

## NOVENO TESTIMONIO

Diagnóstico: asma, migraña, alergias, psoriasis y cansancio

Sexo: mujer

Mujer elegante, guapa, inteligente, sonriente, activa aparentemente, habladora, y muy amorosa. Pero agotada, sumisa y muy apenada. Entregada a la terapia y a los posibles *deberes* que le podría poner. Ahogada en su propia vida sin ver todo lo bonito y espectacular que había fuera de ese entorno que durante tantos años la había rodeado.

Su cabeza estaba a punto de estallar, de tanto pensar sin encontrar ninguna respuesta que le proporcionara un poco de aire fresco.

Tenía una rabia y un rencor que se le manifestaban por la nariz y la piel.

¿Cómo no tenía que estar cansada? Cansada de luchar sin rumbo, hasta que finalmente lo encontró.

Actualmente, no sólo dirige su propia empresa, sino que dirige su propia vida.

Las sesiones con ella eran siempre muy calmadas, tranquilas, con mucha conversación y mucha empatía, siempre utilizando las palabras correctas, las justas y amorosas para cada momento.

Con ella, y gracias a ella, siempre recordaba una de las clases impartidas por mi profesor trabajando la comunicación; pude reforzar uno de mis mejores aprendizajes: la comunicación con tu interlocutor siempre tiene que ser segura, empática, firme, utilizando palabras verdaderas, útiles y amorosas. Si no, las dos guardábamos un corto silencio que nos permitía reflexionar.

Gracias, porque sin una buena comunicación, tampoco puede haber una buena terapia.

Su vivencia.

«Nada ha cambiado excepto mi actitud, por eso todo ha cambiado», esta es la frase que resumiría mi evolución de la mano de Anna. Llegué a su consulta por caprichos del destino, o eso creía yo, ahora sé con certeza que nuestro cruce de caminos no fue una casualidad, había llegado mi momento, el de mi metamorfosis, y ella estaba allí para ayudarme, para que pudiera entender la vida, comprender por qué ocurren las cosas, todo tiene un fin, el truco está en saberlo y en descifrar qué se debe aprender de cada situación. Desde la primera sesión empecé a ver *la luz al final del túnel*, fue una sensación de bienestar interior que no había experimentado con anterioridad, algo difícil de describir, cuando salí tuve la seguridad que habría un antes y un después, que conseguiría vaciar mi mochila de negatividad y llegar al punto en el que me encuentro, liberada del pasado, aceptándome tal como soy y con energía para continuar mi aprendizaje. Cuando la sabiduría de Anna entro en mi vida, yo estaba físicamente enferma desde hacía muchos años, empecé con asma intenso a los dos años hasta que se convirtió en crónico y conviví con él hasta hace poco; más tarde a los doce años empezó mi calvario con los ataques de migraña que también se hicieron crónicos. A todo esto se añadieron problemas alérgicos, psoriasis, y un cansancio constante. Al final te acostumbras, pero no vives la vida en plenitud. Lo primero que aprendí fue a perdonar, he de reconocer que no fue fácil porque estaba llena de rencor por todo

el daño que me habían hecho algunas personas que yo quería. El primero mi padre, un hombre colérico que me insultaba y pegaba; después mi madre, que nunca me defendió quizás porque ella también era víctima de sus malos tratos. Además, he vivido dos matrimonios llenos de malos tratos, infidelidades y abusos de poder, por consiguiente dos divorcios *sangrientos*. Por fortuna no estaba sola, tenía a mi terapeuta más testaruda que yo, y lo conseguí, ese fue el principio de mi aprendizaje. A partir de este momento se sucedieron un sinnúmero de lecciones, cada una más enriquecedora que la otra, no podría enumerarlas todas. El día 2 de marzo de 2016, Anna me dió *el alta*, ya tenía en mis manos todas las armas para seguir mi camino sola, apoyándome en mí, en mis nuevos conocimientos, en mi fuerza interior, siendo yo misma, por eso mi vida ha cambiado, ya no hay asma ni migrañas ni cansancio ni rencor ni miedos ni inseguridad, ahora hay paz y armonía, felicidad...

Gracias a la vida por poner a Anna en mi camino.>>

*[Faint, illegible text on the reverse page, likely bleed-through from the other side of the paper.]*