

Barcelona, Enero 2013

Hola a todos,

os escribo esta pequeña carta para explicar cómo ha sido mi experiencia.

Al año de quedarme viuda, empecé a encontrarme muy mal, con mucha ansiedad, me encontraba como ida, no podía comer hasta adelgacé, sólo tenía ganas de llorar...

Mis hijas estaban a mi lado, y me veían sufrir. Empezaron a decirme que me iría bien ir al psicólogo para sentirme mejor.

Al principio no estaba muy convencida, pero como ellas insistían al final pensé que sería buena idea. Empecé a dar terapia con Raquel: primero en grupo 2 meses, y luego estuve unos 10 meses individual.

Las sesiones me fueron bien. He podido gestionar la ansiedad, leer libros sobre la ansiedad para entender qué me pasaba, y sobretodo escribir cada día en mi diario para poner en la escritura como me sentía, y poder expresarlo. Te sientes mucho más relajada.

Poco a poco he ido recuperándome: con todos la terapia, el apoyo de mis hijas, y tiempo después con un pequeño grupo de amigos con los que puedo salir los sábados.

Ha sido un proceso denso, de esfuerzo, pero ha valido la pena. Aunque ahora ya estoy mejor y ya no voy a la psicóloga, sigo haciendo mi trabajo personal y sigo escribiendo todo lo que siento y lo que me va pasando.

Os animo a intentar trabajar para estar mejor con uno mismo.

Saludos.