

Cuando nada es tan terrible - Mediterráneo - 17/10/2019

CÓMO DISFRUTAR MÁS INTENSAMENTE DE LA VIDA

Cuando nada es tan terrible

|| Rafael Santandreu presenta en Castelló su último libro basado en la filosofía de los más fuertes

|| El psicólogo da las claves para ser felices y hacer frente a la enfermedad que denomina «necesititis»

N. SORIANO
nsoriano@epi.mediterraneo.com
CASTELLÓN

A los 28 años quiso dejar de fumar y lo vio imposible. Un libro le dio las fuerzas necesarias para hacerlo y, en ese momento, sintió la necesidad de ayudar a los demás, en su caso, a ser felices. El psicólogo Rafael Santandreu visitó ayer Castelló para presentar en la Universitat Jaume I (UJI) su último libro, *Nada es tan terrible*.

Se trata de una obra basada en la psicología cognitiva en la que empodera a las personas más fuertes y felices como aquellas capaces de renunciar a lo que la vida les arrebató. El autor habló del «diálogo interno» de la «terribilitis» como la tendencia de decirse a uno mismo que cualquier adversidad es terrible. Ante esto, Santandreu expuso que «los más fuertes y felices» opinan que, suceda lo que suceda, «ellos serán felices porque siempre podrán hacer cosas valiosas por sí mismos y por los demás».

Parte de este diálogo interno

que provoca la depresión y la ansiedad se debe, según el autor, a la «enfermedad» que produce la sociedad y que acuña como «necesititis». «Esto es la creencia de que necesitamos mucho para estar bien: ser delgados, tener un buen trabajo, pareja, una casa bonita y elegante, estudios, haber viajado, hablar idiomas... y cien mil cosas más. Y como falles en alguna de estas cosas, te consideras un fracaso. En la época de nuestros abuelos no tenían ninguna de esas necesidades, la vida era más simple», explicó.

FELICIDAD // El psicólogo fue claro al asegurar que «las únicas necesidades del ser humano son el agua y la comida diaria». «Si eso lo puedes conseguir en el albergue de tu pueblo, ya puedes ser inmensamente feliz», apostilló.

Rafael Santandreu (Barcelona, 1969) es uno de los psicólogos más prestigiosos de este país y ha vendido más de 750.000 ejemplares de sus anteriores libros *El arte de no amargarse la vida*, *Las gafas de la felicidad* y *Ser feliz en Alaska*. ≡



► Rafael Santandreu presentó ayer en la Universitat Jaume I de Castelló su último libro 'Nada es tan terrible'.

