

## **Ansiedad y budismo.**

### **Ansiedad.**

El 20 de marzo de 2018 fui a la proyección de un documental sobre migración. Casi al final de la proyección empecé a tener un ataque de pánico: mi corazón empezó a latir muy rápido, sentía que me faltaba el aire, y sobre todo, sentía un terror enorme.

Llegue a vivir a la CDMX en noviembre de 2016. En el verano de 2017 me mudé a la colonia Huipulco, en Tlalpan, muy cerca del Estadio Azteca. Trabajaba en una asociación civil estadounidense en la delegación Miguel Hidalgo, y estudiaba el primer semestre de la maestría en Derechos Humanos en la Ibero Santa Fe. Mis traslados a cualquier lado eran eternos, de una a dos horas, a veces 3, en tren ligero y 2 ó 3 transbordos en el metro.

Vivía en una casa de estudiantes, debido a la falta de seminaristas, una orden católica le donó el edificio a una asociación civil para que rentara los cuartos, y de esa forma pudiera financiar sus actividades. La casa estaba cerca de la zona de hospitales, así que la mayoría de los estudiantes eran del área de la salud. La casa era muy bonita, mi cuarto tenía una ventana que daba al patio central, había árboles y flores. Mi escritorio estaba frente a la ventana, disfrutaba leer y trabajar con esa vista tan bonita, comparada con las casas infestadas de cucarachas y chinches en las que había vivido los últimos 7 años, era un lugar de lujo. La casa fue pacífica mientras estuvo vacía (yo fui una de las primeras inquilinas), pero cuando se llenó de jóvenes se volvió caótica. Tenía que compartir el baño con jovencitas borrachas que vomitaban en el lavamanos, y no era raro que subieran y bajaran las escaleras corriendo y gritando durante las noches. A mis 33 años yo era la inquilina más vieja, y mi paciencia ya no daba para tanto, pero como no soy confrontativa, me tragué mi coraje.

Cómo comenté arriba trabajaba en una asociación civil de Estados Unidos, era capturista de encuestas. Empecé siendo voluntaria, y después me contrataron. Se suponía que trabajaba medio tiempo, pero por el volumen de capturas por día me veía en la necesidad de trabajar a tiempo completo. Al poco tiempo de ser contratada experimenté violencia laboral por parte del personal con mayor jerarquía. Cuando mi jefa consiguió una laptop nueva para mi trabajo, la administradora se la quedó y me dio su laptop vieja. Un día llenaron mi área de trabajo con cajas, haciendo mi trabajo prácticamente imposible, cuando mi jefa (que me supervisada desde Jalisco) se lo dijo a la directora, esta me gritó enfrente de quienes pusieron las cajas en mi área de trabajo, y logro que mi jefa me suspendiera (la llamó para que me despidiera). No es fácil que yo llore, y no lo digo con orgullo, sé qué hace daño no poder llorar; pero lloré en silencio todo el trayecto de regreso, y con más libertad durante toda la tarde en mi cuarto. He sido activista desde 2004, y desde entonces mi sueño había sido trabajar en una ONG, tardé muchos años en lograr entrar como empleada a una asociación civil, me sentía muy feliz cuando me contrataron, y que me trataran de esta forma me partió en dos, se suponía que trabajábamos en base a derechos humanos, se suponía que estas mujeres eran feministas, habían sido amables mientras fui voluntaria, no entendía porque me hacían eso. Desde entonces iba a trabajar con miedo. Repito, no soy confrontativa, me trague mi miedo, mi humillación y mi ira

El 7 de septiembre de 2017, la alerta sísmica sonó a media noche, y me quedé atrapada en uno de los patios de la casa, porque la reja estaba cerrada con llave. El 19 de septiembre, me tocó el terremoto en el trabajo, en aquel entonces estaba en La Condesa, a unas calles del Ángel de la Independencia. Todos logramos salir de esa casa porfiriana, y esperamos en el camellón a que pasara el temblor, mientras veíamos como la parte superior de la fachada del edificio de junto se caía. Un grupo entró por nuestras cosas, alguien le tomó fotos a mi área de trabajo y me las enseñó: de no ser porque estaba en la cocina en mi hora de

comida, los archiveros y las cajas llenas de cuestionarios me hubieran caído encima. Ese día tardé 4 horas en llegar a mi casa, desde La Condesa hasta el Estadio Azteca. No tuve problemas en la línea rosa, pero cuando llegué a Pino Suárez y pasé a la línea azul, tuve que salir hacia el exterior, porque los vagones estaban mucho más llenos que de costumbre, cerca de mí estaba una mujer sola con un bebé en una carriola, ella estaba llorando de miedo, y otra mujer se acercó para darle valor y que pudiera entrar al vagón. Me di cuenta de que en ese momento era el peor lugar, sobre todo en caso de una réplica, así que salí a la calle; tardé en encontrar un camión que llegara hasta el Estadio Azteca. El inmueble de la asociación quedó en mal estado, y tuvimos que trabajar en casa hasta que encontraron otro lugar. Estuve en paz mientras trabajé desde casa.

Me gustaba vivir en Tlalpan. Los fines de semana caminaba al centro de Tlalpan, me gustaban los roles de canela de una panadería, el helado de cereza de la nevería, y sus casas coloniales. Mi lugar favorito era el Parque Nacional Fuentes Brotantes, es un pequeño bosque con un río, y tiene esos árboles que se ponen rojos en otoño e invierno. Iba a comer quesadillas y sopa de hongos. También me encantaba ir al Bosque de Tlalpan y al Parque Ecológico de Loreto y Peña Pobre. Si tenía algo de dinero comía en el restaurante vegetariano, y luego me acostaba en el pasto a ver las hojas de los árboles. Cuando tenía más dinero, iba a Coyoacán, disfrutaba mucho sus calles coloniales. Pero incluso estos escapes eran frustrantes, debido a la cantidad de tiempo y esfuerzo gastado en los viajes en el metro y tren ligero. Eran sólo paliativos, vivía sola en la CDMX, no hablaba con nadie, y ganaba poco dinero. El tren ligero pasaba frente al edificio que se derrumbó en el Multifamiliar de Tlalpan, iba y regresó, todos los días pasaba frente sus escombros, y veía el estacionamiento lleno de tiendas de acampar, no sólo de la gente de ese edificio, sino de todos los demás edificios, debido a que quedaron dañados y no los dejaron volver a ellos.

En 2018 ingresé a la maestría en derechos humanos, y la situación en el trabajo empeoró. Tenía que robarle tiempo al trabajo para poder hacer las tareas. A pesar de que era una excursión de 2 horas y media de ida, y otras 2 horas y media de regreso; me gustaba la maestría, estaba aprendiendo cosas nuevas y eso me emocionaba. Pero también me afectaba emocionalmente no tener dinero ni para las copias, en los descansos tenía que correr a la biblioteca por los libros, mi mochila se rompió por tanto peso. Mis compañeros y uno de los profesores, por otro lado, iban a la librería y compraban libros. Pasé 3 materias con 9 y 10, pero sígo pagando el precio psicológico de esas buenas calificaciones.

El 20 de marzo de 2018 por la noche, como lo mencioné al principio, tuve el primer ataque de pánico. Salí de la sala de proyección hacia la Glorieta de Los Insurgentes, iba sola. Estaba segura de que me estaba dando un ataque cardíaco, sentía mucho miedo, la enormidad de la Glorieta y de todo a su alrededor me aterraba, me oprimía. No tuve valor para tomar el metro, intente sin éxito contactar a mis compañeras para ver si alguna podía llevarme en su coche, camine por La Condesa buscando un cajero para retirar dinero de la tarjeta de crédito, y pague un taxi que me llevó hasta Huipulco. Viaje con la ventana abierta para poder respirar, sintiendo en el cuerpo todas esas sensaciones tan desagradables y difíciles de explicar, la opresión en el pecho, esa sensación de que algo se arrastra debajo de la piel. Estando en mi cuarto, la angustia continuó varias horas más, tardé mucho en poder apagar la luz y dormir.

El primero de abril viaje a la ciudad de Puebla para visitar a mis padres, era el cumpleaños de mi padre. Mi plan era ir y venir el mismo día. Antes de salir de la CDMX inició el segundo ataque de pánico. No soy la clase de persona que hace ruido ni pide ayuda a los demás, como dije antes, me trago lo que siento. No había nadie sentado junto a mí, nadie se dio cuenta que pase 2 horas hecha bolita en mi asiento, conteniendo las ganas de salir corriendo del autobús, con la claustrofobia a la máxima potencia. Después de ver a mis padres, regresé a la CAPU, compré el boleto y en el último momento salí corriendo de la

CAPU, llamé a la que entonces era mi mejor amiga, su esposo fue a recogerme, y volví a CDMX la tarde del día siguiente. Era Semana Santa, el autobús iba lleno, tardamos toda la tarde en llegar, el chofer tomó atajos. No tuve un ataque de pánico, pero sí una crisis de ansiedad, y cuando esto te pasa tu mente produce ideas absurdas, pensé que habían secuestrado el autobús. De nuevo, me contuve, el joven sentado junto a mí no se dio cuenta de nada. Llegamos a Taxqueña de noche, bajé del tren ligero en la estación Huipulco, y mientras cruzaba el parque empecé a llorar, me sentía feliz por estar en casa, parecía una hazaña.

Huipulco, antes de ser tragado por la ciudad, era un pueblo. Sus calles son como laberintos, empedradas, oscuras, sin banquetas, y estrechas. A una calle de mi casa, un carro dio vuelta a toda velocidad y se dirigió a mí. Fue la primera vez que sentí que iba a morir, estaba segura de que se estrellaría en la pared, y que yo quedaría prensada entre el carro y la pared. El carro se detuvo junto a mí, adentro venían 2 borrachos que me gritaron "¡Güera!", a lo que yo respondí con un "¡Chinguen a su madre, putos!". Salí corriendo hacia mi casa, y mientras abría la puerta, vi que el carro venía persiguiéndome.

En otra ocasión el tren del metro se quedó parado un rato en el túnel. Logré contener el terror, y las ganas de gritar y correr.

Finalmente, el 6 de abril, saliendo de un examen difícil de la maestría, en el metro volvió a ocurrir, logre aguantar hasta el tren ligero, intente viajar en él, pero salí corriendo del tren en el último momento y tuve que tomar un taxi. Después de ese último ataque nada volvería a ser igual, me sentí aterrorizada durante días; mi habitación estaba junto a la oficina que administraba tanto la casa de huéspedes, como la asociación civil que financiaba, las empleadas trabajaban hasta la madrugada; así que volví a la infancia, y como no quería dormir en la oscuridad, dejaba abierta la cortina para que entrara la luz de la oficina. No pude volver a tomar un transporte público, afortunadamente podía salir a la calle. Hablé con mi jefa, al principio lo entendió y vio la forma de apoyarme, sabía que el trabajo era en parte la causa de lo que me estaba pasando.

También hablé con mi hermana, mi cuñado es homeópata, y me mando homeopatía con una amiga suya que también era paciente. Recuerdo que fue el martes 10 de abril por la tarde, tomé un taxi para llegar a la casa de su amiga, y no sé porque sentía mucha paz, fue lo que llaman "el ojo del huracán", ese espacio de calma en medio del tornado, lo recuerdo bien porque nunca he vuelto a sentirme así.

## **Diario terapéutico.**

*Miércoles 11 de abril del 2018.*

Fui al Instituto Nacional de Psiquiatría, y con sólo 10 minutos de conversación el joven doctor me recetó 3 gotas de clonazepam (una en cada comida) y media pastilla de sertralina en el desayuno. Me pidió que dejara la homeopatía, me dio una semana de incapacidad, y agendó una cita para la siguiente semana con otro psiquiatra. Ahora me pregunto si eso de verdad era necesario. Si hubiera tenido apoyo afectivo y emocional, un lugar seguro y tranquilo para vivir, y un psicoterapeuta como la que tengo ahora, tal vez no hubiera pisado ese lugar, pero en ese momento no tuve nada de eso. Mis conocimientos en psicología me indicaban que lo que tenía necesitaba un psiquiatra, e ingenuamente confíe en que el medicamento psiquiátrico me curaría, la alopátia nunca me había fallado.

Mi hermana se dedicó a asustarme con los efectos secundarios, en un momento en el que yo era muy sugestionable.

Decidí iniciar un diario para tener un control de mi proceso terapéutico.

*Jueves 12 de abril del 2018.*

Desperté a las 5am muy angustiada, en el desayuno me tomé la media pastilla de sertralina. Volví a mi cuarto para trabajar en la laptop, y me di cuenta de que no podía leer, no era que no viera las letras, mi vista estaba bien, era mi mente la que no funcionaba, era como si no supiera leer; también sentía que me iba a desmayar. Entre en pánico y fui a la oficina de la casa a pedir ayuda, mandaron a un señor de mantenimiento para que me acompañara al área de urgencias del Instituto Nacional de Psiquiatría, estuve en la sala de espera todo el día, el señor se quedó conmigo una hora, me quede sola la mayor parte del tiempo. Me atendieron hasta que empezó a oscurecer, y de nuevo eran doctores jóvenes, no tengo nada contra los jóvenes, pero creo que eran estudiantes.

Esa noche apenas y dormí, me despertó el ruido de un helicóptero que sobrevolaba la zona, porque había evento en el Estado Azteca. Su sonido era desquiciante, sentía como si estuviera en zona de guerra; la piel me ardía, fui al baño a verme en el espejo, estaba pálida, tenía ojeras y una expresión de terror en la cara. Anduve como un fantasma caminando por la casa de huéspedes.

*Viernes 13 de abril de 2018.*

Hablé con mi hermana y mi cuñado, me dijeron que dejara la sertralina, que solo tomará una gota de clonazepam en la noche, y que volviera a tomar la homeopatía. También me preguntaron si me quería ir a vivir con ellos, y acepté.

*Domingo 15 de abril de 2018.*

La noche anterior tuve una pesadilla horrible. Después de bañarme me miré en el espejo del baño y empecé a llorar. Durante los días anteriores quise convencerme de que podía volver a Cuernavaca a la casa de mi hermana, y estar viajando cada fin de semana a Santa Fe para continuar con la maestría, que en ese momento era lo más importante para mí, pero ya no era capaz ni de subirme a un autobús para viajar dentro de la ciudad, y temía que ocurriera otro ataque como el del primero de abril, así que decidí darme de baja de la maestría. Uno de mis compañeros, además de estudiante, era empleado de la Ibero, y él me ayudó a llevar a cabo el trámite.

*Miércoles 18 de abril de 2018.*

Una de las administradoras de la casa me consiguió un taxista que me llevara a mi y a todas mis cosas a Cuernavaca. Me acompañó uno de los jóvenes que vivían en la casa. Los empleados de esa casa eran buenas personas, siempre fueron amables conmigo, me llevé un buen recuerdo.

Llegamos rápido a Cuernavaca, mi hermana tenía casa llena: la señora que hacía trabajo doméstico, y los pacientes de mi cuñado la tenían ocupada.

Por primera vez en mucho tiempo dormí feliz y tranquila, con la sensación de estar en un lugar seguro y estable.

*Jueves 19 de abril de 2018.*

Mi burbuja de bienestar se rompió. Mi hermana me dijo que su esposo seguía con los mismos síntomas que surgieron en 2009, y que sus planes eran irse a Monterrey a vivir con su hijo mayor.

En Cuernavaca había una pequeña sucursal de la asociación donde trabajaba, así que no tuve que renunciar, pero iba a trabajar desde casa. Yo ya no quería rentar cuartos horribles, en casas horribles. Pero tampoco quería regresar a Puebla, y no estaba segura de poder conservar mi trabajo si me iba para allá. Esa conversación me angustio mucho, y por unos días vigile el estado de salud de su esposo. Desde 2009 sufría una fuerte depresión que acababa con su energía.

*Viernes 20 de abril de 2018.*

Fue mi primera sesión de psicoterapia. Fui a una asociación de psicoterapeutas, al entrar en la casa lo primero que se veía era un letrado que decía "Nada ni nadie es para siempre". Era una hermosa casa, con una alberca vieja, un jardín con árboles grandes, buganvillas, y una pequeña fuente.

A pesar de ser psicóloga, dejé de creer en la psicoterapia poco antes de graduarme, durante mi adolescencia y juventud sufrí depresión, y mientras estudiaba la carrera estuve en proceso terapéutico con varios profesores y estudiantes de la facultad, sin obtener resultados; era más ego lo que tenían esos maestros y doctores en psicología que otra cosa. Sin embargo, sabía que necesitaba atención psicológica.

Mi psicoterapeuta era un hombre de 60 años. Llore desde el inicio, me daba horror estar tomando un medicamento psiquiátrico altamente adictivo, me sentía culpable por depender de mi familia porque mi sueldo no me alcanzaba para nada, me dolía haber perdido la maestría, y la idea de enloquecer me daba terror.

## **Budismo.[1]**

Fue mientras vivía en Tlalpan que empecé a sentir la necesidad de atender a mi lado espiritual. Escuchaba música celta, y me sentía en paz cuando iba a los bosques y parques de Tlalpan. Me encantaba ver los rayos del sol a través de las ramas de los árboles, y ver el brillo dorado del sol sobre las hojas. Amaba esa combinación del azul del cielo y el verde de los árboles, intensificada por la luz del sol, sobre todo durante las tardes. Compré libros sobre espiritualidad celta[2] y shinto[3], pero sigo sin creer en las hadas, ni que el Emperador de Japón sea un ser divino.

Durante mis paseos por la colonia Roma, y por Coyoacán, descubrí algunos lugares donde practicaban diferentes tipos de budismo. No recuerdo la fecha exacta, pero sí recuerdo que en el centro budista de Coyoacán se celebró una puja por el equinoccio de primavera. Fue durante la noche, cayó una tormenta tan fuerte que se fue la luz, y el recinto sólo estaba iluminado por las pequeñas velas encendidas como ofrenda al Buda; cantamos el mantra[4] de Tara Verde[5]. Me fascinó esa experiencia, la luz de las velas lo embellecía todo, y tenía una sensación de paz y de unidad, parecida a mis paseos por el bosque durante las tardes. Me inscribí a un curso introductorio y decidí quedarme en esa orden.

Navegando por sus redes sociales y su página de Internet, descubrí que tenían un centro en Cuernavaca.

*Martes 24 de abril del 2018.*

Mi primera clase de budismo en el centro de Cuernavaca. La casa era muy grande y bonita, de tipo rústico. Tenía un patio interior con una fuente. Arriba colgaban cuadros de tela amarillos, verdes, azules, rojos y blancos con mantras e imágenes de budas. Sobre la fuente había una pequeña imagen de Tara, y a un lado una estatua de un Arahant[6]. Pasando este patio había una sala grande sin muebles, que era el recinto principal donde estaba El Buda, en este espacio se llevaban a cabo casi todas las actividades. Al final de la

casa estaba el jardín, era grande y bonito, era mi lugar favorito, debajo de uno de los árboles había un Buda de piedra que me gustaba mucho.

La maestra era una mujer de más de 60 años, muy amable y cálida. Durante la meditación me sentí incómoda por los síntomas de la ansiedad, sentí hormigueo, adormecimiento, y debilidad. Cuando meditas, te quedas quieto, poniendo atención en tu respiración y en tus sensaciones corporales, y es en esos momentos de relajación que el cuerpo y la mente aprovechan para liberar tensiones acumuladas, y además, como no estás distraído haciendo y pensando, sientes las cosas más que de costumbre.

El curso era sobre "Las cuatro nobles verdades": existe el sufrimiento, existe la causa del sufrimiento, existe el cese del sufrimiento, y existe el camino noble que conduce al cese del sufrimiento. Salí de ahí sintiéndome muy bien, me gustaba tener actividades durante la tarde, no me preocupaba tomar el autobús de noche, la casa estaba cerca del centro budista.

*Miércoles 25 de abril de 2018.*

En mi empleo tardaron mucho tiempo en volver a mandarme trabajo. Este día fue el primer día de trabajo en Cuernavaca, tuve que ir a la pequeña oficina que tenían junto a un hospital público, para recoger las encuestas y llevármelas a la casa.

Mi cuñado decidió que ya era momento de empezar a dejar de tomar el clonazepam todas las noches, desde esa noche lo tomaría un día sí y otro no. Esa noche no lo tomé, me costó un poco de trabajo dormir.

*Viernes 27 de abril de 2018.*

Esa noche tampoco tomé el clonazepam, y me costó más trabajo dormir. Escuché llegar a mi sobrino de Monterrey y a su prometida en la madrugada.

*Domingo 29 de abril de 2018.*

El estar tomando el clonazepam una noche sí y otra no, me estaba provocando irritabilidad, cada noche dormía una hora menos.

Mi sobrino iba a casarse en septiembre, y él y su prometida querían que sus recuerditos para los invitados fueran pequeñas suculentas en macetitas, y ese día fuimos a un invernadero a comprarlas. Las plantas eran tan bellas que les tomé fotos, y compré 2 para mí.

Por la tarde la familia de mi cuñado fue a visitar a mi sobrino, fue una tarde incómoda. Son una familia de clase media alta, todos los jóvenes están casados y tienen buenos trabajos. Yo, la pariente queer y asexual[7], subempleada y pobre, me sentía como un extraterrestre entre esa gente heteronormada[8] y próspera.

Llevaron pastel y gelatina de rompopo, yo no sabía que el azúcar y el licor no se llevan con la ansiedad y el clonazepam mal manejado. Empecé a sentirme pequeña en un mundo gigantesco. Tuve una crisis de ansiedad a media noche, intentaba sobrellevar el insomnio con calma y de la mejor manera. Estaba leyendo mi libro favorito "El gato que cayó del cielo", de Takashi Hiraide, y miraba por la ventana las luces de la ciudad, ya que la casa de mi hermana estaba sobre un cerro.

*Lunes 30 de abril de 2018.*

Durante el día pase de la ansiedad a la depresión. Dormí muy mal, tuve la pésima idea de buscar información sobre el clonazepam y me lleno de angustia lo que encontré: adicción, riesgo de caer en coma, de morir por una sobredosis y no sé qué más.

Cuando escuché que mi hermana y mi cuñado estaban en la cocina, bajé para desayunar. Mi hermana me preguntó si quería tomar té y de qué sabor, yo estaba muy confundida, la experiencia con la gelatina de rompopo me había enseñado que, de ahora en adelante, tendría que ser muy cuidadosa con lo que comía ¿debería tomar té? ¿Tiene cafeína? El insomnio y mis emociones me tenían muy confundida. Confíe en que mi hermana y mi cuñado, con sus conocimientos en homeopatía y medicina naturista, y su experiencia personal con la depresión y la ansiedad de mi cuñado, sabrían guiarme. Le dije a mi hermana que no sabía, y le pregunté qué me recomendaba, a lo que mi cuñado contestó: "¿No puedes decidir si tomas o no tomas té?! ¡Estás cañona!" y se rio, como quien se ríe de alguien que no tiene remedio. Su burla y su falta de empatía me dolieron mucho, él sabía lo que se sentía tener ansiedad y depresión, él sabía lo que es tener insomnio ¿porque me trataba así? ¿No se daba cuenta de que su gran idea de que primero tomara una gota diaria, y luego un día sí y otro no, me tenía con la cabeza hecha un desastre? Se suponía que el especialista era él, no yo. Aguante las ganas de llorar hasta que termine de desayunar y de lavar los trastes; subí a mi cuarto, cerré la puerta, y me senté en la cama a llenar mi diario; cuando de repente, mi cuñado entró de golpe a mi cuarto y cerró la puerta detrás de él. "¿Qué fue lo que no te pareció?!" me preguntó con enojo, y después vino su discurso: me dijo que no iba a estar secuestrado en su propia casa, cuidando lo que decía para no ofenderme, que si yo tenía ansiedad era porque no me había casado, ni tenido hijos, y que el amor que tenía dentro de mí se había convertido en odio. En algún momento en medio de su discurso, entró mi hermana, se quedaron mirando, y ella salió igual que como entró, sin decir nada. Al final, después de pasar varios minutos insultándome, me obligó a darle un abrazo y un beso en la mejilla, fue uno de los momentos más humillantes de mi vida, y algo que jamás le perdonaré mientras siga viva.

*Martes 1 de mayo de 2018.*

Debido a que me despertaba antes del amanecer, y a que mi ventana estaba frente a los volcanes, me levanté a ver la luna que estaba frente a la casa, y a observar como el sol salía lentamente por detrás del volcán, conforme iba saliendo, el cielo se veía rojo, y las nubes rosas y moradas.

Al final de la clase de budismo, me quedé platicando con la maestra, le confesé que tenía ansiedad y que tomaba clonazepam. Me dijo que no me preocupara, que mucha gente lo tomaba. Y era verdad, poco a poco me fui enterando que mucha gente lo tomaba, y en mayor cantidad que yo.

La calidad de mi sueño era cada vez peor, despertaba temblando y ansiosa, mi cabeza solo producía pensamientos llenos de ira; y tenía muchas dudas ¿era muy pronto para iniciar el proceso para dejar el clonazepam? ¿O más bien, jamás debí empezar a tomarlo?

Mi cuñado empezó a tratarme con acupuntura.

*Domingo 5 de mayo de 2018.*

*¿Cuándo me siento espiritual?*

cuando me acuesto en el pasto, debajo de los árboles,

cuando contemplo el paisaje.

cuando leo un buen libro,

cuando escucho música.

Mi espíritu busca expresarse a través de mi trabajo en derechos humanos.

Mi espíritu busca expresarse,

por eso quería aprender a cantar

por eso quería escribir,

y dejar algo en el mundo.

Estoy harta de ser nómada,

necesito echar raíces, para crecer, florecer y dar frutos.

El interminable parloteo en mi cabeza

es la ira reprimida que no he podido hablar con nadie,

porque no tengo con quien hablar.

Mi ira crece y lo abarca todo.

*Lunes 7 de mayo de 2018.*

El fin de semana empecé a tomar de nuevo una gota de clonazepam todas las noches, pero aún tenía problemas para dormir.

Quería entrar en otra organización, y esa mañana acudí a la oficina de una, estaba ubicada en una pequeña casa, antigua, humilde y un poco deteriorada por los años. Les ofrecí facilitar un taller y les gustó la idea (nunca me llamaron).

Una compañera de la maestría me mandó un mensaje para darme mis calificaciones de la maestría, me dolió haberla perdido.

*Miércoles 9 de mayo de 2018.*

En el centro de Cuernavaca había una librería cafetería que me gustaba mucho, sabía que en ese lugar daban talleres artísticos, y quise probar suerte y ver si me permitían impartir un curso sobre derechos humanos. La idea le gustó a la dueña, y agendamos el curso para los días 15 y 16 de junio. Salí muy contenta, fue un pequeño triunfo.

*Nombrando al miedo.*

¿A que le tengo miedo?

A envejecer

A enfermar

A morir

Siento que se me está acabando el tiempo,

Que por no saber qué hacer,

Ni como hacerlo, ni donde,

Desperdicie mi juventud.

De niña me convencieron de que el demonio y el infierno existían

Y que todo era pecado,

Por todo se va al infierno.

Necesito convencerme de que soy una buena persona,

Un ser de luz que quiere dar amor,

Y expresar su espíritu a través de trabajar por el bien de todos.

Necesito creer que cuando muera,

Mi alma transcenderá a un lugar de santidad, belleza, luz, paz y felicidad.

*Viernes 11 de mayo de 2018.*

Aprendizaje importante de la sesión de psicoterapia:

Historia asintomática: debo actuar como si no tuviera síntomas, como si no tuviera nada.

*Sábado 12 de mayo de 2018.*

Debido a que me despertaba antes del amanecer, y a que tenía prohibido bañarme antes de que mi cuñado se despertará (lo cual ocurría a las 8am); me quedaba viendo a través de la ventana como salía el sol por detrás del volcán. Al mismo tiempo escuchaba música con mis audífonos. En aquel entonces escuchaba "Post Traumatic" de Mike Shinoda, el álbum fue escrito durante su recuperación después del suicidio de Chester Benington en 2017[9]. Me identifique mucho con las letras de las canciones: el insomnio, tener que sobrevivir cada día con un par de horas de sueño, sentirse extraño en las reuniones sociales, el recuerdo de cómo eras antes, los sentimientos de tristeza y desesperación.

También veía los videos de una psicoterapeuta experta en ansiedad que me recomendó un psicólogo que conocí en el centro budista.

*Domingo 13 de mayo de 2018.*

En la mañana fui a Plaza Cuernavaca a comprarme zapatos. Después camine por la colonia que está atrás buscando una librería, era un vecindario de gente rica, las casas eran bonitas, las típicas casas de Cuernavaca, rodeadas de muros de piedra, me gustó un enorme árbol de flores naranjas, muy común en la ciudad. En la librería compré unos libros para mi curso de derechos humanos.

Por la noche no podía dormir, me sentía culpable por las compras, a pesar de que hacía mucho que no me compraba nada, y todo era necesario. Me preocupaba mi situación económica.

*Martes 15 de mayo de 2018.*

Ser hipocondríaco es parte de tener ansiedad. Fui a un laboratorio a hacerme pruebas. Fuera de un quiste en el ovario derecho, y arenilla en el riñón izquierdo, no tenía nada.

Por la tarde fui a la clase de budismo, pero no tenía ganas de meditar, me desagradaban todas esas sensaciones que me invadían cuando cerraba los ojos. Me escondí un rato en el jardín, pero la maestra me encontró, me dijo que meditara con los ojos abiertos. Hice trampa, y hablé con él Buda mientras los demás meditaban. Durante la clase hablamos sobre la enfermedad, la vejez y la muerte, y como la consciencia es dirigida por las emociones más fuertes y predominantes hacia el nuevo renacimiento. Me encantaba la atmósfera de paz en el recinto, todos nos sentábamos en círculo, sobre el suelo. A través de la ventana veía como el sol iba ocultándose, y el cielo se oscurecía poco a poco. Debido al calor, todas las ventanas, y la puerta que conducía al jardín permanecían abiertas. No sé porque me gusta estar al aire libre durante las noches en lugares de clima cálido.

*Lunes 21 de mayo de 2018.*

Aborrecía mi empleo, y a mi jefa, estábamos teniendo problemas. Mi labor como capturista era insignificante, inútil, vacía y sin sentido. La organización era muy burocrática, cada área buscaba perjudicar a la otra, como si estuviéramos en una oficina de gobierno. Me hicieron odiar el activismo.

En las clases de budismo nos hablaban de la importancia de cultivar y desarrollar emociones positivas ¿cómo demonios iba a desarrollar emociones positivas si mi empleo me llenaba de ira, desesperación y tristeza? Me sentía atrapada sin salida.

Mi familia estaba envejeciendo, los hijos de mi hermana hicieron su vida, triunfaron, se fueron, y yo me había quedado atrás.

El hecho de tomar el clonazepam me horrorizaba, me horrorizaba desarrollar dependencia, también me horrorizaba dejarlo y que los síntomas volvieran. Sentía que no tenía control sobre mi mente, ni sobre mi vida.

Me dolía demasiado haber perdido la maestría en derechos humanos, me di cuenta de que el curso que preparaba era una forma de aferrarme a ella.

*Martes 22 de mayo de 2018*

La mayor parte de la mañana me sentí miserable, llena de rabia y tristeza. No me interesó ver el amanecer, ni escuchar música, ni leer.

Me sentí mejor por la tarde, sobre todo después de ir a mi curso de budismo. Uno de mis compañeros había renunciado a su trabajo como asistente de un político, y me dijo "si no eres feliz en un lugar, salte; es parte de tu autoestima, de respetarte y valorarte".

Mi sueño y mi lucha por vivir del activismo en derechos humanos no es codicia, es claridad.

Escuche una canción de Christina Aguilera y Demi Lovato que decía esto:

"Tengo una mente para demostrar mi fuerza,

y tengo derecho a dar mi opinión,

y voy a pagar por esto,

me van a quemar en una estaca,

pero tengo fuego en las venas,  
no nací para seguir las reglas"[10]

*Jueves 24 de mayo de 2018.*

*Me pido a mí misma perdón por:*

No haber sabido qué hacer, ni cómo, ni dónde.

Por no saberlo aún.

Por haberme ido a vivir a casas de huéspedes sucias, llenas de pulgas y cucarachas, de drogadictos y borrachos.

Por haberme alimentado mal.

Por cambiarme de ciudad cada dos años, eso me agotó.

Por juntarme con gente que me trató mal.

Por ir a la Ciudad de México, por esos trayectos interminables, a hora pico.

Por tirar a la basura o vender mis cosas.

Por perder mi independencia económica, y no volver a ser capaz de mantenerme con mi propio trabajo.

*Me perdono porque:*

No tenía forma de saber lo que iba a pasar.

Pensé mucho las cosas antes de hacerlas.

Tomé las mejores decisiones con el conocimiento y la experiencia que tenía.

He tratado de ser lo más responsable posible.

Todo ha sido para conseguir trabajo, dinero, una casa; no por diversión.

He trabajado mucho, me he esforzado y sacrificado.

Lo intenté todo, agoté todas las opciones.

Deje como último recurso volver a depender de la familia.

Sigo luchando.

He sufrido bastante.

Porque perdonarme significa dejar de atormentarme y autosabotearme.

Porque soy humana, y los humanos cometen errores, fracasan y se levantan para seguir adelante.

Porque no me merecía todo lo que me paso.

*Viernes 25 de mayo de 2018.*

Finalmente tomé la decisión: renuncié a mi empleo en la asociación civil, fue mi último día. Cuando se lo comenté a mi psicoterapeuta me dijo que esa decisión era un regalo para mí misma.

Me sentí bien con la decisión, pero no sabía cómo decírselo a mi familia.

*Sábado 26 de mayo de 2018.*

Por la mañana envié una aplicación de voluntariado a una asociación civil, y un correo electrónico a otra.

Fui al centro budista a un curso sobre "El Sutra del Corazón". El objetivo del Sutra[11] es frustrar a la mente conceptual, deconstruir los esquemas, y deshacer las formas distorsionadas de ver las cosas; ya que, la experiencia no tiene una naturaleza conceptual. Desafortunadamente, vivimos a través de la interpretación, no de la experiencia directa con la realidad.

Por la tarde, después de leer y hacer el cartel para mi curso de derechos humanos; salí al jardín a regar las plantas, mientras las rociaba con agua de la manguera, vino a mi mente la posibilidad de poder ser feliz.

Esa noche pude dormir bien al primer intento.

*Domingo 27 de mayo de 2018.*

Mi hermana y mi cuñado estaban enojados, no sabía si era por que discutieron, o por algo que yo hice, pero el ambiente estaba tenso.

Fui al centro budista a celebrar el Día del Buda, el cual conmemora el día que Siddharta Gautama alcanzó la Iluminación debajo del Árbol Bodhi, y se convirtió en Buda. Llegué ansiosa por la situación en casa, y ver tantas personas en el recinto me puso más ansiosa, pero logré tranquilizarme durante la meditación, recité mentalmente mantras con mi Mala[12] en la mano. Me encantó la ceremonia, al final comimos comida vegetariana, todos llevamos algo (yo solo lleve plátanos).

El psicólogo que me recomendó los videos sobre ansiedad, me dijo que la psicoterapeuta que salía en ellos había ido al evento, pero se tuvo que ir durante la meditación porque su bebé se puso a llorar. No pude verla, me hubiera gustado conocerla.

*Sábado 2 de junio de 2018.*

No me decían nada, pero sabía que ya se habían dado cuenta de que ya no estaba trabajando. No me arrepentía, pero me sentía culpable. Durante el desayuno a mi cuñado le gustaba ver los programas de diálogos del canal de televisión del IPN, sólo para criticar a todos los que salían hablando, y ese día el tema de conversación fueron las personas adultas que aún viven o dependen de sus padres. El público no nos bajó de flojos y parásitos, y los expertos confirmaron mis sentimientos de culpa y de fracaso, como adulta y como ser humano.

Yo de verdad quería ser independiente, trabajar, ganar dinero y tener donde vivir. Llevaba 9 años luchando y no veía el final de esa lucha; pensaba en esa joven de 24 años, recién egresada de la universidad, llena de sueños y energía, segura de que encontraría un trabajo que le permitiría ser independiente y feliz; pero terminó limpiando cuartos en un hotel

durante un año, fue mesera, telefonista en un call center, señora del aseo en una juguería, le echaron gas pimienta en la cara antes de mandarla a trabajar a una cárcel en Nayarit. Tuvo que vivir en casas de huéspedes infestadas de bichos y borrachos, perdió su dinero, sus cosas, y se llenó de tristeza, ira y soledad. Me sentía mal por mi yo joven, no merecía todo lo que le pasó. Depender de mi familia me llenaba de culpa y de vergüenza, y de un sentimiento de fracaso que me aplastaba.

Me llenaba de actividades y de planes porque me sentía culpable, sentía que no merecía la comida, porque no me la estaba ganando. Hice planes para talleres y artículos que jamás se materializaron.

*Domingo 3 de junio de 2018.*

Esa mañana fui al centro de Cuernavaca de paseo. Nunca he entendido mi amor por esa ciudad, estoy consciente de que es un lugar peligroso y saqueado por los gobiernos en turno, descuidado y abandonado, pero no me importa, a diferencia de Puebla nunca me robaron, a diferencia de Guadalajara nunca me manosearon en la calle, y a diferencia de la CDMX nadie echaba bronca por nada en el transporte público. Siempre me ha parecido un lugar antiguo y bello, lleno de vegetación, y hasta puedo pasar por alto el hecho de que está infestado de horripilantes alacranes. Cuernavaca es uno de los pocos lugares donde me he sentido en casa, me produce una extraña nostalgia, como si siempre hubiera vivido ahí, tal vez tenga genes de los habitantes de Cuauhnahuac[13] en mi memoria genética.

Esa mañana fui al Museo Robert Brady, al Jardín Borda, y descubrí una nevería barata y bonita, los helados eran muy buenos.

Adquirí el hábito de salir al jardín por las tardes a meditar y a leer, era un poco complicado, porque el home theater de mi cuñado inundaba de disparos y explosiones todos los rincones dentro y fuera de la casa.

*Lunes 4 de junio de 2018.*

Una organización de derechos humanos, estaba interesada en que fuera facilitadora para su escuela de verano. Me sentí contenta por esta oportunidad.

*Martes 12 de junio de 2018-*

Llamé a la organización de derechos humanos, ya tenían personal para su escuela de verano, no me necesitaban ni como facilitadora, ni como estudiante. Eso me desanimó mucho.

Por la tarde la dueña de la librería y yo fuimos a la radio a anunciar su negocio y mi taller. Nunca había estado dentro de una cabina de radio, mucho menos hablado en un programa en vivo, las personas a mi alrededor no se dieron cuenta de que me moría de miedo mientras hablaba de mi taller.

*Viernes 15 de junio de 2018.*

Por la tarde impartí la primera sesión de mi taller de derechos humanos, solo asistieron 3 personas, 2 de ellas eran una chica y su abuela. Tuvimos un receso a mitad de la sesión, y tomamos té en la cafetería de la librería, me sentí bien mientras exponía y disfruté de la conversación del receso. A la mañana siguiente, sábado 16, el receso fue más largo, las personas se fueron satisfechas, y me sentí bien con el resultado.

*Miércoles 20 de junio de 2018.*

Ya llevaba algún tiempo viendo opciones de estudios, me interesaba una licenciatura en gestión intercultural, pero ese día supe que me habían aceptado en una maestría sobre estudios de sociedad y cultura. Cuando en la cena se lo comuniqué a mi hermana, ella se molestó, me recordó que ya me había dicho que ellos planeaban irse de Cuernavaca después de la boda de su hijo, yo le contesté que estaba dispuesta a quedarme sola en Cuernavaca.

*Sábado 30 de junio de 2018.*

Por la mañana se festejó el 50. Aniversario del centro budista, hubo meditación, una ceremonia puja, comida, y rompimos piñatas con forma de cerdo, gallo y serpiente, los símbolos de los 3 venenos que originan en sufrimiento, el gallo es codicia, el cerdo es ignorancia, la serpiente es odio. El director del centro habló sobre lo importante que era para él que el centro fuera un lugar de alivio para las personas. Para mí era la principal razón por la cual quería quedarme en Cuernavaca.

*Lunes 2 junio de 2018.*

Mi hermana me informó que habían logrado vender la casa, después de 10 años intentando con varios vendedores. Mi cuñado quería irse antes de la boda de mi sobrino mayor.

Me sentí muy triste, amaba esa casa, era muy bella, estaba en la parte alta de la ciudad, y tenía una vista increíble: a la izquierda estaba el cerro del Ajusco, al frente estaban el volcán y el cerro del Tepozteco, y abajo el resto de la ciudad. El jardín era mi lugar favorito. Al igual que Hiraide en "El gato que venía del cielo" yo me sentía atada a ese hermoso lugar, y soñaba con ganar la lotería para poder comprarla, pero era un sueño imposible, me dolía dejar esa casa, y también la rutina. Me gustaba la colonia, los domingos los vecinos ponían un tianguis, y había un puesto de comida con los tlacoyos más grandes y ricos que he comido, una señora vendía tamales de maíz amarillo, eran dulces y deliciosos.

Había desarrollado un cariño y apego fuerte hacia la asociación de psicoterapia donde llevaba mi proceso terapéutico, hacia el centro budista, y hacia Cuernavaca en general.

Mi hermana y yo nunca hemos sido cercanas, me lleva 20 años, y para ella soy, en el mejor de los casos, una extraña, en el peor, la niña consentida y echada a perder. Sin embargo, disfrutaba mucho salir con ella, los jueves íbamos al mercado, me gustaba ayudarla a cargar las cosas, me divertía con la frustración que le producían ciertas cosas, como tener que ir a Hacienda, y subir y bajar varias veces las escaleras. Mi sobrino la dejó a cargo de las 100 pequeñas suculentas que iban a ser entregadas a los invitados como recuerdos de la boda, algunas se estaban secando, mi hermana se angustiaba por ellas como si fueran niños a su cuidado.

Nuevamente tendría que empezar a buscar un cuarto que rentar. Mandé mi curriculum para una vacante de equidad de género en una asociación, pedían experiencia en proyectos productivos de economía comunitaria, no me hice ilusiones de ser aceptada.

*Jueves 5 de julio de 2018.*

Pasé un mes buscando empleo y lugares donde vivir, solo encontré los mismos cuartos horribles de siempre. La idea de quedarme sola y sin empleo en Cuernavaca me daba horror, pero también me daba horror volver a Puebla, lo que me esperaba de regreso era ser cuidadora de mis padres ancianos, tal y como lo habían planeado. Llevaba 9 años huyendo de ese destino que se me había impuesto.

El psicólogo del centro budista me citó esa tarde para hablar sobre mi situación, y ver si podríamos encontrar alguna solución. A pesar de no llevar dinero para la cooperación voluntaria, me invitaron a quedarme en la plática.

Para mediados de mes ya era evidente que no era viable que me quedara en Cuernavaca, no estaba emocionalmente preparada para volver a vivir como lo había hecho todos estos años: sola, y sin trabajo en una ciudad donde no tenía ni familia ni amigos cercanos, en un cuarto deprimente. Acepté la invitación de la que en ese entonces era mi mejor amiga, y empecé a planear mi regreso a Puebla.

*Martes 17 de julio de 2018.*

Diseñé otro taller para la librería cafetería, esta vez fue sobre formación de instructores. No fue tan exitoso como el anterior, a pesar de que asistieron más personas, no se veían a gusto.

*Jueves 19 de julio de 2018.*

Cómo comenté anteriormente, mi psicoterapia la llevaba a cabo en una asociación civil de psicoterapeuta, además de las terapias, tenían cursos, talleres, y un diplomado en psicoterapia (les propuse ser tallerista, pero solo aceptaban egresados de su diplomado). Mi psicoterapeuta me invitó a ser un estudio de caso para sus estudiantes del diplomado. Hablé de mi vida y de mi experiencia con la ansiedad, los estudiantes me dijeron palabras de apoyo, fue una experiencia hermosa. Salí sintiendo que esos 3 meses en Cuernavaca habían sido un regalo, una época que recordaría como una de las más bellas de mi vida.

*Martes 24 de julio 2018.*

Hoy fui con mi hermana al mercado por última vez, y también tuve mi última sesión del curso de budismo.

*Jueves 26 de julio de 2018.*

Mi psicoterapeuta volvió a invitarme a su clase, fue una sesión divertida, y al final dijo lo siguiente: "En la vida hay momentos en los que sentimos que morimos, que perdemos el control, pero sólo es una percepción, tenemos el control, tenemos una sabiduría interior". Al día siguiente tuve mi última sesión terapéutica con él, el viaje por carretera desde Puebla al Puerto de Veracruz para la boda de mi sobrino mayor me preocupaba, temía tener una crisis de ansiedad o un ataque de pánico, y él me habló de la vez que viajó en carro con toda su familia hasta Canadá. Fueron puebleando y divirtiéndose.

*Sábado 28 de julio de 2018.*

Al día siguiente se iba a celebrar El Día del Dharma, y fui al centro budista a ayudar a acomodar cosas. Una compañera me dejó cerca de la casa, y caminé hasta allá, la tarde era hermosa, los árboles brillaban con el sol.

*Domingo 29 de julio de 2018. Último día en Cuernavaca.*

Hoy fue mi último día en el centro budista, la celebración del Día del Dharma fue una buena forma de despedirme del centro budista, de Cuernavaca, y de la vida que llevé en ella.

*Lunes 30 de julio de 2018.*

Me paré a ver el amanecer por última vez. Antes de irme mi hermana quiso tomarme fotos en el jardín, también se tomó una selfie conmigo. Estuvo a punto de llorar cuando se despidió de mí.

Un taxi me llevó a mí y a mis cosas a la casa de mi mejor amiga (en aquel entonces). Esa tarde su hija de 3 años dijo esta frase llena de inspiración: "El viento y la tormenta me cantan una canción de cuna".

Han pasado ya 3 años desde que desarrollé el trastorno de ansiedad, y desde que llegué y me fui de Cuernavaca. A finales de 2018 encontré una psicoterapeuta genial que trabaja con mindfulness, a base de terapias individuales y grupales, logré salir adelante, también me recomendó a la doctora especialista en adicciones que me está controlando mi gota diaria de clonazepam. En el pasado sentía que tomaba veneno, me obsesionaba la idea de dejarlo, pero ya hice las paces con él.

En 2019 ingrese a la Maestría de Derechos Humanos de la Ibero Puebla, y estoy a punto de terminarla, también logré ser voluntaria en un par de asociaciones durante este tiempo. Estuve un rato en un curso en línea de budismo con mi maestra del centro budista de Cuernavaca.

El objetivo de este texto fue narrar mi proceso de recuperación. Para la redacción de este relato, volví a leer mis diarios de aquel entonces, y me sorprendió verlos llenos de ira, ansiedad, tristeza y frustración; porque yo recordaba esta época como una de las más bellas. Tal vez porque la belleza venía del paisaje, de los lugares, de mis sesiones terapéuticas, de los cursos y rituales budistas, de mis jueves en el mercado con mi hermana. A pesar del infierno que llevaba dentro de mí, y de estar pasando por uno de los momentos más difíciles de mi vida, era capaz de captar y observar la belleza que se desplegaba ante mí. Fue un tiempo de mirar hacia adentro, de reflexionar sobre mi vida, de sanar; y creo que toda esta belleza ayudó a sanar mi espíritu, y por eso me aferraba a ella.

Sigo enamorada de Cuernavaca y es mi deseo lograr vivir allí permanentemente en el futuro.

---

[1] Religión que nació en la India, se basa en las enseñanzas de El Buda.

[2] Pueblos que habitaron principalmente Escocia e Irlanda, aunque también habitaron otras partes de Europa.

[3] Religión japonesa.

[4] Frase sagrada que se canta o recita, con el fin de invocar, en el caso del budismo, al Buda o a algún bodhisattva.

[5] La bodhisattva de la compasión. Un bodhisattva es un ser iluminado, o una manifestación de la mente iluminada, según el budismo mahayana.

[6] Un arahant es un ser iluminado según el budismo theravada.

[7] Queer: persona que no se identifica ni como heterosexual, ni como bisexual, ni como homosexual. Tampoco como hombre o mujer, ni como persona trans. Asexual: persona que no se siente afectiva ni sexualmente atraída ni a hombres ni a mujeres, o su deseo sexual no es suficientemente fuerte como para iniciar una relación sexual, el espectro de asexualidad puede ser muy amplio.

[8] La heteronormatividad es la creencia en que la heterosexualidad es la única orientación sexual normal, válida y sana, por lo tanto, todos deberían ser heterosexuales.

[9] Chester Benington y Mike Shinoda eran los dos cantantes de la banda de rock estadounidense Linkin Park.

[10] Christina Aguilera ft. Demi Lovato: "Fall In Line", del álbum "Liberation" de 2018.

[11] Básicamente es un discurso del Buda, o de alguno de sus discípulos, o de algún bodhisattva.

[12] Rosario budista.

[13] Nombre original de Cuernavaca, los españoles le cambiaron el nombre porque no podían pronunciarlo.