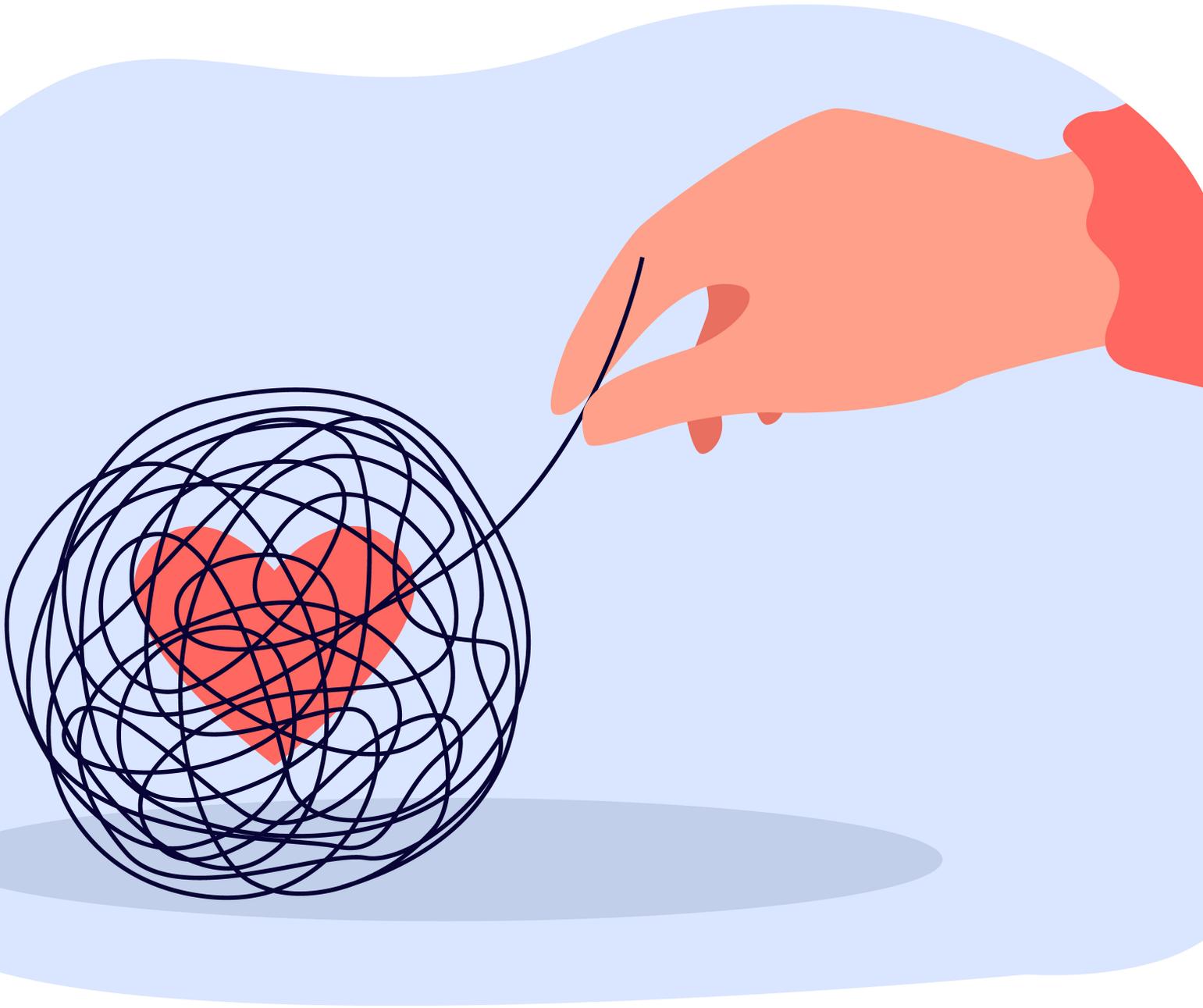


Memorias de un ansioso

heidy dubieth Medina gordillo



Capítulo 1

Seis meses, ese es el tiempo exacto que no me sentaba frente al computador para escribir, seis largos meses, en los cuales he logrado sobrellevar crisis y emociones que algunos días me retan a salir y otros me invitan de la manera más cordial a quedarme en el hoyo en el cual vivo después de dos largos años de "nueva vida" por decirlo así.

¿Por que seis meses despues decidi tomar el computador para sentarme a escribir?, ¿Por que directamente sentarme al computador y no como usualmente lo hacía, sentándome a escribir en mi diario en la aplicación del celular?, ¿Por qué la situación de hoy logró desencadenar y romper la rutina de control que había logrado crear?, ¿Por que cambiar en mí la forma en la cual me desahogo?, ¿Por que meramente el tema de escribir, y no de leer o de salir a caminar, o simplemente escuchar música a todo volumen?, estos y cien ¿Por que? más pueden llegar a mi cabeza en solo cinco minutos, y solo una persona que ha atravesado la ansiedad, puede conocer lo que es llenar tu mente de pensamientos en minutos y saturarse de distintas emociones al mismo tiempo.

Según todos los libros de autosuperación y resiliencia los cambios llegan a nuestra vida en el momento justo, para darnos una lección, para mostrarnos un nuevo camino, para enseñarnos a ser mejores personas o para mostrarnos diferentes puntos de vista de la vida, lo cual se escucha maravilloso; Pero quien sabe como es el sufrimiento que se vive, quién sabe el dolor personal y familiar que llega sin ningún tipo de invitación, quien siente la cantidad de emociones que pueden rondar una mente sin control alguno, solo la persona que vive el proceso, porque más allá de la enseñanza y valor que se le da a la meta, lo importante es el proceso, este es en verdad el que nos permitirá llegar a un buen final, si no lo valoramos y no vivimos cada emoción en su momento, no disfrutaremos de la misma forma la meta.

Lo anterior fue lo que me hizo sentarme frente al computador hoy, quiero valorar mi proceso, quiero darlo a conocer, quiero mostrar que la ansiedad es un trastorno desgastante, que va acompañado de diferentes situaciones que llevan a poner las situaciones más tensas a una persona; asumo que el final del proceso es igual para todos, es encontrar la paz, tranquilidad, estabilidad y amor que hemos buscado por mucho tiempo; pero el proceso, este es diferente para cada persona, es algo valioso y sagrado para cada quien, que a ojos de otras personas va a ser algo no muy importante por que pueden decir " no a este otro le toco peor"; pero como seria si les hubiese tocado sentir el dolor en su cuero, en su cuerpo, en su mente y en todo su ser, cambiaria totalmente la percepción no cree?.

VALORE SU PROCESO, eso es lo más importante de esto que empecé hoy, (que no se si algun dia vaya a ser un libro, o solo un escrito, o simplemente un lugar de desahogo), vivalo, siéntalo, busque amarlo con todo su ser, recíbalo como si fuese un viejo amigo que llega a su casa, adórnalo y pongalo bonito; porque este lo va a acompañar algún tiempo, pero tranquilo, en algún momento aquel se irá.

Sí leyó bien se irá; el proceso, como el amigo no pueden quedarse a vivir con usted, porque ya después de algunos días la visita empieza a tornarse muy fastidiosa, le invade su hogar, le toma sus cosas, le indispone y no sabra cómo sacarla de la casa, y todos los que hemos pasado por esta situación de albergar a alguien en casa por cierto tiempo, sabemos que buscamos mil y un formas para lograr que se vayan rápido y en ese momento es que las cosas se pueden tornar complicadas; es igual con su ansiedad, no crea que se puede eliminar de la noche a la mañana, dese su tiempo, conózcala, aprenda a lidiar con ella, y poco a poco la podrá ir alejando.

Yo seria la menos indicada en decirle debe seguir esta fórmula mágica para lograr deshacerse de esto, imagínese llevo dos años intentando salir de el hueco en el cual me hundió mi ansiedad; El ejercicio que yo hago es el siguiente, ver las situaciones más difíciles que me tuvieron ahí y compararlas con la actual, y si aquellas no llegan a tener un punto de comparación, ya la supere; ¿simple, no cree? si usted ya logra compararlas significa que ya ha logrado evaluar cada una de sus características y eso mi querido lector ya es muchísimo en un proceso de ansiedad.

Cuando logre hacer comparaciones con cada una de las situaciones que le tocó vivir y pueda ver todo lo que usted superó, evaluará todo el proceso que vivió y lo recordará con un cariño especial, que solo el que lo ha vivido valorará.