

Irene Villa, periodista y psicóloga

Con voluntad y constancia no hay nada que el ser humano se proponga y no consiga

Cualquiera que escuche a Irene Villa tiene la sensación de estar viviendo un choque de sentimientos encontrados en su interior. Equipos&Talento habló con ella días antes de que diera a luz a su primer hijo. Por un lado, en el discurso de Irene Villa afloran la pena y la tristeza por todo lo que ha tenido que superar desde que aquél 17 de octubre de 1991 saliera viva, pero sin ambas piernas, con tan sólo doce años del atentado de ETA en Madrid. Pero por otro, también surge la felicidad y la admiración por cómo ha ido superando cada una de las adversidades con las que se ha ido encontrando. Hoy, aquella niña es periodista y psicóloga y se dedica a ayudar a las personas a que sean felices.

Han pasado ya veinte años del atentado, ¿cómo recuerda hoy ese día?

Con mucha emoción. El 17 de octubre de 1991 ETA puso tres bombas en Aluche (Madrid), una de las cuales se llevó la vida del teniente Carballar, muy cerca de nuestra casa. Después, cuando explotó la que estaba en nuestro coche, la ambulancia se encontraba muy cerca y pudieron salvar la vida de mi madre. Pensaron que yo estaba muerta, hasta que me llevaron al hospital. Allí le contaron a mi padre la situación y les dijo que no me salvaran, que no quería que tuviera una vida desgraciada. Afortunadamente, los médicos no le hicieron caso. Pero a mi madre no le comentaron nada y pen-

só que estaba muerta, hasta que al tercer día fue mi abuelo quien se lo dijo. A partir de ese momento, le daba todo igual, porque sabía que estábamos vivas las dos. Cuando pudimos hablar, me dijo: "Tenemos dos opciones:

vivir amargadas sufriendo y maldiciendo, o decidir que nuestra vida empezaba ahí y mirar el futuro con optimismo". Después le dije: "Mamá, ya me lo he pensado: he nacido sin

piernas". Y a partir de ahí me propuse conquistar todo lo que quería hacer. También tuve suerte, porque hubo mucha gente a mi alrededor apoyándome. Pero hoy tengo claro que, por muchas ayudas que tengas, si tú no te aceptas a ti mismo, es imposible salir adelante.

¿Ésa es la forma de afrontar las adversidades?

Sí, por supuesto. Hay que mirar al frente con valor y no rendirse nunca. Es preciso sonreír ante la adversidad, con una actitud positiva, y tratar de superar el dolor emocional y físico. De hecho, con voluntad y constancia no hay nada que el ser humano se proponga y no consiga. En mi caso, me dediqué a estudiar. Apro-

Por muchas ayudas que tengas, si tú no te aceptas a ti mismo, es imposible salir adelante

bé las carreras de Comunicación Audiovisual, Humanidades y Psicología, y trabajo como periodista en La Razón, la COPE y 13TV. Además, doy charlas en colegios, universidades y me considero una persona transmisora de valores, que para mí es lo más importante. Quiero ayudar a la gente a ser feliz, y transmitir cosas positivas. El mundo es como uno quiere que sea: si desea ver violencia, sufrimiento, terrorismo, preocupación, ansiedad... la vida no merecerá la pena vivirla; pero si quiere ver lucha, gente que sale adelante, amor, cariño y tantas cosas buenas de nuestro alrededor, la vida será maravillosa...

¿La clave es encontrar un sentido a la vida?

Eso es, hay que desechar los sentimientos negativos, ser uno mismo, ... A veces pasamos más tiempo preocupándonos por lo que nunca ocurre que preparándonos para lo que queremos conseguir. Es importante estar activo, productivo en las empresas, crecer interiormente, mejorar tu autoestima y evitar el posponer las cosas, que es uno de los errores más importantes que cometemos. Y, por supuesto, querer ser uno mismo.

Y en su caso ¿cuál es el valor que más ha destacado a lo largo de su vida?

Sobre todo, la perseverancia, no tirar la toalla, porque en cuanto te relajas ya no puedes andar. Si te quedas en casa, es cuando vienen los problemas, las depresiones, las preocupaciones... Viajar por el mundo también ha sido muy importante para abrir la mente, para que



me pasen cosas maravillosas, y todo lo que he conseguido ha sido a base de sacrificio, entrega y perseverancia. Y a todo ello le sumaría también el optimismo. Las personas optimistas disfrutan más de la vida, son más felices y, a la vez, rinden más. Con una sonrisa se sale adelante mucho mejor.

¿Y en esos valores de los que habla también tiene cabida el perdón?

Sí, yo también hablo mucho del perdón, porque creo que siempre en todas las relaciones humanas hay problemas de resentimientos, malos entendidos, malos pensamientos, sensaciones... Uno tiene siempre que perdonar y pensar bien. Muchos dicen que la gente buena es tonta, yo lo niego y lo rechazo por completo. El que es bueno, se siente bien consigo mismo y sabe que lo ha hecho bien. Si hay otros que se quieren aprovechar de él, allá ellos. Yo creo que uno tiene que hacer siempre el bien para sentirse bien. Yo no lo hago por los demás. Y perdono por mí, no por el otro. Mucha gente me dice que no entiende cómo puedo perdonar, y yo siempre les digo: "porque me quiero a mí misma y quiero ser feliz".

¿La sociedad actual sufre una crisis no sólo económica, sino también de valores?

Sí, da mucha pena, pero es así. Desde pequeños se nos educa para el éxito, el poder, la fama... Y yo digo: "¿qué tiene de bueno ser famoso...?". Sin embargo, éstos son los valores que priman. Me da lástima, porque eso está creando una sociedad débil y sin valores. No creo que sea positivo para nadie. De hecho, somos de los primeros países que consumen más ansiolíticos, cocaína, etc. Por algo será...

Resulta fundamental no pisarte, sino ayudarte, aunar fuerzas, el trabajo en equipo, el buen ambiente...ésa es la clave para que cualquier empresa salga adelante

Tenemos muchas cosas maravillosas para ser felices; y sin embargo, los valores importantes no se potencian. Por eso es fundamental poner en alza el humanismo y la humanidad. Hay muchas personas que se van al tercer mundo a trabajar en una ONG y, sin nada, son mucho más felices. Al final, como se suele decir, las posesiones te poseerán. El materialismo nos hace infelices.

¿Y estos valores son también aplicables al mundo de la empresa?

Por supuesto. Es importante poner siempre una sonrisa al ir a trabajar, al emprender, con tus compañeros. Resulta fundamental no pisarte, sino ayudarte, aunar fuerzas, el trabajo en equipo, el buen ambiente... Ésa es la clave para que cualquier empresa salga adelante.

¿De todo esto habla en su libro "Saber que se puede", que reditó el año pasado?

Sí, el libro se publicó en 2004, y el año pasado decidí reditarlo, coincidiendo con el vigésimo aniversario de los atentados, porque tenía que contar todo lo que he ido consiguiendo durante este tiempo: mi carrera como periodista de

investigación, la dura operación que cambió por completo mi vida y la dedicación en cuerpo y alma al deporte. En la vida hay que seguir proponiéndose retos y conseguirlos. Para mí lo vital es la sonrisa, porque te facilita todo, te hace más amena tu vida, que sea contagiosa. Es el mejor antídoto contra la depresión. Es el mejor regalo que uno puede dar y recibir. También la solidaridad es fundamental, porque cuando tú ayudas, te ayudas a ti mismo.

Una persona que ha sido víctima de algo tiene el problema de caer en tres cosas que son muy negativas: la culpa, la ira y la rabia. Pero uno no puede sentirse víctima, sino responsable de su vida. Hay que profundizar en lo que de verdad importa para cada uno y en los valores. También hay que tener unas metas claras y descubrir las fortalezas de uno, aunque a veces tenga que suceder algo dramático para darse cuenta.

¿De qué forma el deporte le ha ayudado a superar las adversidades?

Como deportista empecé gracias a la Fundación También, de deporte adaptado para personas con discapacidad. Gracias a ellos he hecho piragüismo, bicicleta, esgrima, el Camino de Santiago, el descenso del Sella, buceo, vela... hasta que conocí el esquí, y me enganché a él. Te aporta una sensación de independencia, velocidad, adrenalina... Pero también es un deporte que requiere coraje,

disciplina, trabajo, etc. De hecho, hace tres años me caí y me tuve que operar el cuello. De nuevo los médicos salvaron mi vida, y me di cuenta de que no importa las veces que te caigas, sino las que te levantes. Y volví a la competición, a pesar de que mi familia no quería. Pero es que para mí el esquí ha sido como la vida. Me ha dado momentos duros de sacrificio, pero también otros muy gratificantes, como los títulos de campeona de España y cuarta de Europa que conseguí el año pasado. Pero lo importante no es eso en sí, sino el camino, la lucha para conseguirlo. El deporte también aporta esos valores de sacrificio, disciplina, trabajo en equipo que mencionaba antes. Y en mi caso también puedo decir que me ha dado hasta el amor, porque conocí a mi marido en un acto de la Fundación También. Él reúne los valores que siempre he buscado en un hombre.

¿Guarda algún recuerdo especial del trato con la gente que ha ido teniendo a lo largo de estos años?

Sobre todo la acogida que ha tenido entre la gente mi libro "Saber que se puede". Muchos



me dicen que les ha cambiado la vida, y que les ha ayudado muchísimo. De hecho, una de las frases que más me comentan es: "Me dices lo mismo que mi psicólogo, pero a ti te creo, porque tú eres el vivo ejemplo". Vale mucho más mi testimonio que cualquier otra cosa. El hecho de que se vean identificados en mí y vean que se puede, es muy gratificante. También me emociona mucho la gente que se acerca y me abraza llorando y me dicen que les he inspirado y que les he cambiado la vida. Es algo que no se debe olvidar, el hecho de ver que se puede salir adelante y que todo en la vida se puede mejorar.

Precisamente, y para terminar ¿cuáles han sido esos momentos clave de su vida?

Hay muchos. Por ejemplo, cuando aprendí a andar o cuando me operé de las piernas hace algunos años. Me sometí en Suecia a un proceso llamado oseointegración, que consiste en introducir un tornillo de titanio en mi fémur para que sirva de anclaje a mi prótesis. Gracias a eso he ganado mucha calidad de vida. También fue importante para mí el día que gané la primera medalla en esquí, que no fue de oro, sino de bronce. Pero tampoco me puedo olvidar de las carreras y los entrenamientos. Eso también forja tu personalidad. Y, por supuesto, el día de mi boda; y lo más importante es lo que está a punto de llegar, un bebé que se llamará Carlos. Ha sido impresionante cómo se han hecho eco de ello los medios de comunicación de todo el mundo como el triunfo de la vida. Sin duda, es lo mejor que me ha pasado; cómo aquella niña que estuvo a punto de morir hoy va a ser mamá... ■