

Susurro de Sanación



POR PAULA VALENCIA L.

Cali, Colombia, 2022

El reloj marcaba las 3:30 de la madrugada, y Catalina seguía despierta. El insomnio, su compañero fiel en los últimos meses, volvía a ganar la batalla.

Desde que su ansiedad comenzó a crecer, las noches dejaron de ser su refugio. Era abrumador el silencio de la casa, pero en su mente resonaba un caos imparable, una tormenta que no cesaba.

“En las noches pensaba muchas cosas. Un sinfín de temas que no encajaban pero estaban mal. No tenía salida. Y bueno, me acostumbré tanto a ese caos en mi cabeza que llegué a pensar que era normal. Pero no lo es. Nadie debería sentirse prisionero de sus propios pensamientos.

Todo empezó con pequeñas señales, casi imperceptibles. Primero, fue la sensación de estar siempre apurada, aunque no hubiese nada urgente. Luego, esa incomodidad en el pecho que llegaba sin motivo. Pero Catalina, como muchos, siguió adelante, convencida de que todo era pasajero.

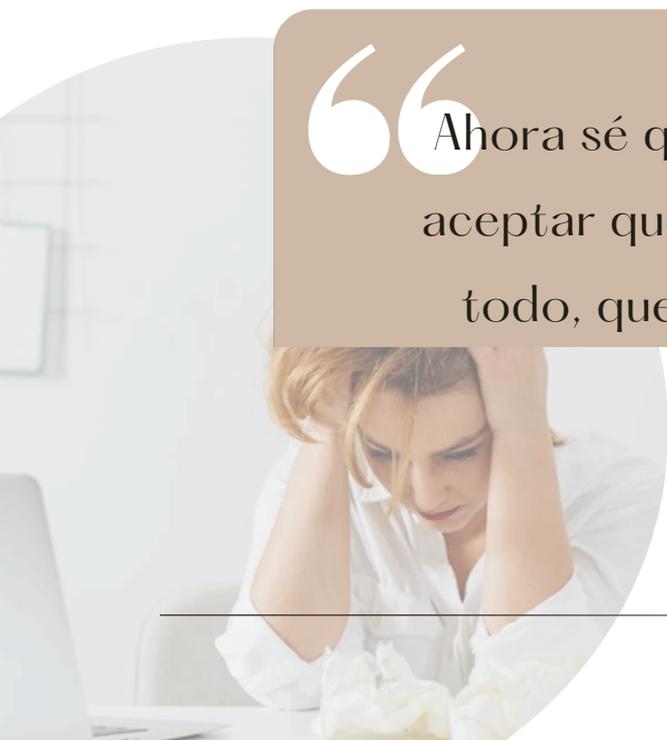
“Es solo estrés, no hay de que preocuparse, *se decía,* como si esas palabras tuvieran el poder de disolver el malestar.

Los días se convirtieron en una rutina mecánica: trabajo, reuniones, mensajes, más trabajo. Y en cada una de esas tareas, Catalina sentía que le faltaba algo. El entusiasmo que solía acompañarla en su carrera profesional había desaparecido, reemplazado por una indiferencia pesada. Pero, aun así, seguía, porque en el mundo acelerado en el que vivimos, detenerse parece un lujo que pocos se permiten.

“Durante tanto tiempo pensé que era fuerte por aguantar, por seguir adelante sin detenerme, aunque todo dentro de mí se estuviera desmoronando. Ahora me doy cuenta de lo agotador que era vivir así, siempre a la defensiva, siempre corriendo sin saber a dónde,

dice Catalina pensativa, y agrega:

“Ahora sé que no es así. Ser fuerte es aceptar que a veces no podemos con todo, que está bien no estar bien.



Lo más difícil fue reconocer que no estaba bien. Que el problema no era "tener un mal día", sino algo más profundo. Durante mucho tiempo, Catalina se repetía a sí misma que no era tan grave. Después de todo, había personas con problemas mucho mayores. Pero la ansiedad no entiende de comparaciones. Se instala sin permiso y, a veces, sin que lo notes, hasta que un día te das cuenta de que el simple hecho de salir de la cama se ha convertido en una hazaña.

Comenta Catalina:

“La ansiedad no tiene una razón concreta, simplemente aparece. Sientes que no puedes con nada. ¡Eso me asustaba! pero lo que más me aterraba era que nadie lo notara, que nadie viera lo que estaba pasando dentro de mí.

Sin embargo, para su sorpresa, fue su amiga Laura, quien la ayudó a ver lo que estaba pasando:

“Catalina, ¿te has escuchado hablar últimamente?, le preguntó una tarde mientras tomaban un café.

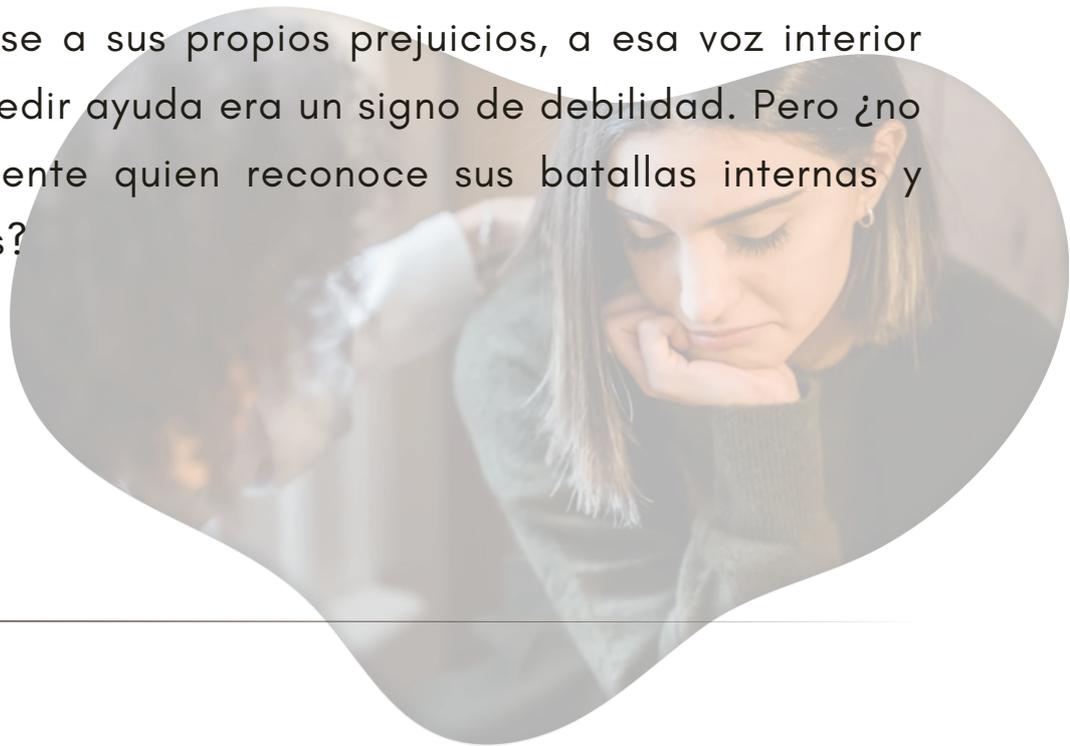
Esa pregunta resonó en su mente mucho después de la conversación. No, no se había escuchado. No había prestado atención a las veces que decía "no puedo" o "no tengo ganas". Y mucho menos a las noches en vela o a las lágrimas inesperadas que aparecían sin previo aviso. **Cubriéndose la cara con las manos dice:**

“ ¡No podía más!

Buscar ayuda fue el primer paso. El camino hacia la terapia no fue sencillo. Catalina lo recuerda como si fuera ayer;

“ Creí que podía solucionar por mí misma lo que sucedía. Me enseñaron a ser fuerte, pero nunca me enseñaron a ser vulnerable. Y he aprendido que ser vulnerable no me hace menos fuerte.

Tuvo que enfrentarse a sus propios prejuicios, a esa voz interior que le decía que pedir ayuda era un signo de debilidad. Pero ¿no es acaso más valiente quien reconoce sus batallas internas y decide enfrentarlas?



La primera sesión fue incómoda, menciona:

“Hablar de mi ansiedad fue difícil al principio, pero poco a poco me di cuenta de que las palabras liberaban el peso que había llevado en silencio durante tanto tiempo;

Hablar de sus miedos, de esa sensación constante de estar a punto de fallar, no era algo a lo que estuviera acostumbrada. Sin embargo, empezó a ver con claridad lo que antes era una maraña de pensamientos oscuros. La terapeuta le ayudó a nombrar lo que sentía, a darle espacio a su ansiedad y a aprender a convivir con ella sin que tomara el control de su vida.

Catalina cuenta convencida:

“Hoy, entiendo que no soy menos por tener miedo o ansiedad; soy humana, y eso es suficiente.

Con el tiempo, Catalina comenzó a entender la importancia del autocuidado.

“No se trata solo de descansar o de hacer una pausa; se trata de escucharse, de reconocer cuándo algo no está bien y de ser valiente para actuar con cordura.

Su camino no fue lineal, hubo días buenos y otros malos. Pero lo importante es que, por primera vez en mucho tiempo, sentía que tenía las riendas de su vida.

“ No sabía cuánto tiempo había pasado sin sentirme realmente en paz.

Hoy, meses después, Catalina sigue trabajando en su bienestar mental. Ya no le teme al silencio, ese que antes la aterrizaba. Ha aprendido a encontrar en él un espacio para reconectar consigo misma, para respirar profundo y recordar que está bien no ser perfecta, que está bien tener días difíciles.

“ Aprendí que no tengo que ser perfecta todo el tiempo. Está bien ser amable conmigo misma, incluso en los días en los que no logro avanzar.

Y añade:

“ Me prometí dejar de minimizar lo que me pasa. No es exageración. Mi dolor es válido, mis emociones son reales, y merezco tomarme el tiempo que necesito para sanar.

La salud mental, como continúa aprendiendo Catalina, no es algo que se pueda dejar para mañana. Todos, en algún momento, nos enfrentamos a nuestros propios demonios internos. Y en ese viaje, la clave está en saber pedir ayuda, en escuchar nuestro cuerpo y mente antes de que el ruido interior nos supere. Porque el silencio, aunque a veces asuste, también puede ser un susurro de sanación.

Muchas
GRACIAS

Si te gustó y quieres apoyarme

¡Dona!

