

# «Hay que aprender a perder el temor a todo en la vida»

**Rafael Santandreu** **Psicólogo**

Publica 'El arte de no amargarse la vida' y recomienda cuidar el diálogo interno

:: CRISTINA TURRAU

**SAN SEBASTIÁN.** En 'El arte de no amargarse la vida' (Editorial Oniro) el psicólogo Rafael Santandreu recomienda huir de la 'necesititis' y de las ideas erróneas. Para ello hay que cuidar el diálogo interno. «Las personas emocionalmente fuertes lo hacen», dice.

– **Los médicos de familia constatan la disminución del equilibrio emocional. ¿A qué se debe?**

– La principal razón es la falta de educación en filosofía de vida. Hace 50 ó 25 años había menos educación formal y técnica pero más en valores que te transmitían los abuelos, los padres u otros adultos. Tenían que ver con conceptos como '¿qué es la vida?' o '¿qué podemos esperar de ella?' que eran mucho más realistas. Ahora falta la educación en valores. Incluso hay una mala educación a través de la televisión, por ejemplo.

– **¿Valores nocivos?**

– Sí, para la salud mental. Uno de ellos es la 'necesititis', la creencia de que necesitamos cosas materia-

les e inmateriales. Ser inteligente, ser popular, tener muchos amigos, tener hijos, tener una pareja que me quiera, ser delgado, ser guapo. Esto forma parte de la 'necesititis'. Si no lo tengo soy un desgraciado de la peor especie, un gusano.

– **Podemos mejorar nuestra vida con el pensamiento, sostiene.**

– Decimos frases como 'Pepe me pone de los nervios', algo que es imposible porque él no tiene ese poder. Pepe hace algo que tú consideras intolerable, tú te lo dices a ti mismo y te pones de los nervios. El pensamiento precede a la emoción. Y no nos damos cuenta. En el control de lo que te dices está tu fuerza emocional. Las personas más fuertes controlan ese diálogo interno y lo cuidan. No lo dejan al azar. Raramente te dirán 'esto es intolerable', 'esto no lo puedo soportar' ó 'esto es terrible'. Se dicen cosas más suaves del estilo 'me gustaría que fuese de otra manera pero no es el fin del mundo'.

– **A veces Pepe irrita a todos...**

– Una locura compartida no la hace menos locura. Que mucha gente se irrite mucho con determinada persona no significa que tengan razón. Ahora consideramos que ser gordo es algo feo, pero en otros momentos no ha sido así. Es normal sentir algunas emociones: un poco de nervios, un poco de tristeza, un poco de ira. Ir más allá es antinatural. Sobre todo en cuestiones tan pequeñas como las que nos afectan en la actualidad.

– **¿Por ejemplo?**

– El paro.

– **¡El paro!**

– Y no sólo el paro general. Tu propio paro individual. No es tan malo como para estar triste.

– **¿Ah, sí?**

– Mientras no te mueras de hambre, no es un problema grande.

– **Usted se va al extremo...**

– Mientras tengas la comida y la bebida del día te van bastante bien las cosas. Esa es la realidad que en nuestro mundo no alcanzamos a ver.

– **Pero es que...**

– Deshaucios, hipotecas... no es algo tan grave. Millones de personas en todo el planeta opinarían que digo obviedades, salvo en el primer mun-

do. Mientras tengas la bebida y la comida del día, tu vida funciona la mar de bien. Las necesidades básicas del ser humano son pocas. Si lees un libro de biología –yo lo hago– verás que el hombre necesita agua, minerales, proteínas o vitaminas pero no un piso en propiedad. No es una necesidad básica. Ni tampoco una piscina de 50 metros. Creer que sí es caer en un error importante.

– **Lo suyo es un camino solitario.**

– Piensan así millones y millones de personas en todo el mundo. En la mayor parte del planeta esto es una obviedad. Si haces una media e intentas comparar y observar, te das cuenta de que no necesitas un piso en propiedad. Esta conclusión surge de la observación imparcial y objetiva de la realidad. Claro que si quieres ser subjetivo e imaginarte que necesitas otras cosas... abre esa puerta. Pero es la de la superstición. Tus conclusiones no están sujetas a un pensamiento objetivo.

– **Recuerda en su libro al fotógrafo Robert Capa, que 'exprimió sus días y vivió intensamente'. ¿Aplicable a todos?**

– Lo que le caracterizaba es que vivía sin temores. Es importante aprender a perder el temor a todo en la vida. En la consulta voy a poner la pancarta 'no hay que tener miedo a nada'. Porque cada uno de los miedos es un absurdo. Si lo peor que te puede pasar es morirte, y eso está garantizado, ¿a qué le tienes que tener miedo? Es absurdo. Si lo piensas profunda-

mente, no superficialmente, le pierdes el miedo a todo. Eso caracterizaba a Robert Capa y caracteriza a las personas emocionalmente fuertes.

– **Habla del 'neuroticismo', el arte de amargarse la vida mediante la tortura mental. Explique...**

– Para cambiar los hábitos mentales hay que seguir un método intenso y fuerte. No lo harás fácilmente. El primer paso es revisar tu filosofía interior, tu diálogo interno. Rápidamente descubrirás que está lleno de creencias irracionales.

– **Por ejemplo...**

– Necesito una pareja para ser muy feliz. Necesito un piso en propiedad o un trabajo seguro. Todo esto hay que extirparlo del sistema de creencias y combatirlo con argumentos. Hay que optar por un sis-

tema de creencias más funcional y sano, que no tienda a marcarte sino a dejarte disfrutar de la vida y proporcionarte armonía interior. No propongo el pensamiento positivo.

– **¿No?**

– El pensamiento positivo es repetir frases bonitas. Hay que aceptar la realidad como es pero cambiar las creencias con argumentos. Se trata de cambiar tu visión del mundo.

– **Habla de la intensa vida del actor Christopher Reeve.**

– Durante los seis años en que estuvo tetrapléjico escribió dos libros y dijo que estaban siendo los mejores de su vida.

– **Sorprende...**

– Pese a saber que se iba a morir en poco tiempo, fue el mejor periodo de su vida. Estaba muy bien amueblado mentalmente. Tenía pocas 'necesititis'. Sabía que con poco se pueden hacer cosas muy hermosas y valiosas. Y las hacía.

– **Anima a vivir surfeando las olas y no vapuleado por las corrientes marinas. ¿Faltan surferos?**

– Aproximadamente el 40% de la población es sana y feliz, un 30% está mal psicológicamente y sufre y el 30% restante nada entre dos aguas. Los primeros están por todas partes.

– **Seguro...**

– Si el pescadero de tu barrio es un tío chistoso y feliz, ahí tienes a uno. Otro puede ser un ciego que vende lotería y sonríe. Pero hay ciegos cabreadísimos, también es cierto.

«La 'necesititis' hace que te sientas un desgraciado de la peor especie, un gusano»

«Cambiar los hábitos mentales requiere un método intensivo y fuerte; no es fácil»

«Robert Capa, Boris Vian, Stephen Hawking o Christopher Reeve están en lo opuesto al malvivir»



Rafael Santandreu acaba de publicar 'El arte de no amargarse la vida'. :: DV