

## CUARTO TESTIMONIO

Diagnóstico: fatiga crónica y gran rigidez mental.

Sexo: mujer

Antes de poder recibirla, tuve varias llamadas de esta paciente pidiéndome consejo y ayuda pero sin querer asistir a una sesión presencial porque decía que le era imposible levantarse de la cama. Su tono de voz era muy bajo, apenas se la entendía y siempre se lamentaba de todo y de todos.

Tras varias conversaciones, logré convencerla de que me viniera a ver para charlar cara a cara. Antes, me cambió varias veces la hora de la sesión; siempre tenía que ser por la tarde, nunca por la mañana porque le costaba levantarse. Fue ahí donde empezó su terapia sin ella darse cuenta. La cite a las 10h... y llegó.

Pálida, extremadamente delgada, con los ojos hundidos y apoyándose en las paredes para andar. Este era su aspecto.

Lo primero que me dijo: tengo fatiga crónica.

Y yo le conteste: o sea, que estás cansada y agotada de todo y de todos. Y estas peleada con el mundo exterior, o sea, con tu mundo interno.

Tras una larga charla, o mejor dicho, tras mi monólogo y sus asentimientos a todo lo que yo le iba comentando, pudimos llegar a la conclusión que no soportaba la idea de aguantar a la familia, ni amigos, ni si quiera el trabajo. Sólo deseaba aislarse.

La pregunta era ¿por qué?

A medida que íbamos haciendo sesiones, en lugar de ir hacia delante parecía que retrocedíamos; se le manifestó anemia, insomnio, y no percibía el sabor de los alimentos.

Yo confiaba plenamente en el proceso, recordaba mi proceso personal y de cómo poco a poco fui pelando mi propia cebolla; debíamos hacer lo mismo con ella. Pero íbamos a contrarreloj.

Al principio, hubo muy poca colaboración por su parte. Pero poco a poco fue adquiriendo confianza en mí hasta que un día y, de manera inesperada, estalló.

A nivel emocional llegamos a la raíz de aquello que supuestamente le había provocado ese cuadro clínico. Después de dos horas de gran llanto y desesperación, su mirada tomó otro rumbo. Aun así, pasaron unos cuantos meses en los que fue soportando sesión tras sesión, y remontó.

Hoy es una mujer estupenda, recuperó su trabajo y es completamente independiente en su vida. Desde el primer momento tenía las ideas muy claras y sabía muy bien lo que quería: salir de su propio infierno como fuera.

Ella me ayudó mucho a reforzar dos conocimientos que adquirí durante mis aprendizajes.

Uno fue el rol de luchadora: hay que luchar por lo que se quiere conseguir; a ella le hacían creer que ya no podría salir de esta espiral descendente; a ambas nos sentenciaban a una silla de ruedas y las dos nos revelamos, cada una a su manera.

Y en segundo lugar, su gran poder interior.

Su orgullo en aquel momento y su carácter de gran luchadora, fueron los ingredientes necesarios para salir de aquella grave dificultad.

Gracias por recordarme que el poder está dentro de nosotros mismos.

Aquí os dejo su relato.

«Conocí a Anna a través de una entrevista en la radio. La vi muy lanzada, atrevida y con gran decisión; tal y como yo era antes de enfermar. Apunté su web, pero pasaron meses hasta que no la llamé. Cuando le expliqué mi caso no me lo puso nada fácil; me daba una cita y asistencia personal, cuando lo que yo quería era solventarlo por teléfono. Llevaba año y medio levantándome no antes de la una del mediodía, y no arrancaba hasta al cabo de dos horas. Sin embargo, Anna me citó a las diez de la mañana.

Las tres primeras sesiones fueron realmente agotadoras para mí; no entendía a dónde mi terapeuta quería llegar hasta que un buen día, citada a las diez como de costumbre, con sólo verme frente a ella, me sentí acogida muy especialmente con esa mirada tan dulce que transmite a pesar de su gran energía, y lloré sin consuelo durante dos horas. Descubrí en su mirada mi carencia de amor hasta este momento. Al terminar me dijo, -felicidades, ya has despertado. Ya sabemos la causa, a partir de hora, vamos a trabajarla y a convertirla en virtud.

Desde ese momento me di cuenta de la lucha interna que tenía conmigo misma y que repercutía en mi mundo exterior. Si bien, durante varios meses me acompañó la soledad, Anna me enseñó a aceptar en lugar de mal tratar lo que la vida me ofrecía en aquel momento para aprender. Lo más difícil y que apenas entendía, fue toda la trama del perdón. Aún hoy me acuerdo que me dijo, cogiéndome de mi mano: "el dolor es un magnífico maestro. Para superar el dolor, tienes primero que experimentarlo; sin él, yo no estaría dónde estoy ahora.

Así que agradécelo, hónralo, perdónalo, y sigue adelante."

Con el tiempo recuperé a mi marido, a mi familia pero no fue así con todos los amigos que tenía anteriormente; algunos no lo entendieron.

Mi círculo se hizo un poquito más reducido quedándome tan solo con aquello que realmente aportaba magia a mi vida.>

¡Gracias !

## CONCLUSIÓN

El presente trabajo es el resultado de un proceso de reflexión y análisis que ha permitido comprender la importancia de la cultura en el desarrollo humano y social.

Se ha demostrado que la cultura no es solo un conjunto de tradiciones y costumbres, sino que es un elemento fundamental que define la identidad de un pueblo y su forma de vida.

Por lo tanto, es necesario promover y proteger la cultura como un patrimonio invaluable que debe ser transmitido a las futuras generaciones.

Este estudio ha sido posible gracias al apoyo y colaboración de muchas personas que han compartido conmigo sus conocimientos y experiencias.

Finalmente, espero que este trabajo haya contribuido a una mayor comprensión de la cultura y su papel en la sociedad. Me gustaría agradecer especialmente a mi familia por su apoyo incondicional durante todo el proceso.

La cultura es un legado que debemos cuidar y valorar. Solo así podremos construir una sociedad más justa y equitativa.

Este trabajo ha sido posible gracias al apoyo y colaboración de muchas personas que han compartido conmigo sus conocimientos y experiencias.