

## **PRIMER PREMIO XIV CERTAMEN RELATO BREVE AVAFI- 2022**

### **"VIVA LA VIDA"**

**DE: Julia Domínguez López**

Vivimos en un mundo donde las malas noticias económicas, políticas y sociales marcan la actualidad y parece que el presente nos depara pocas alegrías. Las tragedias se suceden y cuando parece que hemos superado una, otra nos vuelve a golpear con fuerza.

Las actitudes personales y la manera con la que cada uno de nosotros afronta y vive estas crisis son las claves para que nos sintamos más o menos felices. Si nos dejamos llevar por actitudes pesimistas y derrotistas lo único que vamos a lograr es caer en el desánimo y ser como esas personas que son negativas, incluso tóxicas, que lo ven todo mal y lo critican todo. Esas personas que no aportan soluciones, que temen mirar de cara a los problemas.

Creo que es mucho mejor ponerse las pilas y tomar ejemplo de otro tipo de personas que sí le plantan cara a las situaciones difíciles. Personas que buscan soluciones, que por muy duras que sean las circunstancias que les toca vivir, logran superarse a sí mismas y dar ejemplo de vida con historias que nos conmueven e inspiran. Personas que consiguen salir del pozo, que logran ver la luz después del túnel.

¿Quién no conoce a alguien que marcado por el lugar de nacimiento, la familia, una crisis vivencial o una enfermedad, ha provocado en nosotros admiración y respeto porque ha tomado la iniciativa de salir adelante a pesar de todo?

¿Quién no ha oído historias de personas que no se han resignado a la "realidad" que les toca vivir, y se arriesgan y sufren pero luchan día a día buscando ser más felices y hacer más felices a los que les rodean?

Son personas que viven las dificultades no como obstáculos infranqueables, sino que se enfrentan a esas zancadillas que la vida les ha puesto y hacen todo lo posible para no caerse. Al contrario, sacan fuerzas para afrontar los problemas como si de retos se trataran. Retos que constituyen un estímulo, un desafío para crecer como personas. No tienen una actitud victimista, tienen una voluntad de superación que da sentido a sus vidas.

Estos ejemplos de superación nos llenan de optimismo y nos muestran que con voluntad y esfuerzo, sí se puede. Seguro que hemos sentido admiración por artistas que pintan con los pies o con la boca porque no tienen brazos. Admiración por deportistas de élite que tras sufrir graves accidentes vuelven a practicar deporte e incluso a participar de nuevo en competiciones porque a pesar de las circunstancias adversas no han dejado de luchar y creer en ellos mismos. Hemos visto a personas que lo han perdido todo pero no se rinden y con constancia son capaces de rehacer sus vidas, a personas que tras sufrir enfermedades o perder de manera trágica a seres queridos están dispuestas a ayudar a otros que están pasando por lo que ellas ya han vivido. También son de admirar aquellas personas que tras haber pasado años en el infierno del alcohol o las drogas, logran superar sus adicciones y volver a una vida más dichosa.

También son dignas de admiración, por su lucha, las personas que padecen FIBROMIALGIA, ya que llevan como pueden un sufrimiento que les trastoca la vida que tenían, soportando un dolor y una fatiga que les afecta en su día a día.

A menudo se sienten incomprendidas y en ocasiones hasta juzgadas ya que este padecimiento no es visible y es de difícil diagnóstico. Incluso mucha gente ni ha oído hablar de esta afección o si ha oído alguna vez el nombre no saben realmente de qué se trata.

Pues sepan que la fibromialgia es una enfermedad crónica que produce dolor generalizado, un intenso cansancio, alteraciones del sueño y la memoria y en general un mal estado físico y anímico que hace que la calidad de vida sea muy baja.

El día a día de las personas con fibromialgia supone un gran esfuerzo para hacer una vida normal y es muy difícil que otras personas lleguen a entender este padecimiento. Esto supone un desgaste psicológico añadido al sufrimiento físico.

Aunque la fibromialgia no parezca tan relevante como los ejemplos de superación mencionados anteriormente, las personas que la padecen, son también ejemplos de superación pues son personas luchadoras, que a menudo no son comprendidas ni en su lugar de trabajo ni entre sus amigos e incluso ni por su propia familia.

Como consecuencia de este trastorno suelen padecer ansiedad y depresión y ahí es cuando han de sacar fuerzas de flaqueza y agarrarse con uñas y dientes a todo lo que les pueda ayudar a aliviar esos síntomas y seguir adelante sin flaquear. Tener contacto con otras personas que sufren esto mismo y hablar sin tapujos de cómo se sienten puede ayudarlas a asumir esta adversidad sin sentir culpabilidad.

No todas las personas tenemos que afrontar de la misma manera lo que nos ocurre, pero está claro que las actitudes de superación contribuyen a que nos sintamos mejores personas. Si aprendemos a manejar bien las emociones y comprendemos nuestros sentimientos tendremos unas herramientas útiles para ser más felices y para vivir con alegría el día a día y también contribuir a crear una sociedad más positiva.

Yo misma padezco fibromialgia desde hace más de quince años y hay días en que levantarme es un suplicio, pero ¿qué hago? Tengo dos opciones o me "ocupo" o me compadezco de mí misma y no levanto cabeza. Elijo la primera opción. Intento entender lo que la vida me ha deparado, cuidarme y aceptar mi enfermedad con comprensión, con la esperanza de mejorar y hacer todo lo que esté en mi mano por sacarle jugo a la vida que tengo.

No quiero despertarme cada mañana con negatividad, condicionada de antemano por la idea de que la enfermedad es un castigo, sintiéndome infeliz y haciendo que los que están conmigo, mis hijos, mi pareja vivan esa infelicidad. Ese no es el camino por el que quiero transitar. Por eso a pesar de mi circunstancia digo:

**¡Viva la vida!**