

ANSIEDAD

Había una vez... Una pequeña villa. Una villa sin grandes eventos, por lo que la visita de la ansiedad, la más famosa de los pueblos aledaños, causaba entusiasmo y expectación:

- *"Dicen que anticipa el futuro".*
- *"Yo he oído que te permite hacer cosas que antes ni imaginabas".*
- *"¡Eso! Y, Sobre todo, te proporciona la sensación de control".*
- *"Y yo que se alimenta de emociones que no somos capaces de resolver y atender. Haciendo, que cada vez más nos dé más miedo enfrentarlas".*
- *"Jajajajajajaja ¿Y este de dónde ha salido?".*

Todos rieron en relación a la última intervención y se colocaron en la cola. Excepto el último, que no quiso participar. Cosquilleos en su estómago cuando veían que pronto iba a ser su turno para poder hablar con la ansiedad y ver que obsequio les daría.

Al primero, le otorgó el don de la anticipación. Preocupaciones constantes con un dolor punzante en el pecho. Al segundo, le regaló la habilidad de evitar. Todo era una ocupación física o mental donde acababa agotado, embotado y sin ganas de hacer nada. Y al tercero, no hubo mejor presente que el control por todo lo que le rodea. Incluso cuando el acontecimiento ya había pasado, la sensación de control no cesaba y las palpitaciones aumentaban.

-*"¡Nos han engañado!"* -Gritaban sin dirección sumergidos en bucles, con hilos de connotación negativa.

-*"¿Dónde está lo "bueno" de la ansiedad?"*.

En ese momento, volvió a aparecer el cuarto lugareño que no quiso participar.

-*"La ansiedad es una de las emociones más difusas. Hay que tener cuidado con lo que se pide, ya que los nervios pueden jugarle una mala pasada a la hora de identificar lo que te pasa. Hay una parte adaptativa que te prepara para lo que anticipas, si, que es ese cosquilleo que sentisteis justo antes de conocerla. Como los nervios antes de un partido o el momento de dar enviar un trabajo importante. Es curioso que se parezca a lo que sentimos cuando estamos entusiasmados, pero esto, es sólo la parte adaptativa. Lo demás, nos habla de cosas que hay debajo que no son tan fácil de ver".*

Los tres escuchaban atentamente las palabras del lugareño, ahora sin burla, e intentaron identificar qué había detrás de su ansiedad.

-*"No consistía en predecir el futuro, si no en sentir el presente".*

-*"Lo que de verdad evitaba era el sentirme ineficaz e inadecuado".*

-"Me sentía tan inseguro que necesitaba tener el control. Era la forma de sentirme válido y no ser rechazado".

Hilos de emociones adaptativas aparecieron cuando se dieron cuenta lo que sentían de verdad. Y ahí, en ese momento, la ansiedad se marchó del pueblo. A veces nos estancamos y generamos una gran bola. Quizás no consista en alimentarla más, si no en parar y preguntarte qué hay detrás.

De esta manera, los habitantes del pueblo se dieron cuenta que la ansiedad podía formar parte de sus vidas, pero ya no la veían como tal, sino como pistas de nuevas emociones por explorar. Los lugareños decidieron cerrar su cuento con unas palabras al viento:

-"Era difícil centrarme en mi cuerpo cuando una nube de preocupaciones invadía mi futuro, y, sobre todo, porque nunca antes lo había hecho. No solo sentía preocupación, sino que cuando observaba veía que estaba teñida de miedo a no saber hacerlo bien. Con razón buscaba control por mi inseguridad y la ansiedad me la daba, pero no, lo que yo necesitaba era esta pausa para mí. Intentarlo por mí. Luchar por mí. Darme ese valor que gritaba mi cuerpo.

¡Está bien! ¡Es normal sentir miedo ante algo nuevo y lo haremos lo mejor que podamos! Será algo nuestro. Construido desde dentro. Con firmeza y gracias a las pistas que me daba la ansiedad. Y lo mejor de todo, que he sido capaz de darme cuenta".

Y lo vuelvo a reafirmar. De verdad. Las veces que haga falta. ¿Cuántas veces hemos estado hartos y hartas de sentir ansiedad y al final, vemos que la ansiedad sigue presente dándonos sus "regalos"? ¿No será que esos "regalos" nos quieren decir algo? Cuánto cambiaría si la viéramos como aliada. Ahí ya tú decides cuánto de masoquista quieres ser. Quizás no te valga con tu voz crítica y quieres añadir la ansiedad para ir por la vida dos contra uno. Tu cuerpo tiene un límite. Tú decides lo fácil o difícil que quieres ponérselo.

BENEFICIOS DE ESCUCHAR NUESTRA ANSIEDAD:

- Ser más consciente de lo que nuestro cuerpo necesita.
- Reducir la auto-exigencia.
- Entender que emociones hay debajo de la ansiedad que cuesta expresar.
- Aceptar las limitaciones.
- Poner límites a tu situación y recuperar tu agencia y responsabilidad.
- Validar tus emociones y cuidarte.