

## Sobre la ansiedad

Autor: JotaRM

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 15/08/2023

---

Me gustaría dedicarle unos segundos a la ansiedad, puesto que actualmente mucha gente la padece. Y no es de extrañar. Vivimos en un mundo masificado, cuya población no deja de crecer, lo cual quiere decir que también habrá que sobrevivir en un entorno cada vez más competitivo. Y, aunque en un comienzo no debería de afectarnos, a medida que crecemos, más se espera de nosotros. Ayer mismo éramos niños cuya única expectativa de futuro se basaba en terminarnos el helado mientras que veíamos la serie de Spider-Man de los 90, y, de repente, casi de un día para otro, la vida nos ofrece un inmenso abanico de opciones a modo de estudios, preparación física, formación profesional o qué sé yo, incluso puedes hacerte tertuliano o militante de la ultraderecha, para cobrar por decir pamplinas. El caso es que nos vemos obligados a tomar decisiones. Sea como fuere, hay que prepararse para el brillante futuro que se espera de nosotros. Pero, ¿qué sucede si lo hacemos mal? ¿Qué sucede si no lo hacemos en absoluto? E incluso si lo hacemos bien, pero, aun así, nos exigimos demasiado.

¿Qué hacemos con esa sensación de que todo a nuestro alrededor avanza a velocidad de vértigo, mientras que nosotros continuamos parados, o sin llegar a dar la talla?

No todos podemos seguir el ritmo. En el mundo salvaje creo que este problema tiene una solución. Se llama selección natural, y si no estás preparado, lo más seguro es que te coma un puma. Pero no somos animales salvajes, y en una sociedad moderna los grandes depredadores no tienen cabida (al menos los literales). Aun así, hay que sobrevivir. No te equivoques, no voy a darte esperanza, ni a decir: vive tu vida y que les den a las expectativas, haz lo que puedas y sé feliz, ni a darte ninguna otra solución, pues cada uno tiene que encontrar la manera de sobrellevar sus historias, por eso quiero que mires a tu derecha, y luego a tu izquierda. Obviamente, no creo que lo hayas hecho, pero en caso afirmativo, y si aún queda ahí alguien que te soporte, probablemente, también, y a cierto grado, sufra ansiedad. Como nos pasa prácticamente a todos. ¿No te habías dado cuenta? Es normal, puesto que uno de los mayores síntomas de la enfermedad, es el de, al padecerla, sufrir ceguesordera selectiva, y, por lo tanto, podemos cometer el error de creernos el centro del universo, tal y como si la ansiedad no le afectara tan intensamente a nadie más que a uno mismo, cuando el problema, a menudo, más que la ansiedad en sí, es el hecho de no saber sobrellevarla de la manera más sana posible. Que será diferente para cada uno. Y no, lo más sano no es encerrarse en uno mismo, e incubarla hasta alcanzar ese

punto donde la ansiedad se convierte en tu zona de confort. Sí, vamos a ver, ese momento en el cual comenzamos a utilizarla como excusa para todo. No puedo estudiar, porque me da ansiedad, no puedo trabajar, porque me da ansiedad, no puedo juntarme con nadie, porque me da ansiedad, y cualquier cosa que requiera un mínimo esfuerzo por tu parte, ¡adivina! No se llevará a cabo, porque estamos tan ensimismados con nosotros, puesto que nos han traído a este mundo en contra de nuestra voluntad, que eso nos da derecho a ser un lastre para a quienes les importamos, nos aguantan y quieren, incluso si por el estrés y la sensación de inestabilidad que provoca la ansiedad estamos esperando a la mínima para lanzarnos a sus cuellos.

Cada uno carga con su cruz de manera diferente. Porque todos cargamos con una, no me hagáis que os pida que de nuevo miréis a ambos lados, pero el caso es que nuestra carga afecta a cuantos nos rodean. Te hayas parado a pensarlo, o no, por lo tanto, si esas personas de alguna manera te importan, y, ya que estamos en el mundo, porque al final, por lo que sea, nos hemos quedado, habrá que hacer algo, digo yo. Y no creo que valga esperarse a que todo sea jodidamente cómodo para uno antes de empezar a moverse. Porque en algún momento hay que moverse, y oye, hay veces que no todo el camino tiene que estar forrado de pétalos de rosa. En ocasiones, pisas el suelo, te pinchas, te jodes y punto. Tal vez, en nuestro camino tenga que haber piedras, siempre las hay, pero si vamos a llegar a algún punto, ya no digo a un objetivo, Odín me libre de decir barbaridades, habrá que hacer algo más que autocompadecerse. Habrá que echarle ovarios o pelotas. Si te quedas en tu zona de confort inconfortable, ya sabes cuál será el resultado, pero si despegas el culo de la silla, lo mismo no pasa nada. De hecho, lo más seguro es que no pase nada, ¿pero y si sí? La incertidumbre es vida, al menos en su punto justo, como la sal.

Mi madre siempre me decía que: contra pereza, diligencia, y a mí eso me sonaba a carreta medieval tirada por caballos, pero bueno, de vez en cuando habrá que hacerle caso de algo a alguien. Así que puedes hundirte en tu pozo de autocompasión, por asuntos tan mundanos como el no saber qué coño vas a hacer con tu vida, al igual que prácticamente ninguno lo sabemos; sin embargo, se va improvisando, o puedes contar con tu familia, tus amigos, e incluso con un profesional si es necesario, que para eso están. Y puedes hacerlo hoy en día sin absolutamente ningún tipo de temor o vergüenza, porque para eso es este manuscrito. Repito, no es para ayudarte, sino para recordarte que no eres especial, por mucho que te joda, o que finjas que no te importa serlo. Cuentos que te cuentas por la estabilidad de tu ego, o la ausencia del mismo. No estás solo, y no te lo digo para que te reconforte, sino por si acaso no te habías dado cuenta. Muchos hemos navegado y navegamos en ese barco. Por lo tanto, habla con alguien, como hemos hecho, ¡todos! ¡Copón! Prepárate mentalmente con ayuda, si puede ser, e intenta solucionar después tú mismo tus mierdas, porque en última instancia de algunos pozos, solo se sale por uno mismo.

Ahora, si con todo esto aún continúas creyendo que lo tuyo con la ansiedad es más especial que lo que pueda sentir el resto, aun teniendo yo en cuenta que un mismo mal provoca diferentes efectos en cada persona, según nuestra sensibilidad individual y manera de ser, me preparo otro escrito y hablamos del narcisismo.

Que conste que mi intención no es tampoco la de ofender a nadie. Así que, si eres de los que se podrían ofender, aunque tan solo sea por mi tono, casi mejor que no leas esto. Aunque..., tal vez debería de haberlo dicho antes de empezar. Sí, habría sido lo suyo.

A la, a dormir.

---

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [JotaRM](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)