

Hola Raquel,

Tengo muchas ganas de contar mis impresiones de la terapia para poder ayudar a quien está empezando ya que... quizás sea muy fuerte afirmar algo así, pero me atrevo a decir que me ha cambiado la vida, que vuelvo a ser la de antes. Mi familia, mis amigos, o mis compañeros en el trabajo me dicen "¡a ti te veo muy bien, últimamente!". Y tienen toda la razón.

Vine por primera vez a tu consulta por un problema de vaginismo. Me hiciste una serie de preguntas para abordar este problema y luego me dijiste: "y por lo demás, ¿qué tal?", recuerdo perfectamente que te contesté con un: "bueno, la verdad... que no estoy pasando por mi mejor momento". Con esta respuesta, no pretendía decir suavemente que tenía otros problemas por resolver o por los que luchar, sino que bueno... simplemente había algunas cosillas sin importancia que me estaban dando un poco la lata. Madre mía, ni yo misma era consciente que tenía la vida bloqueada por un montón de cosas, creo que apenas disfrutaba de nada. Estaba cargada de miedos, tenía celos y dependencia hacia mi pareja, digamos que no vivía mi propia vida y estaba triste.

Enseguida me hiciste la foto de todo lo que me pasaba y empezamos a trabajar. Me has enseñado una serie de conceptos nuevos para afrontar lo que, para mí, eran dificultades y que ahora me han quedado como herramientas para el futuro. Algunos de estos conceptos son muy básicos y lógicos, pero por los que yo misma o, sin tu acompañamiento, no hubiera llegado. Otros han sido todo un descubrimiento, a priori parecían totalmente como... tirarse a una piscina, muy atrevidos, "¡¡ui, no!! ¡¡Esto no!! No me puedo permitir pensar tal cosa" me decía a mi misma, jaja... pues en realidad, ¡han sido también solución! Y, ¡aún se me ocurre una categoría más! Esos conceptos tan y tan sencillos... (¿me dejas llamarlos "simples"? ) que pensaba "¿pero esto funciona?" Pues sí, ¡también! También funcionan, ¡y mucho! Me di cuenta desde el primer segundo de ponerlos en práctica en tu consulta.

Me han servido todos los métodos: tus meras explicaciones, tus juegos, tus ejercicios de pura reflexión... a veces los recuerdo y me vuelvo a imaginar, por ejemplo, con alguno de los juegos. De esta manera refuerzo el concepto que en ese momento necesito.

También hicimos alguna sesión para mejorar la comunicación con mi pareja que la verdad nos ha ido muy bien. Ahora, cuando tenemos opiniones diferentes, la mayoría de las conversaciones son más tranquilas y, si discutimos, lo resolvemos más sanamente. Además, nos ha abierto la mente hacia este tema fijándonos sin ir a buscarlo, tanto él como yo, en artículos de revistas o reportajes en televisión sobre comunicación o psicología en general.

Del vaginismo no he hablado, está a punto de solucionarse, tan a punto que ya boto de alegría.

En definitiva, para mí, la terapia psicológica ha sido un descubrimiento sorprendente que me ha devuelto la luz. Raquel, no sabes la de veces que me repito: "¡qué suerte la mía haber venido a tu consulta por vaginismo! y ¡qué suerte la mía haber caído en tus manos!". Habrá quien diga que es tu trabajo, pero lo que me sale decirte con gran sentimiento, es que te estoy profundamente agradecida.

Un abrazo muy fuerte,

La niña y la adulta

;:-)