

ACTITUDES

El plan de hoy, en principio, consistía en pasear tranquilamente por los pueblecitos más turísticos para comprar algunos regalos para la familia y amigos. Digo en principio porque lo que debería haber sido un día tranquilo se convirtió en un día de intensa ansiedad y otra vez el error fue mío. Parecía que todos los logros que había conseguido durante la primera semana se me estaban desmoronando poco a poco. Ya era consciente de mis fallos, pero no aprendía tan rápido como yo creía.

Esta vez el fallo fue hacer de cierta terapia un ritual. Me explico; tanto por la mañana cuando salíamos del apartamento como por la noche cuando regresábamos me subía al ascensor. Claro, hoy no iba a ser menos, aún a pesar del incidente del día anterior. La cuestión no era si me iba a costar o si me encontraba con ánimos o no, la cuestión era que lo tenía que hacer porque no había fallado ni un solo día. Es decir, estaba convirtiendo un ejercicio de terapia de autoayuda para vencer un miedo en un ritual obligado sin opción al no. Ya la cosa llegó a tal extremo que ese día después de comer nos acercamos al apartamento a recoger unas cosas, y al pasar por delante del ascensor automáticamente me obligué a subir.

Fue entonces cuando me di cuenta que mi actitud no era la correcta. El hecho de que cada vez que pasara por delante del ascensor tuviera que subirme, hacía que constantemente estuviera en tensión. O sea, si pasaba cinco veces, pues ¿cinco veces me subía? No podía ser ese desequilibrio. Las cosas, como todo en la vida, han de hacerse en su justa medida y yo no lo estaba haciendo.

Tuvimos una charla con Iván y esto me ayudó a reestablecer mis objetivos. A partir de entonces subiría al ascensor una vez al día sin ponerme horarios, es decir, tenía 24 horas por delante, lo hiciera cuando lo hiciera me despediría del ascensor hasta el día siguiente. ¡Qué cambio! Estaba aprendiendo a premiarlo y a darme respiros y, lo que es más importante aún, a saborear y disfrutar de los logros.

Íbamos a repetir lugar; volvíamos a la capital pero esta vez para visitar sus lugares emblemáticos: museos, monumentos y hasta un planetarium. También me había propuesto coger el autobús aunque solo fuera una parada. El tiempo no es que acompañara mucho, estaba bastante nublado y a ratos llovía y a ratos no, pero ahí que iba, a enfrentarme a un nuevo día de terapia. Cuando llegamos lo primero que hicimos fue ir a la oficina de turismo para coger un mapa de la ciudad y un plano de los autobuses con sus respectivas paradas. También barajamos la posibilidad de subirnos a un barco turístico que recorría un trozo de playa hasta llegar a la otra ribera donde hacía dos paradas a dos pueblos y después regresaba. Esto no lo teníamos previsto pero parecía una buena ocasión para probar algo nuevo y así ver mi reacción ante este reto.

Así que después de visitar varios emplazamientos públicos decidimos probar con el autobús. Me miré todas las líneas, ninguna me simpatizaba porque no conocía ni el trayecto ni las paradas, así que para coger confianza me fijé en una línea en concreto y nos pusimos a caminar la distancia de varias paradas para asegurarnos, mejor dicho, para asegurarme en qué puntos paraba y cuál era la distancia entre ellos.

Esto es el síndrome del control, el necesitar más detalles del objetivo para sentirte un poco más segura y familiarizada. Pero de todos modos no es más que una pequeña ayuda ya que el empujón final lo tienes que hacer tú. Así que otra vez volvía a estar frente a una parada del bus, esta vez más desconocido y extraño, pero en definitiva el mismo vehículo monstruoso, pesado, aparatoso y concurrido de siempre.

Éramos tres personas esperando y para cuando llega el bus, el conductor se baja y nos dice que va a hacer cinco minutos de descanso obligatorio. ¡Vaya suerte la mía! Con lo que me estaba costando mentalizarme y ahora encima me hace esperar. Lo malo no es la espera, lo malo es que durante ella tienes infinidad de ocasiones para desdecirte y marcharte sin hacer el más mínimo ruido y sin que nadie se entere, algo que siempre buscamos los agorafóbicos cuando una situación nos supera. En fin, ¿qué iba a hacer, volver a estudiar otra línea de bus para coger otro número? Qué complicado se ponía todo y qué tranquila estaba la gente esperando. Pues no señor, yo también me iba a esperar como una persona normal.

Total, tanto pensar y el conductor ya venía de vuelta, ¡qué cinco minutos tan cortos! Cogí fuerte la mano de Iván y subí primera como aquellos animales que les ponen a ambos lados de los ojos un trozo de tela para que no vean más que al frente, esa era yo, buscando un asiento que estuviera de espaldas al conductor, al autobús y al mundo entero. Solo quería que pasara lo más rápido posible, pero así como los cinco minutos previos me pasaron volando, los de ahora no pasaban ni empujándolos.

Respiré profundamente, cerré los ojos me puse a dominar mis pensamientos negativos y el autobús cerró sus puertas y arrancó. ¡Ya estaba dentro! ¡solo tenía que esperar a la siguiente parada para bajar! ¡Que fácil parece todo cuando está llegando a su fin y que difícil es cuando empieza! Iván toca el timbre y bajamos los dos con una alegría no propia para cualquiera que se sube a un autobús y hace solo una parada. Ante la mirada extrañada tanto del conductor como de los usuarios yo iba sonriendo mientras hablaba atropelladamente de pura emoción, rebosando alegría hasta por los poros de la piel.

Aunque al final no pudimos coger el barco porque se nos hizo de noche lo dejamos pendiente para otro día ya que pensábamos volver. Era una ciudad muy grande y nos había faltado tiempo y además me sentía muy animada para volver a probar con el bus.