

DISCAPACIDAD: PERDER LA TORRE Y GANAR LA PARTIDA

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

En entrevistas y sesiones de psicoterapia con personas parcial o totalmente ciegas, escucho con frecuencia la siguiente afirmación: **“Cuando se pierde la vista se pierde todo”**. El impacto que me produce esa idea me ha llevado a la reflexión y a la búsqueda de nuevos argumentos, en un afán de contrarrestar una afirmación tan contundente como extendida e inexacta. Este artículo pretende aportar un enfoque diferente, una perspectiva más positiva desde la que contemplar cualquier discapacidad o pérdida que se presente, progresiva o súbitamente, en cualquier momento de la vida.

Esa frase refleja el gran sufrimiento de la persona que al perder la vista, acaba dando “todo” por perdido. En un momento así resulta poco eficaz recordarle otros aspectos que no está valorando suficientemente, como la pareja, los hijos, etc. También es difícil que reconozca aquellas otras capacidades de que dispone -pensar, moverse, hablar, escuchar-. Cuanto más energía ponemos en que la persona tome conciencia de lo que tiene, más empeño parece poner en **sobrevalorar aquello que ha perdido**.

El ser humano se configura a través de un conjunto de aspectos, y cada uno de ellos ocupa una parcela que requiere su propio espacio y tiempo de atención: **salud, familia, amistad, trabajo, ocio, estudio**. Cuando se produce una pérdida importante, la porción correspondiente a dicha área crece bruscamente hasta ocupar un gran espacio, quedando sensiblemente reducidos otros aspectos importantes.

Al principio, este hecho actúa como un mecanismo de adaptación, pero su prolongación en el tiempo provoca efectos perniciosos para la persona y su entorno social. El individuo se concentra en un solo tema: la “vista” en este caso. Al sentirse incapaz de responder eficazmente en esa área empieza a consolidar como cierta la creencia de que carece de valor como persona. Las consecuencias de tomar **“la parte por el todo”**, le llevan a perder el sentido de integridad, de utilidad y de valía. Y así, el aislamiento, la inactividad y la “sobredependencia”, le sumergen en la ansiedad y la depresión.

Sin embargo, adoptando una perspectiva diferente, la vida resulta ser en realidad una oportunidad única de jugar una **apasionante partida**. Vale la pena aprovecharla y aceptar los retos que nos plantea. Esa partida dura tanto como la propia vida, y en ella se suceden los triunfos y también las pérdidas: fallece un ser querido, se pierde un puesto de trabajo, las facultades merman con la edad.

Tomando como ejemplo el ajedrez cada pieza puede simbolizar un aspecto diferente. El **“rey”** es la propia vida: cuando cae, se acaba la partida. La **“reina”**, por su gran valor, representa algo esencial; tal vez la familia -la pareja, los hijos-. La **“torre”** es otra pieza importante, y su pérdida puede simbolizar la aparición de una discapacidad, una disminución o carencia física, psíquica o sensorial. Es sin duda una pérdida notable, sin embargo, ni es la más importante ni supone el final de la partida.

Ganar no depende tanto del número de piezas como de saber aprovechar aquellas de las que disponemos. Desviando la atención, para contemplar insistentemente y con tristeza las piezas que se han perdido, nos exponemos a perder, una tras otra, aquellas que aún tienen plena capacidad de acción. El exceso de atención sobre esa “torre” que ya está **fuera del tablero**, nos impide ser conscientes de la gran cantidad de capacidades de que disponemos, y nos puede hacer perder otras piezas esenciales, como el afecto de la pareja, los hijos o los amigos, por ejemplo.

En la partida de la vida es esencial aprender a aceptar que se van a perder piezas, y a utilizar lo mejor posible aquellas que están en juego. Los expertos en ajedrez saben que, con frecuencia, la pérdida de una pieza importante, no es sino el **preámbulo de una jugada magistral**. En nuestra vida, aunque resulte paradójico, perder una pieza nos puede ayudar a alcanzar altas cotas de felicidad y, en definitiva, a “ganar la partida”.

¿Hemos perdido una pieza importante? Seguro que sí, pero la partida continúa, y lo mejor de todo es que ahora **“nos toca mover”** a nosotros.