

## **Mi historia**

Te contaré mi experiencia con la ansiedad, para que sepas que el proceso que atraviesas, yo también lo sufrí.

Mi experiencia puede brindarte ayuda y guía; así podrás tú controlar la ansiedad en lugar de permitir que ella te domine.

Nuestros sabios nos enseñan que “no existe hombre más sabio que aquél que ha pasado una prueba”, esto significa que a pesar que podemos adquirir gran sabiduría de los libros; la sabiduría que conseguimos cuando superamos una prueba de vida, es infinitamente superior.

En el año 2000, me encontraba estudiando en Israel, en una Yeshivá ubicada en la ciudad de Tzfat. Para el año siguiente, mi intención era aplicar para una beca en una renombrada Yeshivá situada en Morristown, Nueva Jersey.

No era una tarea fácil, tanto en términos económicos como académicos, pero con buenas recomendaciones de los rabinos de Israel, logré ser aceptado.

Estaba desbordante de alegría y todos alrededor mío podían percibirla. Había sido admitido por una de las mejores instituciones destinadas a desarrollar mi potencial como guía comunitario, y ese era uno de mis deseos más profundos en la vida.

El ciclo de estudios iniciaba al culminar la Festividad de Sucot (a finales de Octubre); sin embargo, por circunstancias inesperadas no logré llegar a tiempo.

En el mes de septiembre de 2000, antes de las Altas Festividades, estaba con mi familia en la ciudad de Montevideo. Todavía recuerdo claramente ese día: mi hermana llegó agitada a casa y dijo que le había aparecido una protuberancia en el cuello. Inmediatamente reconocimos que podía tratarse de un tumor. Efectivamente el médico confirmó nuestras sospechas y rápidamente se iniciaron los preparativos para la cirugía.

Seis semanas después, mi hermana fue operada y gracias a Di-s la cirugía fue un éxito.

Sin embargo, fue esta experiencia la que abrió las puertas a la ansiedad en mi vida.

Desde el día que me enteré de la situación de mi hermana, hasta el momento de la cirugía, mi preocupación fue incesante. La operación tendría lugar dos semanas después de las Altas Festividades, es decir unos quince días después del inicio de los estudios en la Yeshivá.

Empecé a sentirme confundido, no sabía qué hacer. Por un lado me sentía responsable de apoyar a mi familia y especialmente a mi hermana, por el otro, tenía una oportunidad increíble y sabía que era ideal empezar mis estudios en la fecha establecida.

Finalmente decidí consultar una autoridad rabínica. Pero el rabino me dijo que él no podía elegir por mí y que tenía que tomar mi propia decisión al respecto.

Me decía a mi mismo: “debo estar presente”, “no puedo irme como un ser insensible, dándole la espalda a lo que mi familia está viviendo”.

Por el otro lado, mi hermano, quién también estaba planeando viajar a una Yeshivá en Israel, fue mucho más objetivo que yo. Él pensó fríamente y concluyó que lo ideal sería iniciar sus estudios a tiempo, pero nos aseguró que el día de la cirugía, viajaría al Muro de los Lamentos para rezar por ella.

Sin embargo, yo no tuve esa fortaleza y opté por quedarme y aplazar el comienzo de mis estudios. Esto ocasionó que llegara a la Yeshivá con casi tres semanas de atraso.

Hoy reconozco que el verdadero motivo por el cual decidí quedarme, no fue solamente para acompañar a mi familia, sino porque si la operación no hubiera tenido éxito, no me lo habría perdonado.

Como es de esperar, los días que antecedieron la cirugía de mi hermana Sabrina (quién en ese entonces tenía solamente diecisiete años) fueron sumamente angustiantes para toda la familia. Pero finalmente llegó el día y como mencioné antes, la cirugía fue un éxito, así que finalmente partí a la Yeshivá en Nueva Jersey.

Desde el inicio fue una experiencia difícil. El hecho de haber llegado tarde me ponía en una situación complicada, tenía que adelantarme en los estudios de Gemará, además debía acostumbrarme a las clases en Yidish. Sin embargo, tres semanas después de mi llegada a Nueva Jersey, todo empeoró aún más:

Era jueves por la noche y recuerdo que desperté muy agitado, había tenido una terrible pesadilla en la que veía la tristeza de mis padres ante la desafortunada noticia de que mi hermana ya no estaba junto a nosotros, Di-s libre. En mi sueño esta escena se veía muy real. Al principio me encontraba intranquilo pero luego entendí que se trataba de un mal sueño y decidí volver a acostarme.

Tan pronto logré conciliar el sueño, esa terrible imagen resurgió en mi mente y lo mismo ocurrió en aquella noche más de tres veces. Despertaba y cuando finalmente volvía a quedarme dormido, la misma escena regresaba para atormentarme.

A la mañana siguiente, apenas me desperté, corrí a llamar a mis padres en Montevideo para preguntar por la salud de Sabrina. Mi padre contestó el teléfono y al percibir mi preocupación, me preguntó si yo estaba bien. Le respondí que sí, pero que deseaba saber cómo se sentía mi hermana. Mi padre respondió que gracias a Di-s, ella estaba muy bien. Sin embargo, aún después de saber que todo estaba en orden, todavía me sentía ansioso y necesitaba cerciorarme por mí mismo, así que le pedí hablar con ella.

Al tomar la llamada, ella se sorprendió mucho. Se me escuchaba muy preocupado y ella no lograba entender por qué. La agobiaba incansablemente con preguntas respecto de su estado de salud. Ella simplemente insistía en que todo estaba bien y que no había nada de qué preocuparse. Pero mis temores persistían.

Cuando cerré el teléfono, me di cuenta que algo no estaba bien, no era el mismo. Me sentía sumamente angustiado sin ninguna razón aparente. Ya mis padres y mi propia hermana me habían asegurado que todo estaba excelente y, sin embargo, mis miedos eran cada vez más intensos. Con tan sólo recordar la terrible pesadilla de la noche anterior, me deshacía en llanto.

Conciliar el sueño durante las noches era una misión imposible y mis compañeros no comprendían qué era lo que me estaba ocurriendo. Me sentía muy mal. De repente comencé a sufrir mareos muy intensos, sentía que en cualquier momento me podía desmayar y no sabía qué hacer para calmarme.

Todo alrededor mío era muy extraño, como si estuviera viendo una película proyectada frente a mis ojos, pero de la cual no formaba parte. Recuerdo ese sentimiento de vacío que sentía en el alma y la mente, como si estuvieran en blanco. Sufría cambios bruscos en la temperatura corporal, sudoración extrema y falta de apetito. Incluso los más exquisitos manjares eran insípidos, como si mi paladar se encontrara en “estado de coma”.

Evidentemente algo no estaba bien conmigo. Jamás me había sentido de esa forma, así que, con mucha tristeza, decidí que debía regresar a casa y conseguir ayuda profesional.

Antes de mi viaje, opté por visitar a un médico y ver si sabía qué estaba pasándome y cómo debía proceder. Recuerdo que ese doctor me recomendó ir a un psiquiatra. Consciente de lo terrible que me sentía, acepté seguir su indicación.

El psiquiatra que me atendió se dio cuenta lo mal que me sentía y me recetó un medicamento que, en su opinión, podría disminuir los síntomas para que mi viaje a Montevideo fuera más llevadero.

A pesar del objetivo de la medicación, ese viaje fue una de las experiencias más desafiantes que he vivido. Las pastillas hacían que me sintiera desorientado y aturdido, pero no combatían realmente los síntomas.

Al llegar a casa, recibí todo el apoyo de mis queridos padres y, por supuesto, fijamos inmediatamente una cita con una psiquiatra, que nos recomendó un amigo de la familia.

Cuando llegó el día establecido, acudí a la cita sintiéndome optimista, el apoyo de mis padres y amigos me proporcionaba mucha tranquilidad y confianza. La doctora conversó conmigo por largo rato y finalmente me diagnosticó un trastorno de ansiedad y me recetó una serie de medicamentos correspondientes.

Aún recuerdo ese día vívidamente: al salir del consultorio, mi papá me pidió que le alcanzara la receta médica, apenas se la entregué él la arrugó y la lanzó fuertemente a un cesto de basura y, con un tono firme y

determinado me dijo: - Gabriel, ¡Tú no vas a tomar absolutamente nada! La curación que necesitas debe venir de ti mismo-.

Al principio, la decisión de mi padre fue muy dura para mí. Era como si él me estuviera exigiendo levantar una carga más pesada de lo que yo podía alzar solo. Sin embargo, la determinación en sus palabras y su fe en mi capacidad de superarme, me llenaron de esperanza y convicción. Hoy día, viéndolo en perspectiva, puedo reconocer que me obligó a esforzarme y a tener el temple necesario para vencer mi ansiedad. Además, me doy cuenta que para mí las medicinas hubieran sido la excusa perfecta, porque era más simple rotularme de enfermo y considerarme la víctima de circunstancias externas, que tomar la resolución de luchar con todas mis fuerzas y de rectificar mi actitud.

Al día siguiente de mi cita con la psiquiatra, una persona cercana a la familia le sugirió a mis padres que me hiciera un análisis de la glándula Tiroides, pues en algunas ocasiones, el mal funcionamiento de esa glándula puede originar estrés y ansiedad. Así que aceptando su consejo fuimos a un profesional en ese campo.

La doctora endocrinóloga me realizó un ultrasonido y determinó que efectivamente mi Tiroides no estaba funcionando correctamente. Así empecé a tomar las medicinas correspondientes.

En ese momento concluimos que la Tiroides era la raíz de mis malestares y efectivamente la ansiedad desapareció en cuestión de pocos días.

¿Acaso era solamente el mal funcionamiento de la Tiroides lo que había producido esos síntomas? ¿Sería posible que la medicación que me habían recetado fuera la cura de mi “enfermedad”?

Al principio pensé que era así, pero al consultar con una serie de profesionales, descubrí que aunque mis exámenes de la Tiroides mostraban una pequeña anomalía, no era racional asumir que fuera la causa de mi ansiedad.

Finalmente comprendí lo que había ocurrido con mi ansiedad: al suponer que se trataba de un problema con la Tiroides y habiendo consumido los medicamentos pertinentes; yo empecé a ignorar la ansiedad y a rechazar los pensamientos que le fortalecían. Así ella se fue debilitando hasta desaparecer totalmente.

Esta actitud que yo adopté, es lo que la filosofía jasídica denomina “Eisej HaDáat”, literalmente significa “Remover la atención”. Es considerada la práctica ideal para librarse de los miedos asociados a la ansiedad.

En pocas palabras, la sabiduría jasídica enseña que los sentimientos nacen del pensamiento, y la atención que le ponemos a esos pensamientos es la que engendra sentimientos más intensos. Por consiguiente: al remover nuestra atención, “Eisej haDáat”, estamos cortando el “cordón umbilical” que alimenta esos sentimientos y, automáticamente drenamos su vitalidad haciendo que se debiliten hasta desaparecer por completo.