

Superando las limitaciones de la mente

Por Christina DiMartino

Volumen 14 · Número 1 · Enero/Febrero
2004

Traducción al Español: The BilCom Group
inMotion Volume 14 · Issue 1 · January/February 2004:
Overcoming Limitations of the Mind - English Version is available
in [Library Catalog](#)

Es bastante fácil tener asombro reverencial a la gente que realiza grandes logros. Sin embargo, cuando una persona experimenta una adversidad tremenda – y después sigue cumpliendo hazañas casi imposibles – nos hace detenernos para pensar sobre la habilidad humana y nuestras propias habilidades. Este tipo de personas son quienes, dentro de la historia, con frecuencia inspiran a otros a esforzarse por conseguir metas más difíciles.

Cato Zahl Pedersen es una de esas personas. Ahora en sus primeros 40 años, Pedersen nació en Norway, y hasta la edad de 13, su vida era típica de los muchachos de su edad. Le gustaba jugar afuera con sus amigos en el bosque cerca de su casa. Sin embargo, el 5 de mayo de 1973, se halló en una catástrofe que cambió su vida.

Este día fatídico, Pedersen y un grupo de sus amigos estaban en el bosque haciendo una choza de las ramas de un pino. Pedersen decidió trepar a la mitad de un poste eléctrico de alto voltaje para tener una vista mejor del área. Aunque sabía del peligro y tuvo cuidado de evitar los cables, la humedad del poste transmitió 19,000 voltios de electricidad a su cuerpo –suficiente para matar inmediatamente a una persona.

Al principio, sus amigos pensaban que estaba muerto y rápidamente pidieron ayuda médica de urgencia. Él no murió, sin embargo; todo el brazo izquierdo y la mitad del derecho fueron amputados.

Este desastre sería bastante traumático para convencer a la mayoría de la gente a pasar el resto de su vida puertas adentro en la intimidad de su casa. Pero no a Pedersen.

“Tienes que aprender a manejar lo que ocurre”, él dice. “Tan joven como era cuando pasó el accidente, me recuerdo acostado en la cama del hospital dándome cuenta de que tenía que empezar de nuevo mi vida”.

“Empezar de nuevo a su vida” es decir poco. Pedersen logró alcanzar metas que

la gente sin ninguna discapacidad consideraría fenomenales. Él ha ganado 13 medallas de oro en los deportes de pista, a través del país, y en el esquí de descenso durante los juegos paralímpicos del verano y del invierno de los años 1980, 1984 y 1992. También recibió el Premio de Honor Ekeberg, el más alto premio que un atleta noruego puede recibir. Hoy en día, es una de las personalidades más celebradas en los deportes noruegos.

En el octubre de 1980, Pedersen corrió en la maratón de Nueva York y terminó 709 de 14,500 participantes. Al día siguiente, se casó con Martha, en la Capilla de las Naciones Unidas de la ciudad de Nueva York. Martha sufrió de polio cuando tenía 7 años. La pareja se conoció mientras estaban involucrados en el tratamiento de otros discapacitados. Tienen una hija adolescente.

Sin embargo, estas realizaciones fueron solamente un ejercicio de calentamiento con relación a las metas que fueron aumentando en la lista de quehaceres de Pederson. El 4 de noviembre de 1994, conquistó el Polo Sur sobre esquís.

Su expedición a través del Polo Sur, llamada “La expedición sin brazos” por Pedersen y sus dos compañeros – Odd Harald Hauge y Lars Ebbesen – quedaría escrita en la historia como la primera travesía del Polo Sur por una persona discapacitada sobre esquís.

“Uno tiene que estar preparado físicamente para alcanzar la meta de cruzar la Antártica”, dice Pedersen. “Conozco personas con todos de sus miembros que no pueden funcionar tan bien como yo puedo sin brazos – pero todo tiene que ver con la determinación y la convicción. Tu esencia no es determinada por el hecho de que tengas brazos o no. Es determinada por tu ser profundo. Yo controlo lo que tengo por metas para mi futuro, y controlo cómo superar esas metas”.

Después del accidente, su propia inspiración vino de una enfermera del hospital en que estaba reponiéndose, Pedersen dice.

“Me acostaba en la cama por días leyendo y nada más”, él dice. “Al principio, las enfermeras corrían para pasar las páginas del libro cada vez que las llamaba. Un día particular, una de las enfermeras se molestó conmigo. Me dijo que ella no iba a correr cada vez que la llamaba solamente para hacer una tarea servil de pasar una página del libro. Ella dijo que si yo quería pasar una página del libro, yo debía aprender a hacerlo.

“Al principio, quedé muy enfadado”, Pedersen sigue. “Pedí una enfermera diferente, pero nadie vino a auxiliarme. Finalmente, me di cuenta que si quería leer, yo tenía que encontrar una manera de hacerlo por mi mismo. Después de algunos experimentos, me di cuenta de si mantenía un lápiz en mi boca, yo podría pasar las páginas usando la goma de borrar del lápiz. Eso momento fue una epifanía para mi. Me hizo darme cuenta de que podía encontrar una manera de hacer cualquier cosa que quería hacer – si quería suficientemente hacerlo”.



Andar a través del Polo Sur no es tan simple como poner un pie frente del otro y seguir adelante. Las provisiones necesarias para sobrevivir tal expedición extrema son pesadas y gravosas. Como las enfermeras de Pedersen en el hospital, sus compañeros tampoco estaban para llevar la carga de Pedersen. Si él quería realizar esa hazaña, tendría que aprender cómo

defenderse solo. Inventó una manera de jalar el trineo pesado con 200 libras de provisiones a lo largo del recorrido. Usó su gancho prostético para mantener el poste de esquí, que se enganchó al trineo. Esto le permitió jalar detrás de él el trineo pesado mientras seguía adelante.

Tomó 8 semanas al equipo atravesar el Antártico. Pedersen refiere la masa de tierra como “un escudo gigantesco del hielo”, diciendo que poca gente se da cuenta de que es más grande que los Estados Unidos y Europa combinados. La temperatura media era menos 50 grados centígrados pero, como caminaban casi 10 horas cada día, dio comodidad a su cuerpo –más caliente de lo deseado en muchas ocasiones. Para evitar que los cuerpos se calentaran demasiados, los miembros del equipo llevaban ropa hecha de polipropileno.

“Consumimos entre 2,000 y 3,000 calorías cada día,” Pedersen dice. “Pero las condiciones extremas y nuestros movimientos físicos constantes habrían necesitado una dieta de casi 7,000 calorías cada día para mantener nuestros pesos. Comimos mayormente comida seca, como arroz cocinado, para bajar el peso de nuestras provisiones. Cuando empezamos la expedición, pesaba 160 libras. Al llegar a la estación americana de investigación dos meses después, pesé 120 libras”.

Describiendo la monotonía frecuente del viaje, Pedersen dice que puso un pie frente al otro. Un día se convirtió en otro, después en una semana, y un mes hasta pudo ver la meta. El trabajo pesado de esa rutina cotidiana causaba momentos de tensión entre los tres hombres, pero terminaba rápidamente. Sin televisión, radio, u otro tipo de comunicación – incluyendo las noticias del resto del mundo – los tres hombres estaban separados del resto del mundo. La supervivencia de cada uno de ellos dependía totalmente del apoyo de los demás.

“Nos enfocamos en nuestra amistad y camaradería, y terminamos dedicados a cuidarnos”, Pedersen dice. “Forzados a estar juntos de esta manera desarrolló finalmente un vínculo fuerte entre nosotros tres”.

Tu esencia no está determinada por el hecho de que tengas brazos o no. Es determinada por tu ser profundo.

Al final de la expedición, las 140 personas que trabajan en la Estación Americana de la Investigación cerca del Polo Sur saludaban al equipo de Pedersen. La estación incluye un hospital pequeño y una galería. El equipo noruego ganaba su comida trabajando en la estación, pero el espacio limitado hizo necesario que siguieran durmiendo en sus carpas. El trabajo de Pedersen era catalogar a las provisiones de comida empacadas en la estación. Sus compañeros fueron designados al trabajo de construir las plataformas de carga y otras tareas.

“A los trabajadores americanos en la estación del Polo Sur no les gusta usualmente ver a las personas de una expedición”, Pedersen dice. “Estas personas muchas veces se quedan varadas o heridas mientras atraviesan el Antártico y los de la estación tienen que ayudarles. Los trabajadores usualmente piensan que tales rescates son cargas y sienten que los impuestos de los Estados Unidos no debían pagar por el precio de las misiones de rescate. El hecho de que nos ofreciéramos para trabajar tuvo un impacto grande en el modo en que fuimos recibidos allí. Nos hicimos amigos de toda la vida”.

Aunque el equipo de tres hombres no necesitaron a ser rescatados durante su expedición, Pedersen dice que ellos tuvieron algunas miserias, incluyendo falta del petróleo y una contaminación de sus provisiones de comida. Aunque la expedición era pagada por los dólares de una corporación, solos en el medio del Antártico no hay gente que podía ayudarles con las provisiones. Finalmente, superaron esto y otros infortunios y siguieron adelante. El 4 del noviembre de 1994, el equipo “sin brazos” conquistó al Polo Sur.

“Frecuentemente, hay gente que me pregunta por qué lo hice”, Pedersen dice. “Les digo la misma cosa: Mi propósito fue mostrar a otros que todas las cosas son posibles. Este es solamente un ejemplo de cómo siempre trato de ser un ejemplo a los demás de cómo, incluso las cosas más difíciles, pueden ser superadas”.

La determinación de Pedersen para seguir adelante hacia nuevas metas es igual solamente a su dedicación de ser un ejemplo ejemplar para los demás. Él se refiere a si mismo como “diferentemente capacitado” en vez de “discapacitado”.

“Me acuerdo cuando tenía ambos brazos y diez dedos perfectos”, él dice. “Mis opciones son pensar obsesivamente en esos momentos – para vivir en la historia de cuando el cuerpo era perfecto – o para seguir adelante y hacer mi vida lo mejor posible. Yo elegí seguir adelante”.

Hoy día, Pedersen pasa mucho de su tiempo dirigiéndose a audiencias alrededor del mundo. Aunque frecuentemente habla a grupos de personas discapacitadas, sus discursos son una gran inspiración para quienes tienen todos los dedos. Durante una aparición patrocinada por la Fundación Noruega-Americana en el Real Consulado General de Noruega en la ciudad de Nueva York en el verano de

2003, él contaba chistes sobre sus desajustes de horario y sobre el pasajero que tuvo a su lado en el avión durante su vuelo.

“La línea aérea sirvió una cena de bistec,” él dijo. “La persona de mi lado me ofreció su ayuda para cortar mi bistec. Le miré y dije: ‘Es un vuelo de ocho horas – y tengo casi siete horas cortarlo. Pienso que tengo tiempo suficiente’.”

La gente se siente cómoda cuando las cosas son familiares y no amenazadoras, pero Pedersen está acostumbrado a no tener la seguridad de poder cortar un bistec.

“Es igual con lograr otras tareas, que la gente con ambos brazos y manos hace todos los días”, él dice. “La gente que no tiene discapacidad toma ventaja de estas cosas que son desafíos monumentales para la gente con discapacidad. ¿Cómo lo haces? Haces cada día algo, y simplemente te “sumerges” y hace lo que debes hacer para sobrevivir. Es así como yo crucé el Antártico, y es así cómo puedes realizar cualquier cosa que quieras hacer. Durante los primeros años después de mi accidente, mi madre tenía más problemas con mi invalidez que yo. Le duró mucho tiempo darse cuenta que yo podría hacer cualquier cosa con la determinación y la perseverancia”.

Pasa fácilmente contando chistes de sí mismo, pero, al mismo tiempo, Pedersen es también honesto y simpático. Sabe que la gente que tiene grandes traumas necesita la ayuda de otros. Esta necesidad de ayuda es una razón por la que él fundó CatoSenteret, un centro por la rehabilitación en Son, Noruega, cerca de Oslo. Cuando no viaja para dar conferencias o atravesando tundras como el Antártico, Pedersen dedica su tiempo a ayudar a otros con discapacidad a realizar sus propias metas. El centro se enfoca en la colaboración entre los fisioterapeutas y especialistas en Actividad Física Adaptada (APA, por sus siglas en inglés) para satisfacer las necesidades y los niveles diversos de habilidad de los pacientes. CatoSenteret es el más nuevo centro de rehabilitación en Noruega que usa APA en sus programas.

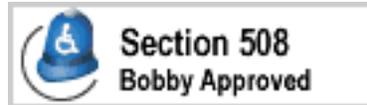
Pedersen continúa sentando metas para sí mismo – y las realiza. En 1998, recibió el Premio de Medios de Comunicación Ronald Reagan, que honra a la gente por sus contribuciones a los deportes. También es un recipiente del Premio Presidente de IOC para atletas discapacitados, y del Premio por Liderazgo a la Persona Joven más Destacada del Mundo.

Dice que su propósito es para mostrar a los demás que no existen las imposibilidades. “Todas las cosas son posibles”, él dice. “Voy a tratar de mostrar a los demás que las cosas difíciles pueden ser superadas”.

Visite la página web de Pedersen en: <http://www.catosenteret.no>

[▲ Back to Top](#)

Este artículo está protegida por los derechos de reproducción por la [Coalición de los amputados de América](#). Se permiten la reproducción local para el uso por los constituyentes de la ACA con tal de que éste información sobre los derechos de reproducción esté incluido. Las organizaciones o los individuos que desean a reimprimir éste artículo en otras publicaciones, incluyendo otros sitios en el red, deben [contactar la Coalición de los amputados de América](#) para la permisión.



**The HTML version of this page meets all Section 508 accessibility requirements.
The PDF version allows content extraction for accessibility.**