

Estuve con depresión durante 30 años. Empecé a mediados de mis 17 años. No sabía qué me pasaba, tenía ataques de tristeza hasta la desesperación y el llanto, sentía que la vida era un abismo. Mis padres no sabían qué hacer, en esa época no se sabía mucho de esto y era como un tema tabú.

Desde ese momento empecé con un psiquiatra, luego una psicóloga que me ayudaron relativamente. Me dediqué de lleno al estudio. Ya desde los 16 años había empezado yoga y si bien no tenía una mucha continuidad, en los momentos en que lo hacía sentía que me servía para darme algo a mí misma.

Cuando me recibí en la universidad y a pesar de que tenía trabajo, no cesaban mis angustias. Decidí que volcaría todo mi esfuerzo para curarme y fui constante con una psicóloga. Ella decidió derivarme a un psiquiatra que me dio fármacos tranquilizantes. Estuve haciendo psicoanálisis 3 años intensos durante los cuales conocí a mi actual esposo. Los cuadros seguían aunque más espaciados. Me casé, tuve mi primer hijo y la psicóloga me dio de alta.

Así seguí mi vida en pareja y tuve otros dos hijos, pero cada tanto volvían mis pesares. Yo creía que ya estaba bien y pensaba que esas tristezas eran circunstanciales pero iban en aumento en intensidad y en asiduidad. Yo sabía que si volvía al psicólogo me iban a derivar a un psiquiatra para tomar medicamentos, cosa que no quería y además estaba cansada de empezar de nuevo con el psicoanálisis. Entonces probé terapias alternativas: curación por energía, flores de Bach, homeopatía, etc. siempre con tratamientos constantes y me ayudaban a ponerme bien pero volvía a caer, casi siempre una o dos veces por semana. A pesar de todo, como había abandonado mi antigua carrera que se fue diluyendo a medida que aumentaba mi familia, pude hacer otro tipo de curso y estaba trabajando. Pero mis estados continuaban y tenía constantes peleas con mi marido y mis hijos que no podía sostener y caía presa de una gran angustia e impotencia. Decidí volver a lo tradicional y empecé con una psicóloga pero esta vez preferí probar con la terapia Gestalt. Estuve yendo varios meses y pero quedaba hecha hilachas y vivía llorando, era como si todo se hubiese recrudecido. Por consejo de mi marido que me veía sufrir tanto decidí dejar.

Yo seguía con mis clases de yoga que me ayudaban mucho a superar los momentos de crisis pero no lograba componerme porque cuando parecía que ya estaba bien volvía a caer.

Un médico clínico me recetó un ansiolítico que recrudeció mi estado. Lo dejé de tomar. Me enteré de un tratamiento a base de masajes especiales en la faccia (Tejido cerca de los huesos) llamado Rolf para favorecer a mi postura (que siempre fue reflejo de mi estado). Allí empecé a animarme un poco más pero era tanto lo que tenía adentro y salía como catarata que me recomendaron un psicólogo para contenerme.

Fui a un psicólogo de avanzada con sistemas nuevos de chamanismo y transpersonal. Con él hice tres sesiones de respiración holotrópica que fue una experiencia bastante buena Pero se destapó mi bronca y era tanta la tristeza, el odio y la culpa que cada nueva sesión con él se me hacía insostenible: me sentía incomprendida y el llanto era incontenible.

Había caído en un estado extremo. Decidí dejarlo ya que al subir las escaleras para ir a la sesión ya me invadía la angustia que recrudecía cada vez más. No lo soporté. Estaba hecha una piltrafa. Una Reikista me ayudó a salir de ese estado que rozaba con la locura, nunca me había sentido así. Tenía delirios persecutorios, ataques de pánico, gritos, daba golpes...Según ella mi espíritu se había retirado de mí, era mucho sufrimiento, ella me ayudó a volver a mis cabales. Cuando parecía que todo se había superado volví a sentirme mal.

Fui a ver a Lucía en uno de sus talleres, me habló de ella mi prima porque a una amiga de ella la estaba ayudando mucho. Recuerdo que en la primera entrevista me preguntó: ¿Qué querés cambiar de vos? Yo le dije que no sabía porque no sabía en realidad cómo era yo.

Comencé haciendo las respiraciones que me calmaron, a vivir en el presente, que no era fácil acordarse, pero lo sentí como un juego. Disfrutaba con cada sesión y con los ejercicios, por eso buscaba el momento para hacerlos después en mi casa. Eran 30 años de depresión yo sabía que cuanto más pasa el tiempo es más difícil revertir la situación y por supuesto Lucía tampoco lo desconocía. Me propuso consultar a un psiquiatra para apoyarme con medicamentos mientras se iba dando el proceso. Me decidí y fui a ver al dr. Fernández Cuevas, él me explicó la cuestión química en los casos de depresión y en la medida que yo evolucione y pueda modificar mi manera de ver la vida con la ayuda de Lucía los iba a poder dejar, que eran muchos años de padecimiento. Después de conocerlo mi concepto de lo que es un psiquiatra cambió, por su humanidad y su compromiso, me explicó todas mis dudas como si él las hubiera vivido, sentí que me tendía su mano, en una palabra, se ganó mi confianza.

Los primeros meses me refugiaba en la escucha de los cassettes que Lucía hacía exclusivamente para mí, me seguían ocurriendo cosas, pero las usaba para entenderme más en las clases con Lucía. Ella no me cuestionaba ni pedía imposibles, sentía que confiaba en mí. No me hablaba de pecado, error, culpa ni siquiera de perdón, esas palabras habían socavado mi ser de la mano de la religión. Ella confiaba en mi sinceridad, en mi apertura, en mi esfuerzo. Ella me ayudaba a cambiar pero todo fluía suavemente.

Aprendí que no todo pasa por el conocimiento y la voluntad como me habían enseñado, hay algo más que se llama "Inteligencia emocional" y se llega por otro camino que no es precisamente el de la razón aunque requiere trabajo y dedicación.

Decidí inconscientemente dejar de sufrir, antes también lo había decidido conscientemente pero no podía y nadie me comprendía, ni yo misma porque pensaba y me habían grabado a fuego, que uno con la mente y la voluntad lo puede todo. Y no es así. Aprendí que a la vida hay que llenarla de sueños y no socavarla hasta hacerla sangrar o por lo menos ese sistema del castigo o del constante cuestionamiento de mi persona que hacían no iba conmigo.

Me obligaba a vivir como veía que hacían las demás personas, a cumplir con los patrones sociales impuestos para sentirme aceptada como una más, todo esto casi sin darme cuenta y muy suavemente.

Lucía hizo que yo pudiera legalizarme a mí misma tanto externa como internamente, ser

como yo quiera, pero como había pasado tanto tiempo tuve que ir descubriendo cómo era yo en realidad porque no lo sabía. Y todo empezó a fluir sin esfuerzo, sin carga adicional.

Hace nueve meses que empecé el entrenamiento. Desarrollé la creatividad, la autoestima y mi trabajo fue continuo.

Ahora necesito fortalecerme, seguir por esta senda que me va llevando poco a poco a la tan ansiada libertad y me va permitiendo conocer mi sello personal. Sé que aún me falta, pero la vida es un continuo aprender y no tiene límite.

He mejorado mucho, además me lo confirman mi marido y mis hijos que me bancaron y me dieron siempre el amor incondicional que se necesita para sanar.

Aprendí que hay algo en nosotros que no controlamos pero que podemos llegar a influir. El poder llegar al interior de cada uno se logra conectándonos con sensaciones de placer y paz auténticos para tener acceso a nuestro propio ser y modificar los patrones de conducta que tenemos internalizados, para poder despertar nuestras potencialidades.

Debemos darnos el permiso de disfrutar la vida desde un ángulo más cercano y menos severo, disfrutar del presente, como dice Lucía.

**Alicia**