

ENTREVISTA CON RAFAEL SANTANDREU: “DESTERRAR LA CULTURA CLÁSICA AUMENTA LA NEUROSIS GENERAL”

Gabriel Laguna Mariscal
Universidad de Córdoba
glaguna@uco.es

Recibido: 10 marzo 2022

Aceptado: 25 mayo 2022

DOI: <https://doi.org/10.21071/ltap.v7i8.16193>

Resumen

Entrevista con el psicólogo español Rafael Santandreu, sobre variados aspectos: entre otros, su formación, vocación y trayectoria profesional, la importancia de la cultura y filosofía clásicas, la futilidad del progreso, la conveniencia de una actitud cínica para confrontar las ideas establecidas y la necesidad de la racionalización ante las aparentes desgracias.

Palabras clave: Rafael Santandreu, psicología, filosofía, estoicismo, educación.

“BANISHING CLASSICAL CULTURE INCREASES GENERAL NEUROSIS”: AN INTERVIEW WITH RAFAEL SANTANDREU

Abstract

Interview with Spanish psychotherapist Rafael Santandreu, about various subject-matters: among them, his education, vocation, and professional career; the futility of progress; the relevance of Classical culture and philosophy; the desirability of a Cynical attitude for fighting social preconceptions; and the need for rationalizing in face of apparent misfortunes.

Keywords: Rafael Santandreu, psychology, philosophy, Stoicism, education.

ENTREVISTA CON RAFAEL SANTANDREU: “DESTERRAR LA CULTURA CLÁSICA AUMENTA LA NEUROSIS GENERAL”

Gabriel Laguna Mariscal

Universidad de Córdoba

glaguna@uco.es

Rafael Santandreu (Barcelona, 1969) es un psicólogo que, según adscripción propia, se encuadra en la escuela conductual-cognitiva de la psicología moderna, en gran medida desarrollada por el psicólogo americano Albert Ellis (2014). Divide su ejercicio profesional en tres grandes ámbitos: la psicología clínica, en centros ubicados tanto en Madrid como en Barcelona; la impartición de conferencias y su participación en programas de televisión, como *Para Todos La 2*; y, finalmente, la publicación de libros de psicología aplicada que suelen ser bastante exitosos en las listas de no-ficción (2013, 2015, 2017, 2021). En sus libros confiere nueva vida a algunos preceptos estoicos, sin concesiones a lo políticamente correcto. Como personaje público, a veces adopta la pose del filósofo cínico antiguo para decir verdades incómodas y despertar conciencias (Bracht Branham y Marie-Odile 2010, Molina Mellado – Laguna Mariscal 2020). Por ejemplo, sostiene que los problemas son, en gran medida, constructos mentales del sujeto (Santandreu 2015); cree que es posible ser feliz en circunstancias muy adversas (Santandreu 2017); y se posiciona incluso en contra del progreso, como se verá en esta misma entrevista. Para Santandreu, en términos de felicidad, menos es más. En esta entrevista hablamos sin concesiones a la corrección política sobre estas cuestiones y otras muchas: su formación, la actualidad de la filosofía clásica, su trayectoria profesional y sus tres ámbitos de trabajo (psicología clínica, elaboración de libros e intervenciones en los medios), los celos y los libros de autoayuda.

GABRIEL LAGUNA.— Aunque eres un profesional de la psicología, tanto en tu práctica clínica como en la teoría subyacente tiene una importancia crucial la filosofía clásica (volveremos en esta entrevista sobre este punto). ¿Cuál es tu opinión sincera sobre el desmantelamiento en las enseñanzas de Bachillerato de asignaturas como el Latín y el Griego? ¿Qué presencia, en tu

opinión, debería tener la impartición en la Enseñanza Media de la Filosofía, el Latín, el Griego y la Cultura Clásica?

RAFAEL SANTANDREU.– Cuanto más opulenta es una sociedad, más necesita educación en valores, en historia, “en letras”, como se decía antes. Y se da la paradoja de que se hace lo contrario: se prima la educación en saber tecnológico. Esto es equivalente a construir Ferraris y no dotarlos de grandes frenos y gran volante. La educación en valores te permite no volverte loco con la abundancia de oportunidades, con la hiper-exigencia, con el alud de bienes y posibilidades. Por lo tanto, desterrar la Filosofía y la Cultura Clásica es un error. En gran medida, es aumentar la neurosis general, que ya es galopante.

G. L.– Hablemos de tu formación y carrera. Estudiaste la licenciatura de Psicología en la Universidad de Barcelona. Después, según informas en tu propia página web (<https://www.rafaelsantandreu.es/psicologo-rafael-santandreu/>), has recibido formación de postgrado en la Universidad de Reading (Inglaterra) y en el Centro di Terapia Strategica de Arezzo (Italia), trabajando, durante esta segunda estancia, con el conocido psicólogo Giorgio Nardone. También fuiste profesor (supongo que profesor asociado) en la Universidad Ramon Llull. ¿Por qué no continuaste con la carrera académica en la Universidad, por ejemplo, elaborando una tesis doctoral? ¿Fue una decisión consciente o producto contingente de las circunstancias? Retrospectivamente, ¿crees que la decisión (si es que la hubo) fue correcta? ¿echas de menos la dedicación a la docencia e investigación universitarias?

R. S.– En la Universidad de Barcelona cursaba un doctorado y hacía investigación. Al mismo tiempo, ejercía como profesor ayudante de Estadística en Esade, una prestigiosa escuela de negocios de la Universidad Ramon Llull. Fueron cinco años muy buenos porque en Esade me pagaban muy bien y tenía muchas opciones de conseguir un contrato fijo. En la UB era uno de los miembros más activos de mi departamento y ya estaba metido en la tesis doctoral. Todo marchaba muy bien, pero yo no estaba satisfecho. Ahora sé que estaba neurótico. Me quejaba de todo: de mi novia; de Barcelona, mi ciudad; ¡de mí mismo! Y, por casualidad, cayó en mis manos un libro de Albert Ellis que hablaba de Psicología Cognitiva (Ellis – Harper 2003, traducción española de Ellis – Harper 1973). Y, pum, se hizo la luz. Me di cuenta de que me estaba amargando la vida yo mismo. En realidad, no

tenía ningún problema real. Todo era fruto de mis quejas, ¡de mi diálogo interno! Y durante unos meses, me dediqué casi exclusivamente a transformar mi mente: cambié mi sistema de valores completamente. Y todo cambió. De repente, estaba encantado de mi vida y de mí mismo. Donde solo veía quejas, ahora veía montones de oportunidades. La verdad es que aluciné con el poder de la mente, tanto para hacerte feliz, como para hacerte infeliz. Y, entonces, decidí que iba a dedicarme a hacer llegar el mensaje a otros: la psicología cognitiva es una joya siempre a nuestro alcance. Nuestra filosofía es el activo más importante de nuestras vidas. Y cambié 180 grados de rumbo. Me puse a estudiar psicología clínica y peregriné a Arezzo, Italia, con el célebre Giorgio Nardone, uno de los psicólogos más prestigiosos del momento. Allí cursé un máster en Clínica y pude empezar a trabajar con Giorgio.

No me arrepiento en absoluto de haber tomado esa decisión porque la clínica me ha dado inmensas satisfacciones. Aunque hoy sé que, tras mi cambio de mentalidad, hubiese sido también feliz trabajando en la universidad. En realidad, sé que puedo ser feliz en cualquier lugar, en cualquier ocupación; porque la clave está en nuestra actitud. Eso sí: siempre que dejemos de quejarnos y le echemos amor a lo que hay.

Y “echar de menos” no es la expresión adecuada. No “echo de menos” enseñar e investigar porque mi vida está colmada con lo que hago. Pero muchas veces se me ocurren temas de investigación que me encantan y considero cruciales. Pero no pasa nada: hay tantas posibilidades en el mundo. Esa abundancia es genial siempre y cuando no la convirtamos en necesidades absolutas.

G. L.— En gran medida, repartes tu dedicación profesional en tres campos: la psicología clínica (sesiones de psicoterapia, en tus centros de Barcelona y Madrid); la impartición de conferencias, entrevistas y cursos; y la redacción de libros, que suelen convertirse en *best-sellers* de la sección de no-ficción. ¿En cuál de los tres medios disfrutas más y en cuál crees que haces una mayor contribución a la salud psicológica de la población?

R. S.— Los tres ámbitos son maravillosos para mí. Y los tres se alimentan entre ellos. Viendo pacientes estableces unas relaciones de intimidad únicas: mega hermosas. Y pones a prueba nuevas ideas terapéuticas. Además, ayudas a la gente. ¡Es realmente un privilegio casi sagrado! Los libros, por otro lado, ayudan a la gente en grandes números. Y, además, me permite comunicar mis

ideas terapéuticas: mostrar mi estilo y mis hallazgos. Y las conferencias y cursos son como un ensayo de esa comunicación. Lo que explico en las conferencias y cursos irá luego a los libros. Tener una actividad laboral variada hace el trabajo mucho más satisfactorio. En la vida natural, los cazadores-recolectores como los Yanomami del Amazonas hacen cosas muy diferentes en su jornada. Especializarse demasiado es un rollo. Pero, por otro lado, dirigir tus diferentes esfuerzos a una misma meta final, te hace ser mucho más productivo. La enseñanza sería: haz tareas variadas, pero hacia un objetivo común.

G. L.– Tú mismo reconoces que tu visión de la psicología está basada en la psicología cognitivo-conductual del psicólogo americano Albert Ellis (Ellis – Harper 1973, traducción española: Ellis Harper 2003; Ellis 2014). A su vez, Ellis tomó bastantes principios y pensamientos de la filosofía estoica antigua. En tus libros sueles recordar muchas ideas y doctrinas de los filósofos estoicos Epicteto y Marco Aurelio. Por ejemplo, de Epicteto tu pensamiento favorito, que sueles repetir, es que «No nos afecta lo que nos sucede sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede». Y no sé si eres consciente de que tu postulado de la Aceptación Incondicional de los Demás (AID) (Garrido Martín 2021) está claramente anticipado por Marco Aurelio (por ejemplo, en *Meditaciones* 10.35.4: “Así pues, también, la reflexión sana debe estar dispuesta para todos los sucesos”). Otro postulado estoico que manejas es que algunos bienes (como ser rico, tener pareja, tener consideración social) no son requisitos para la felicidad personal, solo son ventajas preferibles. De hecho, Marco Aurelio y el estoicismo en general están de moda, como pauta de conducta, incluso en libros de auto-ayuda (Robertson 2019). Entonces, tus libros (y, antes, los de Ellis) funcionan como una especie de mediadores culturales entre la filosofía estoica y el lector moderno. ¿Qué reflexión te sugiere esta continuidad cultural entre la filosofía antigua y la psicoterapia moderna?

R. S.– Fíjate que yo no soy muy consciente de que Epicteto, Marco Aurelio, etc, decían todo esto hace veinte siglos. Yo estudié a Albert Ellis y, acto seguido, me dediqué a aplicar esos principios a mi vida con toda la profundidad que pude. Pero me sorprende mucho que muchas de las conclusiones ulteriores a las que llegué con ese trabajo, coinciden increíblemente con ellos. Creo que la “racionalidad natural”, como a veces,

lo llamaba Ellis, te lleva a las mismas conclusiones maravillosas, como que “necesitamos muy poco para ser felices” o que “la muerte es buena” o que “en realidad, en el interior de todos anida el impulso del amor”. Pero sí, de los primeros que sistematizaron este saber fueron ellos. Así que sí, somos mediadores de aquellos pensadores geniales y quiero pensar que podemos continuar su obra aportando más conclusiones. Ellis nos traspasó ese saber, nosotros lo continuamos e incluso intentamos aportar algo más (poco).

G. L.– ¿Qué crees que es más efectivo para un público amplio, no especialista: que accedan a estos pensamientos directamente en las fuentes antiguas (leyendo traducciones de Epicteto o de Marco Aurelio) o través de libros de psicología aplicada (como los tuyos o los de Ellis), que se basan en la filosofía estoica?

R. S.– Todas las vías son buenas. Casi todos los conceptos que manejamos han sido formulados y reformulados por muchos pensadores a lo largo de la historia. En los vedas hindúes, en el cristianismo, en la filosofía naturalista de Thoreau... (Thoreau 2014). Un buen concepto es aquel que te ayuda a ser más feliz, armoniza las cosas, trae paz, propicia el entendimiento, resuelve las fricciones, explica mejor un fenómeno, aporta soluciones mejores. Proviene de donde sea, pruébalo en tu mente y adóptalo profundamente, si aporta todo eso. En la medida que una fuente te expone ese concepto y te demuestra su utilidad, te seduce para que lo adoptes, es bueno.

G. L.– Sé que no te gusta la etiqueta de “libros de autoayuda”. Yo prefiero, igualmente, hablar de libros de psicología aplicada o de psicología práctica. En cualquier caso, si partimos de la premisa de que la salud psicológica de gran parte de la población moderna está mal (tú hablas de un 30 por ciento) y teniendo en cuenta que tus libros de psicología práctica han vendido cientos de miles de ejemplares, en sus diferentes ediciones, ¿percibes algún efecto de la lectura de tus libros en la mejora de la salud emocional? En otras palabras, ¿crees que tus libros tienen eficacia terapéutica?

R. S.– Sí. Mis libros se venden mucho principalmente porque son eficaces. Cientos y cientos de personas me dicen de primera mano que les han cambiado la vida. Yo lo entiendo perfectamente porque a mí me sucedió lo mismo tras leer a Ellis y aplicarme profundamente su filosofía. Pero hay muchas más pruebas de su eficacia. Hace décadas que se publican estudios

de eficacia de la psicología cognitiva-conductual y no hay duda: funciona muy bien. En psicología y medicina se considera el tratamiento “gold standard” para la depresión y la ansiedad. Eso significa que el consenso es muy grande y piensa que la clase médica tiene unos estándares de objetividad y efectividad enormes (y hacen bien).

G. L.– Criticas frecuentemente el ideario de la sociedad occidental a aspirar siempre a más. Frente a ello, crees que el ser humano puede ser feliz renunciando a muchas (la mayoría) de las cosas. Esta postura revitaliza la tendencia al Downshifting, que se puso de moda en la década de los 90 del pasado siglo (Saltzman 1991; Schor 2001; Laguna Mariscal 2021). ¿No crees que esto te lleva a ir en contra del progreso, que tanto bien ha hecho en campos como la medicina y la higiene, la educación o los derechos cívicos? ¿Debemos volver al buen salvaje de Rousseau? ¿De veras crees que es preferible efectuar un retroceso en la civilización?

R. S.– Sí. Entiendo que poner en cuestión la bondad del “progreso” es todo un reto para la mente humana. Y eso es debido a que tenemos una mente básicamente “univariante”; esto es, tendemos a razonar de forma lineal y solo lineal. Sin embargo, los fenómenos de la naturaleza suelen ser mucho más complejos: dibujan curvas, parábolas, se retroalimentan... La mayor parte de lo que sucede no tiene un solo causante, sino muchos que además interactúan entre ellos. La bondad del progreso es una idea propia de una mente demasiado lineal. Se dice: “Si 10 gramos de chocolate me dan 10 medidas de placer, entonces 1.000 gramos me darán 1.000 medidas de placer”. Y ya sabemos que eso no es así. La idea de “cuanto más mejor” choca con la mayor parte de cómo funciona la Naturaleza que se basa mucho más en la homeostasis o el equilibrio. En términos humanos, se traduciría en una renuncia consciente y armoniosa.

A mí el “progreso” no me parece tan deseable. Prefiero el “equilibrio”, lo “natural”. Sé que soy hijo de una inteligencia tan infinitamente superior a la mía que no quiero contradecirla porque eso sería loco de mi parte. Así que sí: yo creo que lo mejor es volver a vivir como cazadores-recolectores. La “medicina”, la “educación”, “los derechos cívicos” son, para los que pensamos así, presuntos bienes que no parecen reportar más felicidad al ser humano. Entonces, ¿para qué los quieres? Por ejemplo, a mí me encanta Dinamarca. Visitas Copenhague y te deslumbra su nivel de vida, su capacidad

para la cooperación, el civismo. Los daneses son más guapos y altos. Ganan sueldos estratosféricos, el desempleo no existe. Es una de las cumbres de las sociedades modernas. Pero cómo te quedas si te digo que es uno de los países donde más anti-depresivos se consumen y donde más suicidios hay. Mi explicación es que “cuanto más, mejor”, no funciona.

G. L.— Aunque, como ya se ha comentado en esta entrevista, en tu teoría claramente enlazas con la filosofía estoica, a veces también has asumido posturas más bien propias del cinismo. Me estoy refiriendo a algunas polémicas en las que te has visto envuelto, como el “rifirrafe” con Buenafuente (Redacción ElHuffPost 2017; Buenafuente 2017; Santandreu 2017) o la reacción de los nutricionistas, que se quejaban de tus recomendaciones dietéticas para adelgazar (Zumaquero 2014). También detecto actitud cínica, “provocadora”, en tu idea de la “no conferencia”: te presentas ante un auditorio y finges que no llevas preparada la intervención, porque se te había olvidado el encuentro; a partir de ahí, en lugar de impartir una lección “magistral”, vas construyendo la conferencia sobre el diálogo con la audiencia. Me parece que esta propuesta de la “no conferencia” retoma, en realidad, la “diatriba” (que significa “conversación”) cínico-estoica. ¿Recurres a la actitud cínica porque estás convencido de su validez o solo como pose o recurso retórico? ¿Qué aspectos del cinismo antiguo te parecen más relevantes y aplicables hoy? (Molina Mellado – Laguna Mariscal 2020)

R. S.— Sobre el cinismo, no sé nada. Nunca lo he estudiado.

Sobre mis intervenciones que me comentas, puedo decirte varias cosas. Más que “provocar” lo que me gusta es “enfrentar” de golpe a alguien a una visión totalmente diferente. Esto es muy interesante porque, si se deja llevar, puede experimentar una especie de satori, una mini-iluminación donde, de repente, no solo comprenderá esa nueva visión sino que la “experimentará” a diferentes niveles. Es como un “eureka” donde parece como que todos los ángulos de un concepto se presentan ante uno. La desventaja de esa pedagogía es que muchos rechazarán mis ideas simplemente porque son demasiado disonantes con lo que creen. Pero no se puede tener todo en la vida; así que me quedo con esta gran herramienta.

Por otro lado, hay otra ventaja en parecer irreverente (no lo soy, en realidad) y es que te enfrentas voluntariamente a algo que tarde o temprano te tocará asumir: que no se puede gustar a todo el mundo. Con mi estilo, me

toca asumir más rápido este hecho. ¡Y qué libertad cuando ya no intentas agrandar a todo el mundo! Existe una herramienta mental para llevar bien la crítica: cada vez que te critiquen injustamente, concéntrate en el ejército de partidarios que tienes. Piensa: “Es verdad que hay un ejército que me critica, pero aún hay otro mayor que está conmigo”. Los que no se mojan, no tienen esos maravillosos aliados. No tienen nada. Concéntrate y regocíjate en tus aliados: qué privilegio tenerlos. Además, tú atesoras tu libertad.

G. L.— La terapia psicológica que propones se caracteriza por un rasgo que, en mi opinión, es al mismo tiempo su fuerte y debilidad: el énfasis en la racionalidad como medio para vencer las neurosis, la ansiedad y la depresión, que, según tú, nacen de sentimientos irracionales o de constructos mentales. Simplificando algo, postulas que la neurosis surge por no “pensar bien”; una vez que “nos mentalizamos”, que “pensamos bien”, los problemas psicológicos se desvanecen. Hay algo de tautológico en esta propuesta. Ya esta confianza en la razón humana como respuesta a los problemas del hombre está en Marco Aurelio, quien llamaba a la razón humana el “guía interior”. Con este racionalismo, de alguna manera, enlazas no solo con Marco Aurelio, sino con los postulados de la Ilustración del siglo XVIII. Ahora bien, creo que las personas decidimos, actuamos y nos movemos mucho más por las emociones que por la razón. Y muchas veces, aunque conozcamos la manera correcta de pensar y de actuar, seguimos arrastrados por nuestras creencias y emociones irracionales. Como decía Medea, enloquecida de celos y antes de matar a sus propios hijos por venganza, en las *Metamorfosis* de Ovidio: *Video meliora proboque, deteriora sequor* (“Veo y apruebo [racionalmente] el camino mejor, pero sigo el peor”). Si esto es así, me temo que muchos lectores pueden leer tus libros como ficción: es decir, para pasar el rato o entretenerse, pero sin ser capaces de aplicar las recetas “racionales” (básicamente, cambiar su forma de pensar), porque son adictos a sus ideas irracionales. ¿Estás de acuerdo con esta dificultad? ¿Qué se te ocurre para superarla?

R. S.— Yo no creo que a Medea le ocurriese eso de “Veo y apruebo el camino mejor, pero sigo el peor”. Estoy convencido de que Medea “aprobaba sólo superficialmente el camino mejor”, al tiempo que “le convencía bastante el camino peor”. Y el tema de los celos me va perfecto para explicar este concepto. Yo tengo el orgullo de haber vencido a los celos casi totalmente. Y

haber ayudado a algunos hiper-celosos a dejar de serlo. ¿Cómo he conseguido ese milagro? Ayudándoles a convencerse ¡hasta las trancas! de que es muchísimo mejor compartir que encerrar a alguien en un cercado como si fuera tu posesión exclusiva. ¡Todas las ventajas están en ser no celoso! Ser celoso es absurdo, aberrante, perdedor, estúpido, ¡burro! Pero atención: le doy a la persona montones de argumentos mega sólidos. ¡Una cascada entera! Y los vemos por delante y por detrás. Día tras día. Hasta que hace, “eureka”. Y ya no es celosa. Es todo un trabajo: convencerse de que ser celoso aporta “CERO” ventajas. Y no serlo es absolutamente maravilloso. En mi experiencia, (casi) todas las emociones surgen de un ideario, de una experiencia previa que has interpretado: por lo tanto, de unos pensamientos. Lo que sucede es que son tan automáticos y pre-conscientes (que no inconscientes) que no te das cuenta de que están ahí y tienes la percepción de que es “el corazón” el que domina. En realidad, es tu cognición, tu mente. O al menos, la cognición (casi) siempre media esos impulsos.

G. L.—Para finalizar, ¿algún consejo para ser feliz que no hayas expuesto ya en alguno de tus libros? Si ya los has expuesto todos, coméntanos el que crees más relevante.

R. S.— En mi último libro, *Sin Miedo* (Santandreu 2021) hablo exclusivamente del método conductual. Éste entronca con los principios fundamentales de la meditación budista. Es otro método —muy diferente— para domesticar las emociones: se trata de desensibilizar a la mente frente al miedo. A base de exponerse abiertamente, deja de tener fuerza. Y funciona muy bien, especialmente frente al miedo agudo.

Obras citadas

- Bracht Branham, Robert y Marie-Odile Goulet-Cazé (2000). *Los cínicos*. Traducción Vicente Villacampa Armengol. Barcelona: Seix Barral.
- Buenafuente, Andreu (2017). El caso Santandreu. *Andreu Buenafuente Blog*, 23 de enero de 2017. URL: <https://andreubuenafuente.com/el-caso-santandreu/>. Último acceso: 25 mayo 2022.
- Ellis, Albert – Robert A. Harper (1973). *A New Guide to Rational Living*. Hollywood: Wilshire Book Company.
- Ellis, Albert – Robert A. Harper (2003). *Una nueva guía para una vida racional*. Barcelona: Obelisco.
- Ellis, Albert (2014). *Usted puede ser feliz: Terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión*, Barcelona: Paidós.
- Garrido Martín, Alicia (2021). La aceptación incondicional o cómo no querer cambiar al otro a toda costa. *Blog La mente es maravillosa*, 21 mayo 2021. URL: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-aceptacion-incondicional-no-querer-cambiar-al-toda-costa/>. Último acceso: 25 mayo 2022.
- Laguna Mariscal, Gabriel (2020). Por qué soñamos con irnos a vivir al campo: la tradición bucólica y la COVID-19. *The Conversation*, 27 septiembre 2020. URL: <https://theconversation.com/por-que-sonamos-con-irnos-a-vivir-al-campo-la-tradicion-bucolica-y-la-covid-19-146497>. Último acceso: 25 mayo 2022.
- Marco Aurelio (2001). *Meditaciones*. Edición de Francisco Cortés Gabaudán y Manuel J. Rodríguez Gevás. Madrid: Cátedra.
- Molina Mellado, Gema María – Gabriel Laguna Mariscal (2020). “«Feliz como un perro»: la recepción de Diógenes el cínico en la poesía de Jorge Guillén”, *MINERVA. Revista de Filología Clásica* 33, 211-232. DOI: <https://doi.org/10.24197/mrfc.33.2020.211-232>.
- Redacción ElHuffPost (2017). Buenafuente explica por qué puso en evidencia a este invitado. *El Huffington Post*, 23/01/2017. URL: https://www.huffingtonpost.es/2017/01/23/buenafuente-evidencia-invitado_n_14343484.html. Último acceso: 25 Mayo 2022.
- Robertson, D. (2019). *How to Think Like a Roman Emperor: The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius*. New York: St. Martin’s Press.
- Saltzman, Amy (1991). *Downshifting: Reinventing Success on a Slower Track*. New York: Harper Collins.

- Santandreu, Rafael (2002). *Web Rafael Santandreu*. URL: <https://www.rafaelsantandreu.es/psicologo-rafael-santandreu/>. Último acceso: 25 mayo 2022.
- (2013). *El arte de no amargarse la vida*, Barcelon: Paidós.
- (2014). *Las gafas de la felicidad*, Barcelona: Grijalbo.
- (2016). *Ser feliz en Alaska: mentes fuertes contra viento y marea*, Barcelona: Grijalbo.
- (2017). Andreu Versus Santandreu. *El Mundo. Zen*, 22/01/2017. URL: <https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2017/01/22/5881e56622601d774c8b4669.html>. Último acceso: 25 mayo 2022.
- (2018). *Nada es tan terrible*, Barcelona: Grijalbo.
- (2021). *Sin miedo*. Barcelona: Grijalbo.
- Schor, Juliet B. (2001). "Voluntary Downshifting in the 1990s." In E. Houston, J. Stanford, & L. Taylor (eds.). *Power, Employment, and Accumulation: Social Structures in Economic Theory and Practice*. Armonk, NY: M. E. Sharpe, 66-79.
- Thoreau, Henry David (2013). *Walden*. Traducción de Marcos Nava. Madrid: Errata Naturae.
- Zumaquero, Pablo (2014). "Carta abierta a Rafael Santandreu". *Buenaforma*, 16/12/2014. <https://www.buenaforma.org/2014/12/16/carta-abierta-a-rafael-santandreu/>. Último acceso: 25 mayo 2022.

