

## Fotogalería



Una taza de café con...

## Rafaela Santos (Psiquiatra-Fundación Humanae) (Agosto 2013)

Rafaela Santos acaba de publicar un libro *Levantarse y luchar. Como superar la adversidad con la resiliencia*. (Editorial Conecta).

### ¿Qué es la resiliencia?

- Es la capacidad humana que tenemos todos de afrontar la adversidad y salir fortalecidos. Viene de la palabra latina *resilio-ire*, que quiere decir rebotar, como sinónimo de algo elástico, flexible, es decir que aunque sufra un impacto vuelve a su estado inicial sin romperse. Lo que es rígido, si sufre un impacto se rompe. Si el ser humano es rígido se rompe ante la adversidad. Este término se utiliza en la arquitectura y en la química también.

### ¿Habéis trasladado estas características físicas de la materia a la mente humana, no?

- Sí, en psicología queremos que bajo este término las personas aprendan a ser resilientes; fuertes para resistir pero flexibles para rehacerse. Hay personas fuertes pero que no son resilientes. Es decir volvemos al concepto de muelle, un acontecimiento te puede aplastar pero vuelves a tu estado inicial y en ese proceso has aprendido a ser resiliente.

***“Bajo el concepto de resiliencia en psicología queremos que las personas aprendan a ser resilientes; fuertes para resistir, pero flexibles para rehacerse”***

### ¿De la adversidad se aprende?

- Sí. Muchas veces se duda si podremos superar la muerte de un ser querido, un despido, una enfermedad...Son retos y cuando afrontas esos retos y sales adelante, al final siempre has aprendido. En las próximas situaciones que se te presenten ya vas a saber mejor como superarlas porque tienes un aprendizaje.

### ¿Se nace resiliente o se aprende a ser resiliente?

- Las dos cosas. Hay personas que tienen una capacidad genética para ser resilientes, no generan tanto estrés. En cambio, hay otras personas que por educación, tienen más miedos y generan más estrés. Pero todos podemos aprender a ser más resilientes, a saber afrontar sin miedo la adversidad.

***La vida no se acaba ante las dificultades o problemas que puedan surgir.***

### ¿Se puede prevenir el no ser resiliente?

- Sí. No hay que esperar a tener una situación límite para solicitar ayuda. Aquí a la Fundación vienen muchas personas de todas las edades, que se dan cuenta que en su día a día, y sin haber sufrido una gran desgracia, no son capaces, no ya de asumir los problemas cotidianos, sino que no son capaces de rehacerse, es decir, no son resilientes, aunque ellos, claro está no emplean este término. Entonces aquí les enseñamos a que lo sean, es decir, a que la vida no se acaba ante las dificultades o problemas que puedan surgir.

### En tu libro planteas hasta diez los pilares de la resiliencia ¿los podría agrupar en tres o cuatro fundamentales?

- Primero, conocerte a ti mismo, autoconocimiento, saber realmente lo resiliente que eres o no. En el libro hay un test de 50 preguntas muy sencillas que, según los resultados, ayuda a conocer de una manera inmediata lo resilientes que somos. Y no sólo resilientes, sino saber realmente cuales son nuestras capacidades y nuestras carencias. Y muchas personas no se conocen a sí mismos. Es difícil el autoconocimiento; es más fácil ver desde fuera como son los demás.

- Segundo, tener metas. Decía Nietzsche, *que quien tiene un porque aguanta cualquier como*. Es decir de donde parto y a donde voy. Lo importante en el ser humano es que tiene capacidad de diseñar su destino; es decir, tenemos que tener una meta, una motivación grande, eso es como un imán que te lleva a conseguir alcanzarla. Pero, a veces estamos perdidos en ese camino para lograr esa meta, y ahí es donde hay que fortalecer lo que se llaman virtudes, pero que en psiquiatría se llaman hábitos positivos. Con ellos se logra tener una buena autoestima, buenas relaciones, y toda una serie de herramientas que son en definitiva los que no van a ayudar a andar ese camino. Hay quien tiene esas herramientas y quien no las tiene, nosotros en la

llaman virtudes, pero que en psiquiatría se llaman hábitos positivos. Con ellos se logra tener una buena autoestima, buenas relaciones, y toda una serie de herramientas que son en definitiva los que no van a ayudar a andar ese camino. Hay quien tiene esas herramientas y quien no las tiene, nosotros en la Fundación ayudamos a que las consigan.

***Decía Nietzsche, " que quien tiene un porque aguanta cualquier como". Es decir de donde parto y a donde voy***

**El concepto de resiliencia integrándolo en la psicología lo creó Michel Rutter en 1970 y fue popularizado por Boris Cyrulnick.**

- Sí, sí y la Real Academia Española en su última edición lo ha incluido como término vamos a decir asociado a la psicología humana y lo define como "capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas". Es una definición muy buena. Ha pasado como con la palabra estrés que se empleaba hace muchísimo tiempo en Física y luego se aplicó a la psicología humana.

**Este término tan complicado de verbalizar ¿ se parece a alguno ya existente?**

- Se parece a fortaleza, pero no, hay gente muy fuerte pero no es flexible. La persona fuerte es capaz de resistir y de acometer, pero falta ese concepto de flexibilidad. Victor Frankl lo ha tratado; es un psiquiatra judío, vivió en Viena, él estuvo en un campo de concentración y toda su familia murió en él. Es uno de los padres de la Psiquiatría. Parte de mi formación se la debo a él. Él buscaba mucho la motivación, él la llamaba la motivación final y yo la motivación esencial. Él trabajaba mucho la logoterapia y yo también lo hago, que aunque es una técnica de la psicología, a mí me parece fundamental. Además de ejercer de psiquiatra, en la que el diagnóstico y la medicación son fundamentales, paralelamente practico la conversación; es muy importante.

***Las personas resilientes son aquellas que tienen un equilibrio entre la inteligencia, sentimientos y voluntad***

**Entonces la función de los psiquiatras ¿cuál es?**

- Un diagnóstico y un tratamiento médico para curar al paciente. Pero yo decidí hace muchos años hacerme médico psicoterapeuta. Soy una psiquiatra humanista, me gusta escuchar y trabajo con un equipo para, por ejemplo, no sólo tratar una depresión, sino averiguar que se lo ha producido y trabajar para que una vez superada no la vuelva a tener. Además incidimos mucho en la prevención; de estrés, de depresión, de todo tipo de conductas.

**Dices en tu libro que *las personas resilientes son aquellas que tienen un equilibrio entre la inteligencia, sentimientos y voluntad* ¿qué sucede cuando alguno de estos tres aspectos de la persona destaca por exceso o por defecto sobre las demás?**

- Una parte importante de lo que hacemos en la Fundación es trabajar el equilibrio vital. Hay gente muy inteligente pero emocionalmente es muy deficitaria o gente muy emocional, muy sentimental, que cualquier cosa le impacta de una forma desproporcionada, y también un déficit de voluntad genera muchos fracasos, ya que llega más lejos una persona con voluntad que sí sólo es inteligente. En la vida el ser constante para lograr alcanzar las metas es fundamental. Entonces, estudiando cómo están esos tres niveles, aquí ayudamos a equilibrarlos. Es lo mejor que podemos hacer, ya que a través de ese equilibrio se consigue la felicidad.

**Toda esta labor la realizas tú y tu equipo en la Fundación Humanae.**

- Sí. Llevo más de treinta años dedicada a la Psiquiatría pero hace unos años decidí dos cosas: primero que la atención psiquiátrica tenía que estar disponible para todas aquellas personas que no tienen muchos medios económicos y que por ello muchas veces no pueden acudir a una consulta de este tipo, porque las sesiones tienen un alto coste económico. Y la otra cuestión que me planteé es, que ya he ido un poco explicando anteriormente, que la persona que viene aquí con un problema, no nos limitamos a valorarlo y darle medicación. Investigamos el porqué de esa situación mental.

**¿Cuántas personas formáis el equipo de Humanae?**

- Empecé yo con una psicóloga, y ahora somos veinte.

**¿Aquí puede venir cualquier persona de cualquier edad?**

- Sí. Además estamos trabajando en especialidades: ahora hemos iniciado la psiquiatría infantil; la hiperactividad, déficit de atención,...La adolescencia es otra etapa fundamental, incluso desde el punto de vista neurobiológica se ve que es un periodo de la vida donde hay una actividad neuronal y hormonal muy importante. En el adulto, lo que más tratamos son depresiones, ansiedad, esquizofrenia, bipolaridad...necesitan ayuda tanto el paciente como la familia que le rodea.

***En general, hay mucha ansiedad en la sociedad actual y eso hace que las personas sean más débiles y por lo tanto más vulnerables***

**En tu libro hablas de la Sociedad Española de Estrés Posttraumático**

***En general, hay mucha ansiedad en la sociedad actual y eso hace que las personas sean más débiles y por lo tanto más vulnerables***

**En tu libro hablas de la Sociedad Española de Estrés Postraumático .**

- En el año 2000 entramos en contacto con una sociedad americana que es la Academia de Estrés Postraumático. Aquí en España, entonces, no había nada. Empezamos a hacer un curso y nos comentaron que convenía que en España hubiera algo similar y así creamos la SEEP con el respaldo de la Academia americana, para trabajar el trauma. Aunque yo la verdad en un principio no lo consideraba necesario, pero en el 2001 la creamos coincidiendo con el 11-S., mejor dicho, después de que sucediera el atentado ya fue cuando vimos que era necesario que los psiquiatras estuviéramos preparados para atender el trauma. Trabajamos con las fuerzas armadas y cuerpos de seguridad del Estado. Les hemos dado cursos.

**¿Tiene algún apoyo económico del Estado?**

- No. Y tampoco lo hemos pedido. Somos científicos y la Sociedad forma a psiquiatras y a psicólogos. Cada uno paga su inscripción y su cuota anual y ya forma parte de la Sociedad. Pero tiene mucho respaldo y reconocimiento del ámbito científico.

**¿Pero tampoco todos los días se producen atentados o hay grandes catástrofes?**

- Ya, pero es que hay traumas, que no supone que haya que haber estado en Afganistán, sino que son del día a día, del ámbito familiar y social que hay que saber tratarlos. Por eso se ha bajado el nivel de catástrofe porque se comprueba que la gente con traumas devenido de situaciones personales del día a día, tiene los mismos síntomas que los que han sufrido o vivido una situación límite. En general, hay mucha ansiedad en la sociedad actual y eso hace que las personas sean más débiles y por lo tanto más vulnerables y aquí llegamos de nuevo a la resiliencia, enseñamos y ayudamos a que todos ellos vuelvan a su situación emocional original.

***El primer paso para solucionar un problema es asumir que existe y a partir de ahí se empiezan a buscar soluciones.***

**¿Y cuándo creas el Instituto Español de Resiliencia?**

- Lo creamos, para prevenir . Trabajamos en colegios, empresas, deportes, aunque la sede está aquí. Es un trabajo externo. Trabajamos mucho el desarrollo personal, para ayudar a cubrir esas deficiencias que todos tenemos; una persona puede ser muy brillante escribiendo y muy trabajador pero a la hora de hablar en público se bloquea. Es un ejemplo, pero en definitiva, tratamos que la persona se desarrolle con armonía en todas sus capacidades. Hay personas que ante los cambios en la vida, aunque sean buenos, no tienen capacidad de afrontarles porque les asusta o no saben si van a poder asumirlos. Si los cambios son para peor, pues igual.

**Entonces existe una falta de capacidad de asumir las cosas que puedan ir sucediendo a lo largo de la vida ¿no?**

- Sí, porque es el primer paso para solucionar cualquier situación. Después ya se puede empezar a tratar el problema . Hay que empezar desde pequeños a hacerles fuertes y que sean resilientes en su vida. Algo muy importante es enseñarles a ser tolerantes en la frustración. Hay que dar mucho cariño a los hijos, pero a la vez hay que poner límites. Los padres tienen que ser referencia para los hijos. Estos a veces no tienen claro si los padres van a estar ahí o les van a fallar. Eso genera muchas inseguridades y miedos .

***El ser muy dependiente de alguien hace que no vivas tu vida, sino la que los demás quieren que vivas.***

**Hay muchas frases en su libro pero hay dos que me han llamado la atención:**

**El dolor no destruye**

- Lo que te destruye no es el sufrimiento sino no encontrar sentido a ese sufrimiento.

**Los ladrones de la felicidad.**

- Son aquellas cosas, personas o situaciones que te impiden llegar a esa meta que tú te has propuesto; te están robando. Puede ser una relación que te está absorbiendo, te roba tu vida porque haces lo que quiere la otra persona. Eso es muy peligroso. El ser muy dependiente de alguien hace que no vivas tu vida, sino la que los demás quieren que vivas. El no saber gestionar el tiempo, las relaciones, la vida... hay que saber llevarse muy bien con todo el mundo, pero hasta donde quiero llegar. La dependencia emocional es muy peligrosa.

***Saber, saborear y tener buen paladar tiene la misma raíz latina: sapere***

**La cocina puede actuar de alguna manera como terapia.**

- Fíjate que la raíz latina de saber, saborear y tener buen paladar es la misma; sapere. Es distinto comer por alimentarse que cuando comes para disfrutar el arte de un buen plato. El arte de saborear la vida. Todo lo que sea

**La cocina puede actuar de alguna manera como terapia.**

- Fijate que la raíz latina de saber, saborear y tener buen paladar es la misma; sapere. Es distinto comer por alimentarse que cuando comes para disfrutar el arte de un buen plato. El arte de saborear la vida. Todo lo que sea enseñar es bueno es importante. Creo que es necesario volver a encontrar el gusto a los sabores tradicionales, a cocinar en casa, con productos naturales, una alimentación sana. El cocinar al final hace que las personas se reúnan en la mesa, y antes la vida se hacía en torno al fuego de la cocina. Era punto de encuentro familiar.

-

**¿Cuál es tu plato favorito?**

- Los huevos rotos, con jamón, morcilla, y huevos con puntillas. El gazpacho también me gusta mucho.

**¿Bebida favorita?**

- Como en los últimos años he ido mucho a México me gusta el rito del tequila. Pero para una comida el vino blanco fresco y también el vino tinto.

**¿Con quién te tomarías un café?**

- Con la periodista Pilar Urbano, me encanta charlar con ella. Me gusta no el personaje sino el ser humano que tiene conversación, con Enrique Rojas, con cualquier persona que tenga conversación. Pero si tuviera que decir alguien con quien no me lo he tomado nunca y me hubiera apasionado con Víctor Frankl.

[www.fundacionhumanae.org](http://www.fundacionhumanae.org)

[www.resiliencia-ier.es](http://www.resiliencia-ier.es)