

Rojas Marcos: "El optimismo nos hace superar la adversidad"

El prestigioso psiquiatra da las claves de la felicidad

Marina Falcó

mifalco@empresayfinanzas.com

Suyas son frases lapidarias como "el 40% de la felicidad depende de los genes" o "el divorcio es un camino a la felicidad". Con sentencias como éstas se presenta Luis Rojas Marcos, reputado psiquiatra español que ha ejercido toda su carrera profesional en el sistema sanitario estadounidense.

Con motivo del ciclo de conferencias organizado por la Fundación Lubasa, Rojas Marcos acudió a Valencia para hablar sobre el papel que juega el optimismo en el momento de afrontar momentos de adversidad.

Pese a que la intervención de Rojas Marcos hacía referencia sobre todo al ámbito personal, no hay que perder de vista la posibilidad de aplicar ciertos consejos o pautas al mundo económico y empresarial.

Según explica el profesor de Psiquiatría de la Universidad de Nueva York, "la vida está llena de golpes que nos desorientan e impactan. Es en esos momentos cuando hay que recurrir al optimismo para afrontarlos y superar la adversidad, aunque sí es cierto que no todos tenemos la misma capacidad para superar los problemas".

El optimismo es una cuestión de grados y tiene que ver con el pasado, y el juicio que hacemos de él; el presente, y nuestra capacidad de reacción frente a los problemas que van llegando; y con el futuro y la esperanza que tenemos depositado en los días que vendrán.

Respecto a la esperanza con la que se mira el futuro, Rojas Marcos explica que está muy relacionado con "la fuerza de la selección natural, durante toda la existencia del ser humano sobreviven los genes que nos ayudan a vivir mejor". Lo fundamental es desarrollar y fomentar aquellas actitudes y herramientas que garantizarán una evolución óptima y que a su vez nos garantizará la supervivencia.

Para el psiquiatra un exceso de culpabilidad con respecto a las acciones llevadas a cabo en el pasado impide una visión optimista de uno mismo y fomenta el sentimiento de culpabilidad que vuelve al ser humano pesimista.

Decálogo del optimista

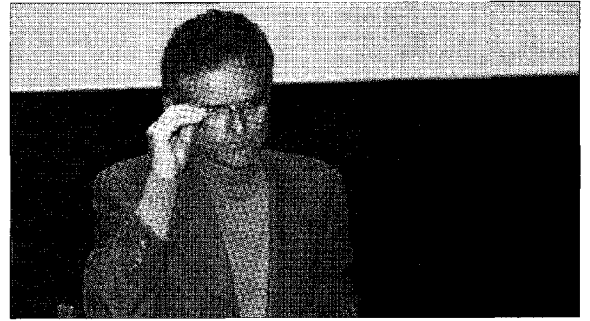
Si no hay que olvidar que el optimismo procede de dos niveles como son la genética y la personalidad de cada uno, para fomentarlo también hay que trabajarlo "para eso hay que querer hacerlo e invertir tiempo y dinero".

En primer lugar hay que pensar cómo pensamos. "Si todo nos parece una calamidad, tenemos un proble-

ma". Otro de los puntos a indagar es si nos autoinculpamos de todo, hay que evitar esa actitud a toda costa.

Las personas conectadas a un grupo superan mejor los problemas. Hay que socializarse. El sentido del hu-

mor es imprescindible, así como realizar ejercicio físico. Es necesario fomentar la espiritualidad. Y sobre todo, diversificar las fuentes de nuestra felicidad. La satisfacción en la vida tiene que ser general.



Luis Rojas Marcos, profesor de Psiquiatría de la Universidad de Nueva York. /E&F