

COMENTARIOS SOBRE LA REUNIÓN DE GRANADA DE 06-11-2010, SÁBADO

---Una nueva reunión en la bella Granada.

Ha merecido la pena haber hecho tantos km. porque gracias a internet hemos podido concretar esta cita y habernos conocido más en vivo y en directo, como ha de ser.

Y es que cuando quedas con alguien que no conoces, siempre surgen las dudas de que va a pasar o si va a servir para algo, con la preocupación de si vamos a quedar bien o si nuestra intimidad va a quedar revelada.

La ansiedad anticipatoria que algunos/as teníamos y que es propia de una primera cita, se diluye desde el momento en que te encuentras a las personas con las que has quedado. Para algunos de forma brusca, se disipan los nervios, y para otros de forma graduada. Siempre tienes el pensamiento de qué va a pasar o que van a pensar de mí.

El miedo al qué dirán siempre está presente en una primera cita de tricotilómanos/as.

Pero unido al embrujo de la ciudad de Granada y a la gracia de las gentes de Andalucía todo se ha ido disipando y llenando de comprensión, escucha, ternura y buen humor.

Algunos/as tenían más zonas calvas que disimulan como pueden, otros menos, conllevando tristeza, desesperanza e impotencia.

La vergüenza que produce la TTM, sus marcas y señales, no la podemos obviar porque se convierte en desesperanza, desilusión y amargura. La persona más querida nuestra, a la que solemos decírselo, nuestra pareja, nuestro amigo/a o nuestro/a padre o madre, no elimina los sentimientos de desesperanza tan frustrantes.

Por eso a medida que pasaba el día nos íbamos conociendo, nos encontrábamos cada vez mejor al saber que al menos no estamos solos, que hay gente que lo tiene controlado, y que tiene un pelo muy bonito como Andrea, o que pese a pequeñas recaídas –mi caso- no desfallecemos y seguimos enfrentándonos como podemos, descatastrofizando y

desdramatizando el problema, porque si no le echas un poco de humor a la vida y a la tricotilomanía misma, está a veces te puede hacer insoportable el vivir de cada día.

Hemos hablado mucho, y largo y tendido acerca de nuestra tricotilomanía de su evolución, de su aceptación por parte de nuestros padres y amigos y del daño que nos ha hecho a lo largo de nuestra vida.

Hemos podido ver que es posible controlarla y que pese a su incidencia en muchos ámbitos de nuestra vida, es posible superarla, aceptándola y enfrentándose a ella positivamente y sin que condicione mucho nuestra vida.

Se constata la perseverancia de Andrea, la quietud y la calma de Beatriz, la esperanza de Marisa, el optimismo de Mercedes y la comprensión de sus parejas ante un problema que en principio no es de ellos pero que comparten con cariño porque aceptan a la otra persona.

He aprendido que la ansiedad anticipatoria ante un acontecimiento que crees no controlas, se diluye cuando conoces e intercambias información y experiencias que al final me hace sentirme bien y no “bajar la guardia”, sin agobios ni ansiedad pero sabiendo que las recaídas entran dentro de las características de este trastorno, que no saben ni cómo llamarlo o donde incluirlo por su rareza, frecuencia e incidencia.

La aceptación y el compromiso hacia un afrontamiento sin prisas pero sin pausas, con miedos pero con búsqueda de estrategias e información que nos pueden proporcionar otros y aplicándolas, nos puede hacernos sentir mejor.

Mi felicitación a los pocos que nos hemos visto en Granada por su valentía pese al miedo anticipatorio de asistir al encuentro y compartir tantas cosas, tanto de la TTM como de nuestra vida; que en ocasiones la domina y controla, lo cual no debemos permitir porque hay otras muchas cosas que hacer y con que disfrutar.

El mero hecho de estar en Granada y conocer gente que no se tira en estos momentos como Andrea es algo para alegrarse y sentirnos un poco más felices.

Beatriz decía que si ella estuviese como algunos de nosotros que no nos tiramos y la controlamos no tendríamos por qué estar tan pendientes de esto

y mejor casi olvidarnos del problema. La respuesta de Andrea de que esto es un problema que va y viene y que las recaídas es algo natural; nos hace ser realistas y estar pendientes cuando ocurran, pero sin agobiarnos y sabiendo que si recaemos podremos aplicar las estrategias que nos ayuden a ocuparnos del problema y no a preocuparnos y estar rumiando acerca de él pudiéndose complicar con otros trastornos asociados como la depresión.

Mi impresión de la reunión de Granada es que ha sido buena, que he conocido gente estupenda que no lo hubiera hecho si me hubiese quedado en mi casa y que esto tiene que seguir, que voy a seguir insistiendo que los grupos de apoyo son algo positivo, que es mejor que no hacer nada o quedarme en mi casa quejándome, pensando y diciendo que mal está el mundo y pobre de mí por tener TTM.

He podido enriquecerme del compartir experiencias con personas que ya conocía como Andrea y de otras que he visto por primera vez. A mí me ayuda a controlar o al menos a seguir afrontando mi TTM con mayor esperanza.

Gracias a Andrea por ser la artífice de este evento y a todos/as los que asistieron como Beatriz, Mercedes y Marisa, a la hija de Beatriz por su tranquilidad y dulzura y a sus respectivas parejas, nos vemos no sé cuándo, pero nos veremos, al menos por mi parte.

Es posible que después del encuentro disminuya la urgencia por tirar, si es así ánimo y a premiarse lo conseguido para poder mantenerlo, no seamos modestos y humildes que para estar a gusto con los demás lo hemos de estar primero con nosotros mismos.

Torrevieja a 9 de noviembre de 2010

JOSÉ MANUEL

---Buenas tardes a todos.

Simplemente quería daros las gracias porque la reunión del pasado sábado fue estupenda. Realmente me hicisteis sentir muy a gusto y reconozco que no es fácil abrirse a unos desconocidos, pero el compartir las experiencias, sentimientos con personas que te comprenden hace que te sientas mejor.

Espero que a todos los asistentes les haya ayudado aunque sea un poquito... yo por mi parte he tomado nota de tus consejos, José Manuel y espero ponerlos en práctica. Ya os comentaré qué tal me va con la vaselina. También me siento mucho más tranquila porque ahora mi marido puede entenderme mejor, y es un verdadero alivio. Ahora lo veo más pendiente de mí con la tricotilomanía, y estoy segura de que me va a ayudar mucho. Es fundamental su apoyo. De momento, desde el sábado, 1 pelo, y por estética. Esperemos que la motivación me dure.

Andrea, gracias por preocuparte de organizarlo todo, y ánimo porque estás genial Marisa, estoy contigo en que todos tenemos que tener un factor común, ánimo con la recaída. Beatriz, no estás sola, todo el apoyo que necesites tienes a tu marido contigo, a tu niña, y ahora a nosotros, por lo menos hablo por mi contad conmigo para lo que necesites.

Ha sido un placer, conoceros, y espero poder repetir la experiencia pronto. Como quedé, estoy buscando la forma de alquilar una sala para reunión, pero todavía no tengo nada. Ya os comentaré, sino ya estoy moviendo muebles en casa....

Ruego disculpéis nuestra retirada temprana, y espero que me comentéis cómo acabó el día.

Un abrazo a todos y para todos aquellos que todavía no hayáis participado en ningún encuentro, os animo a intentarlo en el próximo.

Mercedes. Sevilla

---Todavía estoy asimilando las cosas que pasaron en la reunión de Granada.

Si hay algo que motivó esta nueva reunión fue todo lo positivo de la reunión en Madrid.

Creo en los grupos, en compartir. Somos espejos porque cada uno está en una etapa diferente de la "tricotilomanía" por los que hemos pasado hace más o menos tiempo.

Algunos de los sentimientos son comunes los hemos sentido alguna vez por eso nos entendemos. Además sé que cualquiera de nosotros puede controlar y puede recaer por eso estos ciclos se repiten entonces nos volvemos a encontrar con esos sentimientos.

Y esto mismo posibilita que nos podamos ayudar mutuamente. Claro que estaba ansiosa antes de encontrarnos porque no sabía cómo evolucionaría la reunión además sintiéndome un poco responsable por el hecho de "organizarla" pero siempre confío.

Si alguien hace tantos km. para reunirse con gente que no conoce tiene un interés real.

Espero que haya resultado tan beneficiosa a los demás como a mí. Los considero muy valientes por asistir a la reunión, hablar de sus, nuestros sentimientos, miedos, frustraciones, problemas relacionados con la tricotilomanía. Además algo que destaco de esta vez es el hecho que asistieran nuestras parejas. Creo que podemos sentirnos más comprendidas y ellos pueden ser nuestra ayuda.

Andrea. Granada

---Hola chicos... bueno deciros que gracias por la reunión del sábado pasado pese a mis nervios e inquietudes me sentí muy bien, dispuesta a repetir Me sentí acogida y os lo agradezco, pues yo era la que estaba peor físicamente, y moralmente necesitaba ese empujón que me disteis.

José Manuel muchas gracias por tu interés y ayuda nos haces un gran bien sin recibir nada a cambio salvo nuestras experiencias que te pueden ayudar a ti mismo... muchas gracias.

Marisa enhorabuena y ánimo por lo que estás consiguiendo espero que sigas así.

Andrea gracias por tu colaboración me sorprende lo que has conseguido, pero más me sorprende que después de haberlo conseguido sigas mostrando tu experiencia y te preocupes por los que seguimos con este problema te mereces matrícula de honor junto con José Manuel y Granada preciosa.

Mercedes enhorabuena por tu positividad, eso es lo que necesito yo, así que lo he anotado para que no se me olvide, y muchas gracias por todo.

En fin solo tengo palabras de agradecimiento para todos deciros que espero veros pronto.

Sobre mí os comento que he tomado nota ya solo voy al baño para lo necesario me peino y listo para afuera no me entretengo en mirarme solo lo necesario y aunque las ganas de tirar no se me han quitado la motivación creo que es más fuerte ahora mismo, las ganas de sentirme bien y guapa, las ganas de ganar esta lucha, por ahora desde el día 6 no me he arrancado nada haber lo que duro.

Sin más, muchas gracias por todo y cuando queráis organizo un encuentro en Málaga.

Besos.

Beatriz. Málaga

---Hola a todos, yo fui a esta reunión por primera vez, a pesar de los nervios y dudas que surgen cuando tienes una "cita a ciegas", me armé de valor y me fui a Granada y tengo que decir que me encontré gente maravillosa con la que compartir mi problema y hablarlo por primera vez también con alguien que realmente sabe cómo nos sentimos con esto.

Desayunamos, paseamos y almorzamos y todo en un ambiente distendido y sobre todo sin tantos miedos y agobios.

Los grupos de apoyo son realmente eficaces, tan eficaces que yo ya no he vuelto a sentir urgencia por tirar desde que vine de Granada, esto no quiere decir que no siga jugando con mi pelo, sé que el peligro me acecha a cada instante y sé que mi recaída me hará en cualquier momento volverme a tirar pero también sé que ahora tengo más fuerza y que mi recaída es menor que otras veces, así que animo a todo el mundo a que haga un esfuerzo y se apunte a la próxima reunión, merece realmente la pena.

José Manuel, muchas gracias por tu preocupación, tu formación, tus ganas de buscar soluciones, tu aplomo a la hora de enfrentar la tricotilomanía y sobre todo tu sencillez, cuenta conmigo para todo lo que necesites, si tenemos que volver a contactar con algún profesional o si tengo que acercarme a la Universidad, tu dímelo y aunque no nos contesten de ningún sitio no debemos rendirnos, pero creo que debemos insistir en que se estudie el tema.

Andrea, gracias por tu sonrisa tranquila y enhorabuena por todo lo conseguido, prémiate todos los días por ello.

Mercedes, gracias por tu optimismo y por la seguridad con la que afrontas este problema, sé que lo vas a conseguir, enhorabuena por tu pareja.

Beatriz, intenta todo lo que te aconsejamos, sé que es muy difícil pero tienes el apoyo de tu marido y esa maravillosa hija, hazlo por ellos pero sobre todo hazlo por ti para que aprendas a quererte mucho más y recuerda que no somos la tricotilomanía, somos mucho más que eso. ¡Ánimo guapa!

Bueno, y no sé qué más decir, que el grupo de apoyo y nada por ahora va a solucionar el problema, pero yo por ejemplo nunca había hablado de esto con nadie y para mí fue una liberación.

Un fuerte abrazo a todos.

Marisa. Almería