

Las ventajas de las desventajas

Preparados, listos, ¡ya! Comienza la carrera. Y los obstáculos. Porque **todos tenemos 'handicaps' que nos hacen cuesta arriba la meta** y problemas que nos va regalando la vida. ¿Regalando? Sí, porque en ellos también están las claves de la victoria. ■ por Carmen Sabaleta

Quién fue el ingrato que dijo que la vida es una carrera llena de obstáculos? Porque no podía tener más razón, tanto que, más que ingrato, deberíamos llamarlo 'non grato' por recordarnos lo que todos sabemos: que, en lugar de con un pan, solemos venir a este mundo con un problema -o varios- debajo del brazo, y que para colmo la vida suele entretenerse variándolos (por eso de mantenernos entretenidos o despiertos). A los *handicaps* personales (psicológicos y físicos), que cambian a lo largo de la vida, se van sumando las situaciones conflictivas que ésta conlleva -que son, muchas veces, las que originan los conflictos personales psíquicos-. El panorama, visto así, es para poner pies en polvorosa (¿o no?).

TU DEFECTO TE HARÁ MÁS FUERTE

Pues no. Porque estos 'desajustes' tienen mucha miga si somos capaces de mirarlos de frente. "Quien es capaz de acomodarse a unos defectos concretos, se volverá una persona menos influenciable, más autónoma, y sabrá transmitir ese feliz ajuste con su físico y con la vida", explica el psicólogo Jorge Barraca (jorgebarraca.com). Es decir, que esa nariz grande, ser el más bajo de la clase, no atreverse a hablar en público e incluso una malformación o enfermedad que en un primer momento nos traumatizan y alejan de los demás, bien reconducidos nos hacen más fuertes



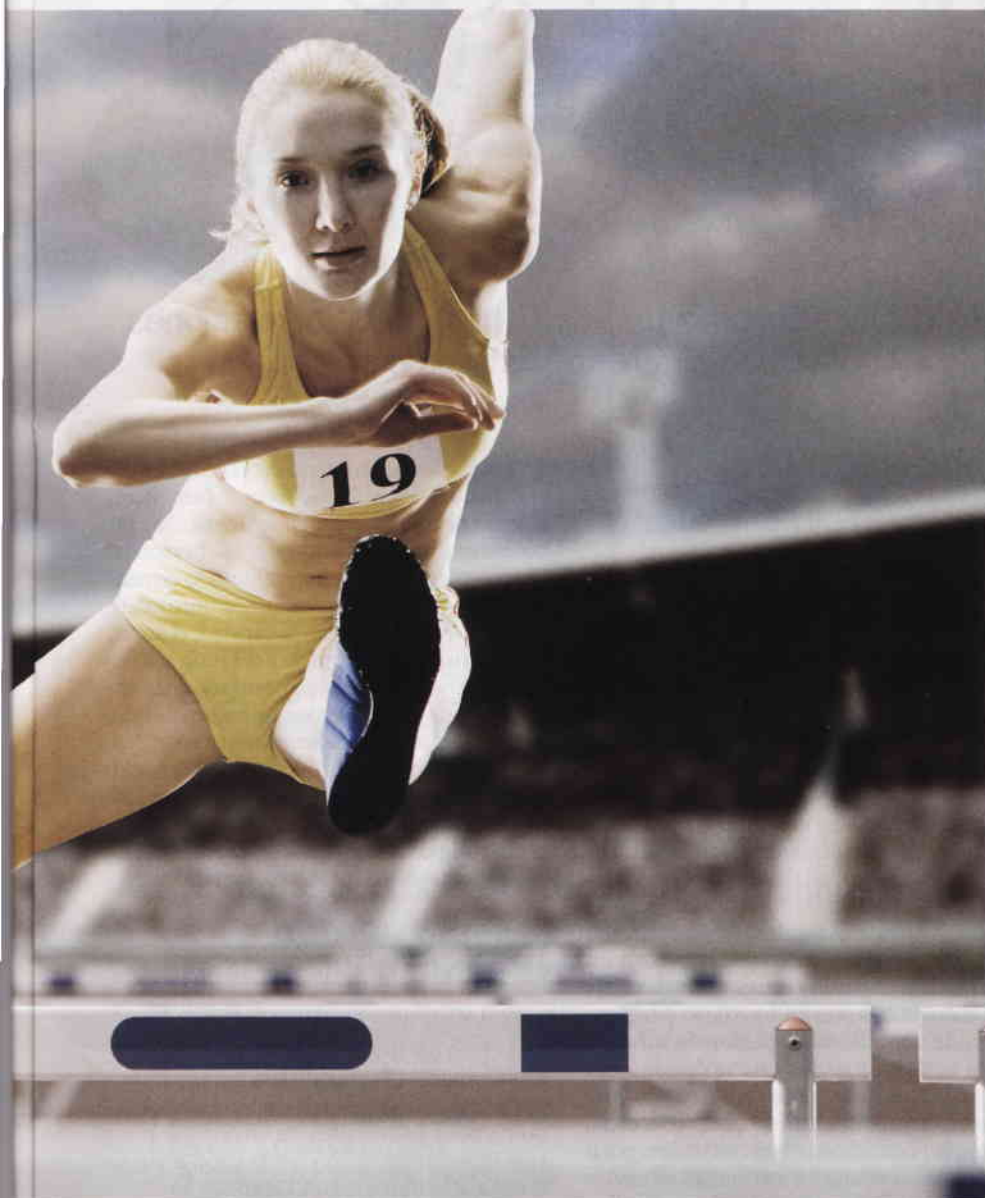
Para VER

Te contagiarán optimismo:
La fortuna de vivir, de Jean Becker (1998). **Tomates verdes fritos**, de Jon Avnet (1991). **Billy Elliot**, de Stephen Daldry (2000). **Invictus**, de Clint Eastwood (2009). **Little Miss Sunshine**, de Jonathan Dayton y Valerie Faris (2006). **En busca de la felicidad**, de Gabriele Muccino (2006). **Mi pie izquierdo**, de Jim Sheridan (1989). **Hello, Dolly!**, de Gene Kelly (1969).

y libres y nos acercan a los otros desde la fortaleza de saber cuál es la 'casilla de salida'. Acomodarse no es aceptar nuestras limitaciones sometiéndonos a ellas, sino volverlas cómodas para nosotros (mejorar nuestra calidad de vida precisamente desde ese factor que supuestamente la disminuye, lo que se define como resiliencia). Es así como podremos transformarlas. "La ayuda, cuando se tiene un defecto físico, por ejemplo, no es negar lo evidente: la imagen es importante socialmente. Pero si alguien nos juzga sólo desde ese punto de vista es una persona de mirada pobre, limitada, que se queda en lo superficial. Por consiguiente, ¿de qué sirve su amistad entonces? De nada provechoso, así que no nos interesa", agrega el psicólogo.

ALÉJATE DE TODO LO QUE SEA TÓXICO

Y así, de forma tan aséptica como da a entender el especialista conviene actuar tanto con nuestros sentimientos y pensamientos como con los de los demás -o incluso, en circunstancias extremas (catástrofes, guerras), con la realidad- cuando nos perjudiquen de alguna forma. Hemos de minimizar su efecto todo lo posible porque si no harán nuestra 'bola de nieve' más grande. ¿Las herramientas para lograrlo? El afán de superación, el tesón, la imaginación y la creatividad. Por ejemplo:



Para ESCUCHAR

¿Momento bajo? Presta atención a alguna de estas canciones:

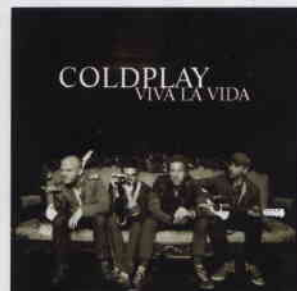
Viva la vida, de Coldplay (Guardiola se la ponía al Barça antes de los grandes encuentros; algo tendrá, en vista de los resultados).

Resistiré, del 'incombustible' Dúo Dinámico.

Felicidad, de La Cabra Mecánica. **Waterloo**, de Abba. **All you need is love**, de The Beatles. **Shiny**

happy people, de R.E.M.

This is love, de Bob Marley. **California dreaming**, de The Beach Boys.



Para LEER

Conmovedores:

La mecánica del corazón, de Mathias Malzieu (Mondadori, 13,90 €).

La sal de la vida, de Anna Gavalda (Seix Barral, 12 €).

La comedia humana, de William Saroyan (El Acentilado, 15 €).

Me acuerdo, de Boris Cyrulink (Gedisa, 19 €).

El hombre en busca de sentido, de Viktor Frankl (Herder, 14,90 €).



TIMIDEZ: la asociamos a falta de carisma y de alegría y, como dice Barraca, "creemos que las personas simpáticas y dicharacheras siempre tienen ventaja sobre los tímidos". Pero el retraimiento da esa distancia justa respecto a los demás que también puede resultar misteriosa y atractiva.

BLOQUEOS SOCIALES: no hablar en público no significa que no se participe. Se puede asentir o disentir mediante gestos y preguntas breves. En grupos tendentes a la polémica, las personas calladas aportan tranquilidad y cohesión.

ANSIEDAD: "Puede ser un medio para conocernos más. En lugar de ver sólo los problemas, podemos poner la atención en su significado. Tal vez nos alerte de que esa decisión o el ritmo que llevamos nos perjudicarán a la larga", explica el psicólogo.

INSEGURIDAD: las constantes preguntas que se hace una persona que duda pueden ayudarla a conocer todos los frentes de cualquier asunto y a no pasar nada por alto.

MIEDÓ: nos mantiene alerta y puede aumentar nuestra capacidad de reacción si esclarecemos qué nos lo motiva.

RECAÍDAS: "Por ejemplo, si queremos dejar de fumar y recaemos y nos sentimos mal, significa que lograrlo es muy importante para nosotros. Recordar cómo nos hemos sentido nos ayuda a superar las tentaciones futuras y lograrlo", dice Barraca. ■

5 PASOS PARA SALTAR LOS OBSTACULOS

Ante cualquier problema, Jorge Barraca recomienda:

1. Piensa si no estás magnificando tu defecto o tu *handicap*. ¿Realmente tiene esas consecuencias tan graves que tú ves?
2. Valora cómo actúan y cómo les va a otras personas que tienen esos mismos conflictos.
3. Reflexiona sobre el efecto que tu problema tiene en quienes te rodean. ¿Seguro que piensan como tú? ¿Creen que debe afec-

tarle como lo hace?

4. Asume que ese contra-tiempo -quieras o no- te va a obligar a potenciar el resto de tus cualidades. Por ejemplo: ¿te has dado cuenta de toda la información que obtiene alguien ciego con sólo oír una voz?

5. Considera si tienes la perspectiva suficiente para juzgar las supuestas contrariedades de tus defectos. Si algo es bueno o malo, sólo es posible saberlo al cabo de mucho tiempo.