


<b>Mujer hoy</b> <sup>7</sup>		Tirada: <b>1.331.036</b>	Sección: -	
		Difusión: <b>1.081.043</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>520</b>	
Nacional	Dominical	Audiencia: <b>3.783.650</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>100%</b>	Valor (€): <b>19.850,00</b>
Semanal		<b>03/01/2009</b>	Valor Pág. (€): <b>19.850,00</b>	Página: <b>11</b>
				Imagen: <b>No</b>

# El día en que cambió **mi suerte**

¿Qué podemos hacer cuando vemos que hemos tocado fondo? Respirar hondo y empezar el largo camino hacia la superficie. Ellas lo hicieron y descubrieron que, a veces, las crisis esconden una oportunidad. Por **Rosa Gil**

**L**os detonantes pueden ser muchos: un desengaño sentimental, la pérdida de un trabajo, la muerte de un ser querido o el simple hastío de vivir. La vida nos da razones de sobra para sufrir disgustos: cuatro millones de españoles padecen depresión (¡casi el 10% de la población!), cada año se rompen unos 137.000 matrimonios y la crisis ha convertido el empleo en un bien más escaso cada día; el 12,4% de la población activa está actualmente en paro.

Pero estas cifras sólo se refieren a factores externos. Y los reveses de la vida no se convierten automáticamente en crisis personales. "A eso se llega –asegura el psicólogo Vicente Prieto, especialista en psicología clínica– cuando una persona tiene que enfrentarse a un suceso vital que percibe como especialmente ▶▶



## El valor de una buena idea

**J.K. Rowling, escritora**

**La crisis.** Joanne acababa de volver a su Escocia natal, tras un matrimonio fracasado, y se encontraba sola, arruinada, deprimida y con una niña de un año que debía cuidar totalmente sola.

**El giro.** En un trayecto en tren concibió un personaje extravagante: un niño mago que asistía a un colegio de hechiceros. 18 años después, Harry Potter la ha hecho millonaria, ha vuelto a encontrar el amor y ha tenido dos hijos más.

## Elegir pareja, todo un arte


**Halle Berry, actriz**

**La crisis.** Halle sentía debilidad por los chicos malos. Uno de sus novios la maltrató y la dejó sorda de un oído y sus dos matrimonios fueron turbulentos y trufados de escándalos y acusaciones de violencia. Llegó a plantearse el suicidio.

**El giro.** Se dio cuenta de que, mientras eligiera el mismo tipo de hombre, el resultado sería idéntico, y empezó a salir con el modelo Gabriel Aubry. La suerte le sonrió, y más desde que tiene a su pequeña Nahla.





<h1>Mujer hoy<sup>7</sup></h1>		Tirada: <b>1.331.036</b>	Sección: -	
		Difusión: <b>1.081.043</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>520</b>	
Nacional	Dominical	Audiencia: <b>3.783.650</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>100%</b>	Valor (€): <b>19.850,00</b>
Semanal		<b>03/01/2009</b>	Valor Pág. (€): <b>19.850,00</b>	Página: <b>12</b>
				Imagen: <b>No</b>



## La alargada sombra del padre

**Charlize Theron, actriz**

**La crisis.** A los 15 años presencié cómo su padre, violento y alcohólico, atacaba a su madre, y cómo ésta le mataba de un disparo.

**El giro.** La policía lo consideró defensa propia y absolvió a Gerda, la madre de Charlize. Gerda pudo entonces hacerse cargo de su vida. Pocos años después, envió a su hija a Los Ángeles, para que intentara cumplir su sueño de convertirse en actriz.

“Crisis” es un término **ambiguo**: en chino se escribe con los signos de “peligro” y “oportunidad”.

» desbordante, severo, incapacitante y ante el cual no tiene respuestas que le permitan adaptarse o salir”. En efecto, ante una crisis nuestra vida se rompe en pedazos. Pero es necesario seguir adelante, mantener la perspectiva y recordar algo difícil de creer cuando estamos pasando por una mala racha: esta hora tan baja puede convertirse en lo mejor que nos ha pasado en la vida.

**Crisis y cambios.** ¿Difícil de creer? Puede, pero la etimología nos da la razón: “Crisis” es una palabra ambigua. En griego significa “ruptura” y en chino y japonés se escribe con los caracteres de “peligro” y “oportunidad”. Las crisis son puntos de giro en nuestra vida, momentos en los que podemos variar de rumbo. Y está en nuestra mano saber aprovecharlos.

El problema es que vivimos en una sociedad de consumo en la que los cambios no son bienvenidos; buscamos, ante todo, la comodidad y la estabilidad, y la publicidad intenta vendernos una impresión de bonanza constante que no se corresponde con la vida real: es inevitable que un ser querido muera, que alguna vez nos vaya mal en el trabajo, que enfermemos... Y probablemente afrontaríamos mejor estos retos si asumiéramos que forman parte inevitable de la vida. Álex Rovira, escritor y autor de libros como “La buena vida” (Aguilar) y “La buena suerte” (Urano), lo ve así: “Nos hemos acostumbrado a pensar que la vida consiste en el crecimiento económico constante, que tenemos un mando a distancia y pastillas para cada mal... y eso es una barbaridad. La vida es un latido dual: sueño y vigilia, ausencia y presencia... Queremos evitar la crisis es negar la vida”.

Eso no significa que tocar fondo sea agradable, muy al contrario. Pero es posible salir, e incluso llegar al otro lado siendo más sa-



## Depresión, alcohol y pastillas

**Marian Keyes, escritora**

**La crisis.** Tenía 31 años, un trabajo que no le gustaba y mucha afición por la vida nocturna. Una noche, la depresión pudo con ella y se tomó un surtido de pastillas para acabar con su vida.

**El giro.** Se rehabilitó de su alcoholismo y rehizo su vida. Envío sus relatos a una editorial y les dijo que trabajaba en una novela. Se mostraron tan interesados que tuvo que escribirla. Hoy es una best-seller.

## Etapas de una mala racha

Por **Vicente Prieto**, experto en psicología clínica.


**1 Elevada ansiedad.** Shock emocional. El suceso es muy impactante y quien lo sufre se siente desbordado, inseguro, sin saber qué hacer. Sensación de desamparo. Alta sintomatología de ansiedad, oleadas de angustia aguda y bloqueo mental.

**2 Negación.** Incredulidad sobre lo que está ocurriendo. Pensamientos obsesivos.

**3 Conciencia de la situación.** Estrés prolongado, culpa, rabia, frustración, aislamiento, debilidad e impotencia.

**4 Cicatrización.** La persona reconstruye su forma de ser, retoma el control de su vida, abandona roles anteriores y emprende la búsqueda de un significado. Aumentan la energía física y emocional, y aprende a vivir de otra manera, viviendo para sí misma. Sabe valorar sus recursos y toma decisiones.



<h1>Mujer hoy<sup>7</sup></h1>		Tirada: <b>1.331.036</b>	Sección: -	
		Difusión: <b>1.081.043</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>520</b>	
Nacional	Dominical	Audiencia: <b>3.783.650</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>100%</b>	Valor (€): <b>19.850,00</b>
Semanal		<b>03/01/2009</b>	Valor Pág. (€): <b>19.850,00</b>	Página: <b>13</b>
				Imagen: <b>No</b>



## Juventud rebelde

**Oprah Winfrey, presentadora**

**La crisis.** Fue hija de padres adolescentes y se crió en la pobreza; a los nueve años, un primo la violó. Se volvió incontrolable y se quedó embarazada a los 14 años. El bebé murió al poco de nacer.

**El giro.** Su madre la mandó a vivir con su padre, que le impuso reglas propias de su edad, la instó a sacar buenas notas y la obligó a leer un libro a la semana. Oprah se centró y, a los 19 años, logró un trabajo en una radio.

bios y fuertes. “Lo importante –asegura Rovira– es no hacer una lectura a corto plazo del revés que sufrimos; hay que reflexionar sobre el mensaje que nos está mandando la vida”. Después del shock inicial, el “esto no puede estar pasando”, el pánico, la ira y la incertidumbre (fases todas perfectamente normales en una crisis), hay que respirar hondo y decir: “¿Y ahora qué?”.

**Sí, se puede.** Pues, en primer lugar, tenemos que cuidarnos: dormir, comer bien, hacer ejercicio, retomar nuestras actividades cotidianas, hablar con amigos y familiares, desahogarnos y, si nada de esto nos hace mejorar, ir a ver a un psicólogo. También es necesario ser muy conscientes de que la mala racha es pasajera. Y, después, tenemos que pensar qué vamos a hacer con nuestra vida. Porque la crisis puede ser muy dura, pero nos sirve para distinguir lo importante de lo accesorio, pone cada cosa en su sitio y nos hace replantearnos nuestra vida, cosa que seguramente no hacemos en tiempos de bonanza. Según Rovira: “Siempre dejamos lo esencial para el final. No nos preguntamos hacia dónde va nuestra vida o qué tipo de existencia queremos tener; nos parecen cuestiones propias de adolescentes. Vivimos en una sociedad que equipara cinismo e inteligencia y eso es absurdo”. Así, por paradójico que parezca, de alguna manera nunca somos tan libres como en nuestro peor momento, ése en el que sopesamos todo lo

## El dolor puede enseñarnos mucho y hacernos más sabios y empáticos; depende de nosotros.

que tenemos, nos libramos de lo accesorio y decidimos por dónde queremos seguir, a veces con gran dificultad.

Una de las claves de ese proceso es una actitud positiva. Mantenerla es algo más difícil de lo que parece, como puntualiza Rovira: “Implica muchas otras cosas: esfuerzo, confianza, hacerse preguntas inteligentes, ser responsable, confiar, tener un propósito... El momento clave, cuando empiezas a ir hacia arriba, es cuando llegas a sentir gratitud por lo que te ha pasado, cuando eres capaz de dar las gracias a un mal momento porque te ha abierto los ojos, te ha llevado a un lugar mejor o te ha permitido ver una pérdida dolorosa a través de los buenos momentos que compartiste con esa persona”.

Entonces, ¿cuando tocamos fondo nos convertimos en mejores personas? No necesariamente: el sufrimiento puede enseñarnos mucho, darnos confianza (si hemos superado un momento horrible, cuando llegue otro lo afrontaremos con más seguridad), hacernos más sabios y más empáticos hacia el dolor ajeno; pero también es capaz de dejarnos hundidos y convertirnos en personas desconfiadas y egoístas. El resultado depende únicamente de nosotros. Lo importante es conservar la capacidad de aprender del dolor, apoyarse en los amigos y, como dice Álex Rovira, conservar la esperanza: “Hay que vivir las ilusiones, luchar por las cosas en las que creemos. Al final, lo que nos mantiene en la vida, lo que nos impide quitarnos de en medio, es el amor. Seguimos luchando porque no sabemos si a la vuelta de la esquina habrá un libro que nos atrape, un proyecto que nos ilusione o una persona de la que nos enamoraremos”. ■



## Un oscuro secreto de infancia

**Teri Hatcher, actriz**

**La crisis.** Teri creció en una familia de clase media, con padres afectuosos e inteligentes. Pero, sin que ellos lo supieran, el marido de su tía abusaba de ella desde los cinco años. Teri nunca se lo dijo a nadie.

**El giro.** La serie “Mujeres desesperadas” fue su espaldarazo hasta la fama. Ganó el Globo de Oro y una fortuna. Y, lo mejor: fue capaz de denunciar a su tío Dick y deshacerse del peso de aquel terrible secreto.