

Mi amiga Ansiedad

Bea Córdova D.

Revisado por la psicóloga Elsa Vargas

 Planeta

CAPÍTULO 1

Hola, ¿quién eres?



¡Bienvenidas, bienvenidos y bienvenides! Les presento a la señorita Ansiedad (comprendan que hablo en un modo metafórico).

Tú la ves aquí, bien chiquita y tierna, pero como ya te podrás imaginar no siempre es así. Ponte en un lugar cómodo, que te contaré brevemente cómo fue que esta simpática y a la vez molesta amiga llegó a mi vida. Y quién sabe, quizás te da una idea de cómo lidiar con la tuya.

Durante los años que he estado reflexionando y aprendiendo sobre señorita Ansiedad me he dado cuenta de que siempre ha sido mi compañera, solo que a veces toma distintas formas y, en ocasiones, le gusta conspirar contra mí. Yo no soy de las personas que creen



en conspiraciones del universo como la reptiliana o en teorías absurdas como que la Tierra es plana, pero sí creo fervientemente en el autosabotaje. Y eso es precisamente lo que me pasa a mí y a mucha gente.

De pequeña me consideraban una niña independiente. Soy hija única (hace un tiempo creé un *podcast* con ese nombre que pueden ir a escuchar cuando terminen de leer este capítulo); por ende pasé gran parte de mi infancia sola. Por fortuna siempre he sido muy sociable, no me costaba para nada hacer amigos; mis papás recuerdan con alegría cuando en 1999, a los cinco años, me dejaron en la sala de clases con algo de temor pues los otros treinta niños, que para mí eran desconocidos, lloraban a mares queriendo volver a casa. Quizás mis padres se imaginaban que yo me uniría al coro de lágrimas, pero en realidad me acerqué a ellos y les pregunté: «¿Ustedes ya se van o no? Esto no es para papás».

Todo auguraba que sería una persona muy apacible y segura. ¡JA!

A los seis años entré a una academia de danza a tomar clases todos los sábados. Era tan feliz en ese lugar; disfrutaba estar con mis compañeras bailando y aprendiendo nuevas técnicas que me ayudaban a perfeccionarme. Hasta ahí todo bien, una infancia normal —o lo que debería ser la norma, contar con cariño y cuidado—, rebotante de amor pero también de sentido de la independencia.

Al año siguiente que entré a la academia nos comunicaron que formarían un selecto grupo de alumnos que tendría por misión representar a la institución en diversas competencias. *Spoiler*, no fui seleccionada. Si mal no





recuerdo, no fue una revelación terrible ni triste, pero los padres de mis compañeras consideraban que yo sí tenía las aptitudes para formar parte del ballet y reclamaron a la encargada de la selección para que me integrara.

Para formar parte de este «selecto grupo» debíamos asistir a ensayos después del colegio y quedarnos horas extras los sábados, tomando clases de ballet, tap, jazz, acondicionamiento físico y bailes de salón (como salsa y merengue). En esa época mis papás tenían trabajos de tiempo completo, por lo que durante la semana a los ensayos me llevaba la mamá de una de mis compañeras. Tenía solo siete años y debía andar cargada con una lonchera para comer algo después del colegio y antes de los entrenamientos. Parecía burro. Además, debía llevar un bolso con mis mudas de ropa. Y por si esto fuera poco, debía seguir cumpliendo con mis tareas de estudiante. Llegaba muy tarde de vuelta a casa y con el tiempo la rutina comenzó a parecerme muy pesada.

¿Viste la película *Intensamente*, conocida también como *Inside Out*, de Pixar? Al inicio del filme muestran cómo una a una van apareciendo las emociones en la mente de Riley, la protagonista; bueno, en este punto fue cuando apareció señorita Ansiedad en mi vida.

Recuerdo que comencé a tener extraños dolores de estómago, que curiosamente aparecían solo cuando me tocaba ir a los entrenamientos. Mis padres, muy preocupados, me llevaron a distintos médicos para realizarme todo tipo de exámenes. En un inicio pensaban que quizás padecía de algún problema digestivo, pero conversando con mi tío —que es doctor— llegaron a la conclusión de que probablemente lo que tenía era el





conocido «colon irritable». Así es, colon irritable en una niña de siete años. Mi tío les recomendó a mis papás que hablaran conmigo, que probablemente yo no quería ser parte de este ballet y que existía la posibilidad de que no lo estuviera pasando bien.

Dicho y hecho.

Nos sentamos a conversar y el resumen de la conversación fue «creí que ustedes querían que yo fuera bailarina, por eso no les dije nada», y por otra parte mis papás dijeron «creímos que tú querías ser bailarina, por eso seguimos haciendo todos los esfuerzos para que fueras parte de este grupo».

Por razones obvias me sacaron de inmediato de las competencias, pero me mantuvieron en la academia porque los sábados de danza me seguían haciendo feliz.

Pero acá sucedió otro episodio.

Antes de las presentaciones —que de todas formas debíamos realizar estuviéramos en competencia o no— volvió a aparecer ese malestar que llamaron no sé por qué colon irritable, pero al menos se desvanecía más o menos rápido y con el tiempo fui aprendiendo a lidiar con aquella molesta sensación. No recuerdo bien cómo fue que se me ocurrió, pero en esa época llegué a una especie de ejercicio meditativo que me ayudaba a controlar el dolor que sentía. Era algo así:

*MI MAMÁ ME APOYA, TODOS ME APOYAN.
MI PAPÁ ME APOYA, TODOS ME APOYAN.
MI ABUELA ME APOYA, TODOS ME APOYAN.
MI ABUELO ME APOYA, TODOS ME APOYAN...*





Recitaba esto en mi mente, con una mano sobre mi abdomen, mientras respiraba y pasaba por cada uno de los integrantes de mi familia, incluyendo a mis tíos y primos. Esa especie de mantra me servía para que el dolor poco a poco se apaciguara, y durante muchos años lo usé porque no solo me daba tranquilidad repetir una frase en mi mente, sino que también me hacía sentir amada incluso en momentos de fragilidad.

El «colon irritable» sigue siendo parte de mí y lo veo como una señal de alerta que me envía señorita Ansiedad. A pesar de que es incómodo y a veces doloroso, es la forma que tengo para reconocerla, y que me lleva a pausar, poner más atención a lo que estoy comiendo y mejorar mis rituales de autocuidado.

Antes de contarte sobre el 2013, que fue el año cuando señorita Ansiedad decidió pasar del dolor de guatita a convertirse en una especie de dragón de dos cabezas que me secuestró por años en una torre, quiero compartirlas mi historia familiar, porque es parte de lo que yo llamo mi «contexto ansioso» y la razón principal de una de las formas de ansiedad más difíciles con las que tengo que lidiar hasta hoy: la hipocondría.

La hipocondría, en palabras simples, es el miedo a padecer (o la convicción de tener) una enfermedad grave no diagnosticada. En series y películas suelen mostrarlo en tono cómico o de burla, y de cierta manera lo agradezco cuando lo veo, pero al momento de lidiar con esto en la realidad se vuelve complicado, muy lejano a aquellas representaciones caricaturescas.

En mi familia las enfermedades han sido un tema doloroso. Todos mis abuelos fallecieron de padecimientos





largos y extenuantes, y uno de mis tíos también. Me tocó acompañarlos en sus procesos, ir a hospitales, verlos sufrir y ver también cómo lentamente se iban apagando hasta dejar este plano para siempre.

Con mis abuelos paternos, Jorge y Berta, me tocó vivirlo desde muy chica, a los tres y cinco años específicamente, por lo que no tengo muchos recuerdos de cómo fue, más que lo que me han contado mis papás. Luego, a los doce, se enfermó mi abuela materna, Lucrecia. Algo afectó su hígado y aún puedo recordar el miedo que veía en su carita en una de las tantas intervenciones médicas que le hicieron. Fue una enfermedad bien desgraciada, con momentos de mejoría que nos traían la falsa esperanza de que podría seguir con nosotros mucho tiempo más. Finalmente, el 28 de octubre de 2007 falleció, dejándome con una sensación de amarga paz porque al menos ella ya no estaba sufriendo.

En 2009 se repetiría la historia, pero esta vez con mi tío Alejandro, hermano de mi padre. En este caso lo que falló fue su cerebro y en pocos meses nos dejó para siempre. Acá nos tocó ver cómo en un breve instante este hombre inmensamente gracioso se transformó en alguien que dependía cien por ciento de un otro, incapaz incluso de articular palabra por sí mismo. En julio de 2009 falleció, trayendo de nuevo esa amarga sensación que ya conocía.

Creo que acá, ahora que lo miro con la perspectiva del tiempo, la hipocondría iba tomando forma.

No alcanzaron a pasar ni dos años y volvimos a lo mismo. Mi abuelo Ramón, papá de mi mamá, vivió con un solo pulmón durante muchos años, pero en 2011 ese





órgano que le quedaba comenzó lentamente a dejar de funcionar.

Como mi abuelo era el único que me quedaba por ese entonces, forjé una relación muy estrecha con él. Disfruté lo más que pude su compañía y la ironía que tanto me hacían reír, como cuando se burlaba de mi mal genio llamándome «La señorita ocho-ocho». Aún no entiendo el origen del apodo, pero lo llevo con orgullo cada vez que estoy malhumorada. De cierta forma agradezco haber estado plenamente consciente de lo que se avecinaba, porque pude disfrutar cada momento que quedaba junto a él.

Una mañana de noviembre mi papá se sentó en mi cama mientras yo dormía. Desperté, lo vi y supe a qué se debía su inesperada visita. Con mi abuela y mi tío había sido exactamente lo mismo, el mismo *modus operandi*, mis papás sentados al borde de la cama, esperando a que saliera de la duermeyela para con mucha calma darme la triste noticia. Esta vez no lo quise mirar, no quería aceptar que de nuevo estábamos en eso, que de nuevo pasaríamos por el doloroso proceso.

Y así fue como se cimentó el miedo a las enfermedades, a las clínicas, a los hospitales y a la muerte. Muchas veces me asumo alharaca por creer que absolutamente todo es un síntoma de una enfermedad grave no descubierta, pero después recuerdo mi historia familiar y me lo perdono, aunque el resto no lo entienda. Es importante, dentro de lo posible, analizar los problemas y entender de dónde vienen.

Aprendí a conciliarme de manera interna. Hoy sé que soy esa persona que lleva siempre un pequeño





botiquín con medicamentos en la cartera, «una nunca sabe lo que puede necesitar», me digo a mí misma cada vez que salgo. Agradecida de las enseñanzas de mi madre, quien es química-farmacéutica dicho sea de paso, que me enseñó desde muy chiquita sobre los fármacos y su uso correcto (aunque no voy a mentir, saber mucho sobre el tema potencia un poco mi hipocondría).

Y bueno, esto fue una pincelada por mi vida para que conocieras de dónde viene mi amiga Ansiedad. A veces es chiquita y dócil, otras veces monstruosa y aterrador, pero, aunque no lo parezca, si logras conocerla, regularla o simplemente aprender a vivir con ella, verás que puede llegar a ser inofensiva.

La invitación de este libro es a que te sientas menos sola o solo, que puedas levantar la mano y pedir ayuda a un profesional —soy una convencida de que necesitamos de ellos, aunque a veces creemos que no es así—. Con este libro quiero ser tu compañía, por muchos años me sentí muy sola pensando que nadie entendía lo que pasaba por mi mente y mi cuerpo, y no quiero que tengas que pasar por lo mismo.

