

La situación comenzó hace mucho tiempo. Yo siempre he sido una persona nerviosa o de tomarme los problemas muy intensamente. Comenzó con una medicación que tal vez yo consideré en ese momento inoportuna, unos cuantos años atrás y bueno ese proceso se fue dando y nunca enfrenté el tema de mis nervios... y bueno, un problema económico fue la gota que colmo el vaso.

A partir de ahí tuve lo que, se llama una neurosis panica muy intensa, estaba con mucho miedo, temblaba como una hoja vos misma me dijiste que cuando me viste la primera vez, parecía un ente y lo era un realmente, era un desastre y bueno, vine acompañado por mi señora que fue la que te ubicó. Yo sinceramente no estaba para ubicar a nadie, estaba totalmente ido.

Salimos de eso después de unas cuantas, sesiones de entrenamiento, fue un proceso importante... solamente salir del problema que uno tiene en ese momento, pero era bastante costoso salir, yo me daba cuenta, pasaron dos meses y parecía que no pasaba nada.

En un momento determinado salimos del problema.

Yo no tenía mucha fe, pero en realidad creo que esto es también parte de la enfermedad, o sea, vos perdés la confianza.... vos pensás que nunca vas a salir pero bueno ... a partir de ahí te acordás que tuve una recaída yo creo que fue peor que, cuando habíamos empezado por que a la recaída se le agrego la depresión hasta que ... Gracias a Vos y Gracias a DIOS, pudimos salir, ahora me siento muy bien estoy trabajando...

No lo estaba haciendo, no porque no quería si no porque no podía, directamente no podía trabajar, lo que pasa que estas enfermedades son difíciles de tratar con los allegados o sea, con los familiares, porque como físicamente te ven bien o entre "comillas" bien por que la cara te lo dice todo pero bueno, parece que la cara no la vieron, a veces creen que uno esta exagerando el tema y verdaderamente uno lleva un sufrimiento por dentro que te aseguro que.... es un muy importante.

Lo que he pasado es algo que me ha cambiado totalmente la vida, por el hecho de que me hace pensar de otra manera, tener otros valores más importantes, no preocuparme por cosas que al final no tienen tanta importancia y que uno se va desgastando en el proceso Es verdaderamente así .

Yo me acuerdo de lo que era antes de empezar, y lo que soy ahora. Veo por ejemplo que, he cambiado, me ha servido para cambiar para bien.

Estoy contento por el hecho de que veo que hay una salida, ahora veo las cosas de otra forma y dentro de mi, si tuviera que darle un consejo a alguien le diría que se ponga en el entrenamiento, en las prácticas y todo eso porque HAY SALIDA, es difícil es de un día para el otro pero..., hay salida que es lo importante.

Aunque en estos momentos en que este pasando por un problema crea que no hay salida.... No no, si hay salida, la hay!, lo que pasa que hay que buscarla.

Yo siempre fui una persona bastante problemática y de tomarse las cosas muy a pecho a veces eran tonteras.

Yo me considero una persona muy responsable, pero eso tiene que ser con una medida tiene que haber un límite, uno no se puede hacer responsable de cosas que no puede cambiar.

Yo ahora veo las cosas de otra manera, he progresado bastante en cuanto a la agresividad, a no enojarme por las cosas que pasan en la calle en donde se vive en un mundo bastante difícil, eh aprendido llevarme mejor con las cosas cotidianas a darle el valor justo a las cosas y volviendo a repetir la palabra no..., poner todo, dentro del lugar que le corresponde y no dramatizar, no llevar la cosa al extremo, pavadas que terminan desgastando. Después puedes caer en un problema de estos.... Y Vos lo sabes mejor que yo lo cotidiano, y una de las causas si no es la principal, es la forma en que se vive.

La verdad que, estoy mejor que antes de comenzar a sentirme mal.

Hay que tratar de no cometer los mismos errores que se cometieron antes. Yo creo que a estos procesos se llega por una sumatoria de errores, cuando te salta el problema ni siquiera te das cuenta.

Yo noto que hay ciertos síntomas y signos que te lo van marcando, pero lo que pasa es que la ignorancia nos confunde. Yo por ejemplo siempre me acuerdo que tenía problemas de parestesia ósea, que se me dormían las manos, que tenía calambres y todo eso y lo asociaba exclusivamente con problemas de columna. Creía que no tenían nada que ver, que eran problemas nerviosos, es mas, yo pagaba a masajistas y cada vez tenía mas contracturas y mas parestesia ósea, uno a veces no se da cuenta, cree que deriva de otras cosas.

Vos lo sabes por mi profesión que mas o menos conozco el tema.

Esas drogas lo que tienen de muy malo es que son drogas que nos hacen dependientes, y después no las puedes dejar, las tomás en cualquier momento por cualquier tontera. Te hacés adicto a las drogas y... no las tomás no podés dormir, no podés comer, no podés ir a tal lado. Son drogas tan, tan adictivas te diría que hasta mas que el alcohol y que el cigarrillo y después para salir bueno.... Tenes que ir saliendo de apoco, y es difícil.... Yo recuerdo bien que fui cayendo y caía progresivamente y veía estas señales pero no las podía interpretar. no podía interpretar un calambre, o como te digo un parestesia, no podía dormir estar muy nervioso ... uno todo lo asocia con algo verdaderamente somático y en realidad esta pasando por un problema mental, es difícil distinguirlo y mas la primera vez.

A mi trabajo no era que no lo quería hacer, es que no podía.

Recién ahora entiendo bien a la persona que esta pasando por esto, lo que esta sufriendo, por que cuando alguien me hablaba de que alguien padecía algo así, pensaba cualquier cosa como lo que piensan a veces los que te rodean. Por eso hay que buscar ayuda afuera porque los que vos tenes al lado te dicen... vos tenés que poner voluntad, que esto, que lo otro, que sos vos, que tenes que salir, porque vos tenes que dejar de pensar. Y la cosa no es tan sencilla por que quien va a ser el tonto que no quiere salir. Esto es como a que uno le guste darse martillazos en la mano, no no, no es así, ósea... no se puede controlar no se puede controlar es muy difícil uno necesita ayuda esto es fundamental.

Yo era una persona que no creía en la ayuda, pero bueno, me convencí. Realmente no consideraba que la necesitaba, si me hubieran dicho vas a necesitar ayuda de este tipo... Seguramente hubiera dicho ¡Noooo....IMPOSIBLE!

Yo estoy tomando la vida de otra manera antes mezclaba una cosa con la otra, o sea, la parte particular con la parte profesional, y en realidad cada una tiene que correr por su carril y si no es una mochila muy pesada.

Cuando viene acá estaba cargando una mochila muy Duura, muy pesada... estaba con una mirada perdida y me estaba mirando muy adentro, sinceramente había momentos que no prestaba atención a nada, estaba distraído completamente abstraído en mis pensamientos y... que eran un círculo vicioso en realidad los pensamientos una cosa me hacía pensar otra y otra y otra y otra.... Y siempre estaba en el mismo círculo que no se puede romper tan fácil. Lógicamente eso no es vida.

Yo soy sincero, te conté que tengo algunas armas y le entregue a amigos míos los cargadores, para no tener la tentación, por que a veces en el sufrimiento tan grande a uno se le ocurre cualquier estupidez, porque cuando se está en la enfermedad se cree que no hay salida.

Yo estoy seguro que la mayoría de los que pasan por la enfermedad que pasé yo, es uno de los pensamientos que mas juega en contra.

La creencia de que uno no va a salir, es la clave del círculo patológico que se te arma en la cabeza ósea, vos pensas que te va a pasar esto y lo otro y das vuelta constantemente sobre el mismo círculo y uno de los puntos fundamentales es que pensás que no hay salida.

Parecería que uno estuviera dormido.

Yo por ejemplo no podía prestar atención a la televisión, si estaba caminando por la calle Córdoba no veía a la gente, iba a un determinado lugar, generalmente iba acompañado, porque tenía miedo, mis amigos me veían completamente raro, viví momentos de terror, son muy fuertes a veces, de no animarte pero a nada, a nada...

No quería ir a ningún lado. En el único lugar que me sentía un poquito mejor, un poquito mejor, un poquito.... porque de paso te sentías mal también, era en mi casa pero claro si no salís nunca, tampoco salís.

Es algo muy complicado muy difícil, hay que tener paciencia y es jodido decirlo porque todos te dicen tenes que ser positivo, ¡tenes que ser positivo!, es difícil.

Yo con este con este testimonio... lo principal que quiero decir es que hay SALIDA.

Todos están contentos, no sabes como se compuso mi familia, estos estaban muy pendientes de lo que me pasaba, es como que han vuelto a vivir...

**Alejandro**