TERCER TESTIMONIO

Diagnóstico: soledad y varios intentos de suicidio
Sexo: mujer

Gran persona, mi paciente. Gracias a ella y a otros casos similares reforcé la idea de que el carácter luchador y guerrero es necesario en según qué circunstancias.

Cuando la vi por primera vez,sentí mi instinto guerrero y luchador reflejado en ella; pude ver la desesperación a la vez que con su mirada me decía: "no me zarandees demasiado".

Aunque parezca mentira, a veces, los terapeutas debemos adquirir el mismo disfraz con el que se viste el paciente para conseguir su empatía. Tienen que verse reflejados y aquello que no les agrada sea quizás el punto de partida por donde debemos empezar nuestro trabajo.

En los casos de intento de suicidio, no nos podemos demorar dándole vueltas al tema porque el tiempo corre y hay que abordarlo de inmediato, en las dos primeras sesiones. Si además le añadimos el que no soy una terapeuta con florituras sino que me gusta ir al grano, dado que la vida es muy bonita como para despreciarla, al paciente a veces la terapia puede parecerle un poco agresiva. Sin embargo les digo que no es agresiva, es directa porque no estamos para perder el tiempo.

Se trata de personas que han vivido durante mucho tiempo en sumisión y hay que ayudarlas a salir de esa zona de confort para que adquieran un espíritu guerrero y luchador, del que ya hemos hablado. Para ello,

el terapeuta tiene que **sobreactuar** y enseñar cómo hacer.

Más de una vez llegué a pensar que mi paciente no volvería, pero nada más lejos de la realidad. Estaba luchando y demostrándose así misma que podía con todo y con mucho más.

Poco a poco, cuando entendió la gran repercusión que ello tendría en su vida y en la de los que la rodean, nos permitimos el lujo de relajarnos un poco y cambiarnos el disfraz.

Recuerdo una sesión muy divertida, llena de anécdotas que le sucedieron como consecuencia de mis *deberes*. Ahí me di cuenta que ella había hecho un *clic* y había empezado a respirar aire puro.

En los meses venideros llegamos al equilibrio, obteniendo la fuerza necesaria para luchar cuando se requiere, de callar cuando es necesario y de mantenerse en calma en el momento preciso y adecuado.

Me siento enormemente agradecida a esta persona pues aunque ella crea que yo le enseñé, lo único que hice fue transmitirle unas herramientas que a mí me sirvieron en su momento para recobrar mi propia vida al reforzar nuestras virtudes comunes. Cada una en su momento y a su ritmo, decidimos trabajar nuestros defectos, y transformándolos en virtudes. ¡¡Cuánta fuerza se requiere lograrlo!!

Gracias.

Su relato.

<<El primer día que conocí a Anna ya fue muy positivo. Me habían hablado de su manera de hacer terapia y como yo había ido a varios psicólogos confiaba en

que ella sí me podría ayudar. Mi actitud era positiva e iba dispuesta a escuchar cosas que no me gustaran... iba dispuesta a dar la cara y a asumir comportamientos erróneos. Esta conducta creo que es clave a la hora de aceptar que todo lo que has elegido en la vida no ha sido la mejor opción. Anna te hace conectar con tus miedos y manías, te da herramientas que puedes y debes utilizar a lo largo de la terapia y que te servirán para más adelante, para el día a día y en momentos puntuales. Nunca he tenido dudas de que estaba en buenas manos pero es cierto que a veces se hace difícil llevar a la práctica sus enseñanzas. Bien porque no sabes qué aplicar en cada momento, bien porque no estás entendiendo la lección que te envía la vida. Mi caso es particular aunque no único, una infancia difícil y dura emocionalmente, un matrimonio lleno de soledad que terminó en divorcio, una pareja posterior que me aportó mucho sufrimiento, y la enfermedad de una hija, todo ello me condujo a un desequilibrio emocional, no sabiendo como reconducir mi vida y cómo afrontar mis fracasos. Llegué a un nivel de desesperación tal que desembocó en dos intentos de suicidio. La terapia me ayudó a entender que no era el camino adecuado por las repercusiones que esto tenía en mi vida y en la de los demás. Y nunca más he vuelto a tener estos pensamientos a pesar de que la vida ha seguido trayéndome momentos difíciles, pero me hace feliz comprobar que a pesar de todo,nunca más he contemplado esta opción. Ahora cuando tengo un problema pienso: ¡vas a salir... eres fuerte! Y eso me tranquiliza porque me siento capaz. Aún me queda mucho por aprender, me gustaría conseguir relativizar una agresión cuando alguien me ofende. Esto sería muy positivo para mí. Pese a tener un

carácter fuerte,tengo algunos momentos de debilidad pero ya no toco fondo. Anna consiguió que yo ya no toque fondo y aunque me cueste hacer algunas cosas, ahora me siento capaz de hacerlas. Otro cosa que Anna ha conseguido es hacerme emocionar... hacía años que no me saltaban las lágrimas ante otra persona, me costaba una vida desnudarme y dejar ver mis sentimientos más íntimos.Realmente cuando lo consigues te sientes libre, te sientes ligero. En mi opinión,Anna es una persona dura, seca en algunos momentos, con un ego importante pero, a la vez, es muy agradecida y muy motivadora cuando haces lo correcto. La veo una mujer sincera, respetuosa y sin florituras, y seguramente por esta manera de ser, conectamos al momento y siempre me he sentido muy cómoda sentada frente a ella. Puedo decir que mi experiencia no ha terminado pero me ayudó a encontrar el camino de vuelta y esto me produce una gran emoción. Le estoy agradecida por haberme sacudido hasta hacerme reaccionar. ¡GRACIAS Anna!

Para afrontar este tipo de terapias debes estar preparado a escuchar, a sentir cosas que te hacen daño y que hurgan en lo más íntimo. Tienes que estar de frente a la terapeuta para que te zarandee y seas capaz de reconducir los pensamientos y los actos. Cuando inicias una terapia seguramente estás hundido o desesperado, pero es importante saber que el terapeuta no te salva de nada sino que te da, te enseña las herramientas que tienes que poner en práctica para salir del pozo y no volver a caer él. Yo tenía claro que mi terapeuta sería quien me enseñaría el camino, pero el camino debía recorrerlo yo con su ayuda, con herramientas que me ofrecía y su apoyo fuera de la consulta. Mi experiencia la puedo resumir en una frase: estoy feliz de haber dado con ella.