

## CARTAS A MI PSICÓLOGO

### 1ª CARTA: CORONAVIRUS Y ENFERMEDAD MENTAL

Hola Carlos.

Tú me dices que siga escribiendo, que no lo deje, pero la verdad es que hace tiempo que no puedo escribir, ESTOY BLOQUEADA. Y este virus maldito me bloquea aún más. Que más quisiera yo que ayudarme a mí misma y a otros en estos momentos tan difíciles.

Estoy muy asustada, como todos, pero los que padecemos enfermedad mental lo tenemos bastante difícil... pues tenemos que lidiar con el miedo natural de cualquier ser humano más los miedos que nuestras enfermedades crean en nuestras cabezas.

Fumo más de la cuenta, pensando si yo o mis seres queridos nos contagiaremos, imagino mil situaciones en las que podríamos contagiarnos.

"CORONAVIRUS, CORONAVIRUS, CORONAVIRUS..." me dicen las obsesiones. Y yo, siguiendo tus consejos PASO DE ELLAS. Pienso en algo agradable o hago una actividad fácil. Hoy he visto una película y he colgado tres cuadros, también he lavado unas bayetas porque estaban sucias; y ahora, parece ser que me voy desbloqueando con la escritura.

Sólo me apetece estar tumbada... y después de que se va Paula, quien nos hace las tareas de la casa y me trae aires nuevos, se me pone la cabeza muy mala y me deprimó enormemente, hasta llegar a la desesperación.

Llevo más de un mes confinada en casa, es duro, muy duro cuando mi mente me traiciona y me juega malas pasadas.

Pero hoy tú me has dicho que ESTO TAMBIÉN PASARÁ y me he animado y tranquilizado. Motivándome a ver una grata película después de comer.

ESTO TAMBIÉN PASARÁ... volveremos a salir a la calle, volverán a abrir las terrazas, controlaremos entre todos el virus, dejará de morir gente. Se creará una vacuna, no sé cuándo, pero se creará.

Lo que no me ha podido quitar el virus es ver los bellos ocasos, orando al cielo para que esto pase pronto.

Una vez me dijiste que "NUNCA dejase de hacer cosas a pesar de que la depresión intente impedírmelo". Y eso intento hacer. Por ejemplo, sigo cuidando a mi gato Mico, pongo la mesa y la quito; por la tarde coloco la cocina.

Deberían hacernos la prueba a todos porque esto no se puede soportar por mucho tiempo.

Por la noche la ansiedad se dispara y, a veces, me duele el pecho; es entonces cuando salgo de la cama de un bote y me voy a otra habitación, me tomo un descafeinado y me

fumo un cigarro. Y cuando me tranquilizo diciéndome que no pasa nada, que solo es ansiedad, me vuelvo a la cama.

Mico me ayuda mucho. Cuando está quieto me transmite calma y mi corazón y mi mente se tranquilizan.

Otra cosa que me dijiste hace mucho tiempo es "LOS MIEDOS, LA ANSIEDAD, LA DEPRESIÓN Y LAS OBSESIONES SON MENTIROsos ". Y yo me digo "si voy bien protegida no me pasará nada ".

Adáptate a los momentos depresivos, fúndete en ellos y deja que pasen, observa como al respirar sube y baja tu abdomen. No dejes que te engañen, no sigas con esos pensamientos ¡CAMBIALOS! Vete a un sitio tranquilo, respira y piensa en todos tus logros, ESTO TAMBIÉN PASARA...

Bueno, Carlos, apreciado psicólogo que me dices CREE EN TI, por hoy me despido y ojalá esta carta le sirva a alguien.

Un saludo cordial

M<sup>a</sup> PAZ