|  |
| --- |
| La nueva generación incluye depresión |
| “Superé la depresión” |
| Testimonio de vida |
|  |
| Gemma Despierto |
| **06/02/2013** |

|  |
| --- |
| En este documento se muestra un artículo tomado de la web http://reflexionesdeunapsicologa.com  |

Hoy os presento a S.B., una antigua paciente que ha luchado mucho por su recuperación.

Estuvimos caminando juntas poco más de dos años, en los cuales ella elegía en cada sesión seguir adelante, seguir luchando a pesar del dolor, sabiendo que éste no iba a ser eterno, sabiendo que una vez finalizado ese proceso, se encontraría con la auténtica y verdadera S.B.

S.B ahora sabe decir quién es, qué quiere y con quién! Sabe cuáles son sus fortalezas y sus debilidades, sabe escucharse y sobre todo, ha aprendido a quererse.

Para mí es un placer que después de todo el tiempo que habéis pasado junto a mí, creciendo; que después de todo el tiempo que habéis pasado desde vuestra recuperación, os sigáis acordando del proceso que hicimos juntos…

“No sabría identificar cuándo me di cuenta de que estaba inmersa en una profunda depresión y unos ataques de ansiedad que no me dejaban ni dormir, ni razonar, ni dejar de pensar, y sobre todo, no era capaz de sonreír.

***Cada día estaba más débil y más triste***, donde mi único consuelo diario era dormir y desconectarme del mundo. Mi problema se camuflaba en dolores de cabeza, erupciones, mareos, visión borrosa y “virus” que venían como consecuencia de mi bajada de defensas.

Eliminados por los múltiples médicos los aspectos físicos, ya sólo me quedaban dos opciones, los médicos no encuentran lo que me pasa o el problema soy yo?

Yo sabía que tenía que pedir ayuda…

…pero***a mí alrededor no se entendía***. Yo necesitaba un empujón y en lugar de eso me insinuaban que los terapeutas y los psiquiatras eran para otros “***¿por qué no hablas con una amiga?”***me decía alguien que me quiere mucho pero que no entendía lo que yo estaba pasando. Es normal, simplemente creo que***es materialmente imposible entenderlo si no lo has experimentado en primera persona o en alguien muy cercano, o estás bien preparado y formado para ello.***

Decidí pedir ayuda. El primer acercamiento fue a un psiquiatra que, al margen de darme unas pastillas que me hicieron bien, era un hombre mayor, con mucha experiencia pero me dio un test, poca charla y ninguna confianza.

Después de tres o cuatro sesiones***decidí optar por una terapeuta profesional. ¡¡Qué acierto!!***Fueron dos años de terapia más o menos continuada que me cambiaron la vida y sobre todo, me cambiaron a mí.***Al principio yo no era muy consciente de mis cambios***, pero al cabo de los años entendí que había conseguido darme las claves para conocerme a mí misma, mis fortalezas y mis debilidades y otorgarme la batuta a mí para decidir cambiarlas con algunas herramientas.

Este fue el resultado, pero alguien se preguntará, y ¿cual era el problema? El mío era un***problema gordo de fondo al que no atendí cuando debía***, y un sinfín de creencias y comportamientos que sin darme cuenta me hacían daño día a día hasta que explotaron como la gota que colma el vaso.

El “gran problema”, en resumen: no se puede pasar por la muerte de una madre con 22 años y seguir adelante con los estudios, la vida y un montón de responsabilidades caídas del cielo como una tormenta y sin manual de instrucciones y continuar fuerte y sin pararse, como si no pasara nada…

**¡Todo tiene que salir en algún momento y por algún sitio!**

A un gran problema no le ayuda nada unas creencias y comportamientos profundamente arraigaidos como “se fuerte”, “se perfeccionista”, “puedes hacerlo”, “no te quejes”, “se complaciente con el mundo”, “se.. se.. se”.Se acabó.

Gracias Gemma, por haber conseguido***cambiar esos “SE” por “Sé tu misma”, “quiérete”,“conócete a ti misma” “si no te gusta, sé el cambio que quieres ver” “SÉ FELIZ!!!”***

Tampoco puedo olvidarme de las personas que me quieren y que me han acompañado en este complicado camino de forma incondicional y, que aún hoy, siguen ahí por si algún día vuelven a visitarme los señores de se.

***Si te encuentras con problemas, da igual que sean grandes o pequeños puesto que para ti serán importantes***,**no dudes en pedir ayuda porque no estás solo**.”