

Rojas Marcos: “En la actualidad resistimos más las adversidades pero nos cuesta lidiar con la incertidumbre”

EDB-Europa Press. | abril 14, 2011 | [Salud.](#) | 0 Comentarios



El psiquiatra Luis Rojas Marcos, que se encuentra en Palma para impartir la conferencia ‘¿Cómo superar la adversidad?’, ha aseverado que en la actualidad el ser humano posee una mayor resistencia ante las adversidades debido a factores como los recursos naturales y artificiales de que dispone para hacer frente a contratiempos, un mayor acceso a la educación y la mejora de la alimentación, si bien ha aseverado que a las personas “les cuesta lidiar contra la incertidumbre”.

Durante la rueda de prensa que ha ofrecido para anticipar las cuestiones que abordará en su conferencia, que tendrá lugar esta tarde, a partir de las 20.00 horas, en el hospital Son Llàtzer, el reconocido especialista ha afirmado que “venimos al mundo pensando que tenemos derecho a una vida larga y completa y damos por sentado que el sentido del futuro forma parte de la definición de lo que somos”, por lo que en este contexto la incertidumbre “es lo que más nos afecta”.

“La mente humana nos ayuda a asimilar las tragedias aunque también tenemos un límite en cuanto a las que podemos superar”, ha aseverado Rojas Marcos, profesor de psiquiatría en la Universidad de Nueva York, quien ha cifrado en dos la media de percances que sufren las personas a lo largo de su vida. A lo que ha añadido que “cuanto más sufrimos, más se debilita el sistema inmunológico” y, además, en determinadas situaciones “el pánico aturde y no ayuda a superar estos episodios”.

En cualquier caso, el autor de libros como ‘La autoestima’, ‘Nuestra felicidad’ y ‘Las semillas de la violencia’ ha apuntado hacia el término resiliencia como la capacidad de las personas para hacer frente a traumas y sobreponerse a ellos. Y algunos de los factores que permiten superar estas

situaciones, según ha mencionado, son el afecto de otras personas, la capacidad de analizar el problema, tener una autoestima “razonable”, la esperanza y el pensamiento positivo.

“EL OPTIMISMO ESTÁ MAL VISTO EN ESPAÑA”

En relación al optimismo, el psiquiatra se ha mostrado tajante al aseverar que, “pese a abundar, está mal visto en España”, mientras que en Estados Unidos “se glorifica la felicidad hasta el punto de pensarse que cuando más feliz es una persona, más posibilidades tiene de ir al cielo”. De hecho, ha manifestado que las consecuencias del 11-S se han superado a nivel general “excepto en una minoría que sigue afectada” y ya no interfieren “en la capacidad de trabajar, de relacionarse con los demás y de ser creativo”.

Finalmente, ha apuntado que la religión es una “poderosa muestra de optimismo” ya que en el caso de enfermedades graves o mortales, quienes las padecen “por lo general lo llevan mejor al aferrarse a sus creencias y pensar que podrán vivir en otra vida”. Si bien ha precisado que hay una minoría que “empiezan a cuestionar la religión ante las adversidades”, este fenómeno representa “una forma cultural de expresar el optimismo”.