

*RAFAEL SANTANDREU nos presenta su último libro
“Las gafas de la felicidad”*



Por Ana Belén Pérez Agustín

“Hemos de recuperar ese orgullo por trabajar, esa capacidad de divertirse en el empleo”

Psicólogo, escritor, profesor, coach y autor de “*El arte de no amargarse la vida*”, bestseller N°1 en ventas en toda España (libros de no ficción) con más de 200.000 copias vendidas el pasado año y referente de la psicología a nivel mundial, ha sacado a la luz su nuevo libro “*Las gafas de la felicidad*” con el que nos sorprende, convirtiendo a sus lectores en personas mucho más fuertes y felices...
Pero Rafael, ¿qué es para ti la felicidad?

RS: Es un estado en el que vives las emociones positivas con mucha generosidad, pero las emociones negativas de forma muy leve. Esto hace que estés encantado de ti mismo (con una gran autoestima) y encantado del mundo. Aprecias las pequeñas cosas como una copa de vino, un paseo, o el maravilloso color azul del cielo.

KS: Además, nos cuentas cómo desarrollar nuestra fortaleza emocional, ¿qué habilidades destacarías de todas aquellas que presentas en tu libro?

RS: La capacidad de apreciar lo que tienes y tus oportunidades en vez de quejarte de lo que no posees o no funciona. Esto encierra la clave de la fortaleza emocional de las personas.

KS: En tu libro señalas que las personas exigentes tienen “*creencias irracionales*”. ¿Han de conformarse con lo que tú denominas “*bastantidad*” para estar sanas mentalmente?

RS: Sí. La *bastantidad* es el secreto de los más fuertes y felices. La *bastantidad* consiste en decirse a uno mismo: “*Con muy poco tengo bastante*”. Yo no soy católico,

pero me encanta San Francisco de Asís, que decía: “Cada día necesito menos cosas y las pocas que necesito, las necesito muy poco”. Pero ¡cuidado!, hay que tener *bastantidad* no solo de cosas materiales sino de cosas inmateriales, como tener bastante con la mínima inteligencia, con tener un amigo y basta, alegre de ser tímido, contento aunque no tenga pareja...

KS: Me llamó la atención, una frase que aparece en tu libro que dice: “*al margen de la comida y la bebida, las demás metas de la vida son sólo divertimentos*”, ¿se puede ser feliz, únicamente con estas dos necesidades cubiertas?

RS: Lo cierto es que lo único que necesitamos es la comida y la bebida del día. A partir de ahí, podemos ser muy felices. Las personas más fuertes necesitan muy poco. Paradójicamente, esto te permite perder el miedo a “perder” y lanzarte a buscar tus metas, sin presión, sólo con goce.

KS: Pero, ¿no hay peligro de volverse un pasota si crees que no necesitas nada?

No, ¡qué va! Porque es normal tener objetivos. Desear está bien, es propio del ser humano. Me pongo objetivos, intento realizarlos y me divierto en el proceso. Pero sin convertirlos en necesidades absolutas. Yo explico muchas veces el ejemplo del Ferrari. Yo digo que si algún paciente mío está contento conmigo que me regala un Ferrari, lo aceptaré encantado. Lo conduciré por las colinas que rodean Barcelona disfrutando del paisaje y la conducción. Pero si me lo roban, ni una lágrima, porque yo no

necesito un Ferrari para ser feliz. Por lo tanto, los objetivos son normales, los deseos son buenos pero las necesidades inventadas no.

KS: Una persona cargada de complejos y miedos, ¿puede curarse aun estando rodeado de familiares y amigos que le dicen que nunca conseguirá sus metas? Con o sin razón...

RS: Claro, porque el dueño de tu mente eres tú. Si te amueblas muy bien para no “*terribilizar*” nunca, podrás ver la mentalidad de los demás desde la barrera y no te afectará. El problema es si tú no lo tienes claro. Entonces, los demás te afectan con sus neuras.

KS: La sociedad actual, ¿está cada vez más enferma?

RS: El 30% de la población tiene serios problemas emocionales. Y si incluimos a las personas que tienen ligeros problemas emocionales –que no tienen que tomar medicación, pero que no están bien con ellos mismos o con los demás-, el porcentaje puede oscilar entre el 50 y el 75% de las personas adultas.

KS: ¿Tanto? ¿Tan mal estamos?

RS: Sí, sí, claramente... Mira, entre un 20 y un 30% de las personas adultas tienen ansiedad o depresión y toman medicación para ello. Y, por ejemplo, el estrés afecta a un 80% de la población adulta. Pero bueno, ya sabéis, que para mí todos sufren de lo mismo, de “*terribilitis*”, la tendencia a evaluar como terrible problemas que no lo son.

KS: Si aplicamos tu metodología a los directivos de las empresas de hoy día,

¿crees que ellos piensan más en sí mismos que en sus propios equipos? ¿Qué les dirías a aquellos que únicamente piensan solo en ellos?

RS: ¡Que la fuerza del disfrute es mucho más grande que la fuerza de la obligación! A Mozart, cuando era pequeño, sus padres le tenían que cerrar el piano con un candado porque si no, se levantaba por las noches a tocarlo. No estudiaba piano como obligación sino como disfrute. Messi dormía agarrado al balón. Un directivo debería activar esa fuerza en sus colaboradores y conseguirá mucho más rendimiento y felicidad en ellos. Pero para ello, ha de pensar en ellos, claro.

KS: ¿Se nombra a un directivo por su potencial profesional o por amiguismo?

RS: Yo creo que en general, no hay mucho amiguismo sino que la empresa trata de emplear al mejor profesional, pero el problema es que, muchas veces, no se acierta. Entonces, lo ideal sería tener cintura rápida para cambiarlo a una posición que sí valga. A veces, nos cuesta rectificar decisiones, pero la experiencia nos demuestra que cometer errores no es el problema, sino no reaccionar cuando los cometes.

KS: ¿Qué cualidades ha de tener un directivo?

RS: El directivo ideal es una persona sin miedos, que disfruta de su trabajo, que lo realiza con soltura y facilidad y que sabe contagiar el entusiasmo a la gente que tiene a su lado. Idealmente, tiene que ser como un encantador de serpientes, un seductor... Si lo logra mínimamente, la gente le seguirá a tope a donde él quiera. Por otro lado, tiene que enfrentarse a los

problemas con la idea de encontrar soluciones fantásticas, duraderas en el tiempo y completas: nada de parches. Y, por último, una persona que construye procedimientos para que los grupos funcionen solos con toda facilidad: se tiene que ver a sí mismo como un constructor de Legos.

KS: ¿Y aquellos directivos que trabajan únicamente por dinero y por obtener comodidades?

RS: Se van a estresar mucho y no van a hacer bien su trabajo. No hay nada más bonito que disfrutar de tu trabajo. Yo a eso lo llamo ser un “potenciador”. Mi padre era un “potenciador”, le encantaba su trabajo y eso que era albañil. Creo que hemos de recuperar ese orgullo por trabajar, esa capacidad de divertirse en el empleo. Siempre digo que puede ser mucho más divertido trabajar que jugar al tenis, si te permites disfrutar allí. A menudo, somos “dilapidadores”, malgastamos la capacidad de disfrutar porque decimos que el curro es un “palo” y punto.

“El directivo ideal es una persona sin miedos, que disfruta de su trabajo, que lo realiza con soltura y facilidad y que sabe contagiar el entusiasmo a la gente que tiene a su lado”

KS: ¿Qué diferencias percibes entre Felicidad y Comodidad?

RS: La comodidad no da la felicidad y la gente se cree que sí. Fíjate que hay paciente a los que les recomiendo que cada semana escoja meterse en dos situaciones incómodas como hacer ayuno todo un día o no dormir. Pero a muchos

de mis pacientes les va genial: dejan de ser cascarrabias, de deprimirse, de quejarse de todo. Nosotros tenemos endiosado el concepto de “comodidad” y eso es muy malo. Hay que dejar de darle tanta importancia a la comodidad porque si no, nos volvemos hipersensibles: no soportamos el ruido, las colas, los fallos y pequeñas adversidades.

KS: ¡Parecen ejercicios de penitencia de monjes benedictinos!

RS: Es que la tradición católica tiene grandes enseñanzas a nivel mental o emocional. Los monjes desarrollaron a lo largo de los siglos unas herramientas de meditación y crecimiento personal muy buenas que no habría que dejar perder, seamos creyentes o no.

KS: Tener más no siempre es sinónimo de ser feliz...

RS: ¡Tampoco! Si tienes un Ferrari, genial! Pero si te lo roban: ni una lágrima: con un Seat Panda, ya puedes ser súper feliz. Es muy importante decirse esto todo el tiempo o serás una persona temerosa de perder lo que tienes.

KS: En estos tiempos de crisis, se ha hablado mucho de los abusos de los directivos hacia los empleados... Horas extras, salarios mínimos... Pero, ¿existe *mobbing* entre los directivos? ¿Cómo han de actuar los directivos en estos casos?

RS: Claro que existe. Lo primero es no dramatizar sobre el tema: te tienes que decir, “*aunque no me traten bien, yo puedo ser feliz*”. El filósofo Epicteto fue esclavo y fue feliz... y así, con esa fuerza, consiguió su libertad y montó la escuela de filosofía

más importante de su tiempo. Así, armado de confianza y tranquilidad, intenta solucionar el tema: recoge muchas pruebas y habla con un superior. Y si con ese superior no funciona, con otro más superior... A la empresa no le interesa alguien que va haciendo acoso a la gente.

KS: ¿Un directivo debe estar mejor preparado que los trabajadores de su equipo?

RS: No necesariamente. Porque el directivo tiene fundamentalmente que ser como un constructor de legos: construye sistemas que funcionan súper bien, solos. Les da el procedimiento. Luego, si les implica para que disfruten y sean felices ya será maravilloso. Las habilidades concretas las obtiene el sistema de cada pieza.

KS: ¿Percibes alguna diferencia entre los directivos varones y las mujeres directivas?

RS: Entre hombres puede haber más agresividad al descubierto y, entre mujeres, encubierta. Toda esa agresividad es un error. La fuerza del disfrute es quince veces más potente que la de la obligación o la brinca.

KS: El ansia de un directivo por hacer crecer su negocio o sus objetivos, ¿les lleva a matar su alma y a pervertirlo?

RS: No. Hacer crecer el negocio puede ser muy divertido y estimulante. El problema es hacerlo sin disfrutar, como una obligación loca... Eso te puede llevar a decisiones equivocadas.

KS: Rafael, estás logrando hacer felices a muchas personas, incluida a mí, pero ¿y tú? ¿eres feliz?

RS: Cada día más. Se dice que la etapa más feliz es la niñez y la juventud, pero yo, gracias a la psicología cognitiva, cada vez soy más feliz. ¿Hasta dónde llegaré? Ni idea, pero no pienso detenerme aquí.

A solas con... Rafael Santandreu...

¿Color favorito? ¿Por qué? El azul, porque me encanta el cielo; me habla de que estoy vivo y que la vida es maravillosa.

Definenos un paisaje en el que te sientas bien... La montaña; voy muy a menudo. Bosques, un río verde ancho y caudaloso; caminos y campos sembrados...

¿Con qué animal te sientes más identificado? Con un felino que vive la vida a tope, disfruta de estar vivo.

¿Cómo fue de escoger la carrera de Psicología? Me apasiona la gente y siempre he tenido gran capacidad de análisis, así que la psicología me permite ejercitarme en ello. De hecho, yo estuve a punto de hacer matemáticas, por lo del análisis.

Tus rasgos más característicos... Soy una persona muy racional, muy lógica, pero a la que le gusta mucho el arte y la vida.

¿Qué cualidades destacarías de tí mismo? Inteligencia analítica, empatía, entusiasmo, extroversión, humildad, respeto a los demás.

¿Principales defectos? Me gustaría ser más ordenado, más resistente físicamente... Muchas veces, soy poco atento con la gente que me rodea, mayormente por despiste...

¿Te gusta la gente...? Humilde.

Cuéntanos una experiencia embarazosa... Quedé con una chica para ver una obra teatro y estuve esperándola una hora... cuándo la llamé, me confirmó que la cita era a la semana siguiente... Me equivoqué de día.

Y otra divertida... De estudiante en Italia, un Fin de Año pillé un cogorza del 10. Cuando llegué a casa, ví que había perdido la cartera con el alquiler de mi piso dentro. En deplorable estado, volví a la discoteca que estaba a punto de cerrar y busqué un poco sin luz. Enseguida entendí que era imposible encontrarla. Pero entonces, le dí una patada a algo y ¡milagro! Era mi cartera con todo el dinero dentro. Y al lado, un móvil: era el mío que también lo había perdido... El día 1 me reí mucho de mi buena suerte.