

## 2. CARTAS A MI PSICÓLOGO

Buenas noches, Carlos.

Espero que tú y tu familia estéis bien. Yo he pasado un fin de semana duro; los fines de semana, por un lado, me relajo y, por otro, veo las cosas más negras porque rompo con la rutina de la semana y la chica que nos ayuda no viene los sábados y domingos.

Pero aunque la historia dominante (depresión, ansiedad, trastorno obsesivo - compulsivo y los miedos) se apodere de mí durante el día, por la noche llega la calma. Bueno, un poco antes, al atardecer - que sigo contemplando para danzar en paz -, me escucho a mí misma y leo las libretas donde tengo las notas que voy sacando de los resúmenes que me envías. Es entonces, que me nace una sonrisa y vuelo hasta tu consulta con el pensamiento de ganarle la batalla a la angustia.

Esos resúmenes son súper importantes pues al releerlos vuelvo a los momentos en los que mi historia alternativa afloraba con fuerza. De tus palabras se desprende mucha sabiduría que me ayudan enormemente. Estuve leyendo mis notas y encontré muchas cosas interesantes, pero ahora me quedo con esta: "NO ES TAN IMPORTANTE LO QUE PASA SINO LO QUE HAGO CON LO QUE ME PASA. VERLO CON DISTANCIA Y NO DARLE DEMASIADA IMPORTANCIA" (me sirve para el confinamiento). Estas palabras son tuyas y son de alta calidad; es un barco seguro y potente al que me agarro con fuerza y dulzura a la vez.

Procuro mantener la calma cuando me viene a la cabeza lo del dichoso virus. Y en este confinamiento estoy trabajando con las cosas que me has dicho hasta ahora para aclarar las ideas, conocerme más y dejar atrás los malos recuerdos...

E intento verlo con distancia pensando que la Ciencia nos ayudará y podremos convivir con el coronavirus, al menos, eso prefiero pensar.

Estimado Carlos, no me olvido de las personas que me han escrito al leer mi primera carta, muy al contrario, las tengo muy presentes y les estoy eternamente agradecida por sus palabras. No me lo esperaba (ya que yo no me doy mucho valor), ellos me dan fuerzas y yo se las doy a ellos, que unión de corazones desde tantos lugares de este precioso planeta que habitamos. MUCHAS GRACIAS POR VUESTRO APOYO Y COMPRENSIÓN Y CUÁNTO ME ALEGRA PODER AYUDAR A OTROS SERES HUMANOS.

Esto forma, también, parte de mi historia alternativa, en la que soy una persona segura, alegre, valiente, sensible, con capacidad de resistencia y que adora escribir.

Bueno, por hoy lo dejo porque estoy cansada debido al esfuerzo que tengo que hacer para escribir. Es ya tarde, aunque a mí me encanta la noche con su aterciopelado silencio que me ayuda a concentrarme... Hasta mañana.

De nuevo estoy aquí, más animada y deseosa de animar a otros.

"No es tan importante lo que pasa..."

Hoy hace ocho años que falleció mi pareja... Tengo una vela encendida. Y lo que yo hago con esta experiencia es quedarme con todo lo bueno que él me dio. Nos amábamos y nos ayudábamos mutuamente, fue mi amante y mi amigo, nos hicimos felices.

Y, ahora, en estos momentos, miro el cuaderno para seguir escribiendo, pero estoy pensando en él, en los recuerdos felices de cosas sencillas.

Ya lo veo con distancia y le doy gracias a Dios, al Universo por haber puesto a Emidio en mi camino. Y los recuerdos menos buenos los tomo como lecciones de la vida para ser más prudente y aprender a cuidar de mí, ser más yo misma a pesar de que otros no me entiendan.

La muerte forma parte de la vida y nos vamos, muy poco a poco, acostumbrando a las ausencias de nuestros seres queridos. Su hora llegó pronto y sin esperarlo, pero creo que sería su momento.

Yo luché mucho para poder seguir mi camino, pero me ayudó la firme determinación de que no volvería a permitir otra profunda depresión (como la primera que me duró tres años y estuve muerta en vida). Y también lloraba cuando llegaba a casa; lloraba abrazada a mi padre, que callaba y acariciaba mi cabeza. Y con el tiempo lo acepté y superé el duelo, que me duró más de dos años. Pero no le olvidaré, él está escondido en un rincón de mi corazón, a donde acudo a menudo para acariciarlo...

Bueno, Carlos, tú me dijiste que le honrara por todo lo bueno que hizo por mí y eso hago, pues haciéndolo, sonrío mi alma y me da fuerzas para seguir adelante.

¡Qué descanses!

Un saludo cordial.

M. PAZ