

EL ORIGEN DE LOS DEMONIOS DE LA ANSIEDAD



No leas esto con calma.

Ellos odian la calma.

Antes de que los llamáramos ansiedad, antes de que los médicos los disfrazaran de química y los sacerdotes los confundieran con culpa, ellos ya existían. No nacieron en el infierno, porque el infierno vino después.

Nacieron en la mente humana, en el preciso instante en que el hombre aprendió a imaginar el futuro.

El primer demonio de la ansiedad surgió cuando el ser humano se dio cuenta de algo prohibido: “Esto puede salir mal”.

Ese pensamiento tan pequeño, tan inocente fue una grieta.

Y por esa grieta algo respiró por primera vez. No tenían forma al inicio. Eran susurros sin lengua, presencias sin nombre. Se alimentaban de posibilidades, de lo que aún no ocurre, de lo que tal vez pase.

Mientras otros demonios se nutren del pecado o del dolor, estos se alimentan de la anticipación. De la espera. ¿Del “y si...”?

Los antiguos chamanes los llamaban “Los que llegan antes”, porque nunca atacan cuando algo sucede. Atacan antes.

Se posan en el pecho al amanecer.

Aprietan la garganta cuando todo está en silencio.

Te despiertan sin tocarte.

Y cuando preguntas “¿Por qué me siento así”?

Ellos sonríen porque ya están dentro.

Escucha bien esto: “No estás leyendo sobre ellos, sino que ellos están leyendo contigo”.

Cada vez que tu mente salta de un pensamiento a otro sin control, es uno de ellos moviéndose. Cada latido acelerado sin motivo es una garra probando su fuerza. No quieren destruirte. Te necesitan funcional, despierto, alerta, agotado.

Un cuerpo roto no sirve. Una mente inquieta es un banquete para ellos.

Los demonios de la ansiedad fueron expulsados del sueño. No pueden entrar en el descanso profundo, por eso lo odian. Por eso lo sabotean. Por eso cuando cierras los ojos, te muestran escenas que nunca ocurrieron... pero podrían.

Y ahora viene la parte que nadie quiere decirte:

Si luchas contra ellos, más reales se vuelven.

Si los niegues, más fuerte te aprietan.

Porque no existen para ser vencidos, sino para ser reconocidos.

Los chamanes antiguos decían que solo hay una forma de debilitarlos:

Mirarlos sin huir.

Sentirlos sin obedecerlos.

Escucharlos sin creerles.

Pero cuidado...

Porque la primera vez que los miras de frente, ellos te miran también.

Y si en este momento sientes una presión en el pecho, una incomodidad sin causa clara, o una inquietud que no estaba ahí antes de leer...

No es sugestión.

Es que ahora ya sabes su origen

Y ellos odian ser descubiertos.

