

## VACACIONES ANIVERSARIO

Día de salida, durante toda la mañana estuve preparando las maletas y decidí no tomar café porque estaba nerviosa, me esperaba un día total de terapia ya que los viajes en sí forman parte de mis miedos, sobretodo la autopista. A este respecto tengo que decir que la autopista fue el primer ejercicio de terapia que trabajé.

Cuando realicé este viaje ya llevaba aproximadamente unos cuatro meses practicando el ir sola el trayecto de una o dos salidas y he de reconocer que, así como con el autobús he visto los resultados mas rápidos, con la autopista me está costando más. Quizás empecé por un reto mayor porque en ese momento era el que necesitaba pero, sea como sea, resultados hay, unos más lentos otros más rápidos pero lo que importa es ver como uno se va superando a sí mismo y es capaz de enfrentarse a sus miedos sin condicionarse por los resultados.

El trayecto duró unas nueve horas y todo fue bien, no encontramos ni atascos, ni accidentes, ni el coche sufrió ninguna avería; yo estuve bastante tranquila practicando a ratos la respiración y sobretodo conversando con Iván y admirando el paisaje, cosas que me relajan mucho.

El siguiente día fue magnífico, sol y calor, así que decidimos ir a la playa. De regreso al coche ocurrió algo digno de contar. Al ir a ponerme la mano en el bolsillo de la chaqueta para coger las llaves vi que no estaban y enseguida pensé que se me debían haber caído en el camino. Mi mecanismo de alerta enseguida se despertó, mi mente empezó a bombardear preguntas, ¿y si no las encontramos? ¿cómo volvemos al apartamento? ¡está muy lejos para ir andando! y además, estamos en un sitio desconocido, ¿quien nos va a ayudar? Pero en ese momento me esforcé por pensar en positivo, miré a Iván vi su cara de incertidumbre y le dije: “no pasa nada cariño, ya encontraremos una solución”. Y es que en realidad las había: volver al camino a buscarlas, encontrar a alguien que nos llevara al apartamento para coger las de recambio, o a las malas, ir andando, total teníamos todo el día por delante.

Es curioso que al escucharme a mí misma y ver la cara de sorpresa de Iván ante mi reacción, sentí que estaba por encima de ese percance y automáticamente me embargó una calma tan agradable... por fin estaba reaccionando como una persona normal, una persona no-agorafóbica, ¡que subidón de autoestima! El desenlace fue todavía más sorprendente y es que, al estar calmada, en ese momento recordé que me cambié las llaves de la chaqueta a la mochila precisamente para no perderlas; ¡que ilusión tuve al verlas!, pero no por las llaves en sí, sino por todo el sufrimiento que me acababa de ahorrar al saber controlar la situación en vez que la situación me controlara a mí.