TESTIMONIO

El 18 de junio del 2018 comencé a hacer terapia motivada por mi necesidad de mejorar la interacción y trato con mis hijos de 3 años y de 9 meses. Me sentía superada y con reacciones exageradas, llena de ira y frustración, sentimientos que no corresponden a nadie y mucho menos a mis hijos que son de mis más grandes amores y motores de vida.

Comencé a notar que estallaba, regañaba y gritaba mucho al mayor por cosas normales de un niño de su edad, tonterías que no ameritaban tales reacciones. Con el menor los momentos difíciles eran la hora de dormir donde a mi parecer, él comenzaba a pelear con el sueño, luchaba para no dormirse, se comenzaba a mover brusco y a llorar y yo, me comenzaba a desesperar y comenzaba a regañarlo, a tratar de controlarlo a la fuerza, lo que solo empeoraba la situación o, "vencía" yo por el cansancio de mi bebe.

Me sentía desesperada y en mi estado "normal", me decía que no era posible que tuviera ese trato con mis hijos, que son pequeños, que son inocentes y que dependen por completo de mi para crecer sanos física, pero sobre todo emocional y espiritualmente.

Acudí a mi primera sesión con Alba con toda la esperanza de que iba a poder solucionar mi problema, sin embargo, mentalizada en que sería un proceso que llevaría algún tiempo. Era la primera vez en mi vida que pedía ayuda para lidiar con los sentimientos que no entiendo ni podía manejar.

Fue increíble como pude sentirme conectada con la energía de Alba y encontrarle tanto sentido a sus palabras, abordaje y explicaciones de lo que me estaba ocurriendo, pero sobre todo, cómo pude reafirmar que en este caso el problema no eran mis hijos sino yo, y que tenía que trabajar en mi misma para poder sanar mi relación con ellos.

Alba me explicó cómo tratamos de entender nuestra vida con tan sólo un 5% ("siendo generosos") de racionalidad, cuando existe un 95% en nuestro inconsciente que es el que realmente incide en muchas de las cosas que nos ocurren y no podemos entender.

En esa primera sesión Alba me explicó sobre las vibraciones que emitimos, cómo funcionamos en relación a eso y cómo las ondas que emitimos logran hacer vibrar el entorno con la misma frecuencia, lo que atrae o repele a lo / y quienes nos rodean. Pude entender que yo estaba vibrando con una energía baja y que en definitiva mis hijos reaccionaban a eso, mis palabras y gritos eran solo cosas secundarias porque los niños no las entienden bien, ellos principalmente sienten la energía que emano y era natural que vibraran ellos también en frecuencia baja o trataran de repeler esa "mala vibra" de mi parte.

Alba me explicó sobre la importancia de la buena respiración para cambiar nuestra oxigenación, segregación de hormonas y consecuentemente vibración, y para ayudar con

esto, me enseñó una técnica de respiración que me permitía hacerme consciente de su importancia, de cómo se oxigenaban todos mis órganos y como poco a poco me iba sintiendo más relajada y feliz. También me recomendó rutinas y momentos para practicar esa respiración.

Ese día salí muy tranquila y contenta de la terapia, sabía que estaba haciendo lo correcto y que por ese camino podría solucionar mis conflictos con mis hijos. Seguí practicando los ejercicios de respiración, busque todo el tiempo hacerme consciente de lo que estaba haciendo y de cómo me beneficiaba respirar bien y oxigenarme por completo.

Lo increíble fue lo que ocurrió cuando vi a mis niños nuevamente ese día, como ellos se portaron conmigo, como estaban tranquilos y obedientes, como no tenía que gritar ni enojarme porque las cosas fluían súper bien. ¡Si, todo eso desde el primer día respirando correctamente!

Para completar la maravilla, cuando llegó la hora de acostar al menor, me preocupé por respirar profundamente algunas veces antes de alzarlo o tratar de hacer cualquier cosa con él, cuando me sentí tranquila y "limpia", lo tomé y como pocas veces, se quedó dormido sin poner resistencia y rápidamente.

Pude corroborar que mis niños no tenían la culpa, que al momento que logré hacerme consciente de mi vibración y de cómo respirar bien influía, se generó un cambio inmediato y consistente. Hasta el día de hoy, casi tres meses después, puedo comprobar como un momento de buena respiración me puede ayudar muchísimo y facilitarme la vida con mis hijos. Del mismo modo, mis hijos me ayudan a identificar rápidamente cuando estoy vibrando bajo y la mayoría de las veces solo necesito unos segundos de respiración consciente para ayudarme y mejorar las cosas.

De no ser porque en mi 95% de inconsciente todavía hay algunas cosas que trabajar, con sólo esa primera sesión ya hubiese podido dar por resuelto el problema que me motivó a buscar ayuda. ¡Mi día a día con los niños mejoró muchísimo, y me siento feliz y agradecida por eso!

Debo confesar que cuando acudí por primera vez a la terapia pensé que solo necesitaba abordar un tema puntual y aparte de eso todo estaba bien, en ese instante también me sentía contenta y tenia de manera general una vida tranquila y feliz, sin embargo, a medida que fuimos explorando mi historia de vida, se comenzaron a manifestar diversas emociones y sentimientos que si bien no me afectaron para mal o por lo menos no significativamente, si dejaron su marca e influyen en como soy ahora.

Cada sesión con la guía, energía, conocimientos, abordaje y empatía de Alba, ha sido una instancia reveladora para hacerme consciente de la cantidad de información que me ha quedado guardada desde mi infancia, de cada etapa de mi vida e incluso de mi gestación. Fue descubrir, entender y aceptar que muchas de las reacciones que ahora experimento

tienen sus raíces en esos momentos pasados, que se encapsularon y nunca pasaron y que se reactivaban con gatillos inesperados.

La terapia ha sido un proceso sanador para mí, me ha ayudado a reconocer, sentir, soltar, perdonar y perdonarme, liberar. Me ha enseñado a fluir, a aceptar mis emociones, a procesarlas como lo que son y sin racionalizarlas, a valorar más mi paz mental y espiritual y el maravilloso hecho de existir, y me ha recordado lo vital de ser grata por todo lo bueno que recibo a cada instante.

Este es un proceso que le recomiendo a cualquier persona, más que una terapia es un camino de autoconocimiento que en definitiva nos ayuda a crecer y ser una mejor versión de nosotros mismos.

Santiago, 21-11-2018.