

DIARIO DE UNA AGORAFÓBICA

Me llamo Núria, tengo 36 años y desde los 16 padezco lo que hoy se conoce como trastorno de agorafobia. Hace aproximadamente unos seis meses que estoy tratándome con un terapeuta especializado en dicho trastorno. Eso no quiere decir que antes no hiciera nada al respecto, al contrario, desde los primeros síntomas, en plena adolescencia, me he estado medicando y visitando por diferentes especialistas buscando respuestas, soluciones o, si más no, alivio para poder llevar una vida más o menos normal. Esa búsqueda no ha tenido su fruto antes porque, por desgracia, en el lugar donde vivo no ha habido mucha información, por no decir nada, de dicho trastorno. Es por eso que ahora he decidido escribir mi experiencia ya que me siento afortunada de por fin haber encontrado la llave de salida al mundo exterior y dejar de ser una sobreviviente en mi mundo lleno de miedos y límites donde ves a los demás como gigantes, superiores. No se trata de un remedio milagroso que funciona de hoy para mañana pero funciona y eso es lo único que importa.

Lo primero que hay que hacer es conocer en detalle lo que te ocurre, ponerle nombre y apellidos, saber las explicaciones médicas que hay para dicho trastorno, el por qué pasa, los síntomas y las consecuencias, y lo más importante, la manera como hacerle frente.

Una vez ya tienes toda la información acerca del monstruo que te persigue (así es como lo he vivido hasta ahora) parece que ya no le tienes tanto miedo porque estas aprendiendo a verlo más de cerca y en definitiva lo que nos asusta es lo que no conocemos. Llegado este punto, una vez que sabemos toda la teórica, es cuando viene la práctica y esto consiste sencillamente en enfrentarte directamente a tus miedos, coger el toro por los cuernos, presentarte delante de tu monstruo y, aunque tiembles, decirle que estas dispuesto a dejarle de tener miedo y explicarle que con el tiempo pasará de ser tu enemigo a tu aliado. Ya sé que esto puede parecer un acto suicida pero una vez lo has probado la primera vez te das cuenta que es más el miedo que tenías a lo que podía pasar que a lo que pasa en realidad. Esto es lo que me pasó la primera vez que intenté coger el autobús. En realidad tenía todos los números para que me saliera mal porque ni había hecho los ejercicios de respiración ni el cambio de pensamientos negativos a positivos (esta es una de las terapias que aprendes, respiración, relajación y cambio de pensamiento negativo a positivo); pero era tal mi ilusión por empezar a poner manos a la obra que pudo más la desesperación que la lógica. El resultado predecible: no fui capaz de subir. Esto, hasta cierto punto es bueno que pase para que te des cuenta de lo necesario de hacer las cosas bien y respetar las instrucciones de los que llevan años estudiando la manera de hacerle frente a tu problema. Los humanos somos así, necesitamos probar lo malo para valorar lo bueno. Recuerdo la sensación tan horrible que sentía a medida que venía el autobús, era como si un gran monstruo amarillo con letras luminosas se fuera acercando para devorarme; mis pensamientos en ese momento eran alarmantes, si subía no lo resistiría tendría que bajar y sino pudiese y me pasara algo ¿quién me ayudaría? Todo pasó a convertirse en mi enemigo, el autobús, los que iban dentro, la calle donde me encontraba, todo era enorme y grande y yo pequeña como una motita de polvo, resultaba todo tan irreal y terrorífico, el corazón me salía por la boca, las manos me sudaban, las piernas me temblaban y el autobús no paraba de acercarse y yo quieto como una estatua en la parada sin poderme mover ni reaccionar.

De repente me entraron unas ganas locas de echarme a correr pero, qué vergüenza, ¿qué pensaría la gente? entonces se me ocurrió una salida: ponerme a hablar por el móvil caminando hacia la derecha y hacia la izquierda como dando a entender que me había parado a hablar sin darme cuenta que estaba frente a una parada del bus. ¡Por fin! surtió efecto y el conductor pasó de largo sin pararse interpretando mi escena justo como yo quería. Después dejé el móvil y miré con gran tristeza y frustración el autobús como iba alejándose dándome hasta la sensación que se reía de mí; pero si había pasado el peligro ¿cómo es que me sentía tan abatida y triste? ¿Qué había hecho mal? en realidad todo; no había preparado ni mi mente ni mi cuerpo para tal reto. Por eso al día siguiente me propuse firmemente conseguirlo. Durante todo el día cada vez que veía un autobús trataba de mirarlo sin miedo imaginándome dentro y recuerdo que a la hora de comer estando en un restaurante con mis padres vimos como se le reventó la rueda a uno y ni eso me hizo desistir de mi idea. Lo primero que hice fue buscar una buena razón para tenerlo que coger y la tuve porque me llamó desde el trabajo mi marido, Iván, diciendo que se había olvidado unas pastillas y me ofreció a llevárselas.

Allí estaba otra vez en la parada del bus, esta vez me llevé el manual con las 10 reglas escritas que un agorafóbico ha de tener claras en la mente cuando se enfrenta a un reto, hice la respiración abdominal y ahí volvía a estar el autobús, acercándose fielmente a su parada pero esta vez no me cogieron ni ganas de correr ni terror. El corazón me latía con fuerza y temblaba toda yo pero mi mente estaba bien decidida a subir y así lo hice. ¡Increíble ya estaba dentro! miré al conductor le sonréí, le pagué y me senté sin casi creer que el miedo no era tanto, que no me estaba pasando nada terrible de lo que había imaginado. Estaba nerviosa pero con control. Me había propuesto hacer solo una parada y conseguí hacer dos. Cuando bajé es indescriptible el sentimiento que tenía de alegría rozando la euforia. Llegué al trabajo de Iván y se lo expliqué, me abrazó y me miró emocionado y en sus ojos pude ver lo orgulloso que se sentía de mí. Él para mí ha sido mi compañero de terapia, mi psicólogo, mi amigo, mi consuelo y mi motivación y eso es toda una bendición cuando alguien quiere superar un trastorno como el mío. Estaba tan satisfecha que decidí volver a cogerlo para regresar a casa pero esta vez con un reto más, bajarme en la parada que me tocaba, lo que sumaba un total de cinco y... ¡lo logré! Ese fue el día que me di cuenta que con esfuerzo y constancia podía conseguirlo, podía hacer frente a una batalla que yo creía perdida. Justo ese día 1 de noviembre del 2008 era nuestro aniversario de boda ¡¡qué mejor regalo podía tener!!