

HAY ESPERANZA

Soy Sara. Sufro depresión, ansiedad, ataques de pánico, pensamientos obsesivos,..., pero escribo estas líneas para compartir mi esperanza, pues la hay, aunque en algunos momentos la desesperación nos lleve a pensar lo contrario.

Voy a terapia dos veces por semana, y un día inesperado me comunicaron que tendría otro terapeuta porque el mío había cogido una excedencia. Otra vez tendría que volver a contar de nuevo mi historia. Es frustrante sentirte abandonado y tener que propiciar un nuevo comienzo. Ya había pasado por ello, y es traumático, ello limita la evolución del proceso. Y entonces desistes nuevamente, porque cuando empiezas a prosperar, empezar de nuevo con alguien diferente te rompe, al menos al principio.

Pero la noticia que acogí con desidia y frustración, (además mi terapeuta iba a ser un hombre, con el que me sentiría menos cómoda, y conociéndome, me cerraría a él en algunos temas), iba a ser esta vez mi salvación. Quién lo iba a decir. No sé, con él conecté desde el principio y me hacía sonreír. Se llamaba Raúl.

Recuerdo que un día me pidió que escribiera tres nombres de persona, una a la cual admiraba, una a la que odiaba, y a mí misma. Me dijo que diera un valor de máximo 100 repartido entre las tres personas. Le di a la que admiraba 70, a la que odiaba 10 y a mí misma me di 20. Significaba que no me tenía a mí misma en gran valor. En días sucesivos hicimos varios ejercicios que ponían nuevamente en evidencia mi baja autoestima, porque no me veía capaz de nada, ni me veía buena en nada. Ese sentimiento me generaba ansiedad, y me dolía el hecho de ver que todo el mundo se movía, iba hacia adelante avanzando en su vida, y yo siempre obstaculizada, detenida por mis miedos y pensamientos.

Raúl me hizo verbalizar mis debilidades, ponerle nombre a esos miedos, sacudir mi consciencia, cambiar mis pensamientos para dejar de considerarme a mí misma patética.

Raúl consiguió aumentar en mí mi autoestima, desestimar el pensamiento que adquirí de considerarme débil y sin habilidades. Me fue convenciendo a que intentara las cosas y que dejara de ser tan severa conmigo misma. Me hizo entender que tenía que parar ese negativo diálogo interno que yo propiciaba y acrecentaba. Compartimos momentos duros en los que me rompí, momentos distendidos, también momentos de disfrute, y supo llegar a mí.

Uno no sabe cuándo pasará, y a veces pierdes toda esperanza, pero llega cuando menos te lo esperas, el momento en que alguien propicia un cambio en tu vida, y te abre el camino hacia ella.

Yo ahora sostengo esa esperanza, y voy mejorando día a día. Gracias a la ayuda de Raúl que me enseña a focalizar en positivo, en alcanzar pequeñas metas, me veo ahora con un futuro al alcance.