

GIO ZARARRI



EL FIN  LA
ANSIEDAD

El mensaje que **cambiará tu vida**

El fin de la Ansiedad

El mensaje que cambiará tu vida

Gio Zararri

Copyright © Gio Zararri

Todos los derechos reservados

ISBN-13: 978-1533510471

ISBN-10: 1533510474

*Dedicado a la persona que me hizo entender que
podemos ser tan fuertes como decidamos serlo.*

Gracias mamá

<i>Presentación</i>	6
<i>Sugerencias para obtener el mayor beneficio de este libro</i>	11
<i>1 El día en que empezó todo</i>	18
<i>2 La hipocondría, tu peor enemigo</i>	26
2.1 La importancia de comenzar a ver la luz	35
<i>3 El primer gran paso: aceptar la ansiedad</i>	43
3.1 Los síntomas de la ansiedad	48
3.2 El desequilibrio y la homeóstasis	56
3.3 Un cerebro con nombre de reptil	61
3.4 El motivo por el que la ansiedad llegó a tu vida	67
3.5 Las preocupaciones de tu mente	77
3.6 Acepta y descarta, tu vida empezará a cambiar	88
<i>4 Escucha lo que la ansiedad quiere decirte</i>	91
<i>5 Sonríe, ha llegado el momento de pasar a la acción</i>	99
5.1 Tú eres la mariposa, no la oruga	106
5.2 La responsabilidad es tuya	109
5.3 Di no a las drogas	113
5.4 Existe una hierba que puede ayudarte	120
5.5 Aprende a relativizar, reduce tu fobia social	124
5.6 Evita la gente tóxica	129
5.7 Piensa positivo	134
Un experimento: el efecto de los pensamientos	138
5.8 Mens sana in corpore sano	142
5.9 Conoce y reconoce a tu mejor amigo	149
<i>6 Trucos del durante</i>	152
<i>7 Mi vida tras la ansiedad</i>	167

7.1 Los beneficios de la ansiedad	171
7.2 Yo soy y seré más fuerte	179
7.3 Los límites los pones tú	187
7.4 Todo lo que necesitas siempre ha estado en ti	195
<i>Nota para el lector</i>	<i>198</i>

Presentación

Cuando cambias el modo en que ves las cosas, las cosas que ves cambian también. Wayne Dyer

A nada en la vida se le debe temer, solo se le debe comprender. Marie Curie

¿Estás buscando encontrar el modo de eliminar la ansiedad de tu vida? ¿Necesitas volver a sentir que eres tú y no la mala suerte quién controla tu presente? ¿Estás harto de sentir esos insufribles síntomas con que despiertas cada mañana? ¿Quieres comprender cuál es el sentido y cuáles las acciones que te ayudarán a eliminar el sufrimiento y tu preocupación?

Si en estos momentos tu principal objetivo se centra en superar este extraño problema que se ha presentado en tu vida, este libro conseguirá ayudarte.

Por experiencia propia puedo decirte que si dejas de temer y empiezas a comprender, todo cambiará mucho antes de lo que imaginas.

Este libro ha llegado a tus manos con un propósito, ayudarte a redirigir tu vida. Si sigues estos sencillos pasos, no sólo superarás la ansiedad para siempre sino que conseguirás sentirte capaz de hacer realidad muchos de esos sueños que tal vez un día decidiste considerar imposibles.

Intentaremos reconocer y reconducir el problema por lo que realmente es y además, lo combatiremos tratando de eliminar esas molestas sensaciones con el verdadero y único propósito por

el que la ansiedad llegó a tu vida: la necesidad de que realices un cambio.

Al igual que a ti, un buen día me tocó lidiar con muchos de los síntomas que hoy padeces. Sé por lo que estás pasando y puedo asegurarte que la ansiedad puede y debe superarse, puedes aprender de ella e incluso dejar de temerla para siempre.

El camino que pronto comenzaremos juntos no sólo te hará más fácil convivir con los síntomas sino que iremos más lejos. Te ayudaré a comprender que gracias a la ansiedad vas a convertirte en alguien mejor y más fuerte, superando el problema habrás conseguido superarte a ti mismo, toda una metamorfosis.

No soy médico ni psicólogo sino alguien cercano a ti, una persona normal a la que como a ti y a muchos otros un día le tocó hacer frente a un extraño y desconocido problema con las herramientas que llevaba consigo, alguien que vivió el proceso desde dentro, alguien que, tras muchas pruebas y más errores, consiguió encontrar un método que le haría superar la ansiedad para el resto de sus días, un camino que pronto compartiré contigo, una lección que espero pronto hagas tuya.

El fin de la ansiedad no es un manual de recetas o milagros, si eso buscas no te engañes, no existen recetas para la vida. Superar la ansiedad es superarse a uno mismo, conseguirlo dependerá más de tu acción que de tu conocimiento. En este libro que tienes en tus manos narro cual fue mi proceso y cuáles serían mis acciones y, como verás repetido en muchas ocasiones, a ti, te tocará practicar con lo aprendido.

Cuando pierdes el rumbo y empiezas a ir en contra de la vida, la vida te manda señales para que cambies, a este punto tienes dos

opciones: hacer caso y cambiar o, ignorarlas y seguir como si nada ocurriese. El problema de tomar la segunda opción radica en que no puedes ir en contra de la vida eternamente, si ignoras sus alertas durante mucho tiempo la vida te dará un toque de atención tan fuerte que no tendrás más remedio que pararte y... escuchar.

Este es el mensaje que harás tuyo, la ansiedad ha llegado a tu vida para que te detengas y aprendas a escuchar ya que lo entienda tu razón o no, necesitas un cambio y este libro intentará ayudarte a comprender cuáles son esas necesidades que la vida quiere para ti.

Ante cualquier reto siempre existen dos opciones: huir o atacar, sentirse víctima o responsabilizarse y trabajar para superar el problema.

Si ante la ansiedad decides huir, puedes inflarte a pastillas, realizar sesiones de hipnosis o psicoterapia, o simplemente esperar a que el problema pase sin pararte a pensar, puede que siguiendo este camino consigas que desaparezca – momentáneamente- pero te costará más tiempo y dinero, y lo que es peor, vivirás con un temor constante ante la idea de que pueda volver a presentarse en cualquiera de sus formas. Huyendo te convertirás en alguien dependiente, el fantasma de la ansiedad condicionará tu vida.

Temer a la ansiedad conlleva la dependencia de ansiolíticos, psicólogos o ayudas externas, una vida esclavizada que puede derivar en problemas más graves como las crisis de pánico, fobia social o agorafobia, en resumen, miedo a que pueda retornar sin aviso en cualquiera de sus formas.

Por ello quiero ayudarte a tomar la segunda opción, la mejor y más sencilla, la opción inteligente, atacar el problema entendiendo los motivos por los que se presento en tu vida y realizando las acciones que puedas necesitar para superarla. Comprendiendo el porqué de tus síntomas, conocerás la razón y la aceptarás por lo que realmente es. Es el momento de actuar y de entender que existe un antes y un después en tu lucha, un momento que llega en cuanto decidas ser tú quien toma el control de tu vida.

Responsabilizándote actuarás y te convertirás en alguien más fuerte y seguro, alguien que dirige su vida y controla sus miedos, habrás comprendido qué es realmente la ansiedad y cuál era su mensaje. De este modo, resucite o se entierre el duende maldito de la ansiedad, ya nunca condicionará tu vida.

Cuando me di cuenta de que al superar de este modo este difícil reto, me había hecho más fuerte y seguro y había interiorizado nuevas actitudes en forma de herramientas para la vida, comencé a vivir como realmente quería vivir, afrontando dificultades y cambios por libre elección; entendí que mirar de frente al problema me hacía vivir con menos miedos, tomar el control y comprender que los límites -si así lo decides-, los pones tú.

Una vez cambie la forma de entender el problema empezará a transformarse la realidad en torno a ti, te darás cuenta que cuando cambias el modo de ver las cosas, las cosas que ves también cambian.

Espero que al no ser experto en temas mentales ayude a que tu lectura sea más agradable. Intentaré no aburrirte en el camino con tecnicismos, gráficas complejas o frases enrevesadas ya que por

experiencia sé que no es el mejor momento para rizar el rizo; tu atención está enfocada en los síntomas y es por ello que cuanto más claro sea el mensaje obtendremos mejores resultados.

Buscaré en estas líneas y desde el primer capítulo una sonrisa e intentaré que mientras pasan las hojas y tus días, esa sonrisa se mantenga y vaya aumentando, a la vez que tus síntomas disminuyan y comiences a sentirte mejor de lo que tal vez te hayas sentido nunca.

Para cualquier cambio se necesita de acción y, al ser este es un libro de acción, debes comprender que no bastará con entender o aceptar la teoría; si mientras avanzan las hojas no observas mejoras en tu vida, considera que estas evitando el objetivo principal de este libro: que actúes.

Alégrate y sonríe porque eligiendo este libro has escogido actuar. Pronto comprenderás cuál es el mensaje que el duende de la ansiedad trae a tu vida, pronto descubrirás cuáles fueron mis pasos y cuáles pueden ser los tuyos, pronto sentirás que con cada paso que das te sumerges de lleno en ese camino que la vida quiere realmente para ti.

Sugerencias para obtener el mayor beneficio de este libro

Existe un requisito fundamental para obtener el mayor beneficio tanto de la vida como de este libro, un factor imprescindible y necesario sin él de nada servirá acción alguna que puedas plantearte.

¿Cuál es el elemento con el que puedes hacer realidad cualquier sueño?

Es uno y bastante sencillo: hacernos responsables de nuestra vida y nuestra felicidad.

Debes reconocer que este cambio no sólo es posible sino también necesario, desde este mismo momento serás capaz de luchar y hacer realidad esta necesidad, considerando que toda fuerza que puedas necesitar para afrontar cualquier dificultad, existe ya -siempre estuvo ahí- dentro de ti mismo.

Vive esta realidad y realiza una sencilla acción: cada vez que estés a solas con este libro, en el mismo momento en que reposen en tus manos, prueba a decirte a ti mismo: Yo soy el responsable de mi vida, yo puedo cambiar mi realidad, yo tengo la fuerza para hacer de mi existencia una vida mejor y sé que pronto lo habré conseguido.

Y además... mientras procesas ese mensaje que activará la fuerza interior que todos llevamos dentro, justo en el momento en que vas a empezar a leer, *¡sonríe!*

Sonríe porque estás cambiando, sonríe porque estás luchando, sonríe porque vuelves a creer en ti y te crees capaz, sonríe porque

vas a ser tú quien dirija tu propia vida y pronto harás de ella algo mucho mejor.

Esta práctica al parecer tan simple está realizando cambios en ti, te ayuda a reconocer y a no olvidar que puedes conseguir todo aquello que te propongas, todo aquello que consideres posible puedes convertirlo en realidad.

Volver a tu equilibrio es ahora tu tarea más importante, lo sabes y es por eso que estás consumiendo estas páginas, por todo ello siempre que te sumerjas en esta nueva realidad en forma de libro, abre la boca y... sonríe.

Asocia esta lectura a tu cambio, a tu mejora, tú lo vas a hacer posible porque sabes que es posible. Al ser este un relato de acción, asociar tu necesidad de cambio a tu nuevo yo responsable te estará acercando cada día más a tu metamorfosis, a tu mejora, a la vez que te hará más sencillo y cómodo convivir con el fantasma de la ansiedad y cada uno de sus síntomas, mientras sacas a flote esa fuerza de voluntad que siempre ha estado en ti, esa fuerza que te ayudará a llevar a cabo las acciones que necesitas realizar.

La meta principal está en superar tu ansiedad, aunque te darás cuenta que tras esta victoria podrás poner fin a muchos otros miedos que podían tenerte bloqueado. Por ello, los objetivos principales de este libro son:

- Interiorizar el mensaje que la ansiedad trae a tu vida a la vez que aceptas que esta no tiene otro nombre.
- Llevar a cabo las acciones necesarias para superarla trabajando en esa metamorfosis que la vida quiere para ti.

Para que sea más sencillo hacer realidad la teoría pruebo a darte unos simples consejos sobre el mejor modo de utilizar este libro:

- Lee cada uno de los capítulos las veces que consideres oportunas, si en alguna ocasión existe algo que te cueste aceptar, vuelve a leerlo; si lo ves necesario haz lo que tengas que hacer para demostrarte a ti mismo que es verdad aquello que cuento.

No des nada por sentado, lo importante no es leer ni comprender, sino creer y actuar hasta hacer tuya la lección aprendida.

- Intenta leer en tus momentos de calma, a poder ser por la noche antes de dormir.

Conviviendo con la ansiedad (sobre todo ante determinados síntomas) es muy difícil concentrarse y, para resolver tanto este como cualquier otro problema, necesitamos ver algo de luz ante tanta oscuridad.

Necesitas calma pero, sobre todo, necesitamos creer que el objetivo es posible. Leyendo ya estás actuando, te haces responsable, el libro únicamente es una herramienta que intenta hacerte el camino más fácil, por eso: lee leyendo, acepta aceptando y actúa actuando.

Entiende este manual como un regalo que te haces a ti mismo que te ayudará a mejorar tu realidad y, asócialo a tus momentos de calma, date a ti mismo esta opción.

Consigue disponer de esos momentos en tu espacio personal y, sumérgete en tu camino, en tu vida, en tus necesidades. Si consigues tranquilizarte reconociendo que estas siendo responsable ante tus problemas y comprendes que esta lectura

puede formar parte de tus herramientas personales, podrás conseguir recuperar esos momentos de paz necesarios para hacer propias muchas de las acciones que te devolverán al equilibrio.

- Cuando puedas, ayúdate del sueño; lo creas o no, dormir nos sirve para ordenar las ideas e interiorizar el aprendizaje recibido durante el día, así que, si con calma te habitúas a leer algunas líneas antes de dormir a la vez que los pones en práctica durante el día, seguramente antes de lo que imaginas habrás alcanzado tu objetivo.

- Si lo ves necesario, subraya términos, párrafos, palabras o frases.

Todo cambio pasa por aprender de los errores y creer en tus posibilidades. Una frase, una palabra o incluso una imagen, pueden hacernos encender esa fuerza interior que nos recuerde que podemos hacerlo posible, por eso si encuentras una idea que pueda ayudarte a activar esta llama que hay en ti, grábala en tu memoria. Utiliza todas aquellas herramientas que tengas a disposición para marcar a fuego esa nueva creencia que haga de ti una persona más fuerte.

- Tras interiorizar y aceptar tu singular realidad te tocará cambiar algunos comportamientos que te hacen sentir fuera de todo control.

En el capítulo *Sonríe, ha llegado el momento de pasar a la acción* iremos tratando los diferentes síntomas que padeces llevando a cabo las acciones oportunas. Debemos trabajar el cambio las veces que consideremos necesarias hasta que toda acción se convierta en algo mecánico, por eso, relee este capítulo

las veces que creas necesarias y, sobre todo, no dejes de ponerlo en práctica.

- Como este es un libro de acción, la mejor acción, una que puedes empezar a hacer ya mismo y te ayudará a sentir el cambio en un modo directo es realizar ejercicio.

El mejor modo de reducir cualquier sensación negativa es sentir su opuesto, lo positivo, así que si puedes empieza hoy mismo, te aseguro que con el ejercicio tu presente mejorará.

Resumiendo, para obtener el mayor beneficio de esta lectura deberíamos considerar:

- Reconocer en todo momento que somos los responsables de nuestras vidas. Sabiendo que somos luchadores reconoceremos que podemos superar cualquier problema que se nos plantee. Seguros de esta realidad y manteniendo esta idea en nuestra cabeza, sonriremos antes de abrir estas páginas.

- Asociaremos esta lectura a nuestros momentos de calma, enviando directamente a nuestro cerebro esta asociación y, evitando distracciones que nos alejen de la acción que estamos llevando a cabo: trabajar por superarnos.

- Si es posible leeremos antes de dormir para ayudarnos del sueño a mantener las ideas, interiorizar el mensaje y mecanizar las acciones que nos devolverán el equilibrio.

- Si existen frases, palabras o ideas que consideremos importantes, capaces de hacer brotar la fuerza interior que llevamos dentro, las subrayaremos, tomaremos notas, o llevaremos a cabo las acciones oportunas hasta hacerlas formar parte de nosotros mismos.

- Reconoceremos que debemos actuar cuando se presentan los síntomas y volveremos al capítulo de acciones las veces que necesitemos hasta que el aprendizaje pase a convertirse en una respuesta automática, una herramienta que nos pertenece y que nos ayudará a superar cualquier momento difícil que se pueda presentar.

- Si es posible (y sabes que es posible), empezaremos a hacer ejercicio hoy mismo, valorando como nuestra vida comienza a mejorar.

Y ahora... respira hondo y sonríe porque ha llegado el momento de comenzar el camino, un camino que pronto te hará entender que siempre has sido, eres y serás más fuerte de lo que te ha costado creer; sonríe porque...

¡Vas a ser tú quien lo hará posible!

Y de repente, una tarde cualquiera algo dentro de mi había cambiado, mis latidos retumbaban a una velocidad y fuerza tales que me hacían comprender que el final se aproximaba. Un sudor frío recorría mis sienes y junto a ese extraño y desconocido latir de mi corazón comencé a reconocer que había perdido el control.

Aún no sabía que todo aquel desbarajuste no había hecho más que comenzar...

Pero, para recuperar y hacer presente aquel pasado toca realizar un largo viaje rumbo al interior de mi memoria...

1 El día en que empezó todo

La crisis se produce cuando lo viejo no acaba de morir y cuando lo nuevo no acaba de nacer. Bertolt Brecht.

Tengo que soportar dos o tres orugas para ver las mariposas. El principito (Antoine de Saint-Exupery)

Recordar fechas y nombres nunca se me dio demasiado bien, menos aún cuando intento recordar uno de los más complicados momentos de mi vida. Puedo revivir algunos de los ingredientes que se sucedieron aquel extraño día en que la ansiedad decidiría presentarse en mi vida sin avisar.

Siempre he sido un estudiante bastante vago, para este tipo de personas existe un día con la tarde más deprimente y dura de la semana; un día que suele ir acompañado de resaca. Si pruebas a pensar en cuál podía ser ese día, es fácil que no te queden dudas de que aquél jodido día era domingo.

En aquellos tiempos estudiaba Ingeniería Informática en la Universidad de Deusto en Bilbao, debido a ello y también a una anécdota junto a un examen que pronto conocerás, sé que me encontraba en un año entre el 2003 y el 2006.

En el País Vasco las estaciones iban acompañadas de colores y sensaciones que las distinguían, por desgracia con el cambio climático ya no es siempre así. Me viene a la memoria la particularidad de aquel domingo, un día gris acompañado de una

temperatura bastante fría, con total seguridad, un triste domingo de otoño.

Vivía en casa con mi familia, mis padres, mi hermano pequeño y mis dos hermanas, y sería junto a estas últimas cuando en aquella deprimente tarde en los inicios del siglo XXI mantendría una conversación acerca de la vida, las drogas y el sinsentido; una conversación muy importante en lo que se refiere a mi vida con ansiedad ya que estoy seguro de que aquello lo desencadenó todo...

Llevaba unos meses tonteando con las drogas y era esta una cosa que me preocupaba. Aquella tarde durante la citada charla me di cuenta de que el tonto no sólo me preocupaba a mi sino también a mis hermanas. No me sorprendió entender que, conocedoras de cuáles eran mis amistades en aquellos tiempos, sospecharan y conocieran tanto del tema como yo, era de esperar que no les gustase nada el camino que estaba tomando y, de un modo u otro, me lo hicieron notar.

Tras aquel diálogo no me quedo otra opción que agachar la cabeza, aceptar que estaba yendo a la deriva y reconocer que necesitaba un cambio. Poco más tarde me quedaría sólo en casa y, fue en aquella soledad cuando algo nuevo comenzó a brotar dentro de mí, algo que trataría de decirme que no solo estaba fallando a mi familia sino también a mí mismo.

A esa soledad acompañada por aquel gris que lo rodeaba todo junto a los odiosos compañeros resaca y domingo, no tardaría en añadirse un nuevo enemigo, un nuevo desconocido y grave

problema interno provocado por ese juez personal que viene llamado conciencia.

Durante aquel intercambio de pensamientos junto a mis hermanas observé no sólo una fuerte desaprobación en sus ojos, había algo más: una especie de amor acompañado de miedo. Esa sensación, esas palabras y sobre todo aquellas miradas que tanto decían sin necesidad de decir nada, habían tocado algo dentro de mí.

No tenía idea que estos factores unidos a otros que rondaban por mi cabeza y que pronto descubriría, podían activar la más devastadora bomba biológica que jamás hubiera pensado pudiese existir.

Moralmente llevaba semanas sintiéndome decaído al saber que hacía algo que nada tenía que ver conmigo ni con la vida que quería y, aquella charla con dos de mis seres más queridos, sería la gota que colmaría el vaso, mejor dicho para ponernos en situación, la chispa que encendería la bomba que -sin tener idea de ello- siempre había llevado conmigo.

En el justo instante en que mis hermanas salieron de casa y oí que la puerta se cerraba, un pánico indescriptible y desconocido hasta el momento se apoderó de mi.

Perdido, confundido y sintiéndome más sólo que nunca, me tocó luchar contra un remolino de pensamientos y emociones tan descontrolado y excesivo, que no tenía ni idea de como hacerlo parar; era tal la cantidad de pensamientos y emociones que en ese instante nublaban mi mente que mi respuesta instintiva fue bien simple, comencé a llorar.

Lloraba sin sentir la necesidad de hacerlo, es más, las lágrimas se desprendían únicamente de uno de mis ojos, el derecho, lágrimas acompañadas de un extraño tic nervioso que, aún sin comprender el porqué, no cesarían durante días.

Minutos más tarde -siempre con lágrimas en el ojo- la sensación continuó empeorando pues a aquel dolor emocional unido a ese extraño tic, se sumaba otro nuevo malestar esta vez físico; mi corazón había comenzado a palpar de un modo tan agresivo que mi cuerpo entero vibraba a su son.

Se irían sumando nuevos y desconocidos síntomas, mi vista comenzó a nublarse, empecé a sentir pinchazos en la cabeza y un sudor frío inundó mi cuerpo a la vez que grandes vahídos me hacían temer que pronto perdería el conocimiento y caería al suelo.

Desconocía el porqué de todo aquello ya que ni en mi razón ni en mi memoria existía una respuesta conocida, por ello empecé a pensar que tal vez había llegado mi hora...

Asustado y confundido hice lo posible por acercarme al baño para intentar combatir aquel inminente desmayo que pronto creía me haría perder la conciencia. Una vez llegado, me senté y de un modo mecánico comencé a mojar mi rostro y cuello intentando recuperar el control que ya sentía perdido.

No sabía que me estaba pasando, pero aquellos alarmantes síntomas me hacían pensar y creer que todo tenía un nombre, uno que no me gustaba nada y menos aún esperaba pudiese llegar tan pronto a mí vida, un ataque al corazón.

Todo el mundo conoce a alguien que a su vez sabe de personas que han sufrido un ataque cardíaco y, junto a aquellos síntomas

acompañados de palpitaciones tan fuertes, rápidas y estruendosas, mi primera conclusión sería esta. No me daba cuenta que ante mi temor la respiración se hacía entrecortada y, como más tarde comprendería, al atrapar menos oxígeno la sensación de mareo iría en aumento, ignoraba que muchos síntomas estaban relacionados unos con otros y que dejarme llevar por el pánico no hacía sino empeorarlo todo.

Ante aquel desconocimiento y luchando por mi supervivencia, repetí instintivamente la acción de mojarme para evitar el desmayo, fue así como, repitiendo esta sencilla tarea aguantaría estoicamente esperando un final que ya creía cierto.

Pasarían los segundos hasta convertirse en minutos y, aunque todo me parecía extraño, los síntomas no desaparecían y sorprendentemente yo, tampoco lo hacía...

Haciendo lo posible por mantenerme en pie y sin saber el tiempo que había pasado, escuché como se abría la puerta de mi casa, las voces indicaban que mis padres habían llegado y ese reconocer que ya no estaba sólo me ayudó a encontrar algo de paz.

Siendo mis padres quienes se presentaron y pensando que todo se debía a circunstancias que entendía difícilmente podrían aceptar, intenté disimular mis síntomas encerrándome en el baño y fingiendo un mucho más común y menos preocupante problema de estómago.

Todo aquel remolino de pensamientos y emociones al que se unían aquellos incomprensibles síntomas físicos me hacía bastante difícil urdir un plan, por lo que decidí seguir aguantando encerrado en el aseo hasta vislumbrar una solución.

Entendí que el mejor remedio estaba en esperar a que llegase alguno de mis hermanos (en aquellos tiempos no se usaban los teléfonos móviles) y hacerme acompañar al hospital para tratar aquel repentino ataque al corazón que, sin entender cómo, aún creía saber y poder aguantar.

Eterno fue el tiempo hasta que mis hermanas regresaron a casa y, sin hacer notar aquello que sentía -aunque las lágrimas de mi ojo derecho hacían difícil disimular- les dije que algo grave me estaba ocurriendo, sentía que todo estaba terminando, les explique que necesitaba que me acompañasen a urgencias lo antes posible, y... pocos segundos después, ya estábamos de camino.

Al llegar a la recepción expliqué mis síntomas a la enfermera de turno para minutos más tarde, comenzar a comprender la razón, de porqué tantas personas se lamentaban del sistema sanitario español.

Me indignó observar cómo ante síntomas que claramente podían certificar una sobredosis o un ataque al corazón, a la enfermera no se le ocurría otra cosa que mandarme a la sala de espera; no llegaba a comprender como podían hacerme esperar ante manifestaciones físicas tan alarmantes, así que hice mío el dicho de... *¡qué mal estábamos en España!*

Varios minutos después, todavía algo cabreado por la -a mi modo de ver- innecesaria espera, la misma enfermera me indicó que podía pasar a filas, un médico me estaba esperando.

Tras entrar en la habitación que me dijeron, una doctora definida por su blanca bata y un pequeño aparato que ya conocía denominado estetoscopio, me estaba esperando. Comprender que iban a realizarme pruebas tan importantes con un objeto tan

pequeño y a mi parecer del todo inútil para tratar el problema, ayudó a confirmar mi teoría sobre el sistema sanitario.

Por fortuna pronto observaría como la médico, tras una larga espera e intentar tratar algo tan grave con un objeto tan simple, se daba cuenta de que la situación podía ser más preocupante de lo que inicialmente había pensado; tras ausentarse un instante, regresó acompañada de un aparato mucho más grande y adecuado para tratar mis síntomas, un electrocardiograma.

Supuse que al observar que mi corazón no se andaba con bromas, habían decidido hacerme pruebas serias y, esta realidad, ayudó a tranquilizarme.

Estaba seguro de sufrir algo grave, sólo quedaba esperar los resultados pero el diagnóstico final me confirmaría que las sorpresas no habían hecho nada más que empezar..

Según la doctora todo aquel jaleo interno, aquellas manifestaciones que parecían alejarme a cada segundo de la vida, esos latidos que propagaban los movimientos de mi corazón a la camilla en la que me encontraba, tenían un nombre, un problema al parecer bastante común y que revestía poco o ningún peligro. Según su diagnóstico, no sufría nada serio, únicamente me había topado cara a cara por primera vez con algo desconocido para mí, una realidad bastante común llamada ansiedad.

Recordaba haber escuchado hablar de este trastorno e incluso conocía personas que la padecían, pero consideraba, quizá por novato en estas lides, que aquello que yo sentía era algo mucho más grave. Estaba seguro de que existía algún error, sentía que la vida se me escapaba y veía como aquellos médicos aludían a algo que yo consideraba sencillo, genérico y aparentemente poco

peligroso como la ansiedad. Personalmente no daba crédito a todo aquello.

La magnitud de mis sensaciones ayudaron a que, al menos, la doctora comprendiese mis dificultades ante esta novedad, por ello me recetó unas pastillas llamadas ansiolíticos que, según dijo, me ayudarían a conciliar el sueño y a sentirme mejor.

Incomprendido y seguro de padecer un problema mucho mayor al diagnosticado, volví a casa junto a mis hermanas. Ignoraba que, aquellos alarmantes síntomas, me acompañarían durante muchos más días, semanas y meses, mucho más tiempo del que habría imaginado posible.

Fuera como fuese, algo en mi interior estaba cambiando. Si el sistema sanitario no lo descubría sería yo quien luchase por conocer cuál era mi verdadero problema.

Comenzaba a vislumbrar la que sería mi mejor medicina, sentía que estaba en riesgo mi supervivencia y por ello una actitud luchadora estaba naciendo dentro de mí.

Haz crecer en ti una actitud luchadora ante las dificultades