

## UNDÉCIMO TESTIMONIO.

Diagnóstico: ansiedad, dolor de estómago, taquicardias.

Sexo: hombre

Llegó a mi consulta asustado. Con un dolor muy agudo en la boca del estómago, desesperado y gran llanto.

Dispuesto a trabajar lo que fuera, implicado y con mucha fe. Había acudido a muchos especialistas y todos le decían que debía relajarse y no ser una persona ansiosa. Pero nadie le decía como hacer. Y el motivo principal? Le pregunte.

Nadie profundizo. A lo largo de unas cuantas sesiones, descubrimos que había perdido su identidad, o mejor dicho a no aceptarla dado que durante su infancia no había tenido el amor esperado y deseado de su madre.

Si la elección sexual es real y autentica, uno, no se debe sentir amenazado por el exterior, y no era el caso.

Así pues decidimos entre los dos actuar y trabajar su parte femenina. Tuvo que tomar serias decisiones de su vida personal e íntima, tuvo que enfrentarse a serias conversaciones con el padre y con la madre.

En ocho meses, todos esos cambios, lo dejó todo y empezó de cero buscando su felicidad autentica no la que le habían hecho creer que era. Estaba viviendo la vida de otras personas, no la suya.

Fue un proceso duro, doloroso que sin su valentía no hubiera sido posible.

De hecho, siempre que lo veía recordaba el subtítulo de mi primer libro: *gestionemos el dolor físico con valentía*. Gracias por recordarnos a todos y a mi especialmente, que la valentía y el coraje es una virtud humana, es

una fuerza interna que poseemos en nuestro interior para llevar a cabo cualquier acción, pensamiento o idea a pesar de todas las piedras que podamos encontrar en el camino.

Aquí tenéis su relato.

Anna apareció entre mis manos, así tal cual. En una sala de espera cogí una revista dónde pude leer un artículo escrito por ella. Hablaba de la gestión del dolor y de las posibles herramientas que podemos adquirir paralelamente caminando junto al equipo médico correspondiente.

Hablaba de unas herramientas que jamás nadie me había enseñado. Herramientas simples, fáciles, pero sobretodo muy directas tal y como ella es.

Tan simples y fáciles que me parecían realmente difíciles de llevar a cabo. Trabajamos el silencio, la soledad, la aceptación, el discernimiento, el perdón... vaya con el perdón!!! Y un sinfín de cosas más.

Aprendí ante todo a gestionar mi estrés y así regular mis taquicardias, a ser yo mismo y no sentirme culpable; conseguí que mi dolor de estómago desapareciera aceptando lo que la vida me proponía en aquel momento: cambios.

Fueron realmente unos meses intensos. Anna no bajaba nunca el listón, siempre decía "si hemos llegado hasta aquí ahora no lo vamos a dejar..." esa energía fue la que realmente me empujó a seguir sin condiciones. A su lado brillas y te haces grande.

Un placer Anna haberme cruzado contigo.

Hasta pronto.

*[Faint, illegible text from the reverse side of the page, appearing as bleed-through.]*