

# EN DERROTA PERO NUNCA EN DOMA

Si alguien representa con su actitud psicológica vital este tipo de afrontamiento, no cabe duda que ese es “nuestro” (toda España lo hemos adoptado) tenista *manacorí* Rafael Nadal. Ya sabemos que nadie mea colonia ni suda ‘Chanel Five’, pero si alguno lo sabe ese es Nadal, a pesar de su prestigio, de su brillantísima e inigualable biografía y de la admiración generalizada.

Y a pesar de eso Nadal no es un ‘ombligópata’ narcisista y *sobrao*. Nadal es el icono nacional desde hace mucho tiempo. Él ha construido un rastro a lo largo de su trayectoria profesional, jalonado con mojones de ejemplaridad. Como dice Murray: “Todo cuanto puedas hacer o sueños que puedes, empiézalo. La audacia entraña genio, poder y magia”. Nadal es un tratado de psicología positiva. Autenticidad, prudencia, lealtad, comprensión empática, credibilidad, humildad, habilidades de gratitud, predisposición positiva, flexibilidad psicológica, alto gradiente de responsabilidad, de compromiso ético y una alta resiliencia... esos son sus valores y él actúa congruentemente con ellos.

Esto le facilita la aceptación realista y la adaptabilidad a los diferentes contextos, como en el partido disputado por la Medalla de Bronce contra el “prostático” japonés. Nadal se ha construido un potente *cash* cognitivo y afectivo. Como contrapunto, ahí tenemos a nuestros seudolíderes sociales cuyas palabras confunden más que aclaran. En esa tarea difícil de ser humanos, que ocupa toda nuestra biografía, él nos ha mostrado cómo se puede tener compasión por uno mismo y los demás. Él se ha ido graduando progresivamente y ahora es honoris causa del claustro de la Universidad de la Vida, la auténtica universidad, donde la realidad siempre es un buen negocio y donde se construye el verdadero púlpito y cátedra personal desde donde se practica la pedagogía real y fértil.

Nadal es un consumidor de la realidad. No solo ha crecido sino que ha progresado. Hemos visto cómo reacciona ante las grandes victorias y cómo afronta sus grandes derrotas, donde da muestras de una sana autoaceptación. Nadal saca sobresalientes en el reto de ser normal. Ve la adversidad no como obstáculo sino como un reto que le permite atreverse a pensar lo imposible y marcarse el desafío de intentarlo. Talento, mucho trabajo, dedicación, perseverancia, voluntad y entusiasmo: esos son los ingredientes nadalianos. Si observamos sus reacciones emocionales y conductuales ante los éxitos y ante las adversidades es relevante su capacidad autoexpresiva (ser quien eres), donde surge espontáneamente y auténticamente el “yo nadaliano”.

Dicen que “algo tendrá el agua cuando la bendicen”; bien, pues algo habrá hecho el tenista cuando goza de la admiración y del respeto de todos.



Dr. Miguel Lázaro  
Psiquiatra

Coordinador del Centro de Atención Integral de la Depresión  
Miembro del Instituto de Peritaje del COMIB

Un “estigma nadaliano” es su vinculación con su actividad profesional, que se caracteriza por el vigor, la dedicación, la motivación, la concentración, la predisposición a invertir en esfuerzos, la persistencia de autorrealización. Es así como se plantea sus objetivos y sus desafíos. Compite a tope, sabiendo ganar y perder. Es por eso por lo que sus contrincantes le respetan y admiran. Hoy es un faro que guía a much@s deportistas españoles y es un estímulo y espejo para much@s jóvenes.

Nadal muestra, cuando pierde o deja de jugar por sus lesiones, esas condiciones inherentes a la condición humana en cuanto a la vulnerabilidad, la falibilidad, la imperfección que forman parte del entramado de la vida. Su humildad le facilita luchar contra la autoexigencia y autocrítica tóxicas, así como admitir que no podemos controlar todo y que en cada momento hacemos solo lo que podemos.

Eso facilita darnos permiso para ser normales y corrientes, como se siente y se muestra él. Por eso también lo respetamos más. Por otra parte, Nadal, parafraseando a Ortega, es Nadal y sus circunstancias; es decir su contexto interpersonal y su solidez vincular, donde destaca el papel referente de su tío. Quizás Scott Peck pensaba en Nadal cuando dijo aquello de “la ausencia de miedo no es coraje. El coraje es la capacidad de seguir adelante a pesar del miedo y del dolor”.

Para acabar estas cavilaciones quiero compartir con ustedes esta reflexión de Dubus que asocio a la pedagogía nadaliana: “Recibimos y perdemos, y debemos tratar de alcanzar la gratitud; y con esa gratitud, abrazar con todo el corazón lo que quede de la vida después de las pérdidas”.

Además de ser abanderado en las Olimpiadas, Nadal se merece un reconocimiento por parte de la Corona, por cómo renueva constantemente su compromiso y lealtad con toda la sociedad civil de nuestro Estado, que mostraría, así, su reciprocidad por todo lo que Nadal ha dado a España.

Nuestra memoria y nuestro agradecimiento.

Ah, y recuerden, aun aquí y ahora, que estamos en derrota transitoria, pero nunca en doma.

## “RAFA NADAL ES UN TRATADO DE PSICOLOGÍA POSITIVA”



## Twerk It

De Elsa

2016 • 1 CANCIÓN

REPRODUCIR EN SPOTIFY