

CUEVAS

Tenía ante mí un gran reto: hoy me había propuesto visitar unas cuevas muy famosas por sus dibujos rupestres. Ya habíamos buscado información de más o menos como eran y cuanto duraba la visita, pero para un agorafóbico eso no es suficiente, necesita tener controlada toda la situación; las salidas normales, las de emergencia, si hay mucha gente, si es un lugar pequeño, si hay suficiente luz para ver en caso de salir corriendo... ¿y si alguna puerta no se abre?, ¿y si me mareo y no puedo salir?, ¿y si los demás no me entienden y no nos ayudan?... y todos esos “y si” que se convierten en una lista interminable de condicionantes. Como sabía que todo no lo podría controlar y quería, o más bien, necesitaba entrar a la cueva para superarme, empecé a hacer los ejercicios de respiración y sobretodo pensar en positivo diciéndome: “no va a pasar nada de lo que imaginas, y si en todo caso pasa, esta gente está preparada para solucionarlo, total tengo dos opciones, no entrar y sentirme el resto del día fatal o entrar y ver que soy capaz de hacerlo y sentir que empiezo a tener las riendas de mis decisiones”.

Así que allí estábamos los dos, sentados junto con unas ocho personas esperando que viniera el guía. Cuando vino y se presentó como tal, cogí fuerte la mano de Iván, el corazón me latía en la garganta, las manos me sudaban horrores, los brazos y las piernas me temblaban pero mi mente luchaba tratando de controlar esos síntomas con pensamientos positivos; así que nos plantamos delante de la puerta, y ¡vaya puerta que me tocó!, era de estas automáticas gigantescas que se abren y cierran por control remoto y sensores, más sensacionalista que práctica, que le daba al lugar un aire misterioso. En ese momento algo que me tranquilizó mucho fue lo que me dijo Iván al oído: “cariño no te preocupes que no hay puerta que se me resista”. Es cierto que no tienes que depender de los demás para ir más seguro pero lo que me hicieron ver esas palabras es que no se trataba más que de una puerta, grande, pero una puerta y que si se cierra también se abre, ya sea con mando o con la mano, ¿por qué entonces tenerle tanto miedo?

Definitivamente entramos, nos hicieron sentar en una especie de salita con muy poca luz para mirar un video introductorio de la historia de la cueva que duraba más o menos cinco minutos. Los primeros dos o tres minutos cabe decir que en realidad no estaba allí, mentalmente hablando, ya que toda yo estaba tratando de no descontrolarme, y fue entonces cuando ocurrió lo que por tiempo mi terapeuta me decía con insistencia “cuando estas en pleno reto la ansiedad hace una subida pero acaba bajando, siempre acaba bajando”. Y es verdad, lo puedo constatar con seguridad que eso fue lo que me ocurrió. Al cabo de pocos minutos empecé a serenarme, fue como si volviera a entrar en mí misma, a controlar mi propio cuerpo y empecé a participar del momento. Al acabar el vídeo nos hicieron pasar a una sala gigantesca con un gran panel de cristal que daba al exterior e iluminaba de manera natural toda la cueva. Era algo precioso y sobretodo lo mas bonito de todo aquello era encontrarme en una cueva disfrutando de ella y escuchando las explicaciones del guía acompañada por mi más fiel amigo, Iván.

Una vez ya fuera, retrocedes en el tiempo, y comparas lo que has sentido justo antes de entrar, con lo que has sentido dentro y con lo que sientes ahora y no hay palabras para describir la satisfacción interna de que tu Sí haya resultado en Sí. En realidad meditas en todos los pensamientos alarmantes que te dominan antes de enfrentarte a tu miedo y después te das cuenta que no son más que pensamientos irreales, ilógicos, improbables rozando lo irrazonable, que te hacen perder el disfrutar de cosas pequeñas que engrandecen tu vida.