

CARTAS A MI PSICÓLOGO 3

Buenas noches Carlos

¡Qué ganas tenía de escribirte pues necesito ayuda de verdad! HOY ENTRE EN PÁNICO A LA HORA EN QUE IBA A SALIR A LA CALLE.

Como las personas dependientes ya podemos salir con nuestro acompañante de siete a ocho de la tarde, Marieta y yo habíamos quedado en que hoy saldría, después de dos meses, con ella. Yo estaba arreglada y cuando ella llegó a casa empezó a entrarme mucho miedo y pensé en que yo no quiero estar con gente extraña si sobrevivo a mis padres. Y sobre todo pensé que si salía me iba a contagiar del coronavirus. Mis nervios fueron cada vez mayores y entré en estado de pánico.

Marieta me dijo que si no quería, que si no me sentía preparada todavía no tenía porqué salir, que no pasaba nada. Yo vi la luz con sus palabras de comprensión.

Pero mi SOBRE EXIGENCIA, que tú conoces bien, me decía que tenía que salir, que qué pensaría mi hermana, que debo ser más fuerte. Y ¡plas!, comenzó a dolerme el pecho y entré en un ataque de ansiedad que me ha durado mucho tiempo.

Sólo me he tranquilizado cuando Marieta se ha ido y me he tumbado un rato. He puesto mucha voluntad y me he levantado para contemplar el atardecer, lo que me ha serenado... Los colores del ocaso me han calmado y me han dado paz. Y acabo de repasar las notas de tus resúmenes, pudiendo volver a centrarme en mi misma.

Y yo me pregunto ¿ESTO LE ESTÁ PASANDO A MÁS PERSONAS? Me sería de gran ayuda saberlo.

Repasando las notas he leído, por varias veces, como me dices que "tenga cuidado con la sobre exigencia, que no me exija demasiado y que VAYA A MI RITMO. También me has hablado muchas veces de la importancia del lenguaje, de lo importante que es cómo nos hablamos a nosotros mismos." Las historias que nos contamos a nosotros mismos (me voy a contagiar) y que nos cuentan hacen que nuestra química cambie. Contar historias negativas hace que te centres y que te sientas de forma negativa, pero también al contrario (Dr. Carlos Chimpén)".

Así es que me he puesto manos a la obra y he comenzado a crear pensamientos positivos (SÍ PUEDO, NO ME VA A PASAR NADA SI MANTENGO LAS DISTANCIAS, PUEDO VOLVER A SALIR, TRANQUILA, VAS ACOMPAÑADA).

También he retomado la VISUALIZACIÓN, imaginándome en la calle estando tranquila y protegida por una luz blanca que viene del cielo. Tengo que practicar mucho.

Otra cosa que he comenzado a hacer es estar sola en la salita en SILENCIO, sólo escuchando el canto de los pájaros y poniendo una mano en el abdomen sintiendo como sube y baja. Esto me ha relajado bastante. Funciona. He podido escuchar lo que quiere y necesita mi corazón... Me decía que AQUIETARA LA MENTE y que quiere paz y tranquilidad.

¡¡Hoy no he puesto ni la radio ni la televisión y que a gusto he estado!! Sólo he puesto música muy bajita al prepararme la cena, lo que he hecho temprano y quiero convertirlo en un hábito. Así, puedo escribirte más temprano y con calma.

Y voy a aplicar lo que me dice mi psiquiatra Dña. María José: "sal poco a poco a la calle, primero muy cerca de casa y el tiempo que aguantes, sin forzarte. Luego un poquito más de tiempo y después un poco más lejos".

Una vez me dijiste que contar las cosas alivia y te dan otro punto de vista. Pues bien, ahora necesito otro punto de vista. Sí.

No todo son sombras, también tengo momentos en los que mi historia alternativa brilla con fuerza, como el sábado, que me relajé y me dije pensamientos positivos, siendo un día muy productivo. Tengo otra buena noticia, después de un año he vuelto a leer un libro y ya estoy con otro. Y retengo un poco más. Leer, al igual que escribir hace que mi alma vuele libre por los cielos de otros lugares, viendo que puedo ser yo misma. Y bailo allá arriba cada vez que hago cosas que a mi corazón le gustan.

Como ya sabes mi psiquiatra me ha aumentado el antidepresivo de la tarde y ya no me sumerjo tanto en la oscuridad después de comer. Y yo, haciéndote caso, pongo mucho de mi parte y con fuerza de voluntad grande hago cosas pequeñas pero que para mí son un gran logro; como colocar la cocina después de quitar la mesa, así tengo la tarde para hacer lo que quiera. También me ducho casi a diario a pesar de las obsesiones sobre el gas y el agua. Ah, y sigo cuidando a Mico (mi gato).

Yo pienso que todos estamos conectados, las personas con los animales y las plantas, etc. Pertenece al Universo. Y Dios está en un rincón de nuestro corazón, esperando paciente a que le escuchemos... Y en el silencio de la noche me atrevo a asomarme por la ventana y miro la Luna casi llena y alguna estrella que otra, y les doy las gracias por existir, sintiéndome unida a ellas.

Y la fe ayuda, ayuda mucho, fe en un Creador o lo que sea. Al menos, a mí me ayuda. Y rezo a mi manera, pidiendo mucha fuerza y dando las gracias por la mañana de que hayamos pasado una noche tranquila y por regalarnos un día más...

Pues nada más, Carlos, por hoy es suficiente. Cuidate.

Gracias

M.Paz

PD- ¡¡¡Carlos he salido al paseo con Marieta!!! Hemos andado todo el paseo y nos hemos sentado en un banco. Hemos estado media hora. La VISUALIZACION es lo que he utilizado. Y el LENGUAJE.

Me hará mucha ilusión ver la carta publicada. Hazlo cuando puedas.