

ALTOS EJECUTIVOS EN EL DIVÁN

"Mi mayor desgracia ha sido heredar la empresa de mi padre"

@Ana I. Gracia - 19/03/2009

★★★★★ (5/5 | 19 votos)



La vida le cambió de un día para otro. Empezó a sentir ansiedad y estrés, le faltaba la respiración y no podía conciliar el sueño. Cuando notó que su vida se le escapaba de las manos, se presentó en el despacho de [Fundación](#)

[Humanae](#) que dirige la doctora **Rafaela Santos**, mano derecha durante más de veinte años del psiquiatra **Enrique Rojas Montes**. “Mi mayor desgracia fue heredar la empresa de mi padre”, confesó el paciente. Tuvo que asumir la muerte de sus progenitores colocándose al frente de la compañía como director financiero. La crisis, en este caso, no se cebó con su empresa. La culpa de su miseria fue entrar en un nuevo mundo al que tuvo acceso directo: una realidad repleta de lujos, alcohol y drogas difícil de manejar e imposible de salir cuando no tienes problemas para pagarlo. “Lo tenía todo, pero ya no crecía, no se realizaba como persona”, le diagnosticó la doctora Santos. “No sé qué me pasa. No me falta de nada, pero no soy feliz”, se quejaba el paciente.

Otro caso que se repite en los divanes de la Fundación es la historia del directivo que ha sido despedido. Se ha dedicado en cuerpo y alma durante demasiados años a su trabajo y ha olvidado por completo cuidar de las demás patas sobre las que debería asentarse su vida: “Su familia y su vida social y cultural, tanto física como espiritualmente”, resume la doctora Santos. Son las coordenadas de todo crecimiento personal. Sufren una crisis emocional parecida a la despersonalización. Les ha cerrado el correo corporativo: vuelta al *gmail* de estudiante; ya no tienen teléfono de empresa. Ni rastro de los chóferes. Fuera las tarjetas de visita y los trajes de chaqueta. Ya no los invitan a comer ni los convocan para reuniones interminables. “Se han dado cuenta de que, sin su trabajo, no son nadie”.

Hoy en día ya se visita al psicólogo como quien va al médico de cabecera.

Aproximadamente el 54% de la población sufre algún tipo de estrés o ansiedad. La mitad de los pacientes que trabaja la doctora Santos reúne las características de un mismo perfil: son altos directivos de grandes empresas que, aunque alardean de no faltarles de nada, no consiguen ser felices. “Perdemos la salud para ganar dinero, y luego tenemos que gastarnos el dinero en recuperar la salud”. Para evitar caer en este diagnóstico que adelanta la doctora Santos, hay que equilibrar las coordenadas de la

vida. La psiquiatra reconoce que muchos pacientes llegan perdidos en lo fundamental: no saben hacia dónde van. La gente confunde felicidad con el dinero, “y es lo que los hace infelices. Si tengo hambre, no me des un pez. Enséñame a pescar”, reclama.

La crisis regenerará la sociedad

Aunque se tenga experiencia, dos coches, una casa grande, trabajo indefinido, hijos y esposa, la felicidad es mucho más que tener o ganar dinero. La doctora Santos afirma que la base de la crisis económica que azota al mundo entero parte de una crisis de crecimiento personal. Gracias a esta crisis la sociedad se regenerará y la fiebre por consumir pasará a la historia. “Todos saldremos mucho más fortalecidos y se creará una sociedad más sana”, confía. Obsesionados con el dinero y con el placer, los ciudadanos de hoy simplemente son producto de la sociedad consumista que ha demacrado a su gente. “Estamos construyendo una sociedad enferma que cría hijos enfermos”, asegura la psiquiatra. Es como la pescadilla que se muerde la cola: la competitividad genera estrés y, el estrés, inseguridad.

Además de acabar con el estigma del papel del psiquiatra, un especialista que no sólo cura a los locos, la base del éxito del proyecto de la doctora Santos y su equipo es la psicoterapia: “dar una atención personal integral al paciente”. Ordena su mente, el órgano rector del ser humano. Cuando alguien tiene una psicología poco estructurada o vulnerable, se viene abajo fácilmente ante cualquier tensión porque no tiene capacidad para afrontar sus males. “En ello trabajamos: en reforzar la personalidad de nuestros pacientes”. Para no fracasar es fundamental concluir un diagnóstico profundo y cortar un traje a medida. Todo ello, apoyado en un programa de desarrollo de terapias educacionales y psicoeducación a la familia.

La propia doctora Santos aprendió a que ganando todo el dinero que quería no se sentía plenamente feliz. Por eso se embarcó en el proyecto Humanae, para “construir una sociedad más humana”. Junto con veinte voluntarios más, entre psicólogos y psiquiatras, están poniendo en marcha un proyecto social para enseñar a la gente a ser feliz. “Queremos que no sean tan vulnerables y que cada uno enseñe a los demás lo que sabe de esta crisis humana”. Ella misma se siente más realizada como persona desde que se embarcó en este proyecto social, donde las puertas siempre están abiertas para todo el que lo necesite.

Otra inyección de optimismo es saber que la oportunidad de crecimiento llega cuando el problema está bien gestionado. Si la persona equilibra las coordenadas de su vida, se convertirá en alguien resistente para soportar cualquier tipo de imprevisto que llegue a su vida. “Es como comparar una cuerda hecha de cuatro hilos con otra que sólo tenga uno. ¿Cuál será la más resistente?”.