Agradezco a Lucía el haberme dado la oportunidad de poder contarles a ustedes como superé la agorafobia. Deseo que sea un aliciente para aquellos que la padecen.

Cuando empecé a tener los primeros síntomas de fobia tenia veintiún años; estaba casada y tenia una bebe de un año. Sentía palpitaciones, falta de aire, sudoración en las manos y rigidez en las piernas. No tenía idea de que eran ataques de pánico, igual me alarmaron y empecé a realizar consultas médicas, que siguieron con estudios físicos que daban todos bien. Solo me diagnosticaron estrés.

Hasta ahora este problema no me impedía salir a la calle y tenía una vida normal; puesto que los ataques eran esporádicos.
Continué con este problema durante cinco años. En ese tiempo un neurólogo me había sugerido que consultara con un psiquiatra. Esa palabra me asustó y le respondí: "No quiero, ¿acaso estoy loca?" Y pasé por alto ese pedido.

Siempre estaba mal de salud, aparte de los ataques de pánico, me resfriaba con facilidad, tenia descomposturas frecuentes de estómago y dolores en distintas partes del cuerpo y solía pensar que tenia enfermedades incurables. Como verán me hubiese gustado mucho que alguien me dijera que sufría de fobia y de ser así por lo menos hubiera sabido lo que padecía.

Corría el año 1995 y mi hija había empezado primer grado, cuando la acompañaba al colegio por el camino sufría los ataques, empezaron a ser tan frecuentes que ya no podía hacer mandados, tramites ni subir a colectivos; en todos lados era presa de estos malestares. Por esta razón y porque no quería que mi hija de tan solo seis años tuviera que cuidarme, decidí no salir mas sola a la calle. Todo esto me angustió mucho y entre en depresión, ya no podía estar sola ni siquiera dentro de mi casa, también allí tenia estas crisis y temía morir. A causa de eso tenia que estar siempre acompañada.

Empecé tratamiento psicológico y lo hice durante dos años. Este no me ayudo a superar la fobia; hablar y contar mis problemas no fue la solución para esta anomalía. Finalmente tuve que ir a un psiquiatra, puesto que necesitaba medicación para todos estos malestares. En este tiempo ya estaba al tanto que padecía de fobia porque había escuchado en un programa de televisión a personas con este problema que daban su testimonio.

El tiempo transcurría y yo seguía sin poder salir sola a la calle, además tenía problemas en mi familia porque no podía hacerme cargo, ni siquiera de mí. Casi ninguno de ellos me comprendía; pero les confieso que les agradezco a todos el haberme ayudado.

Necesitaba salir de toda esta situación, ser independiente y libre otra vez.

Una noche mi marido escuchaba la radio y encontró el programa de Lucía "Voces del Silencio". En ese entonces ella realizaba ejercicios de relajación en vivo. Los escuche e

inmediatamente los hice. Estos me llenaban de paz y serenidad, eran simplemente hermosos.

A partir de ese día escuchaba siempre el programa, todo lo que Lucía transmitía eran sentimientos alentadores y positivos, y como si todo esto fuera poco, comento que había técnicas que podían ayudar a superar la fobia. Me comunique con ella enseguida, arreglamos una entrevista y luego tuvo que venir a mi casa para poder comenzar con el entrenamiento. Empecé a realizar ejercicios de relajación con visualización preparados especialmente por Lucía para mi problema. También aprendí a respirar y a controlar la ansiedad y ella me explico claramente el proceso de recuperación que se iría produciendo..

Mi siquiatra estaba de acuerdo con estas técnicas, conocía el trabajo de Lucía, y como empecé a sentirme mejor me disminuyó la medicación.

Los ataques de pánico habían desaparecido rápidamente pero yo aún temía salir sola a la calle, pero Lucia me dijo que era tiempo de salir, que no dudara pues estaba afianzada con los ejercicios, que tuviera fe en mí y que saliera.

La primera vez que salí sola, caminé una cuadra y sentí una mezcla de temor y felicidad, fue como aprender a caminar otra vez. Lo primero que quería hacer era volver a llevar a mi hija al colegio pero debía caminar para llegar a este, siete cuadras. Entonces le propuse a Lucía que ella fuera por la cuadra paralela a la que iba yo; si al llegar a la esquina yo veía que podía continuar sola y sin malestares, la saludaría como señal de que estaba bien, de esta manera no estaría totalmente sola en la calle. Realizar este camino fue muy difícil para mi, pues temía que aparecieran los ataques de pánico, entonces lo efectué de a poco y sin presionarme. Me llevo casi un mes y medio realizar el camino completo yo sola, ida y vuelta. Lucía me enseño a repetir frases positivas que me daban seguridad mientras caminaba por la calle, también me propuso ir cantando y leyendo carteles de los negocios, aparte de los ejercicios de visualización que realizábamos antes de cada salida.

Solo así un día pude ir completamente sola a buscar a mi hija al colegio, sin nadie al lado mío, solamente acompañada de pensamientos positivos, llena de alegría, sonriendo, apreciando la naturaleza y agradeciendo a Dios por volver a recuperar toda mi salud. Nuevamente empecé a hacerme cargo de mis obligaciones.

Mi próximo reto era volver a subir a un colectivo, tenia dudas de lo que pudiera llegar a pasar, pero cuando estuve allí dentro me sentí tan bien que sonreía constantemente, ahora estaba segura de que todo el entrenamiento había funcionado, y se podría decir que ya me había recuperado. A causa de esto, decidimos con Lucía terminarlo y ella me propuso concurrir cuando yo quisiese al grupo de autoayuda que ella coordinaba en ese momento.

Mi siquiatra se alegró mucho con mis progresos y bajo al mínimo la medicación que yo tomaba para la fobia, con la promesa que pronto la retiraría totalmente.

Estaba fortalecida espiritualmente y todo este trabajo me ayudo a aceptar y a superar con

entereza difíciles y tristísimos momentos tal como el fallecimiento de mi queridísima hermana y dos años después en el 2002 la muerte de mi amado padre al que acompañe y ayude en todo lo que necesitaba hasta el ultimo momento de su vida.

En ese tiempo empecé a estudiar ingles, vocación que siempre tuve. Me gusto, y pude lograrlo gracias a Marta que después de haber escuchado mi testimonio en el programa de Lucía me ofreció darme clases gratuitamente.

Como verán el ir hacia el conocimiento interior sirve para darse cuenta de la fortaleza que hay en él, de cuanto uno es capaz de realizar si es consciente y confía en su poder.

Pasaron diez años, tuve otra hija.

Actualmente no tomo ninguna medicación y no hay rastros de este desagradable padecimiento en mi vida solo el recuerdo que finalmente me condujo por este maravilloso camino que es la superación personal.

Nancy Jiménez