



# “El ser humano es su primer psicólogo”

“Soy una divulgadora de la psicología”. Así se define Pilar Varela, así lo confirma su trayectoria profesional, con varios libros, centenares de artículos y miles de colaboraciones en medios de comunicación, y así lo corrobora una voz que parece nacida para ser escuchada. Sus cuerdas vocales modulan un discurso cercano, atractivo por su sencillez, sentido común y optimismo.

## ¿Los psicólogos van al psicólogo?

Sí, claro.

## ¿Usted ha ido alguna vez?

No, yo no he ido nunca porque tengo la fortuna de haber sido regalada por el destino con un carácter optimista y saludable. Pero no descartaría la idea de ir si lo necesito, claro que sí.

## ¿Cree que ha desaparecido el miedo a ir al psicólogo?

Completamente. Es más, en ocasiones los medios de comunicación nos estamos pasando por el otro lado y denominamos síndromes o síntomas a lo que no es más que la vida, la parte un poco oscura de la vida que tiene que ver con la tristeza, con la melancolía.

## ¿Considera el recurso al psicólogo como indicador de desarrollo de una sociedad?

Lo es. Hace un par de décadas, ante una depresión, el médico como mucho te decía: “venga, venga, hay que sobreponerse”. Hay que tener en cuenta que de cada diez personas que acuden al médico de familia, siete pueden tener problemas de ansiedad. No de otra índole, no de depresión, que es un trastorno más complicado y profundo. Pues esto, por ejemplo, que hace dos, tres décadas no tenía importancia, hoy sí la tiene y si se puede resolver se ponen todos los medios para ello. También los psicofármacos han avanzado bastante.

## ¿Cuál es la diferencia entre un psicólogo, un psiquiatra y un psicoanalista?

El psiquiatra es un médico que trata trastornos emocionales y del comportamiento y, a diferencia del psicólogo, puede prescribir medicamentos. El psicólogo es una persona que estudia la conducta humana y las emociones, tanto en la salud como en la falta de salud. Analiza la conducta humana y su aplicación en muchos ámbitos, primero en la reivindicación de la felicidad y después en la educación, la infancia, la política, la publicidad e incluso la inteligencia artificial o la vida de los astronautas. Y un psicoanalista es más difícil de definir: son personas que se basan en la teoría freudiana, que observan el desarrollo humano y la vida en general con una serie de principios psicoanalíticos, el Yo, el Ello, el Súper Yo, la interpretación de los sueños, etc. Interpretan el mundo además de hacer psicoterapia. La curación suele ser, en general, muy larga. Un psicoanalista no te resuelve el problema en tres meses o en seis. Son personas que tumban al cliente en el sofá y pueden estar dos, tres, seis, nueve años. Se puede decir, desde el respeto, que no es muy efectivo para curar trastornos emocionales.

## Por tanto, usted no sería muy partidaria del modelo argentino basado en el ‘ponga un terapeuta en su vida’.

Creo que por un lado está bien que las personas acudan al psicólogo si lo necesitan y, por otro lado, creo que se puede vivir sin la necesidad de ir con un psicoterapeuta de la mano a todas partes, que el ser humano es su primer psicólogo y, si hemos tenido la fortuna de tener una infancia saludable y nos han educado en la fortaleza, la audacia contra el mundo, y luego la vida no nos ha sido muy desfavorable es posible que te pases la vida sin necesidad de recurrir a un psicólogo como seguramente no se tenga que recurrir a un oncólogo.

### **Usted se decanta más por un 'consumo moderado' de psicólogos.**

Bueno, no hay que perder de vista que los psicólogos somos como los limpiaparabrisas del coche, ayudamos a ver mejor el camino, pero cada cual debe seguir su ruta.

### **Parece que la relación entre psicólogos, psiquiatras y psicoanalistas no es demasiado saludable. ¿En casa del herrero cuchillo de palo?**

Eso se ha dicho, efectivamente, pero en la actualidad, en un servicio de psiquiatría de un hospital hay psicólogos y en las consultas privadas de los psicólogos hay algún psiquiatra porque algunos trastornos requieren la prescripción de psicofármacos. Por lo tanto, cada vez hay más integración de ambos grupos, aunque bien es verdad que la sociedad entiende mejor a los psiquiatras.

### **Los médicos recomiendan ejercicio físico para tener el cuerpo en forma. ¿Qué aconsejan los psicólogos para mantener la mente y el espíritu en forma?**

También ejercicio físico. En mi libro *Ansiosa-mente* digo, en la última parte, que para combatir la ansiedad es necesario no automedicarse, prestar atención a la alimentación y ejercicio físico. El ejercicio es muy bueno para todo porque no podemos separar mente y cuerpo. El cerebro son 350 gramos de una materia gris y ahí dentro, si buscas, no vas a encontrar la inteligencia ni las emociones, pero sin cerebro no hay ni inteligencia ni emociones. Por tanto, si ese cuerpo físico está bien entrenado, ágil, le da el aire, la luz, no estás cansado ni con exceso de peso... estaremos mejor. Además, están las famosas endorfinas, que son esas especies de morfina naturales que segrega nuestro cerebro cuando bailas o te ríes, corres o haces ejercicio físico. Yo soy muy partidaria del ejercicio físico.

### **¿Practica con el ejemplo?**

Sin duda, y me ha venido muy bien.

### **¿Hay algo más para mantener la mente en forma?**

Sí, son muy importantes las relaciones humanas, la risa, el mantener el buen humor, no quedarte encerrado. Las redes sociales son un sustento muy importante que te da una proporción muy importante de salud. Decía el cardiólogo Fuster que los españoles, especialmente las españolas, somos más longevos que otros ciudadanos del mundo especialmente porque somos más habladores. Yo estoy de acuerdo con él. Hablar, charlar, mantener relaciones amistosas... la amistad es muy barata de mantener. Sin embargo, la amistad en ocasiones no la preservamos, la consideramos un fenómeno de la infancia o la primera juventud. Pero después, cuando nos emparejamos o nos casamos parece que nos tenemos que entregar en cuerpo y alma a la otra persona, a los hijos si nacen y a nuestro trabajo, y eso no está bien. La amistad es un valor, ya lo decía Aristóteles, eterno, es un regalo de la naturaleza. Las cosas más interesantes de la vida son todas gratis y la amistad es una de ellas y creo que te ayuda mucho a mantener redes de seguridad ante las adversidades o los golpes de la vida. Te hundes menos porque tienes un asidero. A veces los golpes son inmensos, pero está estudiado que



incluso en los momentos de alta adversidad el contacto humano, el consuelo humano hace que sea más llevadero.

### **Se acercan las Navidades, fiestas entrañables por antonomasia, pero también fuente de temor y malestar en muchas personas. ¿Por qué?**

Entiendo bien a los que se deprimen y a los que no les gusta la Navidad, Yo tampoco soy una gran entusiasta, pero paso por el aro como todo el mundo porque en la Navidad hay unos roles 'obligatorios'. Todos tenemos que ser familiares, 'buenos' y tenemos que consumir mucho. Está muy disfrazado, pero es consumismo absoluto. Y luego hay personas que no tienen a nadie que vuelva a casa por Navidad y realmente se sienten más solos.

### **¿La soledad es una enfermedad?**

No, desgraciadamente es un hecho y hay personas que no saben salir de su ámbito de soledad. Creo que era Carmen Alborch la que decía que no es lo mismo vivir solo que estar solo. Y lo contrario también: hay estudios sobre matrimonios y se sabe que personas que viven juntas, casadas y que no se separan no tienen una vida satisfactoria; y cuando se les pregunta si se sienten solos afirman que sí, más hombres que mujeres, por cierto.

### **¿Alguna receta navideña contra la soledad?**

Campoamor hablaba de la soledad de dos en compañía. El consejo navideño es que si eres más frío que un tímpano, como decía un sobrino mío, a lo mejor eres ajeno a todo lo que está pasando, pero si no eres tan frío y te afecta el ritual navideño, el bombardeo de los medios de comunicación... únete a quien sea, porque siempre hay otra persona que se va a encontrar en tu misma situación. Y un abrazo entre dos desconocidos puede tener la misma intensidad y el mismo amor que entre dos personas conocidas.



## “Hay que evitar que nuestros hijos entiendan la vida en términos de hostilidad, de ellos y nosotros”

**En una sociedad como ésta, que promueve la desconfianza, no parece que su receta sea factible.**

Sí es cierto que la promueve, pero ese abrazo al desconocido lo das en momentos de alta tensión emocional.

**¿Se puede luchar contra la desconfianza?**

Hombre, creo que no hay que hacer a nuestros hijos desconfiados. Una de las grandes claves de la vida es la educación, qué valores te dan a ti. Aunque muchos los reconstruyes o los eliminas, gran parte de ellos te quedan. La educación es definitiva, no puedes hacer a tus hijos desconfiados, malos, cobardes. Hay que evitar que entiendan la vida en términos de hostilidad, de ellos y nosotros, ni siquiera cuando van al partido de fútbol. No hay que crear enemigos donde simplemente hay un juego de adversarios. El deporte es un vehículo muy curioso de la educación, porque no lo parece, pero lo es, y mucho.

**¿Hay que pensar que todo el mundo es bueno?**

Los hijos tienen que entender desde el principio que el mundo es bueno y que los humanos somos benévolos. Eso no es del todo cierto, pero cuando la vida te va dando la otra cara, tú ya eres más maduro. Por desgracia, ahora lo que se lleva son los malos, los agresivos. Los chicos buenos son unos 'pringados'. Parece que la bondad no está de moda. Lo bueno es ser violento, agresivo y no. La bondad y la benevolencia son los mayores tesoros de los humanos.

**¿El consumo es una buena terapia psicológica?**

Inmediata sí. Si hoy estás muy tristón, te vas a una tienda y te compras unos zapatos quizá vuelvas menos triste. Pero yo creo que no está demasiado bien, sobre todo ahora que llegamos a Navidad y el consumo se dispara. Dicen los psicólogos de consumo que más del 40% de las compras en un

gran almacén corresponden a un acto impulsivo. Hay que tener cuidado porque es una conducta que se puede convertir en compulsiva.

**¿Dónde está el límite?**

Yo no sé cuál es el límite. La compra es como la conducción: trasciende mucho más de lo que en realidad significan. Conducir no es sólo “me traslado de aquí a Bilbao”, sino que significa: “tengo un coche más grande, soy más rico, soy más guapo, corro mucho, me pico con éste, me van a ver los vecinos...” Conducir es mucho más que trasladarse, y a mí me gustan las motos, sé lo que es el placer de la velocidad. En la compra lo mismo.

**¿Y en qué puede ayudar la psicología a un consumo responsable o razonable?**

Yo no soy partidaria de que no consumamos. Personalmente creo que el que es feliz consume menos, aunque también creo que la vida actual está tan desarrollada que nos ofrece productos estupendos sin los que la vida es más difícil. La psicología puede ayudar diciéndolo.

**Es importante saber decir no. ¿Por qué?**

No todos los “no” son iguales, no todos son buenos ni malos. Defender tus derechos, tu criterio, no significa que tengas que ponerte en contra del otro ni ser mal educado, pero muchas personas no lo saben hacer y van tragando.

**¿La timidez es, por tanto, algo negativo?**

La timidez es bastante más desventajosa que ventajosa. Los tímidos son cariñosos, se tiende a protegerlos, tienen encanto, son discretos, no son mal educados. Ésas son las ventajas. Pero que le digan a un tímido serio, a un tímido de verdad: “¿te gustaría dejar de ser tímido?” Y estaría encantado de dejar de serlo, es que no se atreven ni a devolver unos zapatos porque les han dado los dos del mismo pie. La timidez de verdad, profunda, es un obstáculo.

**¿Cómo se aprende a ser asertivo?**

Una vez más pongo el acento a la educación en casa. Pero si a una persona que nos lea le gustaría que le ayudaran a reforzar un poco su capacidad de decisión, le aconsejo que acuda a un psicólogo, porque los psicólogos sí que enseñamos a reforzar la propia identidad, a hablar en público, saber decir no, a reforzar la autoestima, que es un elemento muy importante.

**Precisamente, tener problemas para decir no debe ser uno de los motivos relevantes que causa la ansiedad, que es algo ya ha tratado en un libro. ¿Vivimos en una sociedad ansiosa?**

Sí, nuestra sociedad tiene unos índices de ansiedad muy elevados.

**Además de tomarnos varias tilas, ¿qué podemos hacer para combatir la ansiedad y, perdóneme, para no acudir al psicólogo?**

El primer paso es reconocerla, porque muchas personas ni siquiera perciben que esa especie de inquietud permanente no es normal. Creen que son gajes del oficio, pero no es así. De todos modos, y en líneas generales, la ansiedad se cura pronto y bien. ◀