

Me has preguntado cómo estoy y me da igual si lo has hecho por compromiso.

Tú esperas que te diga que sí, que estoy bien, que más tranquila, que mucho mejor, que todo va bien, que tirando, que fenomenal.

Pero me has preguntado cómo estoy y a mí no me gusta mentir.

Me has preguntado pensando que evitaré el tema o le quitaré hierro al asunto porque es lo que hace todo el mundo, pero

tengo ansiedad y quiero hablar de ello.

Te diría que estoy bien, pero no es cierto.

Estoy h

a r

t a

de las condescendencias, de los «hazme caso a mí», de los «déjate del qué vendrá porque solo existe el ahora», de las miradas de pena, de los nervios y los llantos, de las taquicardias, de la culpabilidad, del nudo en el estómago, de despertarme en sobresaltos, de la frustración, de pensar, pensar, pensar, pensar, pensar, pensar que sí valgo, pero que no valgo, porque mírate sin hacer nada, porque debería estar haciendo esta cosa pero no quiero y no lo hago y lo pendiente se acumula, porque vamos, DESPIERTA, estás perdiendo el tiempo, y tienes que llamar a ese y escribir a aquella, y qué será de ti en unos meses, qué pasa si no te superas, y cuánto te queda por hacer y tú aquí perdiendo el tiempo, y buscas apoyo en los demás porque eres una egoísta y mientras tanto el tiempo se te escapa, se cuele, los días pasan y sigues igual, solo evitas lo que no quieres hacer, no eres *suficiente*, no eres lo que creen que eres, quién va a querer estar contigo, quién te va a querer así, y no sales de la espiral. ¿Por qué no puedes salir de la espiral? No puedo, no puedo, no puedo. ¿Vas a estar así toda la vida? ¿Qué vas a hacer si no lo solucionas? ¿Vas a estar así toda la vida? Sal de la espiral, estar así no aporta nada. Sal de la espiral, SAL DE LA ESPIRAL.

Bueno, a ver, cálmate un poco.

No deberías tomarte las cosas tan a pecho.

Vale, pero no eres la única que tiene ansiedad. Yo esta mañana me puse nervioso porque tenía un examen.

Tampoco hace falta que lo vayas diciendo.

Ahora resulta que no se te puede decir nada
porque te va a dar una crisis *de las tuyas*.

La ansiedad y esas cosas han existido siempre, pero claro,
les hemos puesto nombre y ahora cualquiera las tiene.

Eso no son más que tonterías.
Tómame una tila y ya verás que se te pasa.

Hay que tener control sobre uno mismo. Yo por ejemplo
tengo mucho control mental y nunca me pasan estas cosas.

Tienes que solucionarlo ya, no puedes estar así para siempre.

Ay, no, jo, pobrecita.

¿En redes sociales? Si una empresa
acaba encontrando tu perfil no querrá
contratarte por hablar *de esas cosas*.

Tú sabrás dónde y con quién lo hablas,
pero, la verdad, no me parece adecuado.

Yo sabré dónde y con quién lo hablo. Pero me has preguntado
cómo estoy, y a mí no me gusta mentir.

Hablo para no seguir oyendo estupideces, y para que otras personas
sepan que no están solas y que esto es algo que viene sin que te des
cuenta y que luego cuesta un mundo echarlo, y decir que no estás
bien no está mal, y que las cosas hay que hablarlas, y que no
hablar de ellas no hace que dejen de existir.

Y porque no puedo más.

Te incomodará que lo diga, pero

tengo ansiedad.

Y seguiré hablando de ello incluso cuando deje de ser cierto.

Título: Te incomodará que lo diga

Seudónimo: Ofelia Granger