

DE COMPRAS

Empezábamos una nueva semana de terapia y habíamos planeado diferentes actividades para realizar a lo largo de los siguientes días. Hoy queríamos ir a una capital grande para hacer algunas compras importantes y sabía que sería un día duro porque encontraríamos rondas, autovías, y seguramente atascos para entrar en la ciudad y quizás aglomeraciones de coches en la misma.

Para empezar con buen pie que mejor que entrar en el ascensor antes de irnos. Esto lo había estado haciendo diariamente desde el día que entré por primera vez. Desde que me levanté me encontraba bastante inquieta pensando en la intensa actividad que teníamos por delante, y empecé a sentir que tampoco era capaz de meterme en el ascensor. Realmente no estaba bien, y tampoco tomé mi tiempo para relajarme, pero aún y así quise a toda costa hacerlo pensando que eso me ayudaría a cobrar ánimos y fuerzas para el resto del día. Entré demasiado nerviosa y acelerada y eso nunca es bueno porque puede ocurrir lo que desgraciadamente me ocurrió.

Una vez dentro y con las puertas cerradas nuevamente a mis espaldas el exceso de ansiedad hizo que, además de los síntomas que normalmente suelo tener como taquicardia, temblor, sudor y sentido de irrealidad, esta vez se sumó otro, el de visión borrosa. Al no ver con claridad, cuando fui a pulsar el botón de abrir las puertas en realidad pulsé el de bajar un piso. ¿Os podéis imaginar lo que pasó por mi mente en esos instantes?, ¡que el ascensor se caía! Si, si, no me había dado cuenta de la equivocación así es que pensé que el ascensor se estaba cayendo. A los pocos segundos la única neurona que en ese momento me debía de funcionar con raciocinio me hizo ver que bajaba demasiado despacio para tratarse de una caída en picado. Entonces, ¿qué pasaba? ¿alguien me lo había llamado desde el piso de abajo? ¿pero si en todo el edificio solo estábamos nosotros? No entendía nada de nada, pero lo que sí entendía es que estaba en el inicio de un ataque pánico ya que empezaba a sentir una especie de vacío silencioso en la mente como si me encontrara buceando en un mar profundo pero sin alcanzar a ver la superficie.

Es una sensación de tal descontrol y desesperación que lo único que deseas en ese momento es dejar de existir para dejar de sufrir. ¡Y todo esto me ocurrió en el tiempo que tarda el ascensor en bajar un solo piso! Cuando noté que se iba parando volví a mirar el panel de botones y vi lo que hasta entonces no había visto: el botón del número de la planta baja estaba iluminado lo que quería decir que yo misma lo había pulsado. ¿Cómo me había podido equivocar? Pues muy sencillo, por haber querido realizar con ansia una tarea sin estar totalmente preparada para ella. El propio cuerpo es un indicador de cómo nos encontramos en el momento de enfrentarnos a cierta actividad y avisa si necesitas más o menos preparación. Nunca es buena idea dejarte llevar por la desesperación y las prisas. Por eso, cuando esto pasa, ves lo importante de hacer bien las cosas siendo del todo cierto que de lo malo se aprende.

El final de esta experiencia es obvia, cuando por fin se abrieron las puertas me encontraba en el piso de abajo con un ataque de pánico en su fase inicial por lo que me fue relativamente más fácil recuperarme. Iván, al ver lo que había ocurrido bajó las escaleras de cinco en cinco y para cuando salí estaba allí preparado para lo que se imaginaba: tratar de ayudarme a respirar pausadamente.

Abrazado fuertemente a mí iba repitiéndome una y otra vez: “ya está cariño, ya ha pasado todo, respira despacio, respira despacio. Por desgracia él ha presenciado varios de mis ataques de pánico, y la experiencia y diferentes informaciones le han ido enseñando como ayudarme en esos momentos y eso es algo por lo que siempre le voy a estar agradecida.

Después de recuperarme y de haber hablado tranquilamente de todo lo ocurrido reconociendo los fallos cometidos, decidimos que lo mejor era continuar con el plan del día para no darle a la ansiedad otra victoria. Así lo hicimos y fue una gran idea porque el resto del día estuve a la altura de las circunstancias, seguramente porque lo que me había ocurrido me ayudó.