

## SAFARI

Hicimos una excursión completa por un parque natural tipo safari. Este día le hacía especialmente ilusión a Iván, gran amante de los animales. A mí lo que me inquietaba era que siempre había procurado evitar excursiones por terrenos de difícil acceso, con pronunciadas colladas, con caminos tipo laberinto y, precisamente, eso era con lo que nos íbamos a encontrar.

Pensé que se lo debía a Iván, al fin y al cabo, durante todos esos días había sido mi acompañante de terapia y se lo había ganado a pulso. Es curioso que cuando me enfrento a un miedo por alguien, quizás por un sentimiento de amor, de amistad, de fidelidad o de cualquier otro tipo, crea en mí una razón de suficiente peso como para enfrentarme con otro ánimo, quizás porque se me despierta un sentido de obligación o un pensamiento de: “no puedo fallarle, es lo que espera de mí”. La verdad es que no sé si eso es bueno o malo, pero lo que sí sé es que en ese momento siento que se me necesita y eso me ayuda a no pasarlo tan mal. Así que con esa motivación, y con mochila y máquina de fotos en mano nos dirigimos al famoso parque de los animales.

Al llegar nos dieron un plano y nos explicaron que debido a las dimensiones del parque el recorrido se hacía en coche pudiéndonos bajar en casi todos los puntos menos en los señalizados como prohibidos. Al oír eso, mi reacción inmediata fue preguntar por qué y nos explicaron que, como los animales de dichas zonas estaban en su hábitat, algunos podían reaccionar mal, o hasta ser agresivos, y ellos no se harían cargo de los daños si, por voluntad propia, bajábamos del coche. En realidad no temía tanto por los animales sueltos en sí, sino en como me sentiría de encerrada en el coche. “Bueno, en todo caso, como tenemos el plano si me noto muy agobiada podemos evitar pasar por ahí”, pensé, así que ya volvía a buscar una salida o solución a mi preocupación.

Sin darle más vueltas emprendimos el viaje bien señalizado por números y guiado por carteles. Eso me tranquilizó porque resultaba fácil no perderse si seguías las indicaciones. Hicimos muchas paradas tomando fotos de los animales unos más conocidos otros no tanto y, a medida que pasaba el tiempo, noté como iba bajando la guardia. Ya no estaba tan pendiente de memorizar el camino para que, en caso de tener que salir a toda prisa supiera encontrarlo. Ya no me fijaba tanto en si venía una pendiente, si el camino se estrechaba, si pasábamos cerca de un precipicio, en fin, que empecé a fijarme más en los animales y en el parque que en el entorno.

Fue algo paulatino, sin casi darme cuenta, estaba compartiendo ese momento con Iván, hablando de lo que veíamos, intercambiando opiniones; así que poco a poco me fui encontrando a gusto y con ganas de ir avanzando en el trayecto para experimentar nuevas vistas y sensaciones. Estábamos en un laberinto de caminos y cruces pero no me importaba, estábamos en lo alto de una montaña y eso tampoco me inquietaba, estábamos a punto de entrar en la zona peligrosa y me veía con fuerzas; ¡caramba! lo que cambian las cosas cuando las ves en su debido enfoque. ¿Estaría aprendiendo nuevos modelos de conducta? ¿Estaría aprendiendo a pensar en positivo sin tanto esfuerzo como antes? La práctica de una semana intensiva de terapia daba sus frutos: estaba aprendiendo a pensar y disfrutar del momento sin dejar que mi mente fuera más allá con pensamientos alarmantes y catastrofistas. Estaba pasando de la obsesión a la razón. ¡Que bien me lo pasé ese día y cuanto tiempo hacía que no decía eso sintiéndolo completamente!