

Diálogo en la ansiedad

“El campo, en la quietud, la calma y el silencio del barbecho, se prepara para la nueva cosecha.” (Victoriano)

He aquí la conversación que tengo, por WhatsApp, con una persona que está sufriendo un estado de ansiedad por sobrecarga profesional y por la ruptura de su matrimonio, después de veinticinco años.

M: (12/10) Mi trabajo bien, aunque empiezo a agotarme, debido a que los conflictos en mi "no relación" de pareja, el divorcio y no tener energía para abordarlos, me tiene "parado". Necesito días libres para recuperar mi equilibrio porque, si sigo así, enfermo. Me estoy medicando con pastillas para la tensión, la ansiedad y la prevención del infarto.

VICT.: Creo que estás pisando una línea fronteriza que no debes sobrepasar. Además, y precisamente, esta situación límite no es conveniente resolverla tú solo. Tal vez, y más ahora, para discernir y decidir mejor, sea conveniente apoyarte en una orientación externa y objetiva, que te sirva para liberar tus impulsos, creencias e interpretaciones distorsionadas por las emociones que estás experimentando.

Si fue muy importante para ti, mental y emocionalmente, discernir y decidir acerca de tu estado psíquico personal y tu relación de pareja, la situación actual, necesitada de un afrontamiento y solución adecuada y sana para tu estado emocional, lo es más aún hoy, y es tan prioritaria que, en este momento pide la exclusión de tu atención hacia las otras, aunque parezcan importantes, pues el acierto o no, va a ser decisivo para tu recuperación. Te haría bien reconocer tus límites y soltar tus aprendizajes previos y resistencias. En este momento no sirven y hasta pueden resultar distractorios y perjudiciales. Por lo que considero muy importante aceptar y empezar como si no supieras nada, como un niño al que, su ignorancia e impotencia ante lo nuevo, le despierta la curiosidad de empezar desde ahí, desde el punto cero del nuevo camino, sin mirar hacia atrás, ni dejarse coger por los espejismos de sus capacidades, saberes y potencias del pasado.

Sentirse y aceptarse en el vacío del no saber; en la oscuridad e importancia desconcertante del pensamiento; en la soledad radical atemorizante, cálida y fría, a la vez, del tu desierto; en la inestabilidad de las alternancias emocionales y de la autoestima; en el sorprendente, inesperado, forzado y difícil silencio interior; en la incapacidad de encontrar palabras para expresar las emociones, opiniones, sentimientos y estado de ánimo, sin explotar, ofender, contaminar, despreciar, alejar y destruir nada ni a nadie.

Hay momentos en los que sólo sirve experimentar la pequeñez, la impotencia e inutilidad de lo que pensamos que somos, para empezar a descubrir y caminar desde lo que, esencial y realmente, somos y valemos.

M: [14/10] Hoy he finalizado agotado. No he tenido ni tiempo para un café a media mañana. Aunque el cuerpo/mente me pide descanso total...Voy a pedir una semana de descanso, ya que necesito recuperarme.

M: 24/10 Estoy fundido y " no puedo hacer nada", sólo quiero paz interior, descansar y sentir la vida. Entre faringitis, lumbalgia y agotamiento mental, me he pedido libre una semana para recuperarme.

VICT.: Tienes dos avisos somáticos acerca de tus emociones, que son síntomas e indicadores físicos del desajuste mental, emocional y afectivo por el que estás atravesando (desierto) que, quieras o no, te pone sus límites:

- Faringitis para restringir el hablar (para ir del silencio exterior al interior).
- Lumbalgia para empezar a descargar aquello que no te corresponde o dejar de atender a lo que en este momento ya no puedes afrontar (parar, descanso, lentitud y quietud).

Sentarte y callar para observar y escuchar. Sentarte para observarte, escucharte y amarte.

Victoriano Martí Gil. 24 de octubre de 2022