

Rafael Santandreu

Psicólogo y autor de
'El arte de no amargarse la vida'

““Si nos dejamos deprimir por el paro tendremos dos problemas y el segundo puede ser mucho peor””

“Incluso sin empleo podemos ser felices”, aunque cueste crearlo. El psicólogo Rafael Santandreu afirma que la clave está en la fortaleza emocional. Estar en paro es un problema. Preocuparse por ello, son dos. El cuidado de la mente parece haber caído en descuido, pero el autor del libro 'El arte de no amargarse la vida' (Editorial Oniro, 2011) lo reivindica. A contracorriente en un mundo dominado por el “terribilismo”, lamenta que nos machaquemos mucho, “¡muchísimo!”, y echa mano de uno de los mejores científicos para explicar por qué es tan importante tener una actitud positiva: “Completamente paralizado y sin poder hablar, Stephen Hawking asombra por su inteligencia y por su modo de afrontar la vida. Es una persona muy feliz”.

¿La persona optimista nace o se hace? En un 25% nacemos optimistas o pesimistas, pero en un 75% nos educamos en un sentido u otro. Por lo tanto, tenemos un gran margen de mejora. En mi libro 'El arte de no amargarse la vida', del que se acaba

de publicar una nueva edición, cito el caso de la actriz María Luisa Merlo, que aseguró haber sido una persona muy desgraciada e infeliz hasta los 50 años. A partir de esa edad, gracias a una terapia intensa, se transformó. Aprendió a ser feliz. Todos podemos educarnos para ser personas fuertes.

¿Y cómo se consigue esa felicidad? El filósofo Epicteto fue esclavo durante buena parte de su vida y fue feliz. Diógenes vivía dentro de un tonel, sin casa ni bienes, y era un hombre armónico y sabio. No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que pensamos acerca de ello. La mayor parte de las adversidades son nimiedades, pero si nos decimos “¡Qué desastre! ¡No lo puedo soportar”, nos lo creemos y eso nos hará infelices. Necesitamos muy poco para estar bien.

¿Se puede dejar de escuchar ese diálogo interior? Tenemos que intentarlo. Hay que cambiar el diálogo negativo por uno positivo, lo que nos decimos a nosotros mismos cuando nos suceden las adversidades. Eso es lo que provocan las emociones. Cuando decimos que algo “nos pone de los nervios”, lo que sucede es que nos parece “intolerable”. Las personas fuertes y felices no exageran nunca y tienen emociones moderadas.

¿Nos machacamos mucho? ¡Muchísimo! Nunca antes la gente se había exigido tanto como ahora. Para ser una persona decente tenemos que ser guapos, delgados, inteligentes, tener carrera, un buen trabajo, una pareja, hijos, ser extrovertidos, estar en forma, saber idiomas, haber viajado... ¡Y mil

cosas más! Si no cumplimos una sola de estas condiciones, somos menos especiales. Hace tan solo 30 años, nuestros padres y abuelos no se exigían tanto y eran más felices. La superexigencia nos vuelve locuelos.

Usted afirma que también nos hace padecer "terribilitis". ¿En qué consiste esta enfermedad? La "terribilitis" es la madre de todas las neuras, de la depresión y de la ansiedad. Consiste en evaluar como terrible aspectos que no lo son. A menudo nos decimos que si perdiésemos el trabajo o nos dejase nuestra pareja sería terrible. Decirnos eso nos llena de ansiedad. La "terribilitis" se cura si nos convencemos, con argumentos, de que prácticamente nada es terrible en esta vida. Si lo peor que nos puede pasar es morir y eso está garantizado, ¿a qué le vamos a tener miedo?

¿A la "necesititis"? Es la otra cara de la "terribilitis", es decirnos que necesitamos absolutamente esto o

lo otro para ser felices porque, de lo contrario, somos un fracaso. Vuelvo a las personas fuertes: tienen pocas necesidades. Si tienen pareja, genial; si no la tienen, no es el fin del mundo.

Mejor así porque la vida en pareja parece estar en crisis. Cada vez hay más separaciones porque no sabemos convivir, porque exigimos. Nunca tendríamos que exigir nada, aunque tengamos razón. Las relaciones son una mezcla de renunciar, sugerir y ver qué pasa. Si actuamos así, nuestra pareja tendrá ganas de complacernos y todo fluirá.

¿Aguanta una pareja sin poner límites? Sí. En terapia, enseño a las parejas una nueva forma de comunicarse basada en el amor y la tolerancia total. Esto les transforma y vuelven a enamorarse como adolescentes.

Está bien, hagamos terapia. Le digo un problema y me da una solución: tengo estrés en el trabajo. Date cuenta, a un nivel profundo, de que



“La mayor parte de las adversidades son nimiedades”

la vida es para disfrutar. Gozando se rinde más. Los errores no importan; la productividad, tampoco. Sácate la presión en cada minuto de tu vida. Ya verás cómo rindes más y disfrutas de ello sin estrés. Hay que pensar así: es la única forma de eliminar el estrés.

Me ha dejado mi pareja. Puedes ser feliz. Nadie necesita una pareja para serlo, a no ser que se diga lo contrario. Si alguien piensa que sin pareja será desgraciado, entonces lo será.

Me han detectado una enfermedad grave. Todos hemos de morir, no hay nada malo en ello. Es parte de la naturaleza. Entre tanto, intenta ser el mejor enfermo y curarte de la mejor manera posible: sigue las directrices de tu médico, haz deporte, come bien y ayuda a otros enfermos. Si ganas esa competición, genial. Si pierdes, no te preocupes.

Estoy en paro y tengo hijos a mi cargo. Lo único que necesitamos para ser felices es la comida y la bebida del día. Todo lo demás es superfluo. Tus hijos necesitan exactamente eso y solo eso. Si los educas así, se convertirán en personas fuertes y felices. Busca empleo con ilusión, sin miedo. Si no lo encontrases nunca, aún podrías ser muy feliz.

¿Cómo pago las facturas entonces? Si estás en paro, tienes un problema. Si te dejas deprimir por ello, tendrás dos problemas y el segundo puede ser mucho peor que el primero. Una persona realmente fuerte a nivel emocional soluciona sus problemas bastante rápido y bien. Hay que cuidar la mente.

Pero, ¿no hay que preocuparse por nada? ¡No! Para ocuparse no hay que preocuparse. En mi libro, hablo de la filosofía personal de Stephen Hawking. Hace cuarenta años que está completamente paralizado. Ni siquiera puede hablar y, sin embargo,

es uno de los mejores científicos de todos los tiempos y, sobre todo, una persona muy feliz. A quienes lo están pasando mal, les recordaría lo que dice Hawking: “Hay salida de cualquier agujero negro porque no hay mayor agujero que este en el que yo vivo... y soy feliz”.

En época de crisis, ¿los psicólogos trabajan más? Para nada. Desde hace 40 años existe un síndrome creciente de enfermedad emocional que no para de crecer, tanto en época de bonanza como en crisis. Este problema es independiente de la situación económica. Quienes tienen "terribilitis", que antes mencionábamos, la tienen sin dinero y con dinero. Quien es fuerte a nivel emocional es feliz sin dinero y con dinero. Los antidepresivos son el segundo medicamento más vendido de España, pero ya lo eran hace diez años.

“Sé el más hábil”, “sé el mejor”, “sé el más listo”... ¿Así hacemos más fuertes a los niños? Así los hacemos neuróticos. Lo único que hace falta para ser feliz es amar la vida y a los demás, saber disfrutar de las cosas pequeñas, de hacer algo hermoso. Si aprendemos a poner el valor del amor por encima de todos los demás, nos encontraremos con la mejor versión de nosotros mismos, pero sin competir.

A propósito, conozco a un sociólogo que afirma que los libros de autoayuda siempre terminan culpando a la víctima. Más que culpables, yo diría que somos responsables, porque nosotros tenemos la llave para dejar de ser "neuras". Es como estar obeso o fumar. La sociedad no ayuda porque fabrica comida insana y vende cigarrillos en todas partes, pero la última palabra la tenemos nosotros. Somos quienes tenemos que movilizarnos para cambiar. Eso sí, necesitamos una guía para hacerlo.