

La ansiedad de Pablo

<< Pablo se presentó en nuestro centro bastante puntual, con una postura erguida que expresaba seguridad y que contrastaba con su cara, en la que podían notarse señales de cansancio o algún tipo de angustia, de esa que lleva tanto tiempo ahí que deja huella en la mirada.

Su acento Colombiano me hizo pensar enseguida en el tipo de situaciones que habría vivido en las calles de su ciudad. Algunos de sus compatriotas nos han relatado historias de persecución y de una sensación de inseguridad en los barrios que impiden que la gente desarrolle su vida en paz. Mi prejuicio cayó en vacío al notar que a Pablo no le interesaba hablar de su país de origen.

Tenía 24 años y llevaba ya una década en España, había conseguido su nacionalidad y estaba dispuesto a cumplir sus sueños profesionales, pero la realidad se le hacía demasiado difícil. Enfrentarse a las entrevistas de trabajo a las que se presentaba era el mayor reto de su vida. Cada vez que entraba en uno de esos despachos notaba como las palabras se agolpaban en su boca y salían de él frases inconexas, llenas de titubeos, que le hacían parecer una persona incompetente o, al menos, poco digna de confianza. Nuestros compañeros del “Programa de Empleo” le propusieron iniciar un proceso terapéutico en el “Equipo de Acompañamiento”, al constatar que los trabajos se le escapaban de las manos, teniendo una formación más que adecuada.

Pensé que lo mejor sería empezar por lo que iba bien en su vida; quizá hablando de su familia y sus amigos podríamos encontrar un clima de seguridad que le permitiera abordar lo que tanto le angustiaba. Vivía con su madre, la misma que le trajo a un país extranjero cuando él comenzaba su adolescencia. Su hermana mayor se había emancipado ya, tras casarse con un madrileño. Pablo la echaba mucho de menos, era su confidente. En casa no encontraba con quién comunicarse; su madre había entrado en una rueda de crisis de ansiedad, enredada con cambios de empleo y de parejas que la tenían demasiado ocupada para ser un apoyo eficaz.

¿Quiénes son tus mejores amigos? - Le pregunté. Empezó a hablar de personas que conocía: compañeros de estudios, algún vecino... personas con las que coincidía alguna vez o con las que hace meses que no hablaba. “Me gusta pasar tiempo en casa” - insistía, mientras aseguraba que prefería tener conversaciones a través de internet. - “Me resulta más fácil y, al fin y al cabo, es una cuestión de abrir un poco la mente. En el mundo virtual es más posible encontrar personas sinceras y que se parezcan a tí”.

Después de varios encuentros, comenzó a poder compartir algunas cosas que había vivido en el pasado. Recordó los paseos por las playas de su ciudad natal, en los que conseguía olvidarse un rato de las discusiones continuas entre sus padres, y en las que, desgraciadamente, sufrió abusos sexuales por parte de un chico que le sacaba 10 años. Cuando llegó a casa aquel día, aterrorizado por la posible reacción de sus padres, se encontró con una respuesta tranquilizadora: “mi madre dijo que no se lo dijera a mi papá, que eran cosas que ocurrían, y no había mucho

que hacer... al menos parecía tranquila, no entró en crisis, ¡suficientes problemas tenía ya la pobre!". Pablo no lloró al relatar sus abusos, pero su cuerpo se encorvó durante unos minutos y sus ojos parecían perdidos en el mar de aquellas playas.

Semanas más tarde pudo contar también que, a los doce, recién llegado, se sintió humillado por las burlas de sus compañeros de clase con su acento latino; que a los catorce presencié a una de las parejas de su madre agarrándola del cuello durante una discusión y que a los dieciocho recibió un puñetazo en una pelea por culpa de una banda callejera que había conocido casi por casualidad. "Todo eso me ha hecho más fuerte, más capaz de enfrentar los problemas de la vida por mí mismo" - decía vehemente, minutos después de haber hablado de otra crisis de ansiedad en una entrevista de trabajo.

Poco a poco, fue encontrando recursos personales para enfrentarse a los procesos de selección sin bloquearse; aprendió a convivir con el miedo que sentía en su interior sin que se notara tanto por fuera. Dos meses después, pudo comenzar a relatar las heridas que sufrió en su infancia y adolescencia conectando con toda la angustia que llevaba dentro; intensa tristeza y tormento que necesitaban ser expresados. Algunas entrevistas más tarde, logró dejarse llevar y sentir la ansiedad en su cuerpo, reconociendo una presión en el pecho y un nudo en el estómago que se le ponía cada vez que recordaba el maltrato que había sufrido. Todo fue desvaneciéndose paulatinamente, permitiéndole, poco a poco, vivir su vida. Pero todo eso no fue lo más importante de su proceso.

Lo fundamental lo fue descubriendo a medida que se abría a su interior. En cada uno de sus relatos, en cada detalle de su lucha con la ansiedad, fue dándose cuenta, progresivamente, de que lo que más le costaba de todo eso, lo que le impedía afrontar todo aquello, era hacerlo solo. En realidad estaba harto de estar solo. Era una sensación que le acompañaba desde que sus padres no podían verle por estar demasiado enganchados a sus discusiones, que se hizo patente cuando nadie volvió a hablar en su casa del abuso que había sufrido. Una soledad que aprendió a ignorar cuando se sorprendió a sí mismo protegiendo a su madre de las agresiones de su pareja y que se repitió cuando aquellos "nuevos amigos" huyeron, dejándolo abandonado en el suelo tras el golpe.

"Lo peor no son las heridas" - decía el chico en una de las últimas sesiones - "lo peor es verte solo cuando aparecen".

Pablo pudo encontrar algunos trabajos temporales durante aquellos últimos meses, pero, por encima de eso, logró algo más difícil para él: abrir su corazón a otras personas, a viejos y nuevos amigos con los que compartir tiempo y apoyo emocional. En nuestro último encuentro me presentó a Sara. - "creo que está conmigo porque es la mujer con más paciencia que conozco" - bromeaba, mientras la observaba con una mirada relajada, muy diferente a la que trajo en su primer día. >>