

Desde hace ocho años sufría la manifestación de muchos síntomas, me faltaba el aire, tenía taquicardia, sentía que me moría y notaba que se me agravaba cada vez más, ya tenía miedo de salir a la calle y que me suceda estando lejos de mi casa. Era horrible lo que sentía. Estaba "Aterrorizado" con lo que me pasaba.

Antes de Lucía hice tratamiento psicoanalítico, mejoré algo, pero no me agradaba que no hablemos del tema central para mí, que era lo que yo sentía y sí hablábamos de mi pasado cosa que me contrariaba.

Pensando que tenía algo físico me hice muchos estudios: electroencefalogramas (fueron 8), Ergometría, ecografía, distintos tipos de radiografías. Cuando me decían que no tenía nada, al principio me iba contento, después empezaba a dudar y me volvía a hacer otros estudios. Análisis de sangre etc. Y hasta me inventaba más síntomas para que me hagan estudios más profundos. Por ejemplo con el cardiólogo me hice hacer un holter, que me controlaba el corazón por 24 hs. No me lo querían hacer pero al fin lo logré.

Me interiorizaba sobre el tema (Sobre lo físico) y cada vez estaba peor.

Un día mi mamá conoció la propuesta de Lucía como algo diferente, yo al principio no sabía lo que era, mi mamá me pidió un turno, me explicó de que se trataba el entrenamiento. Me resultaba extraño eso de escuchar un casete, que tenía que relajarme y que se me iban a ir los síntomas y me parecía medio raro, pero me fui contento porque me hablaba con mucha seguridad. Me pareció interesante.

Al principio no me podía relajar, ni concentrarme y no entendía como con un casete yo podía resolver todo eso, ¡No me entraba en la cabeza! Me dije conmigo no funcionará. Pero pensé que tendría que poner mi 50% e intentar ese trabajo mutuo.

Insistí y terminé aprendiendo de a poquito cada día. A veces me resultaba medio pesado y terminé disfrutándolo, dejándome llevar y fue muy lindo, cada vez mejor hasta que la relajación era automática.

Aprendí a entender que no me pasaría nada malo con los síntomas y fui perdiendo el miedo.

He cambiado el carácter, antes me enojaba fácilmente por pavadas y ahora ante las mismas situaciones, me tranquilizo. Me doy cuenta de que voy en un camino recto y que nunca más seré como antes.

Yo estaba muy acostumbrado a estar mal ya que desde los 18 años fui de esa manera. Hoy tengo casi 27 y me arrepiento de no haber comenzado antes, me dejé estar. Seguramente me hubiera resultado más fácil salir si hubiera empezado un par de años antes y hubiera sufrido mucho menos.

Yo tenía miedo de volverme loco, de suicidarme o de hacer algo de lo que debía arrepentirme. ¡Mis pensamientos me asustaban! Me quedaba pensando en los problemas que

tenía y esperaba “A ver cuando se producía el ataque” cargaba tanta tensión, que cuando me atacaba sentía un alivio. Yo me decía bueno agarrame de una vez

La gente me preguntaba ¿Qué sentís? Y yo no lo podía explicar.

Los síntomas fueron desapareciendo, y ya no los espero más. Además me siento seguro sé que si me pasara podría manejarlo. Cuando te das cuenta que estás acumulando tensión la contrarrestas con respiración y la relajación y listo. Cuando alguien me dice algo que no me gusta , miro para otro lado y no me importa. Cuando veo que camino acelerado, bajo el ritmo y miro vidrieras y lo que me rodea caminando más despacio. Lo bueno es que me doy cuenta. No me hago más mala sangre con cosas tontas.

Aprendí a vivir diferente y también entendí que me hiperventilaba , provocando las anomalías.

Nunca falté a las clases y apliqué todo lo que me enseñó Lucía. No me resultó tan fácil pero sé que ya lo superé.

Les digo a los que están o estuvieron como yo que no se dejen estar, porque es como una bola de nieve, que se hace cada vez más grande hasta hacerse gigante.

Guillermo