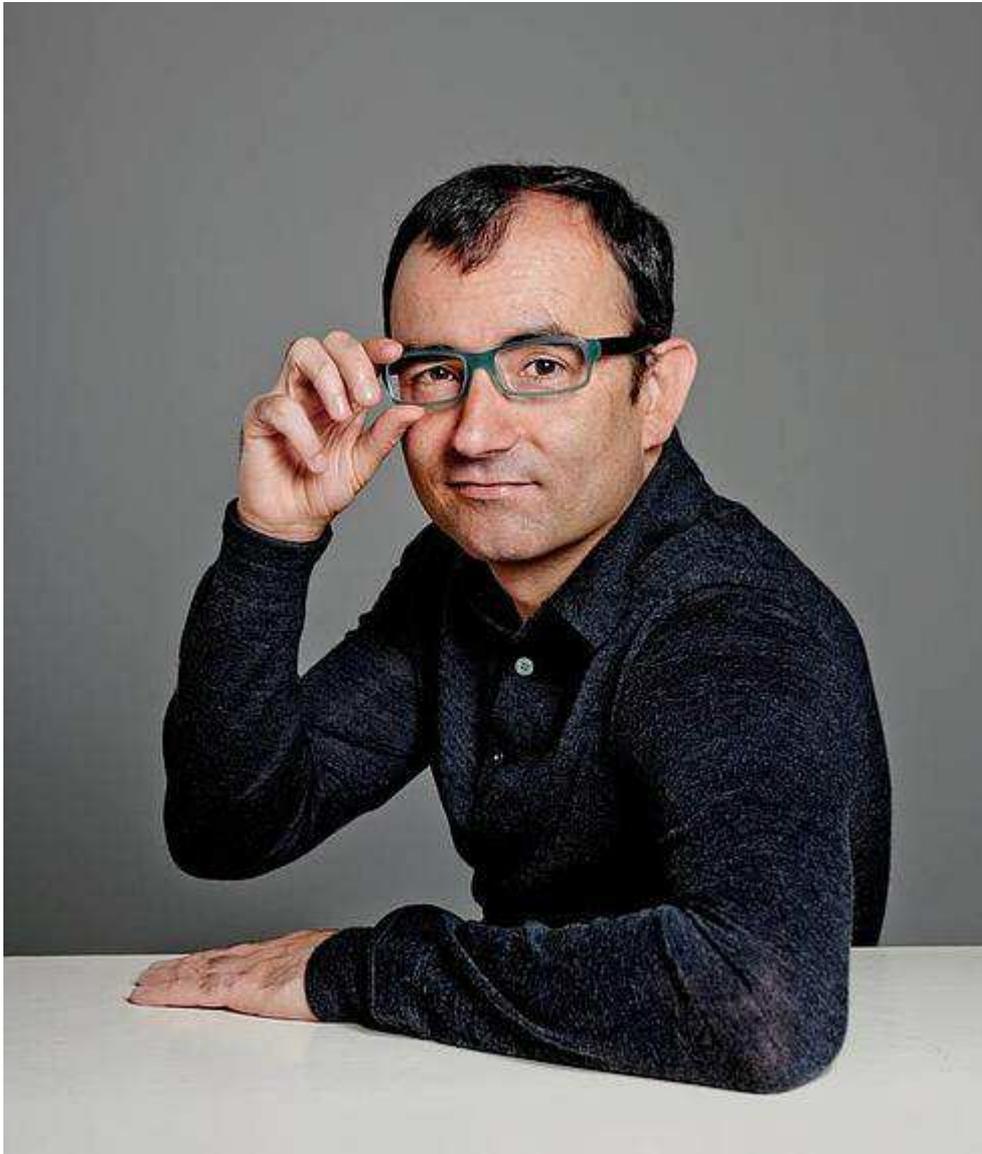


## Rafael Santandreu: «Una mente exigente produce infelicidad a mansalva»

<http://www.diariosur.es/culturas/libros/201412/03/mente-exigente-produce-infelicidad-20141203010249.html>



Rafael Santandreu, autor de 'Las

gafas de la felicidad'. / SUR

- ***'Las gafas de la felicidad' es su nuevo libro, bendecido ya por los lectores con seis ediciones. De cómo aprender a ponérselas habla mañana en el Aula de Cultura de SUR***

Tres libros llevan la firma de este psicólogo, defensor de la terapia cognitiva como la escuela de psicología «más científica y rigurosa que existe». Su poder mediático le ha granjeado un club incondicional de lectores que convirtieron 'El arte de no amargarse la vida' en uno de los libros de no ficción más vendidos cuando se publicó, en 2011. Ha vuelto con 'Las gafas de la felicidad' (Grijalbo), con el que pretende convertir a las personas en «gente más fuerte y feliz». La base de sus recetas: trabajar la musculatura emocional. «Todos podemos llevar a cabo una transformación» y «si perseveramos toda nuestra vida puede cambiar», defiende Rafael Santandreu,

que mañana jueves (20.00 horas, Sociedad Económica de Amigos del País) será el protagonista del Aula de Cultura de SUR, en donde invitará a descubrir «una manera de vivir en la que se goza casi todo el tiempo».

**–He estado en una librería y me he encontrado varios libros entre las novedades, también el tuyo, para encontrar la felicidad. ¿Qué está pasando?**

–Pues que estamos en el momento de mayor neurosis de la historia de la humanidad. Nunca antes había habido tanta depresión y ansiedad: el 30% de las personas tienen serios problemas emocionales. Y ese porcentaje aumentará. Nuestra sociedad produce malestar emocional.

**–Dice un proverbio alemán que la felicidad, como el arco iris, no se ve nunca sobre la casa propia, sino sólo sobre la ajena. ¿Por eso nos tenemos que poner gafas como propones?**

–Sí. La clave de la fortaleza emocional está en tener un buen diálogo interno, como el de Stephen Hawking, el científico británico en silla de ruedas. Él tiene prohibido a sí mismo quejarse. Cuando aprendes a hacerlo, empiezas a ver las oportunidades y las cosas bellas de la vida. Eso es lo que llamamos terapia cognitiva, la más eficaz del mundo.

**–Defiendes que hasta el dolor físico se puede burlar con el poder de la mente. ¿Qué gran trampa tenemos en nuestra cabeza?**

–Amplificamos el dolor sin darnos cuenta con nuestro propio miedo al dolor. Sin embargo, cuando le pierdes el miedo, empiezas a experimentar que los dolores son mucho menores. ¡Te tuerces el tobillo o te rompes la nariz y te ríes! Sé que suena extraño, pero es la verdad.

**–¿Y cómo podemos moldear nuestros pensamientos?**

–Tienes que practicar todos los días una hora como mínimo. Se trata de revisar tu diálogo interno habitual y cambiarlo con argumentos racionales. Cuando te perturbas, eres tú quien se provoca el malestar. Ya lo decía Epicteto: «No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede».

**–Que los ricos también lloran ya lo tenemos claro. ¿Y por qué ese empeño del ser humano en tener tanto?**

–Porque tenemos ‘necesititis’: la creencia de que necesitamos muchas cosas para estar bien. Y lo cierto es que lo único necesario es el agua y la comida del día. Si puedes conseguir eso, aunque sea del container, ya puedes ser muy feliz. Hasta que no te des cuenta de eso, no serás una persona fuerte.

**–La Felicidad Interior Bruta ocupa en un pequeño país, Bután, el lugar del por todos conocidos indicador PIB o Producto Interior Bruto para medir el bienestar de la sociedad. ¿Una pena que ningún otro país lo haya copiado?**

–Ni lo copiarán nunca hasta que no se produzcan cataclismos medioambientales masivos. Nuestra sociedad se rige por el ‘más es mejor’, la idea del ‘crecimiento o muerte’ y por eso, la gente se auto-exige una barbaridad: tener pareja, buen trabajo, cultura, amigos, elegancia, una casa bonita, vacaciones emocionantes.... Y si no cumplo: «¡Soy un gusano fracasado!».

**–¿Y cuál es el principal freno que nos impide ser felices?**

–El maltrato personal y la súper-exigencia a los demás. La gente se dice: «¡DEBO hacerlo todo muy bien o mi vida será un asco!» Y: «La gente me DEBE tratar bien todo el tiempo o no lo puedo soportar!». Esta mente de exigencias produce infelicidad a mansalva.

Rabietas

**–¿De qué tenemos que liberarnos?**

–De la necesidad de comodidad, por ejemplo. La comodidad es como el chocolate: un poco de chocolate es bueno... pero mucho, produce cagarrinas. Muchas rabietas son producidas por la pérdida de comodidad. Anhelamos un confort continuo que no sirve para nada.

**–Dice que el 90% de quienes acuden a su consulta son guapos y listos y están hechos polvo. ¿Qué falla?**

–Tienen muchas cosas, pero carecen de educación en valores, de una filosofía profunda de personas fuertes. Y, hoy en día, eso es indispensable. Pero siempre se puede aprender.

**–Defiende que debemos cambiar nuestros héroes cotidianos, ¿qué mal nos hacen los futbolistas o las estrellas de la tele?**

–Endiosamos a frikies como Rafa Nadal, un tipo autista capaz de darle ocho horas a una pelota con un palo. Yo le daría el Roland Garros a alguien que practica media hora y luego se fuera a tomar una parrillada. ¡Basta de súper exigencia!

**–Suele citar a Robert Capa como ejemplo de fuerza emocional. ¿Por qué?**

–Porque Capa, el atractivo fotógrafo de la Segunda Guerra Mundial, vivió sin miedo, de forma trepidante, aceptando el riesgo y la fugacidad de la vida. Cuando te vuelves fuerte, ya no le tienes miedo a nada, como él.

**–Por favor, un consejo para empezar a ser feliz sin perder tiempo.**

–Aprende a renunciar. Cuando la vida te quite algo, sonrío y acepta esa pérdida como un aprendizaje. En la renuncia está la fortaleza