

SER FELIZ EN ALASKA

Rafael Santandreu

Capítulo 1

Programarse la mente

Entre el ancestral pueblo pigmeo se cuenta la siguiente historia:

Un día, un sediento león se acercó a un lago de aguas transparentes y, al asomarse para beber, vio por primera vez su imagen reflejada. Asustado, pensó: «Este lago es territorio de ese fiero león. ¡Tengo que marcharme!».

Pero el animal tenía mucha sed, así que, al cabo de unas horas, decidió volver. Se aproximó sigilosamente y, justo cuando inclinó el cuello para beber, ¡ahí estaba de nuevo su rival! ¡No se lo podía creer! ¡Qué veloz y atento era el maldito animal!

¿Qué podía hacer? La sed lo estaba matando y ésa era la única fuente de agua en kilómetros a la redonda. Desesperado, se le ocurrió rodear el lago para penetrar por un recodo oscuro. Cuando llegó al lugar, se arrastró hasta al agua y..., ¡pam!, ¡las mismas fauces frente a él! Estaba hundido. Nunca se había enfrentado a alguien tan territorial...

Pero el león tenía tanta sed que decidió jugársela. Se armó de coraje, corrió hasta llegar a la orilla y, sin pensarlo, metió la cabeza en el agua. Entonces fue cuando, como cuentan los ancianos pigmeos, ¡se hizo la magia!: su feroz rival había desaparecido para siempre.

Hace años, más de dieciséis, tuve una experiencia alucinante, bellísima, que me causó un gran impacto: dejar de fumar. Pero no lo hice de cualquier forma, sino con el mejor método del mundo; porque lo conseguí sin pasar el «mono» y disfrutando del proceso. Fue como un milagro. El primer milagro que viví en el universo de la psicología, aunque más tarde, gracias a mi trabajo, sería testigo de muchísimos más.

Anteriormente, sin el método adecuado, lo había intentado dos veces cosechando memorables fracasos. ¡Lo máximo que había aguantado sin fumar habían sido un par de horas! Al poco de dejarlo, me subía por las paredes hasta que me decía a mí mismo: «¡No puedo más, prefiero morir de cáncer que sufrir esta terrible ansiedad!».

Pero entonces tuve la enorme suerte de tropezar con el libro *Es fácil dejar de fumar si sabes cómo* de Allen Carr, un contable escocés que logró la clave para zafarse del tabaco sin esfuerzo mediante una espléndida programación mental.

Lo más alucinante de aquel método es que pude dejar el tabaco sin padecer ningún síndrome de abstinencia: ¡nada! Y eso que, hasta el momento, la ciencia médica

daba por hecho que las drogas producen un fuerte «mono» cuando se dejan. Se supone que un heroinómano las pasará canutas cuando intente desintoxicarse de la heroína: ¡se retorcerá, le dolerá la tripa, sudará e incluso delirará durante varios días!

Pero aquel escocés ajeno a la medicina —ni siquiera era psicólogo— afirmaba que el «mono» no existe y que todo está en nuestra cabeza, en la mente. ¡Y yo pude comprobarlo y no he sido el único en experimentar este fenómeno! Miles de personas en todo el mundo se han reprogramado el cerebro con el método de Allen Carr y han logrado dejar el terrible cigarro sin dificultad.

De hecho, al cabo de un mes de abandonar el cigarrillo, mi madre, gran fumadora durante treinta años, me pidió «ese librito que te ha ayudado tanto». Y una semana después, ella también tiraba a la basura su último Nobel. Han pasado desde entonces más de dieciséis años y, si algo tiene claro en la vida, es que ese veneno no volverá jamás a sus labios. ¡Su experiencia fue idéntica a la mía! Y no le resultó difícil. ¡Incluso disfrutó del proceso!

Pero tal vez os preguntaréis por qué hablo del tabaco en un libro de psicología que pretende hacernos más fuertes a nivel emocional. Pues, ni más ni menos, porque todos los fenómenos mentales —la ansiedad, la depresión, el estrés, la timidez, etc.— también son humo, es decir: son sólo el producto de una mentalización errónea que podemos revertir con el método adecuado y de forma rápida y definitiva.

Puedo jurar, y demostrar, que, como decía Allen Carr respecto al tabaco, «el cambio emocional es fácil si sabes hacerlo».

Este libro es un manual de reprogramación mental análogo al sistema antitabaco de Allen Carr aplicado a todas las emociones negativas. De hecho, podría perfectamente titularse «Es fácil dejar de tener “neuras” si sabes cómo». Su objetivo es convertirnos en personas altamente sanas a nivel emocional. Los métodos que se explican aquí están basados en la psicología cognitiva, la escuela terapéutica más eficaz del mundo, con miles de estudios que certifican sus resultados. Y lo mejor de todo es que cualquier persona puede aplicarlos. Esto es: nadie tiene por qué ir al psicólogo si realiza el esfuerzo necesario.

SER FULGURANTE

¿En qué vamos a convertirnos tras aplicar lo que dice este libro? Nada más y nada menos que en personas especiales: altamente fuertes y sanas. En la actualidad, debido a la neurosis imperante, sólo un 20 % de las personas son así. Si trabajamos a conciencia estos contenidos, podremos llegar a ser individuos muy centrados en el presente.

En una ocasión oí decir la siguiente frase: «Un buen monje es aquel que hace pocas cosas, pero las pocas que hace las hace muy bien». Cuando nos hayamos puesto en forma mental, la jornada fluirá de forma natural, de goce en goce. Porque en todas

partes encontraremos oportunidades de hacer algo hermoso y el «dulce presente» será nuestro hogar independientemente de los estados mentales.

Cuando somos vulnerables, distinguimos entre «estar bien» y «estar de bajón» porque vivimos las emociones negativas de forma extrema. Sin embargo, las personas más sanas vivencian lo negativo de forma muy suave, incluso saben disfrutar también de la ligera tristeza o de los activadores nervios. En fin, son muy estables y saben observar la realidad con mirada de poeta.

Con la terapia cognitiva se activa nuestro ojo para la belleza y, entonces, podremos fijarnos mucho más y mejor en las cosas hermosas que nos rodean: las caras bonitas, los enormes árboles de nuestras ciudades... Pocas cosas hay que den más plenitud que apreciar con intensidad los pequeños placeres de la vida y agradecer el hecho de estar vivos. Esto nos sucederá continuamente de forma espontánea.

Además, la persona feliz posee carisma y tiene un gran poder de atracción porque el «buen rollo» se contagia y todo el mundo quiere estar cerca de ella. Por otro lado, las personas que rebotamos felicidad mostramos la mejor cara que tenemos, con lo cual, también resultamos muy atractivos.

De modo que debemos afirmar que sí, que es posible perderle el miedo a todo. En realidad es más fácil de lo que parece. Entonces la vida se convierte en algo increíblemente sencillo. Además, cuando finiquitamos los temores, adquirimos una enorme ventaja competitiva. Las personas fuertes y felices disponen de muchas más oportunidades porque simplemente se atreven a todo mientras que la mayoría se arruga ante absurdos.

Yo dejé el tabaco de forma radical y sin esfuerzo: incluso disfruté del proceso. Y de la misma forma he visto a miles de personas transformarse en ese ser especial que acabo de describir. Son cambios realmente alucinantes.

Al margen de la psicología cognitiva, sólo he visto transformaciones tan radicales en personas que se han convertido a alguna religión y que la viven profundamente. Más de una vez he leído descripciones del tipo: «Era la misma persona, pero había algo distinto en su mirada: los ojos le brillaban; diría que incluso le refulgían».

Marcus era uno de ellos. Era un joven alemán que conocí en mi juventud y trabajaba como voluntario en un barrio chabolista de la India. Marcus lo había dejado todo en su Múnich natal para colaborar en Calcuta con una orden religiosa protestante. A este veinteañero alto, rubio y resuelto también le refulgían los ojos. Su energía vital era limpia y alegre como pocas veces la he visto. ¡Esto es estar en forma emocional!

ENTRENO SUPERINTENSO

Éste es el tercer libro que publico y, en los cinco años que llevan mis manuales en las librerías, he recibido miles de cartas de personas que han vivido una fuerte transformación a través del método cognitivo. Personas depresivas, ansiosas,

megacelosas, obsesivas o temerosas hasta la parálisis han logrado forjarse otra mente, algo que ni siquiera sabían que era posible.

Este tercer libro pretende dar un paso más, ir más lejos, desarrollar más intensidad en nuestra reprogramación. Nuestro objetivo es llegar a ser personas excepcionalmente sanas, como pocas quedan ya en este mundo de locos. Nuestra meta es estar muy sanos y muy fuertes, con una mente nítida y fulgurante como la de Marcus.

En este capítulo hemos aprendido que:

- La eficacia del método cognitivo ha sido comprobada centenares de veces por jueces independientes.
- Se trata de una reprogramación mental muy fuerte que hace fácil lo que parece difícil.
- El objetivo es convertirse en personas excepcionales: sosegadas, centradas en el presente, alegres incluso en la enfermedad, con ojos de poeta, atractivas por fuera y por dentro, y carentes de todo temor.

Capítulo 2

Un sistema de tres pasos

Cuando amaneció el día señalado, los cristianos marcharon en procesión hacia la arena del circo romano. Pero como si desfilaran hacia al cielo y no hacia las fieras, sus rostros estaban iluminados por la alegría.

La gente se apiñaba en las calles para verlos pasar, pero, sorprendentemente, sin el jolgorio típico de los espectáculos callejeros. Esta vez, ningún niño lanzó verduras podridas ni se oyó ningún insulto. Los romanos se sentían intrigados, incluso temerosos, de aquellos excéntricos que adoraban a un hombre ajusticiado en una cruz.

Aquella mañana, en el recorrido que conducía al circo, sólo se oía el cobarde murmullo del pueblo hablando por lo bajo.

Por fin, la comitiva llegó al imponente Coliseo. Dentro les esperaban unos funcionarios que les cubrieron de pieles de conejo sangrantes para excitar a los perros que les devorarían más tarde.

De esa guisa salió el grupo a la arena. Los gritos estallaron entre la masa hambrienta del espectáculo de la muerte. Fieros canes aguardaban babeando en tres extremos equidistantes del ruedo. Entre el bullicio, un grupo numeroso de espectadores empezó a corear: «¡Muerte a los paganos! ¡Muerte a los paganos!». Era un cántico parecido al de los modernos estadios de fútbol. La palabra «pagano» se refería obviamente a los cristianos, que despreciaban a la vasta colección de dioses romanos.

Los condenados, entre los que también había niños con los pies encadenados, se dirigieron al centro del coso, como les habían ordenado. En sus posiciones, los perros tiraban de las correas, ansiosos por alimentarse.

Pero mientras los creyentes se dirigían a una muerte segura, se empezó a oír un sonido inaudito: era una melodía de voces que sonaba maravillosamente. Muchos romanos callaron para distinguirla. Se empezó a hacer el silencio y... entonces, de repente, se hizo totalmente audible: eran los propios cristianos que entonaban un cántico. ¡El gentío no daba crédito a lo que estaba presenciando! Aquella gente extraña estaba serena. Es más, sus miradas resplandecían. Algunos se abrazaban como despidiéndose, pero sin lloros ni lamentos.

El responsable de los juegos, Julio Pontio, un hombre obeso y calvo, se hallaba cobijado tras una barrera de madera. Nervioso, miró hacia el emperador y distinguió una expresión de fastidio. Enseguida hizo un gesto a los entrenadores de perros y gritó:

—¡Soltadlos ya! ¿A qué esperáis, imbéciles?

Y a esa voz, los canes salvajes saltaron en dirección a los cristianos. En cuanto alcanzaron a sus presas, el loco rugido del pueblo encendió de nuevo el circo. Nerón y Julio Pontio respiraron aliviados. Pero el germen de la curiosidad y la admiración estaba ya plantado en la mente del pueblo. No se dejaría de hablar de los cristianos en toda la semana.

En el año 64 de nuestra era se declaró un gran incendio en Roma. El 70 % de la ciudad, que entonces contaba con un millón de habitantes, fue presa de las llamas.

Roma se calentaba e iluminaba con leña y la ciudad era un caos de callejuelas repletas de tiendas y edificios de viviendas de varias plantas, así que los incendios eran moneda corriente, pero aquél fue de proporciones gigantescas.

En aquella ocasión circulaba el rumor de que el fuego había sido provocado, ya que surgió precisamente en el barrio en el que el emperador planeaba construir su nuevo palacio. Nerón podría haber querido despejar la zona sin pagar indemnizaciones. Aquel loco corrupto era capaz de todo...

En cuanto las habladurías llegaron a palacio, Nerón, asustado, preparó una respuesta propagandística: si hacía creer a la gente que el desastre había sido obra de los cristianos, podría calmar los ánimos con un castigo ejemplar. Y la estrategia tuvo éxito. Roma se tragó el anzuelo y los cristianos fueron masacrados. Un año después, el nuevo palacio se alzaba en el solar calcinado.

Y así empezó la primera persecución de los cristianos, un crimen de Estado que, sin embargo, se acabaría volviendo en contra de las instituciones romanas. Como narran los historiadores de la época, los condenados por la nueva religión exhibieron tal fortaleza que el castigo se trocó en una vertiginosa campaña a su favor.

Está acreditado que muchos de aquellos cristianos murieron en el circo romano con calma, confianza y surreal serenidad. Los ciudadanos de Roma se preguntaban: «¿Qué tiene esa creencia extranjera que otorga esa extraña superioridad moral?». Y ésa fue la mejor publicidad que pudo tener el cristianismo.

El reconocido filósofo romano Justino fue una de esas personas que se convirtió a la religión de la cruz movido por el fenómeno de los mártires. Dejó escrito:

En la época en que era discípulo de Platón, asistí a los juicios contra los cristianos. ¡Y cómo me asombraron, pues, con la cabeza bien alta, no renegaban de su fe! ¡Se veían tan seguros de sí mismos! Y eso no fue nada en comparación con su actitud ante la muerte: viéndoles tan valientes ante todo lo que a los demás aterra, me decía que era imposible que vivieran en el mal, porque el lujurioso y el intemperante... ¿cómo han de abrazar la muerte así? ¿No preferirán mentir y seguir gozando de su vida presente? Así fue como me acerqué a la que hoy es mi fe.

El historiador y tertuliano escribió:

Muchos hombres, maravillados de su valerosa constancia, buscaron las causas de tan extraño y poderoso talante, y cuando conocieron la verdad se convirtieron a la nueva religión.

Yo no soy católico, pero el relato de aquellas personas enfrentándose al martirio con serenidad y alegría me parece un ejemplo perfecto de cómo la mente puede ser entrenada para cualquier situación. ¡Hasta el extremo de marchar hacia la muerte con alegría!

Todo está en la mente, para bien o para mal. Ésta puede ser nuestro mejor amigo o nuestro peor enemigo. Es algo que yo he presenciado en mi consulta durante muchos años y de forma radical, por ejemplo en el caso de somatizaciones o «males del cuerpo creados por la mente»: personas que acuden con extraordinarios síntomas como parálisis, dolores extremos o incluso ceguera, causados por un funcionamiento incontrolado de su cabeza.

Pero sé que lo contrario también sucede: individuos agraciados con una mente a prueba de bombas a los que nada les impide ser felices: ni la enfermedad más grave, ni la cárcel o la guerra.

La psicología cognitiva nos enseña que, con un poco de esfuerzo y perseverancia, todos podemos acercarnos a la mentalidad de los más fuertes. A veces será muy fácil y rápido; otras requerirá unos cuantos años de entrenamiento. Dependerá del punto de partida en el que nos hallemos. Pero se trata del aprendizaje más importante ya que el ordenador central, nuestra mente, lo rige todo.

SALIR DEL INFIERNO EN VEINTE SESIONES

Un ejemplo de ese cambio radical fue Alejandra. Su padre me llamó desde Zaragoza, donde poseía una próspera cadena de tiendas de electrodomésticos. Me explicó que su hija, de treinta y tres años, tenía a la familia desesperada. Desde los

dieciséis años padecía lo que se llama «personalidad límite». Los psiquiatras llaman así a las personas proclives a la depresión y a la ansiedad, con tendencias suicidas y que se autolesionan. Muchas veces se hacen cortes en los brazos para sentir dolor físico en vez de emocional, algo nada raro si se llega a esos niveles de sufrimiento.

El padre de Alejandra me rogó que aceptase a su hija como paciente y así lo hice. La chica acababa de salir de una prestigiosa clínica psiquiátrica de Madrid, ingresada por enésima vez en su vida, y la familia estaba muy triste porque la veían atiborrada de pastillas y sin visos de curarse jamás.

Menos de un año después, tras unas veinte visitas a mi consulta de Barcelona, Alejandra era otra persona. No sólo estaba feliz y radiante, sino que, como me dijo su padre entre lágrimas: «Parece la más fuerte de la familia». Ya no tomaba medicación, trabajaba por primera vez en su vida —en el negocio familiar— y planeaba irse a vivir con un chico que había conocido. ¡Estaba exultante!

Tales cambios no son milagros, sino simplemente aprendizajes realizados con un método claro, y mucha intensidad y perseverancia. Se trata de algo parecido a aprender un idioma extranjero: la práctica hace la magia.

PODER MENTAL

Tengo una amiga muy fuerte y racional a la cual he citado varias veces en mis libros. Se llama Tina Pereyre. Es la directora de los voluntarios del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, uno de los hospitales infantiles más grandes de España.

Tina es rabiosamente cristiana, auténtica y energética, y siempre está alegre. Una delicia de persona que irradia amor allá por donde va. En una ocasión, una amiga común me contó una historia sobre ella que ejemplifica el poder de la actitud mental. Tina tuvo una época especialmente difícil en su vida —se separó, una de sus hijas estuvo muy enferma, etc.—, y cuando sus amigos le preguntaban:

—Tina, ¿cómo estás?

Ella respondía:

—¿Por fuera o por dentro?

—Pues no sé. De las dos formas —le solían inquirir.

—Por fuera, mal, porque me pasa de todo; pero por dentro soy feliz —concluía.

¿Cuál es el secreto para desarrollar este tipo de fortaleza emocional? ¿Cuál es la llave para finiquitar cualquier temor, complejo o malestar psicológico? La psicología cognitiva tiene la respuesta. Se trata de un aprendizaje en tres pasos:

1. Orientarse hacia el interior (buscar el bienestar dentro de uno)

2. Aprender a andar ligeros (saber renunciar a todo)

3. Apreciar lo que nos rodea (aprender a apasionarse por la vida)

Si llegamos a dominar estos tres pasos nos convertiremos en personas libres de «neuras», muy fuertes y felices. La mejor versión de nosotros mismos.

Vamos a ver, de forma resumida, en qué consisten estas tres habilidades. Aunque, cuidado, se trata sólo de un esquema. A lo largo de todo el libro las estudiaremos con mucho más detalle.

EL PRIMER PASO: ORIENTARSE HACIA EL INTERIOR

La causa principal de que los seres humanos estemos neuróticos es creer que la felicidad está en el exterior. Éste es el error principal que nos escacharra el cerebro.

Cometemos ese fallo cada vez que nos decimos: «Cuando consiga pareja, podré disfrutar de la vida» o «Si no tuviera este cáncer podría ser feliz» o «Si fuese más guapa, la vida me iría como un cohete». Todo esto es un error porque el principio activo de la felicidad está en nuestro interior, no en la realidad externa. Y no darse cuenta de ello —una y otra vez— es el germen de la debilidad emocional.

Alejandra, mi paciente «límite», de la que he hablado antes, era una profesional de ese error. Antes de curarse, prácticamente todo podía ser un motivo de depresión o ansiedad: no tener novio, que un amigo le tratase mal, aburrirse, la posibilidad de enfermar... Y eso, en realidad, equivalía a decirse que su felicidad estaba en lo contrario: tener novio, que le tratarasen bien, tener una vida emocionante o estar sana...

Por el contrario, mi amiga Tina no le prestaba mucha atención a lo externo. Ella, «por dentro», siempre estaba serena y alegre, independientemente de los problemas. Por eso, el primer paso para hacerse fuerte a nivel emocional está en concentrarse en nuestro funcionamiento mental y no tanto en lo externo.

Cada vez que nos perturbemos, podemos preguntarnos: «¿Qué he hecho para ponerme mal?». Si un compañero de trabajo nos dice algo desagradable y nos sentimos ofendidos, no es por la ofensa en sí, sino por nuestro diálogo interno, lo que nos decimos cuando suceden las adversidades. En vez de mirar afuera, hay que mirar adentro.

Cuando somos débiles, cometemos el error de atender demasiado a nuestras circunstancias, somos estúpidamente rehenes de ellas, esclavos de lo que pasa. Epicteto, uno de los filósofos de cabecera de los psicólogos cognitivos, decía: «No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede».

Como aprenderemos a lo largo de este libro, nuestro cambio pasará por decirnos en toda circunstancia: «Estaré bien o mal según dirija mi pensamiento. No a causa de mis adversidades o éxitos».

SEGUNDO PASO: APRENDER A ANDAR LIGEROS

Cuentan que un turista en Israel quiso conocer al célebre rabino Hilel el Sabio. Cuando entró en su casa, le sorprendió ver que ésta consistía en una sola estancia llena de libros y un único taburete donde sentarse. El turista preguntó:

—Pero, Rabí, ¿dónde están sus muebles?

—¿Y dónde están los tuyos? —replicó el sabio.

—Pero yo estoy aquí de paso...

—¿Y cómo piensas que estoy yo? —concluyó el Rabí.

La verdadera causa de la infelicidad es creer que carecemos de cosas. Y, por el contrario, la clave del bienestar está en saber que nos sobra de todo. Es lo que yo llamo «vivir en abundiálisis» o «en carenciálisis».

En infinidad de ocasiones le he preguntado a un paciente: «¿Te das cuenta de que ya lo tienes todo para estar genial?». A veces se trataba de una chica a la que había abandonado su novio; otras, alguien enfermo de cáncer, y también personas con ansiedad o dolor crónico. Y la cura empezaba cuando se daban cuenta de que las adversidades no son un impedimento para ser feliz. Y si no ¡que se lo pregunten a los mártires cristianos!

Detrás de cada «neura» —¡de todas!— hay siempre una incapacidad para soltar una «necesidad inventada», una exigencia. ¡Siempre! Y la solución pasa por dejarla ir cuando comprendemos que no necesitamos esto o aquello. Como suelo decir, la neurosis es fruto de la «necesititis», la creencia de que necesitamos mucho para estar bien.

Hace tiempo vi una entrevista en el famoso programa de televisión de Andreu Buenafuente que ilumina este concepto que estamos viendo (se puede ver en YouTube). El invitado era Jorge Sánchez, un escritor que tenía el récord de viajes por el mundo. Había pasado treinta y cinco de sus cincuenta años viajando. Me pareció un tipo genial: interesante, sereno, divertido y lleno de energía y curiosidad. Sánchez explicó que viajaba con muy poco dinero, trabajando aquí y allá en lo que podía, reuniendo experiencias y amigos. Había vivido todo tipo de aventuras y desventuras —incluso había estado a punto de morir—, pero nunca había dejado de ser inmensamente feliz.

Este viajero anda por la vida ligero de equipaje y es un ejemplo de fortaleza y salud emocional.

Las personas más fuertes —ricas o pobres— han reducido sus necesidades a niveles muy bajos. Es posible que tengan una mansión, una pareja maravillosa y un trabajo envidiable, pero saben que no necesitan todo eso. Si en cualquier momento se quedan sin ello, seguirán siendo tan felices como siempre.

La pirámide de las renunciaciones

A continuación se pueden leer las cinco renunciaciones fundamentales que hemos de llevar a cabo para convertirnos en personas saludables. Las he enmarcado dentro de una pirámide que asciende en dificultad. Todos los días, a modo de repaso, podemos comprometernos con ellas. Puedo asegurar que si nos convencemos de que no necesitamos estos cinco bienes claves, nos convertiremos en personas excepcionalmente sanas. No por casualidad todas las personas fuertes lo han hecho, desde mi ex paciente límite de Zaragoza hasta Jorge Sánchez, el viajero feliz.

La primera renuncia, la más básica, es la de la seguridad económica. Se trata de comprender que podríamos ...