

## Remedios para una sociedad marcada por la frustración

- La escritora y presidenta del Instituto Nacional de Resiliencia, Rafaela Santos, acaba de presentar el libro 'Levantarse y luchar'.
- "Estamos acostumbrados a sobreproteger a los hijos y eso hace a la gente muy vulnerable"



Diego Posada | Madrid

11 de Junio de 2013

**Rafaela Santos, presidenta del instituto español de resiliencia, especialista en psiquiatría y doctorada en neurociencia está presentando el libro “Levantarse y luchar”, editado por Conecta. Una obra donde aborda diferentes aspectos de la capacidad de superación a través de entrevistas con personas que pasaron episodios traumáticos.**

### **Antes de hablar del libro ¿De dónde viene la palabra resiliencia?**

Lo que ha dicho la RAE es que es la capacidad que tiene el ser humano para asumir de forma positiva situaciones por las que vamos a pasar todos y salir fortalecido. No es sólo resistir, sino mejorar con el golpe. El origen latino es resilio, que significa rebotar. Cuando hay flexibilidad, la pelota rebota. Sin embargo, si el objeto es rígido al caer se rompe.

**El libro está estructurado en varios capítulos con entrevistas a personas que han superado episodios traumáticos ¿Cómo fue ese proceso de entrevistas?**

Ha sido un proceso impresionante, me ha servido muchísimo conocer a esos personajes que encarnan la resiliencia. Hemos seleccionado diferentes ámbitos y todos ellos tienen un fondo común: son gente que no se queja, que no le da espacio al desaliento. Ante cualquier hecho caben dos actitudes: preguntarse por qué a mí o levantarse y luchar. Y estas son personas que nos enseñan que se puede vivir por encima de las dificultades.

**El libro aporta cifras de cómo la población estadounidense superó el trauma del 11 de septiembre. Muchos empezaron a hacer donaciones, otros volvieron a la religión, algunos accedieron a terapias grupales. ¿Después de una experiencia traumática necesitamos hacer actividades que le dan otro sentido a la vida?**

Cuando la vida nos impacta con algo nos hace cuestionarnos por qué y para qué vivimos. Las personas que he entrevistado valoran cosas pequeñas como un rato con un amigo con la familia. Cosas que en el día a día no valoramos.

Cuando hemos visto la muerte cerca parece que nos hacemos más sensibles a lo esencial, disfrutar de lo normal. Por eso, en el libro he pretendido dar el mensaje de que la resiliencia se puede desarrollar. Todos podemos ser más resilientes, estar más preparados para no vivir con miedo. Mucha gente tiene miedo al futuro, podemos con todo y con más. El cerebro tiene una capacidad de adaptación muy fuerte. A veces pienso que ojalá la vida no nos dé lo que podemos sufrir.

Cuando la vida nos impacta con algo nos hace cuestionarnos por qué y para qué vivimos.

**Enrique Rojas arranca el prólogo subrayando cómo ha aumentado el número de consultas de psicólogos y el número de centros de cirugía estética en los últimos años del siglo XX y primeros del XXI. ¿Eso está relacionado con que esta sociedad no tolera bien la frustración?**

Sí, hemos vivido en una sociedad de mucho bienestar y estamos acostumbrados a sobreproteger a los hijos, eso hace a la gente muy vulnerable. Así, ante situaciones cotidianas de la vida no se tolera tener un fracaso. La gente no acepta suspender una oposición o que una relación se vaya a al traste, no aceptan que son gajes de la vida. Y no podemos negarnos a que estén ahí.

- See more at: <http://www.motivacionymas.com/rafaela-santos-levantarse-luchar/>