

# «No entiendo que alguien termine con su vida de forma anticipada»

Rafael Santandreu **Psicólogo y escritor**

Presenta en Granada su más reciente libro, 'Ser feliz en Alaska' y ofrece una charla en el Congreso de Pacientes de la Escuela Andaluza de Salud Pública

:: JOSÉ ANTONIO MUÑOZ

GRANADA. Rafael Santandreu no deja a nadie indiferente. Una charla con este catalán de Horta hace pensar cómo es posible que haya vendido un millón de libros diciéndonos las cosas que dice y cómo las dice. Quizá sea por eso, porque es un provocador nato.

-¿Qué aporta 'Ser feliz en Alaska' a su producción literaria?

-Todos mis libros son manuales de autoterapia. El objetivo es que una persona se convierta en su propio psicólogo y pueda llegar tan lejos como quiera en la psicoterapia. El resultado es mucho mejor que el del psicólogo medio, que por cierto, en España no está muy bien preparado.

-Son palabras muy duras. ¿Por qué cree eso?

-Porque el sistema universitario español es muy malo. Forma profesionales de muy poca categoría en casi todos los ámbitos. Se salvan algunos, la medicina o la ingeniería, por ejemplo. Pero muchas carreras son de un nivel muy lamentable, porque la Universidad no es una casa de enseñanza, sino de corrupción.

-Sigue subiendo el nivel de dureza. ¿Cuál es el motivo de esa apreciación?

-Mi propia experiencia. Durante un tiempo impartí docencia en la Universidad Ramón Llull, al ver que aquello era la cueva de Ali Babá. Los profesionales que comienzan su andadura en la Universidad lo hacen siendo buenos, pero al cabo del tiempo

se convierten en unos expertos burócratas. Los jóvenes aprenden muy poco.

-¿Cómo puede ayudar su libro a un universitario que comienza sus estudios con esa ilusión que usted describe?

-Con este libro, aprenderá el ABC de la Psicología Cognitiva, que es la más importante del mundo, con 2.000 estudios que avalan su eficacia. Quien la descubre, alucina. Es un tercer nivel de aprendizaje de la terapia cognitiva. En él, el lector aprenderá las claves de la transformación personal.

-¿Cuáles son esas claves?

-No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos sobre lo que nos sucede. Si controlas tu diálogo interno, controlas tu mundo emocional. Sólo hay que ejercitar esa herramienta brutal para hacer de una persona fuerte y feliz.

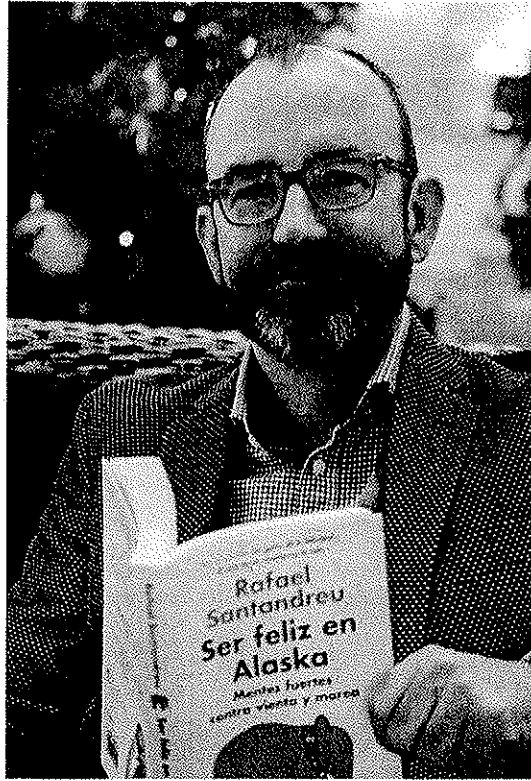
-En el campo de la autoayuda hay muchas palabras vacías. ¿Qué tiene que tener un libro de este género para ser realmente útil?

-Estar basado en psicología científica y demostrada, y tener un sistema claro y bien organizado. Con estas dos premisas, la receta que pongo aquí no falla. Pongo el ejemplo de los primeros mártires cristianos: afrontaban la muerte con serenidad, cantando himnos, morían por su fe. ¿Tenían superpoderes? No, tenían una mentalización fuerte. El cambio está en nosotros mismos.

## Enfermedad feliz

-Viene usted a hablar hoy en la Escuela de Pacientes de la EASP sobre la gestión de la enfermedad. ¿Cómo se hace eso?

-Lo primero es abrirse al hecho de que muchas personas están gravemente enfermas y son felices. Ello es una demostración de que se puede. Si identificas enfermedad con



El psicólogo Rafael Santandreu, ayer en Granada. :: CAROLINA MAYAS

## Un cambio de óptica para los pacientes

El IV Congreso de la Escuela de Pacientes de la EASP, al que acude Rafael Santandreu (él habla esta tarde a las 16,30 horas), es una iniciativa en la que participarán, por la mañana, Pablo Ráez, enfermo de leucemia que

ha movilizó a las redes sociales, y Ramón Arroyo, paciente con esclerosis múltiple capaz de completar la exigente carrera Ironman. También habrá espacio para la poesía, con Raquel Laneros, y la música, con el saxofonista Carlos Aguilera. Talleres sobre materias como el Mindfulness o el Automasaje completan el programa de la Jornada.

infelicidad es lo que vas a tener, pero no tiene por qué ser así. Lo segundo, darte cuenta de que la enfermedad es común al género humano, y que puede ser una aventura más de la vida. Que el enfermo se proponga ser 'el mejor enfermo de Europa' en su patología: hacerle caso a los mejores médicos, hacer deporte, comer bien, cuidar el cuerpo, ayudar a otros... Ser un enfermo ejemplar. Puede ser la competición más importante de tu vida, si la ganas. Y si la pierdes, ¿a quién le importa, si una vez muertos, todo nos da igual?

-Con los antecedentes que cuenta, no parece ser usted muy partidario de la eutanasia o del suicidio...  
-Son ideas que me resultan muy raras. Respeto la libertad de cada cual, pero no entiendo que alguien termine con su vida de forma anticipada. Conozco casos de tetrapléjicos severos, como el de Jean-Dominique Bauby, autor de 'La escafandra y la mariposa', que muestran cómo una vida muy limitada físicamente puede ser una vida feliz y productiva para los demás. Desde mi óptica, es algo absurdo.

-¿Qué ha aprendido del millón de personas que han comprado sus libros?

-Todo. Lo principal, el poder de la Psicología Cognitiva. Las personas que me explican su transformación a través de los más de 100 mensajes que recibo cada semana. Y hay casos impactantes, como personas con trastorno bipolar, que revela el poder de la mente cuando está bien empleado.

-Resulta chocante, oído así.  
-Quien quiera cambiar, tiene que estar preparado para oír cosas diferentes. Y por mi experiencia, el cambio debe producirse rápido, en tres o cuatro meses a lo sumo. Si se emplea más tiempo, no se cambia. Buscamos una dislocación de la mente, como quien ha tenido un accidente casi mortal. Eso requiere una educación potente, intensa. Nosotros hacemos un 'contralavado' de cerebro, porque nuestra sociedad ya nos ha hecho el lavado, diciéndonos cómo tenemos que reaccionar. Lo fundamental para el ser humano es el agua y la comida. El resto, es perfectamente prescindible.

# Un equipo del CSIC descubre una proteína clave en el control de tumores

La WIP juega un papel determinante ya que altera el crecimiento y la invasividad de las células que inician la enfermedad

:: R.I.

GRANADA. Un equipo de investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha identificado el papel esencial que la proteína WIP juega en la progresión de tumores al alterar el crecimiento y la invasividad de las células iniciadoras de los mismos. Este estudio, publicado en la revista

Cell Reports, permite proponer nuevas dianas terapéuticas para el tratamiento de tumores altamente invasivos como los gliomas, un tipo de tumor que se produce en el cerebro y en la médula espinal.

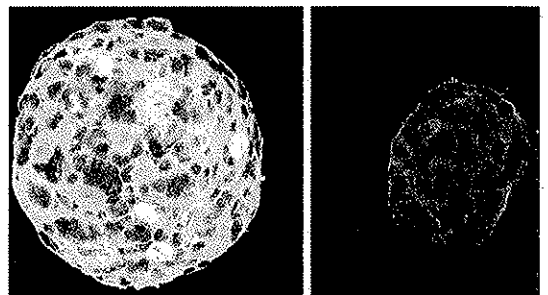
«La proteína WIP es un regulador de la actina, que es un elemento del esqueleto celular esencial para la forma, proliferación, adhesión y migración de las células, tanto normales como tumorales», explica Francisco Wandosell, investigador del CSIC en el Centro de Biología Molecular Severo Ochoa (centro mixto del CSIC y la Universidad Autónoma de Madrid), que ha codirigido el estudio junto

a Inés Antón, investigadora del Centro Nacional de Biotecnología.

## Mecanismos

Wandosell detalla que: «El estudio de los mecanismos que ejerce la actina para regular estos procesos (proliferación, adhesión y migración de las células) tiene implicación tanto en el desarrollo de todos los organismos multicelulares como, sobre todo, en los procesos patológicos como los tumores, donde dichos procesos están exacerbados o desregulados».

«Esta alteración del crecimiento normal celular debida al cambio de la citoarquitectura es la base del



Células con alta (izqda.) y baja WIP (dcha.). :: CAMSO

crecimiento anómalo tumoral. Además se postula que este crecimiento anómalo se puede iniciar, y/o mantener, por un grupo de células denominadas células madre cancerosas o células iniciadoras de tumores».

La importancia del descubrimiento es clave para determina-

dos tipos de cánceres, permitiendo la posible introducción de nuevos procedimientos de tratamiento nuevos. En la investigación han trabajado los investigadores Ricardo Gargini, Matibel Escoll, Esther García y Ramón García-Escudero, bajo la dirección de Francisco Wandosell e Inés Antón.