



TRANSITAR POR LA DIFICULTAD ESCUCHÁNDOME

**MERCEDES GARCÍA LASO -
PsicoSobreRuedas.**

Psicóloga clínica (R-00517)

W: garcialaso.com

Linkedin, FB: [mercedesgarcialaso](#)

Tw: [@garcialaso](#)

- Buenas tardes, GRACIAS al Teléfono de la Esperanza por la invitación y mucha energía para Ana y su pronta recuperación!!! Gracias en particular a Susana por la presentación y por la ayuda que me va a proporcionar a lo largo de la charla!
- Por mis dificultades de comunicación, no suelo dar conferencias sino talleres (donde hablo poco y hago trabajar mucho). Así que hoy me apoyaré en el Power Point y en Susana para agilizar.
- Cuando trabajo siempre digo al comenzar “cuando algo no me entiendas, me lo dices y lo repito sin problema”. Aquí como estamos muchos (y además me comunico peor) es más complicado pero no os cortéis en interrumpirme, vale? Comenzamos.



- Nos han hablado de fomentar la resiliencia en nuestros hijos y alumnos. Siempre es esencial prevenir. Pero...
- ...**nosotros, ya adultos, podemos manejarnos mejor con la dificultad y así** estar más contentos con nuestra vida y ser mejores “tutores de resiliencia” con hijos, alumnos, usuarios, sobrinos etc?
- Voy a contaros lo que he ido construyendo, y sigo construyendo, al respecto para que encontréis vuestros propios caminos (en realidad, mi trabajo con mis pacientes/clientes consiste en eso: ayudo a que cada cual encuentre su particular camino)



- Estoy **en contra de los ejemplos de superación**. Os dejo dos post para que los leáis con calma (si tenemos tiempo, le pediré a Susana que lea algún párrafo):
 - http://www.eldiario.es/retrones/inspiracion-ejemplo-obligacion-retrones_6_214588542.html
 - http://www.eldiario.es/retrones/ejemplos-superacion_6_238036231.html
- Pero **a favor de los encuentros enriquecedores** (con una persona, un libro, un viaje, un cuadro) que dejen huella (no como muchas charlas “inspiradoras” que tienen un tiempo de vida medio en sangre de 20 minutos y se convierten en un producto más de consumo).

- Factores objetivos de dificultad tenemos todos. La parálisis cerebral es uno de los míos. El más visible, naturalmente. Y al serlo tanto, sirve muy bien para evidenciar los enredos que tenemos los humanos con la dificultad. Así que provecho este hecho para exponeros mis construcciones e invitaros a la reflexión.



- Comencemos con unos cortes de una entrevista a:
 - Boris Cyrulnik, neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo, perseguido por los nazis y padre del concepto resiliencia;
 - y Alexandre Jollien, filósofo con parálisis cerebral, llevado a una residencia a la edad de 3 años, premio de la Academia Francesa por su “Elogio de la debilidad”, casado y con dos hijos.
- <https://www.youtube.com/watch?v=oi48-k7E2RQ>
 - Minuto 7.10
 - Otros: 16.30 – 21.24 – 28.55 – 31.23 – 49.40
 - “Me costó comprender que terminaremos la vida con nuestras heridas, que forman parte de nuestra identidad. Estamos constituidos por esa herida...” Boris Cyrulnik



- Lo que hemos visto coincide con **mi mapa**: Susana os leerá mi respuesta a una pregunta que me hicieron en el blog, en línea con esta frase de Pablo D'Ors (autor que, por cierto, os recomiendo).

"¿Con quién puedes comparar a Charles de Foucauld o a Gandhi? Y ¿por qué me interesa la gente que no se puede comparar con nadie? Porque han hecho la aventura de ser ellos mismos. No se ajustan a ningún patrón, sino que hacen una cosa muy rara, que es escucharse a sí mismos. Y una cosa todavía más rara, que es obedecerse a sí mismos. Y una cosa que es el colmo: convertir esa obediencia y esa escucha en estilo de vida." PABLO D'ORS.

- Luz pregunta: Me he quedado alucinada cuando he leído tu perfil. Se ve que eres una luchadora nata. ¿Qué te dices cada mañana para **afrontar el día a día? Mantener la esperanza** en estos días no es fácil y si además le añades una discapacidad, imagino que no debe ser sencillo, en cambio al ver tu biografía, parece que consigues hacer lo difícil fácil. ¿Cómo lo haces?
- Cada uno tenemos nuestros **mecanismos de defensa**, es decir, nuestras maneras de sobrevivir que desarrollamos en la infancia: ante un palo de la vida a uno le da por salir de fiesta, a otro por atiborrarse de helado en su habitación y a otro por hacerles la vida imposible a sus empleados. Lo que hace y nos hace daño, es que siempre utilizamos los mismos y sin adaptarlos a la situación.
- **Ser luchadora** puede ser también un mecanismo de defensa, aunque sea admirado socialmente. Está bien, como el resto, siempre que haya consciencia y flexibilidad: en caso contrario, nos encontramos con los efectos colaterales de, por ejemplo, las “madres coraje” (para su salud, para su marido o el resto de sus hijos etc).
- Yo antes era más “luchadora”. Ahora lo que intento (y digo “intento” porque es extremadamente difícil) es **estar en el momento presente**: toca planificar la semana, toca planificar la semana; toca escribirte, toca escribirte; toca una caña con una amiga, toca una caña con una amiga. Y lo mismo con las emociones: sentirlas, **evitando** tanto darles bola con los pensamientos como rechazarlas.

- Y actuar como una hormiga en una inundación: ella sigue con su tarea. Tenemos tanto que **aprender de plantas y animales!** Obsérvalos! simplemente viven.
- Además de que “estar lo más atenta posible”, **hace la existencia más divertida.** Por ejemplo, en estos momentos, experimento cómo es esto de trabajar por cuenta propia con sus estreses, dudas y demás. Es como cuando uno se va de viaje a la aventura. Es también la actitud que destila la frase, de hace unos pocos años, del recién desaparecido José Luis Sampedro “Soy aprendiz de mí mismo... ahora estoy aprendiendo a morirme...”.
- Y también hay que aceptar la desesperanza: la siento, ojalá no la sintiera pues sí, pero ahí está y mejor aprendo a convivir con ella.
- Todo esto que te cuento es un **camino de aprendizaje para toda la vida**, que yo justo inicié hace unos pocos años, para el cual yo me apoyo en la meditación y el auto-conocimiento. Pero, como decía Juan Ramón Jiménez, “...no hay camino”.
- Mí último post también es una metáfora de todo esto (si os apetece luego lo leemos): <http://garcialaso.com/2014/09/des-cubrimientos-con-arteterapia>

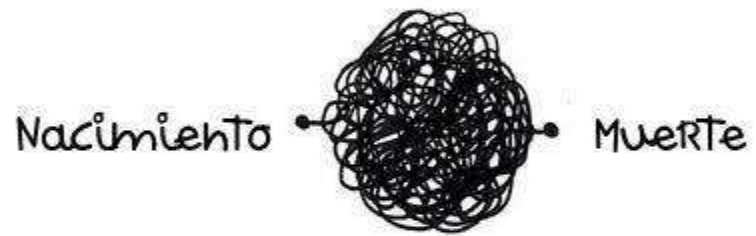


Y TÚ... CUÁL ES TU MAPA???

- Decidme que os sugieren las siguientes imágenes:

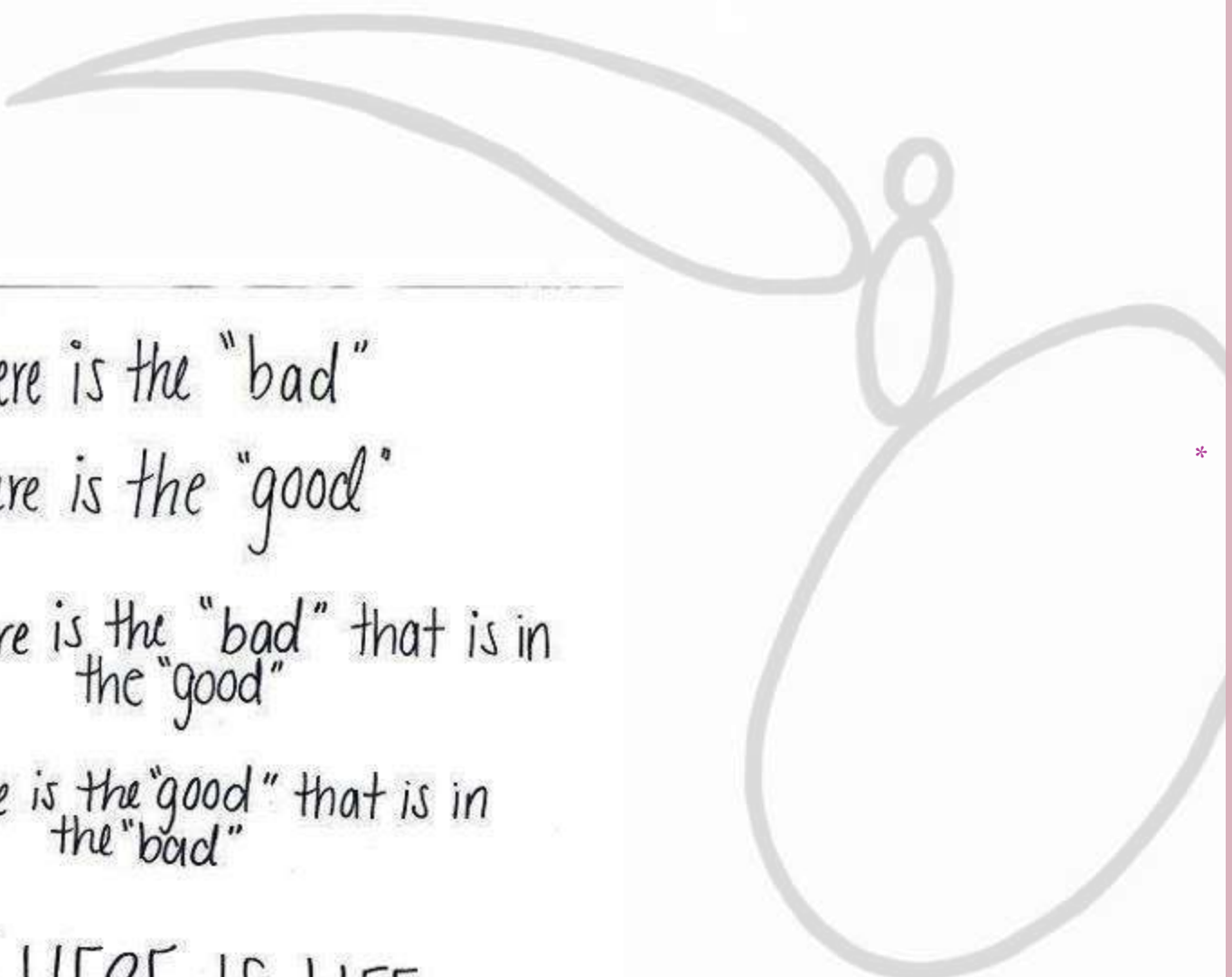
MAFALDA Por Quino





La vida simplificada





● ← here is the "bad"

○ ← here is the "good"

◐ ← here is the "bad" that is in
the "good"

◑ ← here is the "good" that is in
the "bad"

☯ ← HERE IS LIFE

KM





**"Cada persona es
lo que hace con lo
que hicieron de él."**

Jean-Paul Sartre



"Pedras no caminho?
Guardo todas, um dia
vou construir um
castelo..."

Fernando Pessoa



Give a girl the right pair of shoes and
she will conquer the world.

- Marilyn Monroe



*



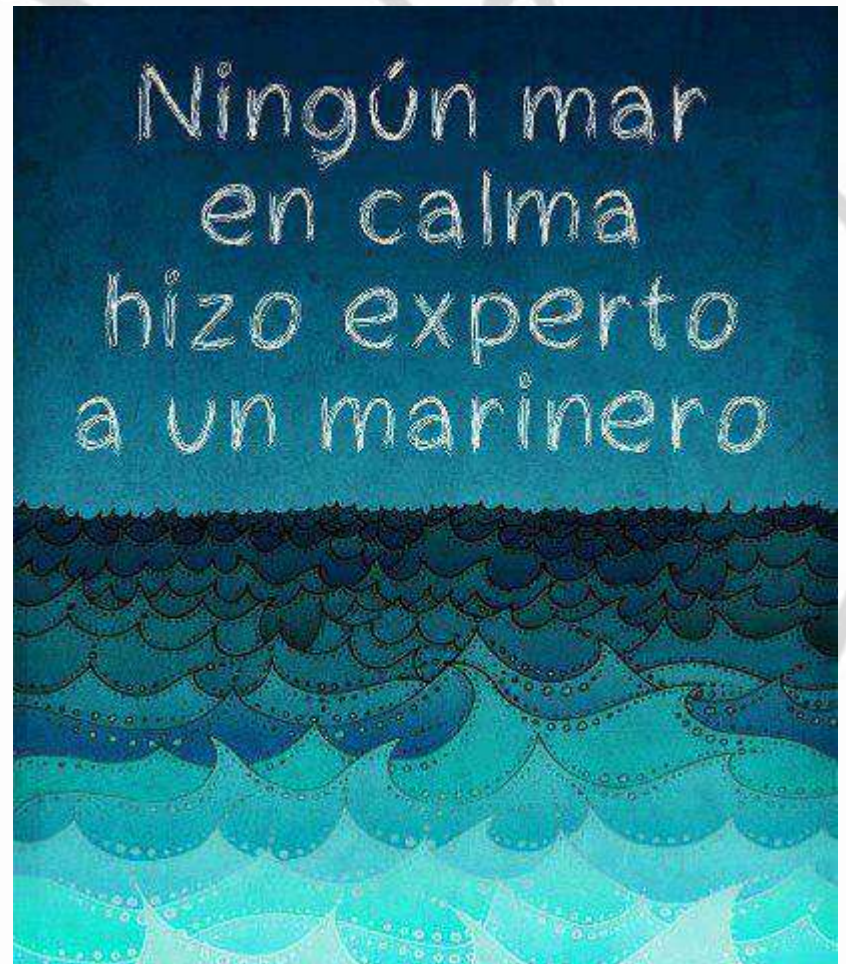
"Viver é um rasgar-se
e remendar-se."

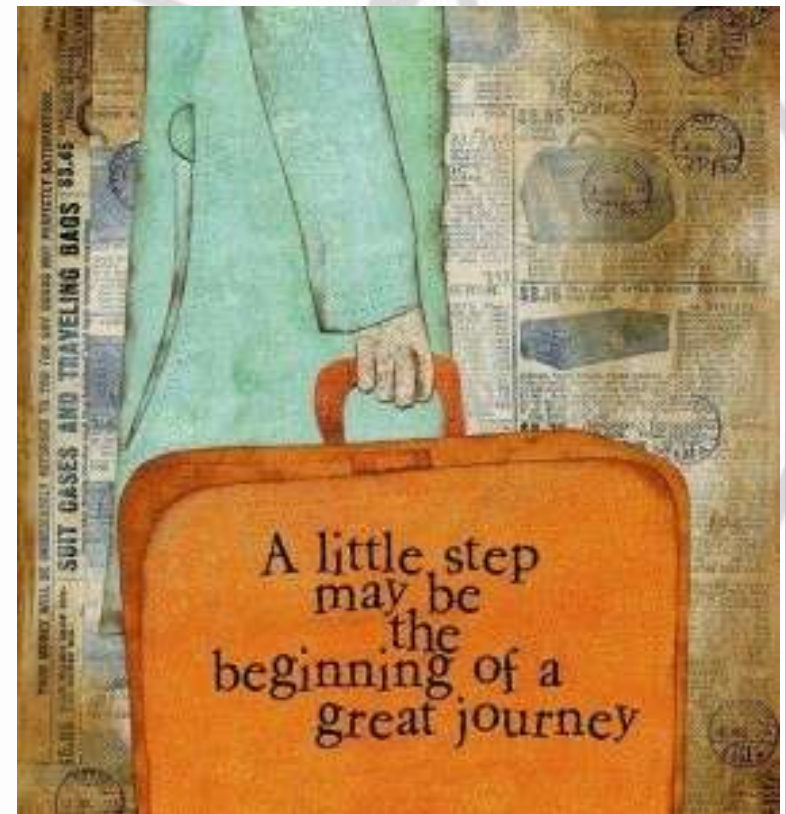
Guimarães Rosa



No es nada el que
la vida sea atroz;
lo peor es que sea
vana y sin belleza

(Marguerite Yourcenar)





A mi entender la respuesta al “cómo podemos manejarnos mejor con la dificultad y así estar más contentos con nuestra vida y ser mejores tutores de resiliencia con hijos, alumnos, usuarios, sobrinos etc?” **consiste en:**

- **Ir tomando consciencia de** nuestro “norte” y nuestras “piedras” con mucho amor y humor.
 - “He tropezado tantas veces en la misma piedra que le he cogido cariño”
 - Las pistas están en los sitios más inverosímiles, y me pueden ayudar, por ejemplo, a retomar una actividad que sé que me va bien.
- **Actitud mindfulness** o atención plena → Estar en lo que se está, como cuando se juega un partido de tenis (si empiezas a pensar en lo que vas a preparar para comer o en un problema de trabajo, la has fastidiado).



“En la primera mitad de la vida (variable según cada persona), se trata de ascender a la montaña... donde nos esforzamos, donde tenemos metas y sueños, propósitos personales.

Algunas personas con suerte, o sin suerte quizá (qué sabemos sobre lo que es mejor para el alma), alcanzan lo alto de la montaña, y entonces llenos de sudor pero al mismo tiempo de euforia e importancia, gritan a los cuatro vientos ‘Yo existo!!!’. Habla el ego fuerte y dominante. Se expresa el yo triunfal: algunos egos triunfan con éxito, otros con fama, otros con desdichas, etc.

Sin embargo, entonces, sólo algunos, los afortunados, escuchan la voz sutil del universo que contesta: ‘Y a mí quééééé!!!’.

Lo más interesante es que después viene inevitablemente el descenso. Y así como el ascenso a la montaña era un proceso supuestamente de ganar (posesiones, afectos, conocimiento, amistades, seguridad), luego viene un proceso de perder, de ir despidiéndose de tantas cosas, salud, ciertos amigos, los padres... y la vida nos prepara para la última y definitiva puerta: la puerta del morir inevitable para todos.

Con suerte algunos encajan el proceso de perder con la misma alegría que la del ganar.

En definitiva es una bendición el ganar y el ascender, y es una bendición el descender y el perder. **La vida cumpliendo en cada uno de nosotros su ciclo interminable. Para la vida el Yo personal no es tan importante.”**

JOAN GARRIGA.

G
R
A
C
I
A
S



El destino es
el camino

PsicoSobreRuedas
garcialaso.com