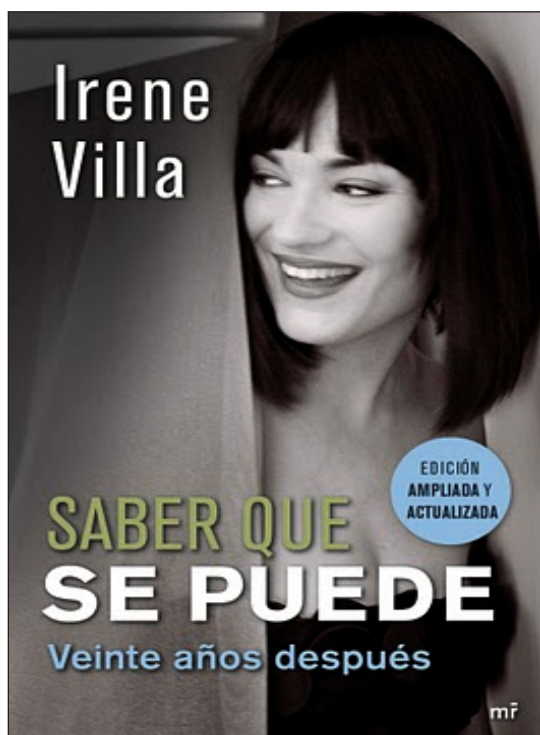


Entrevista a Irene Villa

Interview to Irene Villa

Marcelo Mendes Facundes
Universidad Politécnica de Madrid, España



“Saber que se puede”. “El optimismo y la esperanza como los verdaderos motores de la superación”.

Parafraseando la canción de Diego Torres: Saber que se puede; así se titula el libro de Irene Villa, donde relata su biografía; teñida de optimismo y con un discurso esperanzador esta joven psicóloga, periodista y humanista que se dió a conocer por un atentado terrorista, hace hoy 20 años, nos habla de sus intereses en la Psicología y de como el deporte, el optimismo y la esperanza fueron los elementos que le ayudaron a superarse.

— *Conociendo su trayectoria académica habiendo estudiado la carrera de Comunicación Audiovisual, de Humanidades y de Psicología. Nos gustaría que nos contaras un poco acerca de tus intereses en la psicología.*

— *Lo que más me apasiona es la Psicología y la inteligencia Emocional porque estoy convencida de que la base de la felicidad y la consecuente conquista del éxito en las relaciones personales e incluso en los ámbitos familiar y profesional, son las fortalezas humanas de las*

que habla Seligman. También conocerse a uno mismo, saber controlar sus emociones y transformar los pensamientos negativos en positivos, ha sido clave en la mi lucha primero para superar un atentado terrorista y después para llegar a ganar la Copa de España de Esquí Adaptado. También me interesa la resiliencia porque con tenacidad, perseverancia, actitud positiva y acciones que nos permitan avanzar, no hay nada que me haya propuesto y no haya logrado.

— *Este número de la revista está dedicado a la intervención psicológica ante la diversidad, este año cumple 20 años el atentado del cuál fuiste víctima. Que cosas te han ayudado a superar y a resignificar esto en tu vida.*

— *Lo primero mi familia, que siempre me ha apoyado, también el entorno social fue muy favorable, toda España se volcó con nosotras, e incluso fuera de nuestras fronteras. Para quienes hemos sufrido la violencia es fundamental el apoyo social, sentir la solidaridad, compartir el dolor que así se hace*

más llevadero, por ello nos hicieron tanto bien aquellas manifestaciones multitudinarias contra el terrorismo en las que decían: “todos somos víctimas del terrorismo”. O “no estáis solos”. Después es uno mismo el que tiene que luchar por recuperar su vida y no rendirse porque el camino es complicado pero no existe la desgracia si la afrontas con ánimo e ilusión.

— *El deporte es considerado por muchos una metáfora de la vida, eres medalla de oro en Esquí Alpino Adaptado, ¿qué lugar ocupa el deporte en tu vida?*

— Es algo muy importante porque me ha aportado valores importantísimos como el trabajo en equipo, disciplina, sacrificio, compañerismo... Pero además me ha dado calidad de vida, libertad de movimientos, agilidad, independencia... Y todo esto se traduce en emociones positivas sumamente gratificantes y beneficiosas para el resto de actividades orientadas al trabajo y la familia. Una mente activa y despejada gracias a la práctica de cualquier deporte, es el bálsamo que nuestro engranaje necesita para funcionar correctamente y que nuestra labor de frutos.

— *“Saber que se puede” es el título de tu libro. ¿Esta frase recuerda algunos de los preceptos de la psicología positiva. Esta es la orientación con la que trabajas?*

— Sí, sin saberlo, mi madre nos transmitió siempre valores positivos con el objetivo de que respetáramos a los demás y fuéramos felices. Su filosofía de vida ha sido francamente valiosa sobre todo teniendo en cuenta todo a lo que íbamos a tenernos que enfrentar. Tengo la suerte de tener una familia optimista que ve solo la parte buena de las cosas y eso es lo que aprendí desde muy pequeña. Por esto siempre he tenido la suerte de saber que se podía. Sin embargo, hay mucha gente que se cree incapaz antes siquiera de intentarlo, de ahí que eligiera este título, porque si no sabes que se puede nunca lo intentas y las cosas se consiguen a fuerza de voluntad y constancia.

— *En todo el recorrido que hacemos con la lectura de tu libro percibimos que el hilo conductor es el optimismo y al final del libro hablas acerca de la importancia de la inteligencia emocional. ¿Que aspectos consideras importante en la regulación emocional?*

— Lo más importante es no perder nunca la ilusión. Uno se siente derrotado cuando pierde la esperanza. Por eso insisto tanto en el optimismo y la esperanza como los verdaderos motores de la superación. Mi frase es: “Mira al frente, ten valor y jamás te rindas”. Con un mensaje tan sencillo y directo, he conseguido no abandonar la lucha ni siquiera en los momentos duros en los que una infección amenazaba con dar al traste con una costosa (en todos los sentidos) operación llamada “Oseointegración” mediante la cual me injertaron un trozo de titanio en el fémur en el que poder anclar la prótesis y caminar con más soltura y menos dolor. Se complicó muchísimo pero finalmente salí de nuevo fortalecida precisamente por no perder la esperanza en que tarde o temprano me curaría.