

Raquel me ha pedido que explique mi paso por terapia, en una carta.

Ante todo me gustaría decir que yo vine con muy poca motivación e iniciativa. Comencé un poco "movido" por las circunstancias y la presión familiar, para cambiar ciertas conductas y dificultades que estaban afectando a todo mi entorno. Mala relación de pareja, infidelidades, dificultad en controlar mi ira y cierta adicción al alcohol.

Nunca antes creí en la psicología ni en los psicólogos, pero lo que encontré fue muy diferente a lo que esperaba. Y pasé de no creer en ello, a ser un "adicto" a la terapia!. Siempre fui persona de "blanco" o "negro", verdad Raquel?

Cuando empezamos a trabajar, mis adicciones pasaron a segundo plano. Porque realmente eso no era el problema real, sino la consecuencia un vida sin sentido, de una vida poco plena.

Lo que aquí encontrarás es un espacio dónde poder ser tú, dónde descubrir tus verdaderos valores (que a veces están muy escondidos o influenciados por nuestro entorno), dónde vivir de acuerdo a ellos, conocerte y valorarte (a tí y a los demás). Dónde destapar tus verdaderos deseos y objetivos y tratar que éstos se materialicen, dónde tratar de disfrutar del proceso y no del resultado, dónde aprender a negociar y a resolver conflictos. Dónde darte cuenta de tus propias trampas y excusas, miedos e inseguridades.

Y es que en ocasiones cuesta!!!. Porque en terapia no sólo ríes y lo pasas bien, sino que también hay momentos en los que lo pasas mal. Porque descubres que quizás no te conocías tanto como pensabas o que te has "estado engañando" durante mucho tiempo o abandonaste hace mucho tus sueños.

Pero el dolor no es malo, es parte del proceso. Algo que he aprendido es que no hay que tratar de controlarlo y hay que permitirnos expresarlo. Y si hacemos esto, el dolor se transforma y acabas extrayendo consecuencias positivas.

Yo estuve a punto de abandonar en un momento porque me negaba a aceptar mi propia responsabilidad en el problema (o los problemas!). Y me alegro mil veces de no haberlo hecho!.

Raquel, has sido muy paciente conmigo. Gracias por todo!!

Toni.