«No estamos diseñados para vivir en alerta constante, por eso enfermamos»

ABC, 1 feb. 2019

INÉS MARTÍN RODRIGO MADRID

Marian Rojas Estapé Psiquiatra

Su libro «Cómo hacer que te pasen cosas buenas» es el último fenómeno de la industria editorial

Cada año, las editoriales se estrujan las meninges para dar con la gallina de los huevos de oro, que en el sector viene a ser un best seller. En ese empeño, hay apuestas decididas, con tiradas e inversiones millonarias, que a veces salen rana. Pero también se dan sorpresas, libros presupuestados para vender cinco mil ejemplares, que terminan rompiendo stock. Es el caso de «Cómo hacer que te pasen cosas buenas» (Espasa), de la psiquiatra Marian Rojas Estapé.

Apareció en octubre del año pasado, con una primera tirada muy discreta, y apenas tuvo promoción en prensa ni campaña de marketing. Hasta que, el 24 de noviembre, la autora fue entrevistada por Cristina López Schlichting en la Cope y la charla se volvió viral ¡en WhatsApp! Empezó a ser compartida, en formato de audio, en la aplicación de mensajes más famosa del universo móvil y, desde entonces, las ventas han ido en aumento cada semana (alguna ha llegado a superar al premio Planeta de Santiago Posteguillo). Según las últimas cifras de la editorial, lleva cerca de 50.000 ejemplares vendidos y nueve ediciones. «Felices los felices», que diría Borges... —Empieza hablando del sufrimiento, pero el libro se titula «Cómo hacer que te pasen cosas buenas». —Sí. Hoy hay una obsesión por huir del sufrimiento y del dolor. Pero la vida tiene un componente de sufrimiento y o lo aceptas o vives frustrado o buscando vías de escape, que pueden ser las redes sociales, las drogas… La felicidad consiste en vivir instalado de forma sana y equilibrada en el presente, habiendo superado las heridas del pasado y mirando con ilusión al futuro. Y la felicidad no es lo que te pasa, sino cómo lo vives. Todos tenemos un sistema de creencias en el que etiquetamos a las personas, a los hechos, lo que nos sucede… —Al final, consiste en reeducarnos. —Totalmente. Luego está el estado de ánimo. Si estamos tristes o angustiados, la interpretación de la realidad es siempre una amenaza. Hay muchas maneras de modular ese estado de ánimo. Primero, con el sueño. Hay que dormir, no podemos dormir menos de siete horas. Por otro lado, están el alcohol y las drogas; todo el mundo toma de vez en cuando una copa de vino, una cerveza… —Bueno, pero se refiere a otro tipo de consumo, de adicción. —Pero hay mucha gente que cada día come y cena con alcohol, y eso hace que interpreten la realidad de forma diferente, porque el alcohol te la deforma. —Pero usted sí se toma una copa de vino de vez en cuando, ¿no? —Sí, claro, soy muy disfrutona (ríe). Una cosa fundamental es la actitud, que activa y desactiva el estado de ánimo. —¿Que nos pasen cosas buenas depende de nuestra actitud ante la vida? —Depende en un 80% de la manera que tenemos de enfrentarnos a la realidad. La atención es la ventana al mundo exterior y las cosas buenas pasan en la vida real, no en la virtual. El principal inhibidor es la pantalla, hemos dejado de conectar con la realidad. —Apunta directamente a las redes. —Es que estoy enseñando a chicos jóvenes a ligar en mi consulta, ¡conectan mejor con un emoticono que con una persona! Es un problema, porque la felicidad estructural se basa en cómo conectamos con los demás. —No todo es actitud, también hay un componente biológico. —Claro. Debemos entender nuestro cuerpo. La bioquímica es el otro gran pilar del libro, y aquí llegamos al cortisol. Ante una amenaza, el cortisol se eleva, es fundamental para nuestra supervivencia. Ese cortisol es básico, y en dosis pequeñas es muy sano. —Pero la sociedad en la que vivimos nos exige que esté en su nivel más alto constantemente, y eso es muy nocivo. —Tan nocivo que toda amenaza real o imaginaria genera el mismo cambio fisiológico en el organismo. El 90% de las cosas que nos preocupan nunca

suceden, pero nuestro cuerpo y nuestra mente lo viven como si fuera real. Si vivo constantemente preocupado, empiezo a generar cortisol, el sistema inmunológico lo detecta como un agente que no reconoce y el cuerpo empieza a inflamarse. Empiezas con enfermedades inflamatorias: colon irritable, gastritis, enfermedades reumatológicas… El cuerpo no las frena, porque tu mente está en alerta. El ser humano no está diseñado para vivir en alerta constante, y por eso nos estamos enfermando. —Hablando de enfermedades, en el libro también trata el tema del cáncer. —Es muy delicado, porque el cáncer es multifactorial, pero el estilo de vida que llevamos es un factor de riesgo.