

Llegué a la terapia a partir de vivir una experiencia personal de maltrato psicológico con mi pareja. Mi autoestima estaba por el suelo, me sentía sin apenas energía y arrastrando mucha sensación de culpa y de fracaso.

Me costó decidirme a hacer la terapia, porque enfrentarme a todo ese dolor no me parecía posible, más bien quería huir de él, pero por otro lado sin ayuda no me veía capaz y el consejo de personas que me quieren me acabó de decidir.

Ya en la primera sesión, al hacer la relajación mi interior me hizo vivir una experiencia de paz, serenidad y pude experimentar que aquello que estaba viviendo era parte de mí, para mi sorpresa!. A través del viaje interno por el que me acompañaba María pude atisbar, que mi interior me mostraba a un ser hermoso y fuerte, aunque mi personalidad no era lo que estaba viviendo precisamente!. Pero se abrió un camino y la esperanza de que aquello fuese verdad.

Poco a poco pude acoger mis partes heridas, sanarlas, a medida que iba trabajando iba comprendiendo y especialmente conociéndome, descubriendo una mujer que ni yo misma recordaba ser.

He aprendido a conocerme, he retomado el contacto con la persona que soy realmente y ahora sé cómo acompañarme, puedo amar lo que soy y sé que es el inicio de una bonita amistad conmigo misma!.

Barcelona, 2010