

Estar bien aquí y ahora, según Rojas Marcos

AVANCE

En los últimos años, en el mundo de la medicina en general –y de la salud mental en particular– se da singular importancia al hecho de preguntar. Y es que, si hablamos de bienestar, existen grados, personas e incluso situaciones que dan cuenta de la amplitud de formas que este es capaz de adoptar. En el contexto hospitalario, por ejemplo, donde el psiquiatra Luis Rojas Marcos ha desarrollado una extensa carrera desde hace más de cinco décadas, «funciones corporales como dormir confortablemente de lado, respirar sin apuro o comer sin atragantarse se convierten en experiencias de bienestar», escribe en su último libro *Estar bien aquí y ahora*.

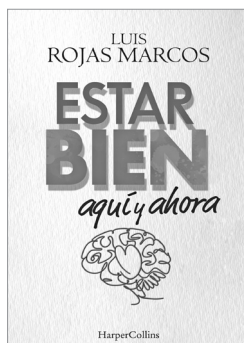
En conversación para Nueva Revista, Rojas Marcos subraya: «Lo que he aprendido es que hay que preguntar por lo que a cada uno le hace feliz y a partir de eso se reprograma la vida». Porque los componentes del bienestar los conocemos (o intuimos) y también sabemos que se verán perturbados por accidentes, desgracias en medio de una incertidumbre al alza, pero lo importante, en definitiva,

Luis Rojas Marcos: *Estar bien aquí y ahora*. HarperCollins, 2022.

para estar bien, «es conocer y notificar los componentes saludables de nuestro ser», se lee en el volumen. El psiquiatra prosigue: «De todos ellos, la confianza en nuestras capacidades y la esperanza ocupan un lugar preferente. En circunstancias adversas prolongadas, antes o después caemos en la cuenta de que la suerte va a depender de lo que hagamos o dejemos de hacer. Por eso es tan importante tomar el timón de nuestro centro de control y utilizar las facultades ejecutivas para programarnos y estimular la resistencia, la flexibilidad, la capacidad de adaptación y, sobre todo, la esperanza que nos anima a confiar en nuestras capacidades y nos inyecta la ilusión para luchar, neutralizar el fatalismo y no tirar la toalla».

Se trata de una esperanza activa, ejecutiva, que Rojas Marcos define así en la entrevista: «Es la que te hace tomar el control y dice, “bien, qué vamos a hacer hoy”. Y confía en que es posible hacer algo por sentirse mejor, por superar un problema, una dificultad...». Porque, como señala al final del libro, refiriéndose al explorador noruego Erling Kagge:

«Para sobrevivir perdidos en las montañas o en la nieve, influye la buena preparación y cargar con un buen equipo. Pero a la hora de la verdad, lo que a menudo separa los vivos de los muertos no es lo que llevan en la mochila, sino en la mente».



Leer la entrevista

