

«Nuestros mayores errores nos ayudan a mejorar el futuro»

Rafaela Santos **Psiquiatra y presidenta de la Fundación Humanae**

Presenta mañana su libro en el Centro Cultural Las Claras Cajamurcia, invitada por la Federación ThaderConsumo

RAQUEL SUÁREZ

MURCIA. Ante una situación traumática, unas personas se hundan y otras crecen, todo depende de los recursos internos de cada uno. Para enseñar a sacar lo mejor de nosotros mismos, la psiquiatra Rafaela Santos ha escrito el libro 'Levantarse y Luchar', editado por Ramdom House Mondadori y prologado por Enrique Rojas. La autora, que es la presidenta de la Fundación Humanae, presentará su libro mañana, miércoles día 23, a las 20.00 horas, en el Centro Cultural Las Claras Cajamurcia, invitada por la Federación ThaderConsumo.

–**Vivimos momentos de dificultad económica y desencanto. ¿Cree que esto ha conducido también a una crisis de valores?**

–Pienso que ha ocurrido al contrario. La crisis de valores ha llevado a la economía internacional a unos modelos corruptos, de especulación y búsqueda de resultados rápidos a cualquier precio, que nos han conducido al caos actual. Lo único bueno que tiene esta situación es que nos está obligando a reflexionar sobre la necesidad de un cambio de actitudes más auténticas. Hoy la gente empieza a plantearse una felicidad más profunda. Los mayores errores que cometemos nos ayudan en el futuro a mejorar. Por eso, considero fundamental empezar por arraigar los valores que den sentido a la vida. Pero lo importante es ponerlos en práctica para que arraiguen en cada persona. Un valor ejercitado se llama virtud y lo define la RAE como la fuerza para producir o causar un efecto. Las dificultades nos acompañarán siempre y, cuando llegan, podemos tener dos actitudes: ser víctimas o levantarse y luchar.

–**¿Nuestra sociedad es ahora más frágil que nunca, emocionalmente hablando?**

–Estamos acostumbrados a satisfacer nuestros deseos con poco esfuerzo y esto no fomenta personalidades maduras y sólidas. La cultura de bienestar nos hace pensar que todo lo que conlleva esfuerzo es negativo, pero no es así. Cuando existe motivación el esfuerzo se convierte en fuente de gratificación, como pasa en el deporte. Cuando triunfas consiguiendo lo que te has propuesto, se te olvidan las ho-

ras de duros entrenamientos. Lo que duele no es el trabajo, ni el sufrimiento sino la falta de sentido.

–**¿Qué le ha impulsado a escribir 'Levantarse y Luchar'?**

–Yo no soy escritora. Yo soy una psiquiatra que ha escrito un libro sobre su experiencia. Llevamos muchos años trabajando, a través de la experiencia traumática, con personas que ha superado adversidades muy duras. Con el libro me ha llegado la oportunidad de ver el gran bien que se puede aportar a personas desconocidas, que seguramente nunca habrían venido a mi consulta pero me escriben diciendo cómo les ayudan los testimonios de 'Levantarse y Luchar' para superar sus propias dificultades y por eso lo recomiendan a otros. Esto se convierte en una experiencia emocional que te engancha. Ya estoy pensando en escribir otro. El secreto del éxito es la calidad de los personajes que aportan su testimonio y su experiencia.

–**El libro presenta historias de superación. ¿Aprendemos mejor del ejemplo que de los consejos?**

–Un ejemplo aporta más que mil palabras. Es algo que entra por los ojos. Arrastra, nos mueve a querer imitarlo. Hoy es muy necesario enseñar a través de testimonios.

En mi libro entrevisto a personas que nos aportan como han podido afrontar situaciones muy difíciles y se han crecido. Son personas sólidas, profundas, con carácter, que nos enseñan a enfrentar con coraje los embates de la vida. Más que los resultados, lo que conmueve es la entereza para afrontar los desafíos. Son ejemplos impresionantes de resiliencia que a la vez, siendo «normales», invitan al lector a proyectarse en su experiencia y aprender de ellos. La victoria me conmueve la entereza ante la adversidad.

–**Usted describe la resiliencia como la capacidad de recuperación y crecimiento después de un acontecimiento traumático. ¿Cómo se educa para ser resiliente?**

–Ser resiliente no es un estado. Es una capacidad que se consigue y ya permanece estable durante toda la vida. Es una actitud ante la vida. Un proceso constante que necesita aprender de los propios fallos y superarse.

Como todas las capacidades, se puede desarrollar y también se puede perder. Aunque cada reto superado nos facilita el camino del siguiente aunque sea mayor. En ese sentido se supera el miedo a la incertidumbre del futuro pensando, si he podi-



La doctora Rafi Santos, en imagen de archivo. :: ISABEL ETXAMENDI

do con otras situaciones, también podré asumir este reto. El desarrollo de la resiliencia se basa en tres recursos que hay que conectar: dónde estoy, a dónde quiero llegar y cuál es el camino a seguir.

El primer paso es esencial y lo define el autoconocimiento. Ese es el punto de partida. Conocimiento per-

sonal de mis principales rasgos de temperamento y carácter. No puedo gestionar mi vida sin conocerme y hoy se dedica muy poco tiempo a la reflexión.

El segundo define el destino. Hacia dónde voy. Dónde quiero llegar.Cuál es mi misión. Hay que definir mis objetivos y prioridades.

La fuerza de nuestra mente

RAQUEL SUÁREZ

El mensaje fundamental de 'Levantarse y Luchar' es, según su autora, transmitir que vale la pena vivir sin miedos. «La resiliencia te enseña a vivir sin miedo al futuro, ni a la incertidumbre, ni siquiera al sufrimiento, sabiendo que nuestra capacidad siempre es mayor que la prueba. Los límites están en nuestra mente», explica. La doctora Rafi Santos indica que aunque ante una dificultad la tendencia general es venirse abajo, se puede reforzar la parte positiva del acontecimiento para ver que es posible crecer a partir de esa

experiencia dolorosa. «Transformar lo malo, que aparece sin buscarlo, en algo querido para crecer». Y añade que muchas personas le han dicho: «gracias a aquello que me pasó... he conseguido...». «Junto a la adversidad está la oportunidad», asegura.

En su opinión, el sufrimiento puede llegar a sacar lo mejor de nosotros. «Descubrimos un lado humano de la vida que, quizás, desconocíamos y aprendemos a ser más felices con aquello que hemos descubierto. Hay que saber sacar lo bueno de las cosas pequeñas que podemos tener y que no valoramos hasta que no nos faltan».

El tercer paso es el camino a seguir. Unir el punto de partida y la meta: Qué tenemos que hacer. Cómo tiene que ser nuestro comportamiento. Se apoya en tener clara la motivación. En definitiva, el desarrollo de la resiliencia responde como siempre al 'dónde', 'cómo', y 'por qué'.

En una siguiente fase se trabajan los pilares de la resiliencia. Para esto tenemos una escala de vulnerabilidad que nos indica las capacidades que hay que reforzar: autoconfianza, motivación, seguridad personal, esfuerzo de voluntad, sentido del humor como capacidad de desdramatizar, vínculos saludables, coherencia, altruismo, etc. Todos somos vulnerables, pero todos podemos aprender a ser resilientes.

–**¿Por qué en nuestra sociedad se han hecho necesarios los libros y programas de autoayuda?**

–Hoy tenemos muy claro que el desarrollo del coeficiente intelectual es tan importante como el coeficiente emocional para lograr el éxito en la vida. Estamos más acostumbrados, en el sistema educativo tradicional, a centrar los esfuerzos la parte racional. Hoy se ha descubierto el potencial que aportan las emociones a la buena gestión de uno mismo y se ha desbordado el interés por saber de estos temas. Para que cualquier persona logre un desarrollo equilibrado y, por tanto, con resultados patentes para lograr el éxito profesional y la felicidad, debe prestar atención a los tres motores, inteligencia, emociones y voluntad, que deben estar equilibrados.

–**Parece que también estamos fallando en la educación de nuestros hijos, a los que estamos incapacitando para que puedan superar sus frustraciones. ¿Qué estamos haciendo mal?**

–Quizá sobreprotegerlos. Evitar que sufran a cualquier precio. No hacer que se ganen la recompensa y fomentar los caprichos. Cuando no hay retos, no hay crecimiento. En el ambiente de bienestar se vive muy cómodo pero no ayuda al desarrollo. El niño que lo tiene todo resuelto por parte de sus padres se hace muy vulnerable porque no está acostumbrado a buscar soluciones a sus problemas y no tolera la frustración, el malestar producido porque las cosas cuesten esfuerzo o no salgan como tenía previsto.

–**¿En qué consisten los programas de prevención y desarrollo personal que se realizan desde la Fundación Humanae que usted preside?**

–Los programas de prevención y desarrollo personal que tenemos en la Fundación Humanae están orientados a dar apoyo a todas aquellas personas que tengan un problema psicológico tratando cuestiones tan de actualidad como ansiedad, depresión y estrés laboral. También fomentamos desarrollo de la resiliencia, que permite sobreponernos a las dificultades que tenemos en la vida y salir fortalecidos de ellas.

–**Usted ha dicho que 'Lo que cambia la vida es el cambio de actitud'. ¿Considera que la capacidad de ser felices reside en nuestro interior?**

–Sin duda la capacidad de ser felices responde a una actitud personal. Podríamos asegurar que es una opción en la vida, porque no responde tanto a lo que nos pase como a la gestión de aquello que nos pasa.

«La cultura de bienestar nos hace pensar que todo lo que conlleva esfuerzo es negativo, pero no es así»

«No puedo gestionar mi vida sin conocerme y hoy se dedica muy poco tiempo a la reflexión»