

«Vivimos en la peor etapa de infelicidad de la historia»

<http://www.hoy.es/aula-hoy/201501/21/vivimos-peor-etapa-infelicidad-20150121003650-v.html>



Rafael Santandreu

acaba de publicar 'Las gafas de la felicidad' (Grijalbo). :: HOY

- ***Rafael Santandreu, psicólogo, es el escritor de libros de autoayuda de mayor éxito en España. Dará en Aula HOY claves para superar la ansiedad y las depresiones***

Habla pausado, entre otras razones porque está convencido de que la prisa mata la felicidad, crea ansiedad y nos deprime. Psicólogo de profesión, ha sido profesor en la Universidad Ramón Llull, pero ha sido su versión como escritor de libros de autoayuda lo que lo ha catapultado a la fama.

AULA HOY

uJueves en Badajoz. Mañana, día 22, en el Colegio de Farmacéuticos. C/Ramón albarrán. 20.15 h.

uViernes en Cáceres. Viernes, día 23. Salón de actos de Caja Extremadura. C/Clavellina. 20.15 h.

Rafael Santandreu publicó sus primeros consejos en 'El arte de no amargarse la vida' (Oniro, 2011) y se convirtió en el escritor de no ficción más leído en España. Recomienda el diálogo con uno mismo mientras acuña términos como 'terribilitis' y 'necesititis'. Ahora ha publicado 'Las gafas de la felicidad' (Grijalbo, 2014), que está camino de convertirse en otro superventas. A través de Aula HOY se acerca a los pacenses mañana jueves y el viernes a los cacereños. Tras su charla, habrá un coloquio.

¿Tanto infeliz hay alrededor?

Vivimos en la peor etapa de infelicidad o neurosis de la historia de la humanidad. Nunca ha habido tanta depresión ni tanta ansiedad. El 30 por ciento de las personas están mal emocionalmente.

¿A qué cree que se debe?

Nuestra sociedad se ha vuelto hipereigente, y nosotros somos más exigentes con nosotros mismos. La única manera de paliar esto es con educación emocional. Si comparas lo que exigían nuestros abuelos con lo que se exige a las personas hoy veremos que para ser alguien mínimamente decente hay que tener un buen trabajo y seguro. También una casa bonita, tienes que estar delgado, tener cierta educación, haber viajado porque si no has salido de tu provincia te miran mal, tienes que ser extrovertido, estar en forma, tener pareja, hijos y una gran vida social con grandes vacaciones. Si no, eres un perdedor, un 'friki', un mierda. Compare ahora con lo que se exigía a nuestros abuelos.

¿Por qué se especializó en psicología cognitiva?

Es la psicología más demostrada científicamente. Se basa en que somos nosotros los que nos provocamos la depresión y el estrés con nuestro diálogo interno, con lo que nos decimos cada día cuando nos suceden las adversidades. Con la psicología cognitiva enseñamos a que la gente tenga un diálogo interno diferente y una filosofía de vida profunda que le provoque unas emociones diferentes. Cuando cambias de creencias sobre lo que necesitas cambia tu mundo emocional de manera radical.

Ha hablado usted sobre las prisas de las grandes ciudades, donde nota usted mayor estrés e insatisfacción. ¿Se es más feliz viviendo en un pueblo?

En la ciudad es donde más crisis emocional hay, lo que pasa es que hoy día incluso en los pueblos españoles existe la superexigencia, pero al menos allí la velocidad es menor. Hay una frase que dice 'no hay una manera peor de perder la vida que corriendo'. No obstante, yo prefiero apelar a un concepto, la 'terribilitis', que es la plaga del siglo XXI y tiene que ver con la tendencia de que cualquier adversidad es el fin del mundo. Las personas más fuertes y felices jamás dicen que algo es terrible, ni siquiera la muerte pues es un hecho natural, está garantizada. Mi trabajo también tiene que ver con combatir la terribilitis.

¿En qué se diferencia su anterior libro, 'El arte de no amargarse la vida' con el que acaba de sacar, 'Las gafas de la felicidad'?

Este libro profundiza más en las técnicas para hacerse fuerte a nivel emocional. Tiene otros ejemplos. En el primero destacaba un modelo de referencia como el científico Stephen Hawking, en silla de ruedas desde hace cuarenta años y que es muy feliz, por eso explico su filosofía personal. En el siguiente libro hablo de Joan Pipa, otro referente. Es el último pastor trashumante del Pirineo, lleva ovejas durante tres meses de un lado para otro y le hicieron un documental, 'El Sueño', que es fabuloso. Es un hombre que no tiene la otra enfermedad del siglo XXI, la 'necesititis'. Joan Pipa siempre lleva la misma ropa, trabaja todos los días y es muy feliz con sus ovejas,

un trozo de queso y las estrellas sobre su cabeza, pues le encanta dormir al raso en verano. Nos enseña a ser felices con lo que poseemos, y no volvernos locos con necesidades inventadas.

Suena un poco a despojarse de los bienes para ser felices, ¿esa es la receta?

No exactamente. A mí me gusta decir que en la renuncia mental está la fortaleza. Yo puedo tener una mansión y no tener necesidad, o puedo ser un parado y padecerla. La clave de la fortaleza emocional es hacer uso de los bienes que uno puede tener, pero no necesitarlos, es decir, que si mañana desaparecen pueda seguir siendo feliz. Hay otra frase sobre el mundo de la pareja y es que una de las claves de la relación es no necesitar a tu pareja. El buen amor es aquel en el que puedes decir 'te quiero mucho, pero no te necesito nada'. Sin embargo, las canciones de amor dicen todo lo contrario, 'sin ti yo muero', y eso es neurótico, dependiente, no es sano. Cada necesidad inventada es una carga que te pones porque si no la tienes te haces un desgraciado.