Cuando conocí a Lucía yo tenía trece años. Acababa de empezar la escuela secundaria y los problemas volvían a aparecer otra vez en mi vida, como todos los años. Hacía pocos meses había decidido terminar mis sesiones con una psicóloga porque sentía que no podía ayudarme con mi mayor obstáculo, la fobia social.

Mi mamá, debido a su propio interés y en base en su enfermedad física, se había puesto en contacto con personas que trabajaban con la “Inteligencia emocional”, yendo a charlas y a talleres, uno de los cuales los daba Lucía. Allí nos informamos de que se puede, mediante el autoconocimiento llegar al lugar donde están nuestros registros emocionales, y crear los cambios que deseamos, y que es un trabajo diario y de cada uno. Así comencé a ir todas las semanas. La primera vez hicimos un ejercicio como para que yo fuese conociendo el método. Luego empezamos a trabajar con un tema específico, por ejemplo: yo le contaba que me aterraba tener que caminar por el centro porque estaba lleno de gente a toda hora. Lo mismo me pasaba en cualquier lugar donde hubiera una concentración de personas. Entonces hacíamos una relajación y yo me concentraba en esa situación que me asustaba e imaginaba estar tranquila. Con el tiempo esto se fue haciendo realidad, aunque costó porque no era fácil cambiar una actitud que venía de hace años. Si bien estos progresos me hacían sentir muy bien, había algo que todavía me preocupaba, mi mayor dificultad: relacionarme con las personas, es decir, más allá de un mero intercambio de palabras con alguien, me inte resaba poder mantener una conversación, conocer y darme a conocer por esa persona en un verdadero intercambio.

Cuando, unas líneas más arriba dije que mis problemas “volvían” a aparecer me refería a esta situación particular: cada año, al empezar nuevamente la escuela y demás actividades, al conocer gente nueva y no saber como relacionarme con ellas me deprimía, y si alguna vez llegaba a hablar con alguien lo arruinaba, porque inconscientemente pensaba que lo que yo decía estaba mal y que más valía no hablar más. De manera que el inicio de clases significaba para mí un nuevo fracaso. Algo similar pasaba a fin de año, cuando habiendo pasado un año yo aún no había logrado tener una relación franca. En síntesis, me pasaba gran parte del año triste, desganada y enojada con todo el mundo. Hoy tengo 18 años, acabo de empezar la facultad, el año pasado fui abanderada y participé en muchas actividades en las que tuve que interactuar con mucha gente y de las cuales guardo muy buenos recuerdos.

Hay muchas cosas que ya no me dan miedo, e incluso las disfruto: ir a lugares muy concurridos, caminar por la calle, tomar un colectivo, conocer gente nueva y más que nada ser auténtica y sentirme cómoda con eso.

Lo bueno de este entrenamiento es que los cambios empiezan a notarse enseguida y se hacen progresos continuamente, hasta que se llega un punto donde todo lo que una quiere hacer es enfrentarse a nuevos desafíos para seguir mejorando y comprobar así que nuestro potencial es mucho mayor de lo que nos podemos imaginar y eso es lo que hace que la vida nos resulte una aventura tentadora.

Carolina