

## **CONCLUSIONES**

Hasta aquí llega el diario de los quince días de vacaciones que hice con Iván. He querido compartir estas dos semanas de mi vida por dos razones importantes. Una, por la necesidad que he sentido de escribir mi propia experiencia y darme la oportunidad de plasmar de manera real y clara vivencias que de otra manera no las hubiera ni hablado. Y otra, por intentar, en la medida de lo posible, poder ayudar a aquellas personas que, sabiéndolo o sin saberlo, padecen un trastorno igual o parecido al mío.

En ningún momento he pretendido dar con el remedio o la solución a nada; no soy una profesional de la psicología ni de la medicina solo soy una paciente que sufre agorafobia desde hace años y que hasta ahora no ha sido capaz de expresar sus sufrimientos y temores.

Cada uno tiene que decidir cómo quiere llevar sus propios asuntos y qué remedios va a buscar para paliar sus propias dolencias. Yo desde luego puedo decir que me siento orgullosa de haber llegado a este punto y de haber encontrado una terapia que me ayudara a entender, el por qué, el cuando y el cómo. Es curioso pero cuando uno sufre un trastorno emocional aprende a conocerse a sí mismo, porque nunca nos conocemos como creemos.

A este respecto, recuerdo una de las conversaciones que tuve con el terapeuta donde me dijo que el problema era que no me conocía lo suficiente. ¿Que yo no me conocía a mí misma? pensé un poco molesta. Cómo me podía decir algo así si conocía perfectamente mis manías, defectos, gustos, virtudes, en fin todo lo que necesitas para describirte. Pero es cierto; no te llegas a conocer de verdad hasta que no ves como reaccionas ante un peligro, ante un miedo, ante un imprevisto, en definitiva ante todo aquello que te aterra y no has sido capaz de enfrentarte.

Aprendes que tu cuerpo tiene límites y mecanismos de protección que no van a dejar que te ocurra nada terrible y espantoso como te imaginas. Aprendes a respirar y relajarte controlando de esta manera tu cuerpo y tu mente. Ahora sí que empiezas a conocerse en el sentido completo de la palabra. Así es que, nadie piense que esta batalla se gana con algunas victorias; se gana con constancia, perseverancia, fuerza de voluntad y sobretodo con un espíritu positivo.

No puedes ni debes esperar que todo te salga a la primera; no importa cuantos intentos hagas, lo que importa es que al final lo hagas. La suma de todos estos intentos, logros e incluso derrotas son los que van haciendo que disminuya lentamente tu ansiedad y temor, hasta que llega el punto que aprendes a convivir con tu trastorno consiguiendo que te afecte lo más mínimo. ¡Ahí empiezas a ganar tu batalla personal!