

La claqueta



La joven directora y guionista Mia Hansen-Love, además, nos ofrece una pequeña clase de cinematografía, sabiendo narrar con fluidez la historia, de forma que con apenas unas pinceladas podamos introducirnos en el mundo de la protagonista y, pese a la escasa acción, los 100 minutos de metraje pasen en un suspiro. El oficio de la directora parisina se pone de manifiesto en otros aspectos fundamentales, como la maestría en la utilización del “punto de vista” cinematográfico, consiguiendo que el espectador, con pequeños y sutiles detalles (movimientos de cámara, encuadres, o, por ejemplo, el no mostrarnos a la nueva pareja del marido) se adentre en la historia de la mano de su protagonista y viva junto a ella los avatares del destino.

Chirrían un tanto los idealistas y demasiado arquetípicas disertaciones del pupilo de la profesora y sus amigos, aunque pienso que Hansen-Love nos provoca con ello conscientemente para que las percibamos con el mismo escepticismo y distancia con los que lo hace Nathalie, quien, como ella misma dice, “ya pasó por ahí”.

Para los amantes de la música clásica, la guinda del pastel la ponen las notas del lied “Auf Dem Wasser Zu Singen”, de Franz Schubert, que puede escucharse en su comedia pero eficaz, banda sonora.

Recomiendo acercarse sin prejuicios a ver esta película, genuinamente francesa, con una actriz mayúscula y un trabajo de dirección espléndido que transforma la sutileza en profundidad y destila aromas al viejo cine de autor de maestros en retratar la poesía de lo cotidiano como Eric Rohmer.

Atticus.
atticus61@gmail.com

En una sociedad como la nuestra, donde la crispación y la ira reinan impunes, resulta por momentos desconcertante ver la aparente serenidad, estoicismo y frialdad con que la protagonista va asumiendo esos vaivenes vitales sin que se resientan su fortaleza y dignidad, y eso hace mucho más intenso emocionalmente el instante, maravillosamente interpretado y fotografiado, en el que Nathalie estalle en llanto brevemente.



Cartel de la película

Toda la película está sustentada en la enorme clase de Isabelle Huppert, una actriz de las que ya no quedan, cuyas miradas o pequeños gestos bastan para que conozcamos y hagamos nuestros los sentimientos del personaje.

Psicología práctica

Espero que mis artículos os sirvan para la vida cotidiana y resulten sencillos de entender. Podéis mandar las preguntas que queráis al email del periódico y yo contestaré gustoso vuestras dudas.

La hipocondría. Encadenados a una enfermedad imaginaria.

La hipocondría ha desaparecido como tal término y ahora estas personas reciben dos tipos de diagnósticos: el más frecuente es el Trastorno de Síntomas Somáticos, puesto que la mayoría de estas personas experimentan síntomas físicos, cuando no es así, es decir no los presentan, se les diagnostica de Trastorno de Ansiedad por la Salud.

El Trastorno de Ansiedad por la Salud consiste en interpretar los síntomas físicos erróneamente y en una gran preocupación por las funciones corporales y miedo por adquirir y padecer una enfermedad grave. Puede tratarse de algún síntoma pasajero sin importancia, como un ligero mareo. Si existe una enfermedad muestra un malestar exagerado y esto le provoca una gran ansiedad y miedo por pensar que es algo grave.

Un ejemplo de hipocondríaco famoso podría ser el actor y director Woody Allen, quien reiteradamente habla sobre el tema en sus películas, en especial las primeras de su larga carrera.

Sus preocupaciones persisten a pesar de que el médico les diga que están sanos. Son asiduos de los servicios médicos, pero se sienten insatisfechos con los mismos, ya que no aceptan lo que les dice el profesional. La sensación es que el médico se equivoca, el hipocondríaco no.

Las inquietudes acerca de la salud adquieren un papel predominante en sus vidas, convirtiéndose en su tema principal de conversación y parte de su identidad. Se sienten muy afectadas por cualquier cosa relacionada con la enfermedad en general, como escuchar que alguien ha contraído una enfermedad o leer una noticia sobre enfermedades. Un caso especial fue un paciente que durante varios meses estuvo durmiendo en la puerta de un hospital. Parece increíble que se pueda llegar a estos extremos, pero es la realidad.

Las causas pueden ser debidas a un comportamiento aprendido en la infancia, los niños aprenden que estar

enfermos conlleva atención y cuidados por parte de los padres, así como evitar determinadas obligaciones. A veces, se trata de niños que han vivido con familiares enfermos o se han enfrentado a la muerte y han aprendido a temerla más que otros, por eso piensan en la posibilidad de enfermar o morir.

Otros autores piensan que estas personas toleran peor que otras los síntomas físicos y los perciben de manera exagerada. Es decir, se trata de distorsiones en su pensamiento, con tendencia al catastrofismo y la exageración. Los síntomas más leves son interpretados con una intensa ansiedad como indicios de que les sucede algo muy grave.

Así que entre las posibilidades de padecer este trastorno se encuentran los siguientes: la protección excesiva de los padres, una educación rígida basada en el miedo y alguna experiencia traumática estresante debido al fallecimiento de una persona querida o relacionada con la enfermedad.

Suele aparecer al principio de la edad adulta y tiende a hacerse crónico. No es raro que vaya acompañado de otros trastornos, como la ansiedad generalizada y la depresión.

Así que las personas hipocondríacas, obsesionadas por la salud, como vulgarmente se les conoce, a partir de ahora en términos médicos o psicológicos pasan a denominarse con el nombre de Trastorno de Ansiedad por la Salud.

Como siempre recomendar a las personas que padecen este trastorno que se dirijan a la consulta de un profesional y acepten, si pueden, tanto el diagnóstico como los consejos que puedan darles.

Eloy Parra
(Psicólogo)

DEPORTES

por Carlos González García y Jorge García Lozano

Entrevista a Gabriel García Robles



para centrarte en el duatlón ¿qué motivos te impulsaron para tomar esta decisión?

Quería probar algo nuevo, para mí era como una nueva motivación y siempre que empiezas algo nuevo lo haces con muchas más ganas. Algunos amigos míos que practican duatlón y triatlón me animaron a que lo probara ya que decían que se me daría muy

bien porque en bici también andaba bien y con un poco de entrenamiento daría mucha guerra. Y así fue.

En esta edición contamos con Gabriel, conocido en todos los rincones de la provincia de Albacete, podíamos decir que es el yestero “más rápido”. Sin más, pasamos a hacerle unas preguntas.

Hola Gabriel, en primer lugar darte la enhorabuena por todos tus éxitos y llevar el nombre de nuestro pueblo a tantos lugares de nuestra geografía.

Muchas gracias, es un placer que se dé a conocer mi pueblo allá por donde voy.

¿Cuánto tiempo llevas dedicando tu tiempo libre al atletismo?

Pues empecé en este mundillo cuando tenía 18 años, por lo que llevo 5 años disfrutando y dedicando mi tiempo libre al atletismo.

El atletismo no es un deporte muy popular para un adolescente ¿cuáles fueron tus inquietudes para centrarte en este deporte?

La verdad es que a mí nunca me gustó correr de pequeño, ni era de los mejores cuando entrenábamos con El Rubio (también estaba regordete y eso no acompañaba jeje), pero todo se lo debo a mi padre. Él fue quien me inició en este mundillo, me animó a ir a correr con él y a participar en alguna carrera popular y ahí fue donde empecé a apasionarme por este deporte, ya que sin haber corrido nunca veía que me quedaba de los primeros de mi categoría. Eso fue lo que me animó a seguir, eso y que este es un deporte que cuando lo pruebas te enganchas.

¿Cuándo comenzaste te imaginabas conseguir los éxitos obtenidos hasta la fecha?

Para nada, pero con trabajo, sufrimiento, constancia y disciplina todo se puede conseguir.

Nos consta que hace un año dejaste el atletismo propiamente dicho

bien porque en bici también andaba bien y con un poco de entrenamiento daría mucha guerra. Y así fue.

¿Cuántas horas diarias le dedicas al entrenamiento? ¿Cómo repartes el tiempo de entrenamiento al ciclismo y al atletismo?

Horas exactas no podría decir, pero por ejemplo mi grupo de entrenamiento (NachoTeam) quedamos siempre a las 19:00 en las pistas de atletismo y casi siempre suelo llegar a mi casa sobre las 21:00 o 21:30 dependiendo la duración del entrenamiento, unos días son más largos y otros más cortos. Y a esto le sumas que entrenamos todos los días de la semana excepto uno, que es día de descanso, pero algunas veces ese día aprovechamos para nadar. Al final salen muchas horas. Es muy complicado ya que si al atletismo hay que echarle muchas horas y le sumas que lo tienes que compaginar con la bici se necesita muchísimo tiempo. Yo lo que hacía era por las mañanas el entrenamiento de ciclismo y por las tardes mi entrenamiento de atletismo. Otras veces me tocaba hacerlos seguidos para acostumbrar al cuerpo, salía con la bici y sin descanso, dejaba la bici, me calzaba las zapatillas y me iba a correr.

¿Te ha merecido la pena el esfuerzo y sacrificio en cuanto a desplazamientos y entrenamientos?

Sí me ha merecido la pena. Este es un deporte muy poco valorado con respecto a otros como el fútbol, baloncesto o tenis... y la gente no entiende como sigo practicándolo, ya que prácticamente yo me lo tengo que pagar todo; zapatillas, ropa, desplazamientos, carreras (excepto algunas que te las paga el club como Cto. De España), pero haces lo que te gusta y te das cuenta que hasta los mejores de España apenas pueden vivir de ello y lo compaginan con otros trabajos, ya que del atletismo solo no se puede vivir. Está poco valorado. Yo la verdad

es que tengo la suerte de contar con patrocinadores; Embutidos MACEO (con una aportación económica cada temporada), Instituto SANUM en el tema de masajes, estudios biomecánicos, y como no, a mis PADRES que han sido mis fieles patrocinadores desde que empecé en el atletismo. Desde aquí quería darles las gracias a todos ellos.

Durante la preparación de la competición, ¿llevas una alimentación muy estricta?

La verdad es que no, intento no hacer excesos pero intento comer de todo. Es cierto que esta temporada me que estoy cuidando más y la llevo más controlada ya que también es un factor muy importante.

Hoy en día, ¿piensas que tu nivel se ha estancado o aún te queda margen de mejora?

Yo creo que aún me queda mucho margen de mejora, lo que pasa es que al principio siempre hay una mejora muy grande, pero luego cuando has alcanzado un nivel alto, mejorar cuesta más y los avances no son tan grandes.

Aunque sea una competición menor, ¿qué se siente al ganar en el pueblo que te vio nacer?

Para mí es la carrera que más ilusión me ha hecho ganar (sin ser la más importante), todo atleta sueña con ganar en su pueblo. Cuando empecé a correr en el mundillo de las populares mi sueño era ganar la carrera de mi pueblo y ahora me doy cuenta que en cinco años he conseguido ganarla cuatro años consecutivos. Es algo mágico cuando vas entrando al pueblo por el hotel, Casa Marce... y está todo el mundo animándote y gritando tu nombre y bajas por la calle de la orden hasta el convento igual, pasa tan rápido que en ese momento no te da tiempo a disfrutarlo como uno querría, pero sí a emocionarte al cruzar la línea de meta y ver que lo has conseguido.

¿Qué metas te has propuesto para esta nueva temporada?

Pues para esta temporada mis objetivos son competir en el Cross, intentar participar en el que sería mi sexto campeonato consecutivo de España e intentar mejorar la posición del año pasado. Y luego mi gran objetivo será el duatlón, donde intentare estar entre los mejores de CLM y clasificarme para el campeonato de España de duatlón donde me gustaría meterme entre los 25 mejores duatletas de España.

A corto plazo, ¿cuál es la siguiente prueba en la que competirás?

Pues me haría mucha ilusión hacer la última carrera del circuito provincial, en Navas de Jorquera, y así revalidar por tercer año consecutivo el triunfo en este pueblo. De este modo, ganaría la carrera inaugural del circuito (en Yeste) y la última, hazaña que he conseguido en las dos últimas temporadas.

Como conocedor del circuito provincial de carreras populares de Albacete, ¿cuál es tu opinión sobre

CULTURA - 13
el nivel de los participantes y el nivel de organización?

Pues yo creo que al haber tantas carreras el nivel de los participantes baja mucho, ya que no todos los fines de semana se puede estar compitiendo, por lo menos la gente que tiene un buen nivel. Por eso hay carreras en las que se presentan atletas con mucho nivel pero en cambio hay muchas otras en las que apenas hay nivel. Respecto a la organización, casi todas las carreras populares están muy bien organizadas por no decir todas, pero personalmente yo haría carreras más cortas, de 4 y 5 kilómetros donde se podrían apuntar corredores que están empezando, niños, etc. Habría más participantes y a la hora de organizarlas sería más fácil para cortar tráfico y demás.

Sabemos que en tu casa ya no te caben los trofeos, ¿cuál ha sido tu mayor triunfo? ¿por qué?

Mis triunfos más importantes han sido dos; el primero cuando me quedé tercero de CLM de Cross promesa, fue algo muy importante para mí ya que el primero y el segundo eran internacionales con la selección española y eso le supuso aún más mérito e importancia a lo que había conseguido. Y el otro triunfo importante fue el conseguido la temporada pasada cuando me proclamé subcampeón de CLM de duatlón, en apenas un mes practicando esa modalidad conseguí estar entre los mejores de CLM.

Sueles seguir el ciclismo y el atletismo profesional. Coméntanos algún ídolo o referente que tengas o hayas tenido.

Pues referente al ciclismo tengo varios referentes; en primer lugar, Alberto Contador, Alejandro Valverde, Peter Sagan (este es un superclase y me encanta). Y en cuanto al atletismo también tengo varios; Haile Gebrselassie, Mo Farah, Carles Castillejo, Roberto Alaiz... Y hay un triatlético, Javier Gómez Noya que es uno de mis preferidos.

Por último, ¿Cómo convencerías a los niños/as para que se inicien en este bonito deporte?

Pues les diría que lo probaran, que es un deporte muy bonito y al final te acabas enganchando. Para mí, lo más bonito de este deporte respecto a otros es las amistades que haces, conoces a personas que son tus rivales y luego se convierten en tus amigos y eso no pasa en todos los deportes. Y lo más importante, no solo te ayuda a crecer como atleta sino también como persona. Te enseña y trasmite unos valores que luego los aplicas a otros aspectos de la vida, donde nadie regala nada y para conseguir algo tienes que luchar por ello.

Gracias por atendernos, esperamos que esta temporada esté plagada de éxitos y cumplas con creces los objetivos propuestos.