
Edición ampliada con testimonios de cambio

Rafael Santandreu

El arte de no amargarse la vida

Las claves del cambio psicológico
y la transformación personal



Paidós Divulgación

Rafael Santandreu

El arte de no amargarse la vida

Las claves del cambio psicológico
y la transformación personal

Con apéndice «Testimonios de cambio»



PAIDÓS
Barcelona
Buenos Aires
México

SUMARIO

PRÓLOGO del doctor Manuel Borrell Muñoz	9
---	---

Primera parte LAS BASES

1. Transformarse es posible	13
2. Piensa bien y te sentirás mejor	21
3. ¡Basta de dramatizar!	31
4. Preferencias en vez de exigencias	43
5. El <i>top ten</i> de las creencias irracionales	55
6. Obstáculos que dificultan la terapia.	59

Segunda parte EL MÉTODO

7. La rutina del debate.	69
8. Visualizaciones racionales.	79
9. Reflexión existencial.	97
10. Modelaje	105

Tercera parte
APLICACIONES PRÁCTICAS

11. Perder el miedo a la soledad.	115
12. Superar el miedo al ridículo	125
13. Mejorar las relaciones (incluida la pareja)	137
14. Controlar tempestades (aportar calma a los demás).	147
15. Influir en nuestro entorno	153
16. Atajar el estrés en el trabajo	161
17. Ganar tolerancia a la frustración	173
18. Liberarse de las obligaciones	181
19. Ahondar en la despreocupación: la salud	189
20. Aprender a centrarse en un ilusionante futuro	197
21. Acabar con todos los miedos	205
22. Ganar autoestima	211
23. Últimas instrucciones.	221

Apéndice
TESTIMONIOS DE CAMBIO

Introducción	237
Por fin soy dueña de mi destino	239
He vuelto a ser yo misma.	243
Ya no necesito ser perfecto.	247
Todos podemos cambiarel chip	251
Empecé a cambiar tras un momento de revelación.	255
La enfermedad y la muerte forman parte de la vida	261
Biografía	265

Capítulo 1

TRANSFORMARSE ES POSIBLE

¡APOSTANDO FUERTE!

Una fría mañana de invierno de 1940, un joven llamado Robert Capa guardó en la maleta su pequeña cámara compacta Leica, una montaña de carretes nuevos y algo de ropa. En el bolsillo derecho de su americana, llevaba un pasaje para embarcar en un buque rumbo hacia la Segunda Guerra Mundial. Capa fue uno de los primeros fotógrafos de guerra de la historia del periodismo y un personaje maravilloso. Bien parecido, simpático, bebedor, valiente y, a ratos, hasta romántico, a este neoyorquino nacido en Praga le iba la aventura.

En el Día D, cientos de miles de jovencísimos norteamericanos se apiñaban en las barcazas anfíbias camino de las playas de Normandía. El terror les acompañaba al son de los estallidos de las bombas de las defensas alemanas. Muchos vomitaban el desayuno en el interior de aquellas heladas tanquetas, pero nadie se quejaba por ello. Sus mentes no tenían tiempo para pensar en esas minucias. Entre aquellos chicos, Capa revisaba tembloroso sus cámaras una y otra vez, como si el ritual de trabajo pudiese acallar el ruido atronador de los cañonazos enemigos.

Y, de repente, un golpe seco hizo temblar la tanqueta indicando que habían llegado a la orilla. Para entonces, el ruido de las bombas era atronador, pero el sargento a cargo de aquel pelotón gritó todavía más fuerte: «¡Fuera, rápido! ¡Agrupación a veinte metros! ¡Ya!», y saltó al agua fusil en alto, corriendo con el corazón bombeando a toda máquina.

Los muchachos salieron tropezando con sus propias piernas, pero mantenían la mirada fija en la espalda de su superior. Lo peor sería perder al sargento, su única guía fiable en aquel infierno. La confusión era enorme: pelotones a la carrera por doquier, gritos, explosiones... Capa iba tras ellos e hizo como los demás, tirarse sobre el suelo a unos veinte metros y clavar la mirada en el cogote del sargento. El bigotudo «veterano» de 25 años alzó de nuevo la voz para decir: «¡Otra vez, carrera de veinte metros y reagrupación! ¡Ahora! ¡Ya!». Y como propulsado por muelles se lanzó duna arriba.

De los veinte chicos a los que acompañó Capa aquella mañana, sólo sobrevivieron dos. Al fotógrafo únicamente le dio tiempo a tomar algunas instantáneas de esos primeros metros de batalla antes de que le obligasen a volver en una tanqueta anfibia a uno de los barcos aliados. Eso sí: aquellas fotos ligeramente desenfocadas fueron los primeros testimonios de la liberación de Europa. Al día siguiente, ya estaban en la primera página de los rotativos de Gran Bretaña y el mundo podía poner en imágenes la partida final de la guerra por la libertad del mundo.

Al llegar a Londres, Capa tuvo dos días escasos de permiso que empleó bien con su recién estrenada novia británica. Varias botellas de *scotch* después, ya estaba a bordo de un avión desde el que se lanzaría en paracaídas cámara en ristre, para seguir las siguientes evoluciones del ejército americano en Europa.

¿Qué tiene que ver la historia de Capa con un libro sobre psicología?, se preguntará el lector. Una sola cosa: Capa exprimió sus días, vivió intensamente. Apostó por jugar fuerte, sin temor, y cabalgó sobre su destino, sobre su vida. Fue el mejor fotoperiodista de la historia, esposo de Gerda Taro, novio de Ingrid Bergman y amigo íntimo de Hemingway. Su espíritu indómito le llevó a tener una vida de película antes de morir en la guerra de Indochina a los 41 años de edad.

UNA MENTE EN FORMA, UNA VIDA EMOCIONANTE

Capa es para mí un maestro de la vida. Hay muchos otros: el explorador Ernest Shackleton, el músico y escritor Boris Vian, el físico Stephen Hawking, el «superhéroe» Christopher Reeve... De algu-

nos de ellos hablaré en este libro porque estos hombres y mujeres son buenos modelos que seguir. Para el psicólogo cognitivo, representan lo contrario a lo que combatimos, lo opuesto al malvivir.

Y es que el principal enemigo del psicólogo es lo que llamamos neuroticismo, es decir, el arte de amargarse la vida mediante la tortura mental. La depresión, la ansiedad y la obsesión son nuestros principales oponentes, y cuando nos dejamos atrapar por ellos, lo que perdemos es la facultad para vivir plenamente. La vida es para disfrutarla: amar, aprender, descubrir..., y eso sólo lo podremos hacer cuando hayamos superado la neurosis (o el miedo, su principal síntoma).

Uno de mis primeros pacientes, hace mucho tiempo ya, fue un hombre de 40 años, Raúl, que vino a visitarme porque sufría de ataques de pánico. Acudió a mi consulta en taxi acompañado por su madre. Raúl vivía atemorizado ante la idea de que, en cualquier momento, le podía dar un ataque de ansiedad. A causa de ese miedo apenas salía de casa. A los 20 años le habían dado la baja laboral permanente y, desde entonces, vivía recluso allí. ¡Veinte años encerrado por temor!

El mayor miedo de Raúl era sufrir un ataque de nervios en medio de la calle, lejos de casa o de un hospital donde le pudieran socorrer, pero últimamente también le daba pavor ver los informativos de televisión porque alguna vez le había entrado el pánico viendo escenas de guerra. Por ese motivo ya ni siquiera veía la tele. Es cierto que, últimamente, la programación no merece mucho la pena, pero ¡no poder verla por pánico es demasiado!

La vida de Raúl y la de Robert Capa son antitéticas: uno está en la zona gris de la existencia y, el otro, en la del technicolor más brillante.

¡Qué diferente es surfear la vida por encima de sus olas a vivir sumergido, siempre medio ahogado, vapuleado por las corrientes marinas! ¡Gozar la vida o sufrirla como si fuera un mar hostil que nos domina!

Suelo decirles a mis pacientes de la consulta de Barcelona que mi objetivo global es hacerles fuertes en el ámbito emocional. Esa fuerza les permitirá disfrutar de la vida con plenitud. «Aquí no queremos vidas “normales”, grises o simplemente estables —les digo—; queremos aprender a aprovechar todo nuestro potencial.» La neuro-

sis es un freno a la plenitud, y la salud emocional un salvoconducto a la pasión y la diversión vital.

¡SE PUEDE APRENDER!

Mucha gente es escéptica respecto a la posibilidad de poder transformarse en personas fuertes y emocionalmente estables. En la consulta, a menudo me lo expresan así: «Pero si he sido así durante toda mi vida, ¿cómo me podría cambiar una terapia que sólo va a durar unos meses?».

La verdad es que es lógico hacerse esta pregunta porque todos tenemos la impresión de que el carácter no se puede transformar. Mi abuelo, un tipo duro que había luchado en la guerra civil, solía decir con tono grave: «¡Si una persona no es madura a los 20 años, no lo será nunca!», y, en buena medida, tenía razón. Porque lo cierto es que no es habitual cambiar de forma radical, pero eso no significa que sea imposible. Hoy en día sabemos que, con la guía adecuada, no sólo es posible, sino que todos, hasta el más vulnerable, pueden conseguirlo: la psicología actual ha desarrollado métodos para ello.

Y éste es, precisamente, uno de mis primeros objetivos: informar al lector de que cambiar, transformarse a uno mismo en una persona sana a nivel emocional, es posible. ¡Por supuesto que lo es! Tengo muchísimas pruebas que lo demuestran. Entre ellas, el cambio que han experimentado miles de personas yendo al psicólogo en todo el mundo. En realidad se trata de miles de pruebas, ya que cada uno de estos hombres y mujeres demuestra que es posible. Sin ir más lejos, en mi blog (www.rafaelsantandreu.wordpress.com), muchos de mis pacientes escriben sobre sí mismos y sus historias de superación. Yo veo a muchísimos pacientes todos los años, cientos, y puedo afirmar con rotundidad que el cambio es posible.

Como el siguiente caso real: María Luisa acudía al teatro todas las noches para representar una comedia de mucho éxito en Madrid. En cuanto subía el telón, aparecía en escena con todo su esplendor y la gracia y elegancia que sólo los actores clásicos poseen. El final era siempre el esperado: casi diez minutos de aplausos ininterrumpidos por un trabajo genial. ¡Qué buena actriz, qué simpática, qué vital era María Luisa!

Pero lo que el público no sabía es que, de vuelta a casa, esa misma noche, a María Luisa se le mudaba el ánimo para hundirse en un pozo de depresión e inseguridad. A sus 50 años, estaba en su peor momento personal, aunque por ninguna causa en particular. El problema, según le había dicho su psiquiatra, estaba en su mente. Tenía tendencia a la depresión y a la ansiedad. Y así llevaba demasiado tiempo, sin salir en todo el día de la cama salvo para cumplir con el trabajo que tanto amaba, pero que ya ni siquiera podía disfrutar. Ésta es la historia real de María Luisa Merlo, la gran actriz madrileña, según relata ella misma en su libro *Cómo aprendí a ser feliz*:

Desde los 44 años hasta los 50, fue el peor período de mi vida. Podía ir de la cama al teatro y del teatro a la cama y punto. Así día tras día. Tenía miedo a los problemas económicos (que en realidad no tenía), miedo a la soledad, miedo al «coco», miedo a todo. [...]

En mi última depresión, era un ser encerrado total y absolutamente en mi propia mente. Cuando algo me preocupaba, una pequeña disputa, algo pequeño... le podía dar vueltas una y otra vez, y ese torbellino mental hacía que al final me explotaran los cables.

Merlo confiesa que nunca fue una persona equilibrada. Su niñez fue hermosa, pero en cuanto empezó su vida adulta, aparecieron los trastornos emocionales. Seguramente, tenía cierta tendencia a la depresión (lo que se llama depresión endógena), pero también un carácter, una visión del mundo, que la hacía vulnerable. En su caso, la cosa se complicó con el empleo de drogas recreativas y de fármacos autoprescritos: «En mi primera depresión, empezaron a recetarme hipnóticos y calmantes y empecé a aficionarme a las pastillas. Pastillas para dormir, pastillas para espabilarse, pastillas para todo. Había días que podía llegar a tomar diez o quince pastillas de cosas diferentes, porque yo tenía tendencia a ser adicta a cualquier cosa. También fui adicta al hachís y a la cocaína».

En fin, a sus 50 años de edad, la entrañable actriz tenía un mal pronóstico. Su peculiar mente le hacía la vida muy complicada y el problema sólo hacía que aumentar con los años. Pero, en un momento dado, su historia dio un vuelco. Un reducto de esperanza y sus inagotables ganas de luchar por ella misma le hicieron ponerse en manos de terapeutas y guías para el cambio: «Y, pasito a pasito, salí de la depresión con ayuda de Dios y de mí misma porque el pozo en

el que yo estaba metida era muy, muy fuerte —nos explica ella misma—. Ahora me siento mejor que nunca, sólo comparable a cuando era una niña feliz. Y me siento orgullosa del trabajo que he hecho conmigo misma. Haber salido de los pozos de donde he salido me hace sentir una enorme seguridad. Puedo decir que me siento realizada por primera vez en mi vida».

María Luisa se transformó a sí misma. Y, ¿sabes?, todos podemos hacerlo. ¡Tenemos que saber que es posible! El carácter está formado por una serie de rasgos innatos, pero también por toda una serie de aprendizajes adquiridos en la infancia y en la juventud, y es sobre esa estructura mental donde podemos actuar.

Como veremos a lo largo de las páginas de este libro, podemos forjarnos una vida libre de miedos, abierta a la aventura, plena de realizaciones. Cuando hayamos transformado nuestra mente, seremos más capaces de gozar de las cosas pequeñas y grandes de la vida, podremos amar —y dejar que nos amen— con mayor intensidad y tendremos grandes dosis de serenidad interior. Seremos un poco más como el fotógrafo aventurero Robert Capa, grandes amantes de la vida, de nuestra propia vida.

LA TERAPIA MÁS CIENTÍFICA

En definitiva, lo que vamos a ver a continuación es el abecé de la terapia cognitiva, que comparte algunos principios con la filosofía antigua, y que a lo largo de la segunda mitad del siglo xx fue desarrollándose a partir de una intensa investigación en universidades de todo el mundo.

En la actualidad, la terapia cognitiva es la escuela de psicología con una mayor base científica y la que ha sido mejor respaldada por estudios de eficacia comprobada. Existen más de dos mil investigaciones independientes publicadas en revistas especializadas que avalan su validez. Ninguna otra forma de psicoterapia ha conseguido igualar su éxito terapéutico.

Este libro pretende ser un manual didáctico para el gran público, y contiene historias, cuentos y metáforas para ayudar a entender los diferentes mensajes, pero hay que subrayar que se basa en estudios y ensayos científicos de primera línea.

Miles de psicólogos de todo el mundo trabajan con terapia cognitiva y han sido testigos de la potencia de sus métodos. Cientos de miles de personas han transformado sus vidas gracias a ella, pero estoy seguro de que, en el futuro, todavía encontraremos formas mejores de administrar estos principios, ya que la terapia cognitiva es una ciencia en constante evolución.

Como podrá comprobar el lector, no cito a autores o investigaciones a lo largo de estas páginas para facilitar la fluidez de la lectura, pero no me gustaría dejar de mencionar a los dos grandes psicólogos cognitivos que le han dado impulso a nuestra disciplina: en primer lugar, Aaron Beck, profesor de Psiquiatría de la Universidad de Pensilvania y, cómo no, al recientemente fallecido doctor Albert Ellis, fundador del Albert Ellis Institute en Nueva York.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Cambiar es posible. Nos costará un esfuerzo continuado, pero se puede lograr.
2. Transformarse en alguien positivo es esencial para disfrutar de la vida. La fuerza emocional es el principal pasaporte para ir por el mundo.