

Gracias Raquel por tu compañía en este difícil trecho. Gracias por sorprenderme en cada sesión y por ayudarme a aprender de otra manera que todo puede tener otra función.

Como psicóloga tengo plena confianza en los resultados de la intervención psicológica y también sé que es básico saber a quién dirigirse cuando se precisa de la ayuda de un@ psicolog@. La dificultad para mi fue reconocer que sonaba la alarma ante mi grado de malestar y sufrimiento y de mis dificultades para manejarlos. Por fortuna, Raquel, te conocí en un curso de psicología y me ayudó mucho tener muy claro a quién acudir.

Mi motivo de consulta: problemas con mi pareja. La comunicación, la confianza, la intimidad, eran un desastre muy doloroso. Evaluaba la situación como desesperante y de alarma. Quiero resaltar que supiste mostrarme como salir de la zona racional. Supiste proponerme la fórmula para hacerme saltar las teorías y entrar en una práctica llena de recursos y ejercicios que me sorprendieron y sacaron de mis moldes y estructuras. Y a entender su función bloqueante.

Los ejercicios me han facilitado que me vea a mi misma como no me había visto. De estas prácticas me han quedado grabadas muchas imágenes reveladoras e inolvidables de mi misma, ante mi y ante el mundo. He descubierto y, sigo haciéndolo, una nueva mirada, valoración, experimentación y conciencia de mi misma ante muchas situaciones de mi vida.

Resalto de esas prácticas las más físicas, relacionadas con las sensaciones y emociones. Plantarme delante de mis emociones y reacciones y de una manera directa, propuestas de un modo que me han facilitado aprender a mirar desde posturas para mi desconocidas, (darles otra función) a mis miedos, mi ansiedad, mi estado de alerta, mi control. Estas vivencias me han costado, no me ha sido fácil, me han supuesto esfuerzo, sentirme vulnerable y a la vez me sirven de valiosa herramienta porque el trabajo continúa fuera. El proceso es duro y enriquecedor. Ha producido unos cambios en mi (qué es lo que espero y quiero) y por consecuencia en mi pareja. Resalto : perder el miedo y recuperar la confianza.

De la precisión de tu trabajo, tu claridad, tu resolución, tu agilidad aprendo a que mi comunicación, mis propósitos, mis habilidades, mis estrategias sean más precisas, más claras, más resueltas, más ágiles. Y sobre todo más vitales, se me ha despejado el peso, la niebla, de la pesadumbre y voy más ligera. Estoy en el camino, claro. Para mi es un proceso muy interesante, enriquecedor, aclarador y siempre desde el confort, la compañía y la profesionalidad que me ofreces, tan vital y luminosa.

Luz.