

Luis Rojas Marcos, psiquiatre

Tinc 79 anys. Vaig néixer a Sevilla i visc a Nova York, on soc professor universitari a la facultat de Medicina. Visc en parella. Tinc 4 fills, en Joseph va morir, i 3 nets. Em preocupa l'ús i abús de mentides per part de polítics. La informació fiable és essencial per a la tranquil·litat. Crec en la fantasia humana

“Si una cosa et va malament, que no envaeixi el que et va bé”

DANI DUCH



Què li ha ensenyat la seva professió?

Que provem per tots els mitjans de sentir-nos en pau amb nosaltres mateixos. I la ciència diu que les relacions gratificants d'afecte i de solidaritat són molt bones per aconseguir aquesta tranquil·litat.

Sens dubte.

Crec que va ser una gran decisió per part de l'OMS definir la salut com l'estat complet de benestar físic, psicològic i social. Aquesta idea ens obre la perspectiva.

Fins a quin punt?

Veure l'aspecte emocional del dolor físic és molt important a l'hora de tractar-lo.

Quin dolor eliminaria de la nostra ment?

La depressió, aquell sentiment d'impotència, d'indefensió, que per mi és la pitjor malaltia perquè et treu l'esperança i la il·lusió per viure; però sense ella estaria creant un ésser humà que no és real.

Vostè l'ha viscut?

Sí, però no vaig arribar a perdre l'esperança perquè saber el que és la depressió em va ajudar a buscar ajuda abans d'arribar a l'extrem. En la vida he tingut moments difícils, com

tots. Segons els epidemiòlegs, sortim a dues grans adversitats de mitjana.

Crec que per la seva professió i càrrecs a vostè n'hi han tocat més.

I per edat. Als meus 79 anys he viscut la mort d'éssers estimats, inclosa la d'un fill, suïcidis, mort de pacients i situacions molt estressants com l'11-S.

I què li fa il·lusió?

La solidaritat em fa molta il·lusió; l'altre dia em vaig sorprendre, anava caminant pel carrer i vaig veure una senyora gran amb dificultat per sortir d'un taxi. Instintivament vaig anar a ajudar-la, una cosa que gairebé tots haguéssim fet.

Hi ha qui només veu el seu melic, o el seu mòbil.

La vaig ajudar a baixar, em va donar les gràcies i me'n vaig anar a casa. De sobte em vaig adonar que estava alegre, vaig repassar el meu dia: res especial, i a la fi vaig caure que era el fet d'haver ajudat aquella senyora. Els estudis mostren que la persona solidària viu millor l'adversitat.

Per què?

Es defensa millor del pànic perquè està fent atenció a una altra persona. En aquesta pan-

El somriure de la ciència

Sempre liderant equips de salut pública a Nova York; va estar al capdavant, amb eficàcia i humanitat, de l'atenció mèdica i psicològica de les víctimes de l'11-S. I, entre moltes altres coses, és el director d'una associació de metges (4.000) que presten els seus serveis a les presons i als hospitals públics. A Luis Rojas Marcos sempre li ha agradat la humanitat, la proximitat, i sap somriure-li a la vida, una cosa que es reflecteix al seu últim llibre, *Estar bien aquí y ahora* (HarperCollins), útils i positives reflexions per a temps incerts. “Les idees que presento es basen en investigacions reconegudes i l'experiència acumulada en el més de mig segle que fa que em dedico al món de la salut. Tots podem aprendre a restaurar els estats d'ànim saludables i agradables que són danyats per les adversitats”.

dèmia amb tanta incertesa molta gent va descobrir que trucar a la porta del veí per oferir la seva ajuda era gratificant.

Es pot estar bé si el món està com està?

És difícil, però no ajuda caure en el “jo no puc fer-hi res”. Has de posar el centre de control dins teu, només així pots valorar la situació i fer alguna cosa per millorar-la.

Com protegir l'autoestima?

Com ens sentim i com ens valorem és molt important, i és essencial protegir-nos, i aquí ve un tema que sempre m'ha interessat.

Expliqui'm.

No ens ensenyan a parlar-nos. Quan anava a l'escola em deien: “Luis, demana les coses si us plau. No interrompis. Dona les gràcies”, però mai ningú no em va dir: “Luis, quan et parlis fes-ho amb comprensió, tracta't bé”.

Ens aniria millor.

De totes les opinions que formem al llarg de la vida, la més rellevant és la que formem de nosaltres mateixos.

Ens hem de parlar amb afecte.

Exactament. Estima't i bé. A Darwin li va donar la resposta de la felicitat un nen de quatre anys: “Riure, parlar i fer petons”, em sembla impecable, ja ho voldria jo!

I jo.

La causa més freqüent del nostre malestar psicològic és l'ansietat, que és una por que no està localitzada; i la incertesa, que avui dia és tan present, i que ha trencat el sentit de futur, no saber què serà de tu.

De vegades el malestar és difús.

Parli'n, amb el seu gos també val, o en el llençatge de signes. Parlar per comunicar-nos amb d'altres o amb nosaltres mateixos contribueix a la quantitat i la qualitat de vida. No puc resistir-me a assenyalar que les dones viuen més perquè parlen més.

Podem entrenar l'alegria?

Els mals moments convé analitzar-los, però els bons moments convé explicar-los i recordar-los. La suma de les petites coses, els petits plaers, que no són mai petits, acaben modelant el nostre bon caràcter. Cal aprendre a compartimentar: si una cosa et va malament, no permetis que envaeixi el que et va bé.

Parli'm del seu veí.

Crida dia i nit. Té alzheimer. I jo no puc evitar pensar: i si demà em toca a mi? Ho veiem en les fotografies, la part del cervell que pensa ja no hi és. Moltes persones preferirien no viure així, i els metges hauríem d'ajudar a respectar aquest desig.

I vostè, ja sap com aconseguir la felicitat?

Els meus pacients sempre m'ho pregunten, i avui per fi tinc resposta: Dona'm la llista de parcel·les de la teva vida que contribueixen al teu benestar i seguidament especifica el teu pla per conrear-les i protegir-les.

IMA SANCHÍS



24/OCT/22

Les millors futbolistes de les 5 grans lligues europees es reuneixen en un esdeveniment únic per rebre un premi.

Patrocinadors:

