

Francisco Santolaya

**Decano del
Colegio de Psicólogos
de Valencia**

Licenciado en Filosofía y doctor en Psicología, Francisco Santolaya es decano del Colegio Oficial de Valencia. Compatibiliza su actividad en la unidad de salud mental del Servicio Valenciano con actividades docentes y de investigación y en la colaboración en organismos como la Comisión Estatal de Drogodependencias.

De formas pausadas, con sencillez y una voz tan cadenciosa como suave, transmite una optimista fe en el ser humano, lo que no obsta para que asuma nuestras debilidades.

En los análisis de Santolaya escasean los juicios categóricos, quizá porque su dilatada experiencia profesional le ha llevado a pensar que los problemas tienen solución o, cuando menos, un camino para buscarla.

¿Qué puertas nos abre la psicología?

Como ciencia cuya raíz se entronca en la filosofía, profundiza en el conocimiento de la psique. El psicólogo se ha convertido en un facilitador de procesos, que pone a disposición de las personas metodologías científicas de acercamiento y conocimiento de sí mismas a través de la escucha, la observación, el análisis, la interpretación, la confrontación, el señalamiento y la orientación.

Es un especialista cuya función es ayudar a las personas a que su relación con la realidad sea más satisfactoria.

¿Cómo se explican las reticencias, cuando no el miedo, a acudir a la consulta del psicólogo o psicóloga?

Por fortuna, el temor, los recelos y la desconfianza hacia el psicólogo han disminuido. Al tiempo, hay que reconocerlo, nuestra profesionalización ha aumentado, lo que hace que estemos cada vez más presentes en la vida cotidiana. Los ámbitos en que la disciplina se ha hecho útil se han ampliado. No sólo está la psicología clínica, que abarca el diagnóstico, etiología y tratamiento de un comportamiento alterado, sino que también se ha involucrado en instituciones sociales, como pueden ser los conflictos en las relaciones de pareja o entre familiares, o en los problemas escolares, e incluso en metodologías aplicadas a la empresa en el campo de los recursos humanos con el fin de lograr prosperidad económica y humana, o en la psicología jurídica, un campo en el que cada vez está más presente el diagnóstico profesional.

La actividad, cada vez más común, de los psicólogos infanti-

les, podría dar a entender que padres y educadores han acabado delegando en especialistas parte de sus responsabilidades en su tradicional tarea de ayudar y orientar a los niños en su crecimiento personal. ¿Necesitan los niños de hoy la labor especializada de un profesional de la psicología?

Igual que pasa con los adultos, no es que se produzcan entre los niños de hoy más casos que hace unos años en los que la intervención de un psicólogo sea necesaria o útil, lo que sucede es ahora tenemos mayor sensibilidad hacia estos problemas. La sociedad está progresando, y uno de los factores en que se demuestra este progreso es que se trata de hacer de la vida algo más que un tiempo de sacrificio y dolor. En el caso de la psicología infantil, se ha demostrado que la infancia es una etapa determinante de la vida porque es en ella donde se forman las futuras conductas y se enraíza la personalidad del adulto. Padres y madres acuden al psicólogo sabiendo que pueden solventar un problema, que les ayuda a sus hijos y a ellos mismos a lograr que su conducta sea positiva. En los colegios, los equipos de psicólogos están entrenados en evaluar su desarrollo emocional y detectar problemas de aprendizaje con el propósito de que sean superados cuanto antes y de la forma más eficaz.

¿Cómo saber cuándo necesitamos o nos conviene visitar al psicólogo?

La acción del psicólogo está encauzada en ayudar a las personas que sufren problemas emocionales o conductuales que a veces serán puntuales, como la pérdida de un ser querido, y otras no. También sucede que

“No tenemos
más problemas
psicológicos que antes
pero somos más sensibles
hacia ellos”

cuando la persona se encuentra en un momento de crisis o confusión, pide colaboración a un especialista para volver a la tranquilidad y al equilibrio. Hablo de colaboración porque el primer paso en este retorno es que el adulto reconozca el problema y la necesidad de ayuda.

La incorporación de la mujer al trabajo implica forzosamente menor atención a la vida familiar y al cuidado de los niños, y más estrés para la pareja, especialmente -todavía- para la mujer ¿Está el hombre adaptándose a la nueva situación?

Seguramente, sí. En las relaciones familiares y de pareja no existe una pauta a seguir que sirva de fórmula infalible, porque cada familia tiene sus particularidades, aunque en el tiempo que se destina a los hijos vale más la calidad que la cantidad. La mujer ha trabajado siempre, fuera o dentro de casa, y el tiempo que estaba con sus hijos se hallaba igual de condicionado. El problema surge cuando tanto el padre como la madre sufren un complejo de culpa por la falta de contacto con sus hijos o de atención hacia ellos. Pero si las condiciones en que se está -aunque sea poco tiempo- con los hijos tienden a la

excelencia, el valor de esta relación será mayor que el de simplemente dedicar cada día muchas horas a estar con ellos.

Las dificultades para comprar vivienda, la precariedad laboral, la vida desprecupada, el mito creado por la moda y la publicidad de que la juventud puede ser casi eterna... nuestro contexto social propicia que la adolescencia se prolongue hasta bien superada la treintena ¿Puede vincularse esta coyuntura a una menor madurez en los adultos jóvenes?

Al margen de que la adolescencia siempre será una etapa difícil de la vida, no podemos hablar de perpetuos adolescentes. Es cierto que ahora las responsabilidades se adquieren más tarde, pero también la necesidad de asumirlas llega después. Hace no tanto tiempo, a partir de los 20 años te hacías adulto, formabas una familia y casi elegías el trabajo del que terminarías jubilándote. Esto ha cambiado mucho, pero no podemos generalizar y afirmar que los jóvenes de hoy más son inmaduros que los de décadas pasadas. Insisto en la idea: ahora somos conscientes de que podemos acudir a un profesional que nos ayuda a superar problemas emocionales, o conflictos mal resueltos. No es que seamos más débiles que antes, es que admitimos con mayor naturalidad nuestras debilidades y queremos superarlas.

La tercera edad es, en el plano psicológico, una etapa difícil, pero parece que se piensa “total, quedan tan pocos años de vida...” o “no vamos a cambiar de forma de ser a estas alturas”. Con la elevada esperanza de vida de nuestro país, ¿no deberíamos superar este planteamiento tan conformista y resignado?

Se supone que todos queremos llegar a viejos y que aspiramos a que nuestra vejez sea confortable. Y no me refiero sólo a tener una pensión, sino también a que nuestra calidad de vida sea óptima. La psicología del anciano es uno de los campos que mayor desarrollo está experimentando, se trata de invertir en nosotros mismos. Si dejamos a un lado patologías y tratamientos intrínsecos a la edad, que merecen un tratamiento específico, como el caso del Alzheimer, y aparcamos el prejuicio de relacionar viejo con enfermo, nos daremos cuenta de que prevalece su capacidad de deci-

sión, y de que sus problemas psicológicos son igual de importantes y precisan de un intento de cura igual que en cualquier otro momento de la vida.

Muchos nos seguimos preguntando las diferencias que existen entre psicólogo y psiquiatra. Es que, cuando nos encontramos mal, no sabemos si tenemos que dirigirnos a unos o a otros.

Somos complementarios. Igual que nosotros detectamos problemas que han de ser curados mediante medicación o tratamiento médicos, el psiquiatra puede determinar que ese problema está mejor atendido por un psicólogo, o que la continuación de la cura pasa por una terapia psicológica. La diferencia fundamental es que el médico psiquiatra es un profundo conocedor del sistema nervioso y del cerebro humano desde los puntos de vista biológico y bioquímico, por lo que puede poner en marcha tratamientos farmacológicos. Los psicólogos, en cambio, no somos médicos y trabajamos con técnicas psicológicas que sirven también para resolver problemas mentales.

¿Qué opina de los libros de autoayuda, éxitos incontestables en ventas?

En la medida en que la persona conoce las preguntas, estos libros pueden ayudarle a ahondar en las respuestas. Estas obras refuerzan creencias y solventan dudas, y siempre es bueno estudiar o acercarse a la epistemología, pero no debe pensarse que un libro de autoayuda, por bueno que sea, puede suplir a un especialista.

Navidad es un periodo emocionalmente delicado para algunas personas: recuerdos entrañables, relaciones casi obligatorias con familiares y amigos no muy apreciados, notoria ausencia de seres queridos, soledad abrumadora...

Efectivamente, las fechas significativas, sean de carácter personal o social, pueden resultar delicadas. Sería fácil invitar al diálogo, a la tolerancia del otro y a la fortaleza de uno mismo, pero en ocasiones gastamos una cantidad de energía brutal en tratar de cambiar lo inmutable. Quizá sería más eficaz emplearla en aceptar la realidad tal y como es. Muchas frustraciones sobrevienen por no asumir lo que es imposible de modificar.

“EN EL TIEMPO QUE SE DEDICA A LOS HIJOS VALE MÁS LA CALIDAD QUE LA CANTIDAD”

