

## La cura del renacimiento



Los ataques de pánico son como los dolores del parto, si no se los comprende no se nace. Una cosa que uno aprende en mindfulness, es aceptar las cosas como son, aunque no sean agradables. Aunque se sostengan en lo desagradable, el paciente tiene prisa por curarse, por acabar con el ansia, el estrés, el sufrimiento.. y daría lo que fuese porque eso pasase? Yo observo y espero?. Cada sufrimiento, es siempre una onda más vasta en el océano de la mente, que aquello que aparece en la superficie, más vasto que el nacimiento del dolor en sí. Hay una vasta pulsión que nos interroga ¿quieres seguir viviendo así?

Cada crisis es como un nacimiento, salir del líquido amniótico, respirar? y ser una persona independiente, tenerse, sostenerse en la tierra, dejar de flotar. Cortar el cordón umbilical con la madre, seguiremos ligados a ella por la leche, con el mundo sutil del alimento.

Conciencia, atención, inteligencia, mente, lucidez mental, sostenibilidad, sustancia, respiración, todo eso inunda nuestro cerebro en cada inhalación- que es como un renacimiento-. ¿No es importante si existen o no las otras vidas, porque en cada inhalación y en cada exhalación: nacemos y morimos?- Dalai Lama.

Respiramos porque somos seres únicos, conscientes de la autonomía y la libertad que nos otorga la existencia, y con estas palabras abordamos el tremendo misterio de la condición del sufrimiento humano. Cuando tuve el primer ataque de pánico, estaba en unas vacaciones en Senegal, en una isla perdida en medio del río con la frontera de Gambia. Técnicamente era feliz, todo en mi vida era perfecto? Pero en aquella preciosa cabaña en mitad del río, donde había ¿dispuesto todo para escribir?, empezó a faltarme el aire, me sentí sofocada, los batiks de la pared empezaron a bailar, y todo daba vueltas y vueltas? la respiración se bloqueó, el corazón se aceleró y no podía intercambiar más energía con el Universo. Quería gritar para que alguien me ayudase, pero la voz no salía? entre en un ataque de pánico.

Ese primer ataque de pánico, fue el grito de independencia de una parte interna de mí, me hablo del bloqueo de mi autonomía, de la importancia de ser auténtica, de la necesidad de un ¿nuevo renacimiento?, de dejar el respiro sofocante, y hundirme en el parto del alma. El alma de mi psique, que tenía un sufrimiento palpable, como el reino filiforme de los mitos del delta del río donde estaba. Ahora puedo comprender cuando alguien viene a mi consulta con un ataque de pánico, se lo que se sufre, como el alma intenta nacer

y morir, en ese limbo entre la vida y la muerte.

Dentro de mí había una niña que quería nacer, venir a este mundo, y yo la veía con los ojos cerrados, mudos e indefensos. En el momento en la que pude darle nombre, y llamarla, la pequeña surgió del estado de pánico, y rompió el agua, cruzando el cielo de la angustia, encontrando su espacio en una nueva vida. Cada uno de nosotros tiene dentro de sí ¿hijos secretos?, que lucha por venir al mundo, por nacer a la luz.

A veces los reprimimos, los sofocamos, los negamos esta libertad de ser y estar ¿vivos?, no depender de nosotros, ni de la mente convencional, ni de modelos adecuados o inadecuados.

Detrás del primer ataque de pánico vinieron ocho más, hasta que pude convencerme que era necesario algo más que una pastilla para abordar la demanda interna. Fue gracias a una terapia psicológica de última generación que logre vencerlos. Volví a ser una persona capaz de salir a la calle, subir en un ascensor o montarme en un avión

El ser se libera, no quiere estar en un mundo normal, de esquemas morales, de perfecciones imposibles, ¿y renace en el ataque de pánico? la pequeña niña que nació aquel día en el Delta del Río, era el fruto de la opresión sofocada de años. Suelo decirles a mis pacientes que no están ¿enfermos?, que están ¿de parto?. La psique en el reino del sufrimiento, nos ayuda a expandir la conciencia de ¿nosotros mismos? mediante esta expresión de ¿sufrimiento útil?.

Cuando queremos ser siempre iguales, siempre perfectos, sofocamos a nuestros ¿hijos internos?, a nuestra unicidad y diversidad. Por eso he aprendido con mindfulness a dejar las cosas donde están, y aceptar lo que son. Acogiendo las voces del Ser como se prepara solo para sanarse. Contrariamente a aquello que se cree, los ataques de pánico se curan perfectamente, si se permite a uno mismo renacer

Koncha Pinós Pey