



Rafí Santos: “Si se me estropea un teléfono lo cambio, pero no puedo cambiar un hijo”

Santos, psiquiatra y presidenta de Humanae, impulsa el programa “Pautas psicológicas para salir victoriosos de una crisis” que se celebra este martes en Madrid.

Paloma Leyra

La víspera a nuestra cita me envió un mensaje a las once de la noche. No es que trabaje demasiado, es que adora lo que hace y, como dice ella, su vocación es su pasión. Por eso no me sorprende encontrar a una mujer menuda, inquieta y pizpireta al frente de una fundación que, en sus palabras, pretende “humanizar la psiquiatría”. Habla deprisa, pero piensa las cosas despacio. Y señala que, en breve, habrá una cascada de depresiones.

Usted ha dicho: “La crisis es lo mejor que podía pasar”. ¿Le ve ventajas?

Estoy convencida de que nos va a hacer mejores. Cuando una persona sufre y luego lo supera, eso la hace mejor, más comprensiva, más humana y más interesante. Mucha gente debe sacar ahora lo mejor de sí misma.

¿Y seremos mas fuertes o más felices?

Más fuertes, pero quien es más fuerte tiene más capacidad de ser feliz. La felicidad también cuesta.

Desde luego. ¿Qué es hoy la felicidad?

Algo que se encuentra en día a día, no en el objetivo. Confundimos felicidad con placer, y las cosas materiales son como borracheras, una vez que pasan, te dejan vacío. La sociedad actual es de usar y tirar: si se me estropea un teléfono lo cambio, pero no se puede cambiar un hijo. Nos estamos acostumbrando a no reparar nada, sino a cambiar unas cosas por otras y eso llevado al terreno personal produce mucho sufrimiento.

Parece evidente, ¿pero por qué no lo vemos?

Porque hemos caído en una trampa. La felicidad es una puerta por la que todo el mundo quiere entrar, pero pocos descubren que esa puerta se abre para adentro. Hoy se busca la felicidad publicitaria: me tomo un yogur y adelgazo o aprendo inglés sin esfuerzo. Todo nos lo venden fácil, y no, la vida y la felicidad hay que trabajarlas, pero es un reto apasionante.

¿Ser psiquiatra le hace feliz?

A mí, sí, aunque a diario estemos rodeados de momentos duros. Pero si te implicas y te comprometes, es muy gratificante. Me gusta pensar en la psiquiatría como un servicio: estamos aquí para ayudar a la gente.

¿Cómo?

En esta fundación pretendemos varias cosas. Una es democratizar la psiquiatría. Hoy ya no somos los médicos de los locos: la sociedad se está psicologizando. Hoy se pide ayuda profesional tanto para superar una depresión o una crisis de ansiedad como para saber qué hacer con un hijo problemático o en una relación de pareja. Nuestro lema es hacer una vida más humana.

¿Y cómo se logra eso?

Trabajando la resiliencia: creando una personalidad resistente, para que, ante un trauma o una dificultad, no sólo podamos superarlo sino además salir fortalecidos, y aprendiendo a ser nuestros propios terapeutas.

¿Nada de pastillitas?

En algunos casos, sí. La industria farmacéutica ha avanzado mucho y hay casos que lo requieren, siempre bajo un diagnóstico adecuado. Pero que no se alarme nadie: La mayoría de las depresiones se curan.

¿Sí?

Sí. Yo creo mucho en la prevención. Un paciente me dijo hace poco: "Nos pasamos media vida perdiendo la salud mientras ganamos dinero y la otra media, gastando dinero en recuperarla".