

## Ser paralímpico marca la diferencia

Lo más importante que nos enseñan a los psicólogos es a ejercer la psicología como una disciplina de las humanidades, cuya única y noble finalidad es la de posibilitar y facilitar el conocimiento de la mente para tratar el comportamiento y los procesos mentales de las personas en las distintas situaciones, abarcando así, todos los aspectos de la experiencia humana. Esto me lleva a desafiar (como todos los que trabajamos en humanidades) las creencias establecidas sobre mitos, máscaras, estereotipos, prejuicios e interpretaciones previas; que ocultan la verdadera naturaleza del ser humano que intentamos comprender.

Pero esta lucha sería en vano si no contásemos con aquellos que se alzan para hacer pedazos esas creencias establecidas y mostrarnos el camino abierto para descubrir cómo es verdaderamente el ser humano, los deportistas.

Los deportistas en su derrota demuestran que lo único que nos queda frente a ella es la aceptación y la superación personal. ¿Que significa esto?

Nosotros, humanos, soñamos con un mundo en el que los objetivos puedan conseguirse sin la ardua tarea del esfuerzo constante, un mundo en el que el fracaso no exista, en el que jamás tengamos que empezar de nuevo, en el que no haya que olvidar para poder estar cómodos, saber hacia dónde ir y cómo proceder. De este sueño nace una incapacidad, el mirar sin ver. No me refiero a la ceguera porque las personas ciegas ven, aunque no miren. Tienen una discapacidad eso es todo. Las personas sordas no nos pueden oír, pero nos entienden perfectamente. Aquellas personas a las que les falta un brazo o una pierna agarran, abren, cierran, suben, bajan, caminan y bailan.

Otro gran descubrimiento, la discapacidad nos aporta la actitud para desterrar de nuestras vidas el sentimiento de incapacidad hacia lo que por difícil creemos imposible, hacia lo que no se consigue a la primera, hacia lo que cuesta un gran esfuerzo, hacia lo que no sale perfecto, o rápido, o cuando queremos. Todos los que participamos del movimiento paralímpico seguimos la estela de este descubrimiento.

El Movimiento Paralímpico se crea a finales del siglo XIX en Berlín con los primeros clubes deportivos para personas sordas, y que se desarrolla plenamente a partir de la segunda guerra mundial, para atender al gran número de veteranos de guerra y civiles heridos durante el conflicto bélico.

Estamos aquí también gracias a ellos, seres valientes, luchadores, héroes en la derrota y la victoria. Con un miembro menos, con dificultades sensoriales, pero con gran valor para aceptar y superarse. Menos, es más.

Sabemos desde entonces que la discapacidad es una desventaja que conduce a la superación, y no tiene nada que ver con la incapacidad propia de quienes no se esfuerzan y quieren los logros de forma fácil.

Pero la realidad se impone para que nos hagamos cargo, para que nos impliquemos, para que nos comprometamos, en primer lugar, con nosotros mismos y por extensión con todo lo que nos rodea.

Cuando nos hacemos cargo de la realidad comenzamos a desarrollar la fuerza de voluntad, el valor y pasamos de ser conquistados a conquistadores, de ser derrotados a vencedores, de ser incapaces a ser capaces de conseguirlo a pesar de que todos en unos u otros aspectos estemos en desventaja.

Nadie se aleja tanto del derrotismo como el deportista paralímpico que representa los grandes valores del olimpismo junto con la educación de carácter necesaria para desarrollarlos en el día a día.

Recuerdo mis primeros momentos en contacto con los deportistas paralímpicos, como pulverizaron en breves instantes las creencias que hasta entonces yo tenía sobre la discapacidad, los discapacitados, el mundo que les rodeaba, su día a día, sus valores, sus dificultades, sus afectos, sus talentos, su actitud frente a ellos mismos y a la vida en general. Cuánto aprendí al verles y al comprender el significado profundo que es ser paralímpico.

Durante una de mis primeras intervenciones con el grupo paralímpico de natación que tuvo lugar en Canarias, coincidimos con la selección española de natación olímpica. Compartimos piscina y entrenábamos juntos. El entonces seleccionador nacional, se acercó a mí y me dijo: “cuando veo que alguno afloja o se queja, le digo que mire a la calle de al lado. Tienen más dificultad técnica y no se quejan. Entrenan implicados y comprometidos, eso es lo que yo quiero en mis nadadores. Me gusta mucho ver como entrenan vuestros deportistas”.

Y tras el entrenamiento, la cena. Una larga mesa en el comedor del hotel en el que nos alojábamos. Estaba llena, rápidamente me hicieron un hueco. Casi no conocía a ninguno de los presentes y para los postres ya me habían integrado en su grupo. El viaje fue esencial y las lecciones fueron aprendidas.

Todos ellos habían mostrado una característica diferencial que establecía una identidad compartida. Por mi profesión yo había hecho foco en la actitud; considerándola nuestra respuesta emocional y mental a las circunstancias. Dicho de otra forma, el sentimiento interior a favor o en contra que mostramos en lo que hacemos. Los deportistas paralímpicos habían hecho de la actitud su símbolo representativo, su bandera.

La adversidad es inevitable, forma parte del deporte como las dificultades, como el éxito y el fracaso, y no por ello tiene que impedir los logros y los objetivos previstos. Los deportistas demuestran que la forma de superar estas adversidades puede marcar toda la diferencia. La superación de las dificultades motiva, anima. Lao Tse dijo, “Un viaje de mil millas comienza con un solo paso”. Todos los retos que se conquistan con éxito tienen un primer paso que es la actitud, y sirven para fortalecer no sólo la voluntad, sino también la confianza y por lo tanto la capacidad para hacer frente a los obstáculos futuros que se presenten. Es por esto que la actitud juega un papel fundamental en la consecución de los objetivos.

Entonces, ¿Podemos tomar a los deportistas paralímpicos como modelo de actitud? Yo lo recomendaría, por dos motivos. En primer lugar, por todo lo dicho hasta el momento y, en segundo lugar, porque mejorar la actitud puede ayudarnos ante las cosas importantes de la vida. Digamos que una de las mejores armas para mejorar, para experimentar crecimiento, es cambiar. A veces para mejorar la actitud es necesario cambiarla, y para adquirir una actitud de calidad, poderosa, que se transforme en un hábito, hay que seguir una serie de pasos que vamos a resumir a continuación y que nos enseñan los atletas paralímpicos. Estos pasos nos indican en lo que tenemos que centrarnos, y hemos de hacer foco.

Comencemos concentrándonos en lo bueno, en todo lo positivo que nos sucede, y en mantener la creencia cada día de que eso nos acercará más a nuestra meta y al éxito. Esto nos permitirá buscar y encontrar lo bueno en cada situación, por difícil que parezca en ocasiones. Siempre hay algo que recibir en cada experiencia de la vida. Encontrarlo hace que la actitud tome una dirección positiva.

Debemos buscar las lecciones que encierra la experiencia. Así como concentrarnos en el lado bueno de las cosas, nos lleva a nuestro lado positivo, si buscamos las lecciones que podemos aprender, entonces las situaciones, circunstancias o dificultades toman un significado completamente nuevo. Debemos buscar la lección en todo. Comenzando por comprender que cualquier situación requiere que en principio la enfrentemos, solo así, podremos aprender la lección contenida en esa experiencia. Todas las lecciones que aprendamos para enfrentar los problemas que se presenten, nos harán crecer y madurar más cada vez, mejorando entre otras cosas, la autoestima que podremos utilizar para lograr nuestras metas.

Es vital concentrarnos en la solución cada vez que una situación problemática aparezca. Concentrémonos rápidamente en la solución, no en el problema. Todo el tiempo que ocupemos en pensar en el problema irá minando la actitud positiva necesaria para resolverlo. Concentrándonos en encontrar la solución al problema, nos permite dividirlo en tareas que podemos ir manejando, para planificar las actividades que deberemos llevar a cabo para resolver la situación y actuar.

Enfocándonos en el futuro conseguimos que cualquier dificultad o problema se transforme en un reto. Hemos de renunciar a centrarnos en el pasado, debido a la frustración que se revive ante lo que no se consiguió o no pudo ser. Por tanto, hemos de mantener la mente enfocada en lo que queremos lograr y en cómo podemos llegar a ello desde donde nos encontramos ahora. Centrarnos en nuestra visión del futuro hará que tomemos las mejores decisiones cada día. Pero todavía podríamos ir un poco más allá y preguntarnos cómo piensan las personas y los deportistas de éxito. Ellos en concreto creen que una actitud mental positiva es una herramienta indispensable. Utilizan la mente para ejercer el control de la situación, esto les mantiene positivos y con buen ánimo la mayor parte del tiempo. Esta es la recompensa que viene con esa actitud mental positiva y, el aprendizaje que se desprende de todo ello.

Nosotros también podemos ser tan positivos como deseemos si nos concentramos en lo bueno, en buscar la lección a aprender, en enfocarnos en la solución concentrándonos en el futuro, y en pensar cómo piensan aquellos que consiguen lo que desean. Organizar nuestro día de manera que practiquemos la actitud nos ayudará a lograr el hábito.

La actitud y capacidad de superación de los atletas paralímpicos nos hacen ver la fuerza de nuestra mente que en su caso, lejos de acomodarse o procrastinar (hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables), son capaces de buscar en su interior, las habilidades necesarias para superar su desventaja y conseguir e incluso mejorar el rendimiento de cualquier atleta, con una capacidad de sufrimiento superior en la que solo se busca mejorar; mejorar por y para ellos y sin pensar en titulares u honores, SOLO, demostrando que son capaces de todo e incluso superiores a las personas que no tenemos esa dificultad.

Sacrificio, determinación y sobre todo gestión de su bien más preciado..... su mente y creer en ellos mismos. Llevemos todos un deportista paralímpico en nuestro interior.