexiones
Publicado el: 01/10/2016

Jamás pensé que fuese a escribir estas líneas. No lo tenía planeado; no como otras veces en las que apunto en mi libreta de ideas ciertos temas para escribir o ideas para relatos. Pero siento la necesidad, después de lo que ayer me pasó, de contar esta historia y, quizá, pueda ayudar a alguien.

Si es la primera vez que me lees, deberías saber que estoy enamorada del yoga y de la meditación. Son dos disciplinas, que bien podríamos juntar en una sola, que me salvaron la vida una vez, hace aproximadamente dos años, cuando empecé a desarrollar una fobia. MI fobia. Puedo decirte, también, que soy joven (como si eso sirviese de algo para lo que te voy a contar), que estudio filología inglesa, que utilizo la escritura como medio para sacar todos aquellos suspiros que se han quedado dentro de mí y que, no hace mucho, tomé una de las decisiones más importantes de mi vida: me voy a casar.

Sí. Os voy a hablar de MI fobia. De esta extraña fobia. A partir de ahora, ese posesivo acompañará al sustantivo "fobia" siempre en mayúsculas porque, gracias a mucho esfuerzo, he conseguido aceptarla, hacerla mía, no avergonzarme de ella y luchar cada vez que sus pequeños monstruos vuelven a aparecer en mi vida. MI fobia empezó cuando era estudiante de Psicología. Empecé a estudiar, no porque siempre hubiese querido ser psicóloga (primero quise ser filóloga francesa; después, periodista; después, farmacéutica; después, médico). Me matriculé de esta carrera porque comencé a tener la necesidad de estudiar para trabajar en algo que pudiese ayudar a la gente. Gente que cuente sus problemas, gente que encuentre un espacio donde no existe la rareza, donde no habría etiquetas de "eres loco", "no está bien de la cabeza", "algo le pasa"... En el mundo de los pensamientos, todo vale. De verdad, TODO VALE.

Una mañana, al comienzo de mi segundo curso, estaba estudiando en casa como de costumbre, cuando leí en una de las asignaturas los síntomas de una enfermedad psiquiátrica. No recuerdo cuál y, sobre todo, no era la primera que estudiaba una de ellas. Llevaba ya a mis espaldas algún que otro conocimiento y diagnóstico de enfermedades. Mi cuerpo se empezó a tensar; un sudor frío me recorrió de la cabeza a los pies. Mis manos temblaban, mi respiración había desaparecido. Reconocí la enfermedad que estaba estudiando en mí.

Como pude, llamé a mi hermano mayor para darle la noticia: Sí, estaba loca. Tenía una enfermedad psiquiátrica que debería ser tratada. Me tumbó en la cama. Solo podía lloraba; el pelo se me pegaba por las lágrimas a la cara, movía las piernas, los brazos. No podía estarme quieta ante este descubrimiento. Tenía miedo. No olvidéis este sentimiento. Tenía MUCHO miedo.

Los días pasaron. Yo no salía de la cama y nadie quería llevarme al médico porque no se creían esta historia. Yo no quería ir al médico porque no quería vivir en la soledad de un ingreso. No comía, no dormía. Solo lloraba y mi cuerpo estaba inundado de tranquilizantes. Apenas tengo más recuerdos de esos 31 días que pasé sin moverme de casa. La gente me hablaba, venía a verme, pero, de verdad, si tú has venido, lo siento pero no te recuerdo. Mi mente ha borrado todos aquellos días. Ni siquiera recuerdo quién me dijo que empezase a hacer yoga, que me iba a venir bien. Y todo esta amnesia finaliza en mi habitación, tumbada en el suelo, en un esterilla que no recuerdo cómo ni cuándo me compré, moviendo mi cuerpo (poco flexible y dormido a causa de los 31 días que pasé tumbada) intentado hacer algo que se pareciese al "yoga". Ese fue mi comienzo en esta disciplina.

Mi cabeza empezó a despertar. Voy teniendo recuerdos de los días posteriores. Alguna fuerza nació desde lo más profundo de mi corazón y me impulsó a ir a un médico y contarle la enfermedad que tenía.

- No tienes ninguna enfermedad. De hecho, tienes una fobia a estar mentalmente enferma, lo que te hace aún menos enferma. Quien está loco nunca se da cuenta, nunca viene al médico con un diagnóstico. Lucía, tienes una fobia. Tienes miedo. MUCHO miedo.

Aprendí a vivir con MI fobia, siempre y cuando no viese telediarios, no durmiese en la oscuridad (siempre una luz tenue encendida), y evitásemos quedarme sola en casa en días en los que la ansiedad se hacía dueña de mí. Obviamente, no estoy loca; es algo que he conseguido aprender; es algo que me tuvieron que explicar miles de veces (a pesar de pedir una y otra vez que me hiciesen pruebas y todo lo que fuese necesario para detectar anomalías) nadie, nunca, por las manos de todos los médicos que pasé, aceptaron mi propuesta. Obviamente, y gracias a quien las tenga que dar, tengo una buena salud mental. Mejor que otros muchos que ni se imaginan que pueden tener un principio de esto o de aquello.

Pero ayer... Ayer volvió a aparecer todo. No este mismo monstruo de las hipocondrías. MI fobia, se basa en el miedo al sufrimiento. Mi mente se pone la venda antes de la herida, y sufro, tal y como si estuviese en la situación. Fui al cine con mi prometido (ese del que tanto os he hablado; ese que tiene una línea de lunares en su brazo derecho que me abraza cada noche; ese del que estoy enamorada y cuya felicidad se posiciona por encima de la mía). Vimos la película "El hombre de las mil caras"; una película de directo español que relata la historia política y los fraudes económicos de un importante hombre de españa en la década de los noventa. Todo iba bien. La película me estaba gustando, a pesar de no ser muy fanática de la historia de España; cuando estaba a punto de terminar, mi mirada se dirigió a la entrada del cine. Casi no lo podía ver porque

estaba A OSCURAS. TODA LA SALA DE CINE ESTABA A OSCURAS. Lucía, ¿tú no tenías miedo a la oscuridad?

Sudores, palpitaciones y, en mi imaginación, hombres entrando por esa puerta con pistolas y matándome. Lo juro. Eso fue lo que me creó el estado de ansiedad. MI fobia. Mi imaginación basándose en todo lo que había visto en aquella película. Mi miedo a sufrir una situación en la que no sabría qué hacer o, incluso, en la que no podría hacer nada.

Todo pasó. Minutos después (abandonando la sala de cine y viendo claridad), todo desapareció. Los fantasmas del pasado vinieron a mi cabeza, pero supe como echarlos. Simplemente porque he asumido que tengo una fobia al sufrimiento. No pasa nada. Muchas personas ven telediarios, películas, leen libros o les cuentan historias que rápidamente las hacen suyas y las viven como si les estuviese pasando a ellos.

Lo que quiero decir con toda esta historia es que: primero, nuestra imaginación tiene mucha imaginación; y dos, no te dejes dominar por tu mente, por tus pensamientos. Todo vale en ellos, pero no todo vale para ti.

Gracias. Gracias, mi amor, por estar en esos momentos a mi lado.

Gracias, mil gracias a ti. Por leerme. Por dejarme compartir esto contigo.

Publicado bajo licencia Creative Commons BY-NC-ND

Enlace original del relato: ir al relato
Otros relatos del mismo autor: Yoga For Life
Más relatos de la categoría: Reflexiones
Muchos más relatos en: cortorelatos.com