EL CASO DE AMAYA

ÁLAVA REYES
CENTRO DE PSICOLOGÍA

(Extraído de María Jesús Álava Reyes: *La inutilidad del sufrimiento.* La Esfera de los Libros, Madrid, 2011)

Amaya solo tenía diecisiete años cuando la conocí. Era lo que suele decirse una gran chica: estudiosa, responsable, con buenos sentimientos, mucha fuerza de voluntad, bastante madura para su edad, muy popular entre sus compañeros…, pero acababa de sufrir un percance físico tremendo.

Después de varios días en el hospital, le habían diagnosticado una enfermedad degenerativa, que amenazaba con privarla del futuro que con tanto esfuerzo se estaba ganando.

Como siempre en estos casos, el golpe lo acusaron más sus padres que la propia Amaya; seguramente, por cierta ignorancia sobre la gravedad de su enfermedad, pero también por esa capacidad de adaptación tan tremenda que parece tener el ser humano.

En la consulta, desarrollamos un intenso trabajo durante meses, en los que el principal baluarte fue la fuerza y la voluntad que puso Amaya.

En condiciones físicas muy precarias, abordó lo que entonces era el COU (hoy, 2.º de Bachillerato); durante todo el curso compatibilizó sus estudios con sesiones de relajación, con **prácticas de reestructuración cognitiva –autocontrol y estrategias de pensamiento–** y con pequeñas crisis físicas, producto de su enfermedad, que condicionaban en extremo su libertad de movimientos.

La realidad es que Amaya venció, en toda regla, los imponderables de su enfermedad, y lo consiguió no debido a su terapeuta, en absoluto, sino por la enorme fuerza de voluntad que puso en juego desde el principio y, sobre todo, por su confianza plena en sí misma.

Siempre creyó que lograría superarlo **y dedicó todos sus esfuerzos y energías a conseguirlo.**

Continuamente se decía a sí misma frases como:

"¡Yo sé que lo voy a superar! ¡Estas crisis vienen en el peor momento –exámenes o situaciones de mucho trabajo–, pero no voy a dejar que puedan conmigo!, ¡Me fastidia mucho sentirme tan condicionada físicamente, pero sé que puedo conseguirlo!...".

Creo que pocas veces he visto a una persona con tanta entereza y tanta confianza en sí misma.

En lugar de hundirse, que habría sido lo fácil, **reaccionó con toda la inteligencia emocional del mundo:** no dejó que sus energías se perdiesen en lamentos; las acu-

mulaba y las dirigía para superar cada bache que llegaba, cada barrera que se interponía, cada crisis que se presentaba.

No dejó, a pesar de las circunstancias adversas, que dejara de pertenecerle uno solo de sus pensamientos; no entregó un solo día sin esfuerzo; **no dejó que nadie ni nada le arrebatase su presente.**

Al final, consiguió terminar brillantemente C.O.U. e hizo una de esas carreras que todo el mundo considera como "muy difíciles".

En la actualidad lleva ya cuatro años trabajando, con un nivel de rendimiento tan alto como el que pueda tener la persona más productiva de su empresa y con un futuro espléndido, al menos desde el punto de vista profesional.

La enfermedad está tan detenida que los médicos se cuestionan si su diagnóstico fue exacto o estuvo equivocado durante años.

No queremos meternos en hipótesis inciertas; **lo cierto es que Amaya ha sido capaz de vencer, o al menos convivir, con su enfermedad;** ha destrozado todos los pronósticos tenebrosos que se cernían sobre ella; ha conseguido un nivel de madurez muy superior al de cualquier persona de su edad; pero, sobre todo, ha logrado ser dueña de su vida, de su presente y, estamos seguros, de su futuro.

Amaya confió en sí misma, no se rindió en ningún momento; no se entregó a la autocompasión, a la desesperanza, al desconsuelo…, a la falta de ilusión, a la ausencia de vida.

Decidió luchar y consiguió "poner su cerebro a su favor, no en su contra". **Y lo hizo controlando primero sus pensamientos y poniéndolos luego al servicio del objetivo que perseguía,** y que no era otro que recuperar su presente y conquistar su futuro.

Quizás algunos puedan pensar que no hay demasiadas personas como Amaya, que más bien es una excepción; **y es verdad que es una persona muy especial...**

Pero el mérito de personas como Amaya consiste, más que en su excepcionalidad, en su confianza en ellas mismas; en su capacidad de lucha y en su decisión clara y firme de que nada les puede arrebatar la vida que desean vivir.