

Michael, una historia de superación

Escrito por Administrador

Domingo, 19 de Mayo de 2013 09:06

El otro día, en el gimnasio, mientras hacía mis ejercicios, me puse a observar a un chico que estaba haciendo elevaciones con mancuernas. Hasta aquí todo normal, pero lo que me llamaba realmente la atención es que lo hacía aguantando el equilibrio sobre una tabla con un rodillo en medio, como un equilibrista de circo. Ya había visto cosas parecidas, aunque quizás no tan exageradas, y rápidamente pensé que estaba trabajando la hipertrofia muscular combinada con pilates. El método pilates desarrolla los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, y es muy usado para prevenir y curar el dolor de espalda y también como terapia en rehabilitación. El caso es que el hombre estaba haciendo un gran esfuerzo y no me parecía nada fácil aguantar el equilibrio mientras que iba levantando las pesas. Se lo dije. Michael, francés pero afincado desde hace muchos años en Barcelona, me explicó que con entrenamiento cualquiera puede conseguirlo en un mes. La mecánica del ejercicio consiste en sostenerse en la pared e ir soltándose cada vez un poco más hasta conseguir mantenerse estable, al mismo tiempo que se van aumentando las cargas. Tal vez lo pruebe algún día. También me confirmó lo que yo sospechaba, que con el método que él seguía se trabajaban esos músculos internos que no se ejercitan con el trabajo habitual de pesas, sobretodo los que rodean a la columna vertebral. Y entonces me contó cómo empezó a hacer esos ejercicios: una de esas historias de superación que te dejan petrificado. Cuando tenía unos veinte años Michael sufrió un accidente brutal en los alpes suizos. A causa del hielo, el coche en el que viajaba se salió de la carretera y cayó por la ladera de la montaña. El conductor del vehículo murió en el acto pero él aguantó, eso sí hecho polvo. Se lo llevaron en helicóptero al hospital después de practicar un agujero en el techo del coche para poder sacarlo de aquel amasijo de hierros. Michael no recibió daños en la cabeza pero padeció múltiples fracturas en el resto del cuerpo: los dos brazos y las dos piernas rotos por varios sitios y, lo que es peor, cuatro vértebras de la columna vertebral destrozadas. Después de una terrible estancia de más de un año en un hospital para enfermos terminales, de múltiples operaciones, de mucho sufrimiento y dolor, finalmente, le dieron el alta. Michael salió con los huesos de las extremidades soldados no del todo bien y muchos problemas con los nervios y tendones afectados y con una placa de acero que le unía las cuatro vértebras aplastadas. El diagnóstico médico le auguraba problemas para andar y dificultad para hacer una vida normal (a mí ya me parece un milagro que no se hubiera quedado en una silla de ruedas). Y aquí viene lo bueno, otras personas con mucho menos, tiran la toalla y hacen vida de enfermos crónicos y se van atrofiando, pero Michel desde el principio comienza a hacer ejercicios de recuperación y, en un alarde de fortaleza mental, con los años consigue una forma física envidiable. Con el físico y la manera de entrenar de Michael se hace difícil imaginar el terrible accidente que sufrió y que lleve esas placas de metal en el cuerpo. Luego, cuando hablas con él y te enseña las cicatrices de las operaciones y te explica que siente dolor al hacer algunos ejercicios y que evita otros porque sus nervios y tendones en brazos y piernas no quedaron perfectos, vas entendiendo el gran esfuerzo que ha hecho para recuperarse.

Muchas veces sufrimos dolores de cabeza o de espalda, o resfriados o gripes y nos lamentamos por nuestra desgracia, y piensas en Michael y te das cuenta de que son solamente pequeños contratiempos y que no tienes derecho a quejarte. Debemos estar agradecidos por lo que tenemos. En este sentido, la historia de superación de Michael es inspiradora. Si él ha conseguido recuperar su vida en circunstancias tan adversas, los afortunados que no hemos tenido accidentes graves ni sufrimos enfermedades crónicas, deberíamos luchar cada día de nuestra vida para superarnos y llegar a ser mejores personas. Y creo que no estaría mal

Michael, una historia de superación

Escrito por Administrador

Domingo, 19 de Mayo de 2013 09:06

empezar por cuidarnos a nosotros mismos, si no te ayudas a ti mismo, ¿cómo vas a ayudar a los demás?

Me admiran esas personas que reciben la terrible noticia de que padecen un cáncer o una enfermedad que puede ser mortal, y muestran una gran entereza y determinación en superar la enfermedad, y que luchan con toda su alma sin dejarse llevar por la autocompasión y la desesperación. Y no digo que todos los que luchan a brazo partido logren superarla, pero lo que está claro es que tienen muchas más posibilidades de curarse que las personas que se dejan llevar sin presentar batalla. Y es que todo está en la mente. Seguro que los factores externos (las circunstancias, el entorno social, el azar) influyen muchísimo en la vida de una persona, pero no es descabellado pensar que cada individuo tiene un nivel de felicidad intrínseco y difícilmente variable.

Hace unos años leí un artículo científico muy interesante a este respecto que me dio mucho que pensar. El estudio, realizado en 1996 con 4.000 parejas de gemelos, sugiere que el sentimiento de ser feliz con la propia vida es genético en al menos un 50%. El estudio hablaba de pacientes operados de cáncer o víctimas de accidentes muy graves que declaraban, al cabo de un año, niveles más altos de felicidad que individuos sanos y, por contra, personas que habían ganado la lotería, que al cabo de ese periodo seguían siendo igual de felices que antes de ser ricos. Otros estudios sobre la felicidad dan a entender que poseer más dinero, una vez satisfechas las necesidades básicas, no es significativo a la hora de sentirse más feliz y que la mayor felicidad se correlaciona con acciones de ayuda a los demás y de promoción de la virtud y no con la búsqueda del placer personal y del beneficio propio.

Quizás realmente exista una especie de nivel permanente y personal de felicidad, pero eso no quiere decir que no debemos hacer todo lo posible para alcanzar el mayor sentimiento de bienestar posible con nuestra propia vida y, si para ello tenemos que ser menos egoístas y ser más bondadosos y generosos con los demás bienvenido sea.