



ACTE D'INVESTIDURA
DE DOCTOR *HONORIS CAUSA* AL:

Dr. Luis Rojas Marcos,
professor de Psiquiatria a la
Universitat de Nova York



Universitat Ramon Llull

Edita: Universitat Ramon Llull

Rector: Dr. Josep Maria Garrell

Coordinació Editorial i Compaginació:
Gabinet de Comunicació i Relacions Institucionals

Disseny:
TURN - Enric Maria

Impressió i Enquadernació:
Pressing, S. L.

Barcelona, abril de 2013

Dipòsit legal: 11296-2013

SUMARI

1	Acta de nomenament del Dr. Luis Rojas Marcos com a doctor <i>honoris causa</i> de la Universitat Ramon Llull.	Pàg. 5
2	Elogi dels mèrits del Dr. Luis Rojas marcos, apadrinat pel Dr. Màrius Duran, degà de la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna.	Pàg. 7
3	Elogio de los méritos del Dr. Luis Rojas Marcos, apadrinado por el Dr. Màrius Duran, decano de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna.	Pàg. 19
4	Discurs del Dr. Luis Rojas Marcos, professor de Psiquiatria a la Universitat de Nova York.	Pàg. 31
5	Discurs del Dr. Josep Maria Garrell, Rector de la Universitat Ramon Llull	Pàg. 47

ACTA DE NOMENAMENT
DEL DOCTOR LUIS ROJAS MARCOS
com a doctor *honoris causa* de la
Universitat Ramon Llull

La Junta de Govern de la Universitat Ramon Llull,
a proposta de la Facultat de Ciències de la Salut
Blanquerna de la Universitat Ramon Llull
en la sessió del 15 de març del 2012,
va prendre l'acord de concedir el grau de doctor
honoris causa de la Universitat Ramon Llull
al Dr. Luis Rojas Marcos.

ELOGI DELS MÈRITS
DEL DR. LUIS ROJAS MARCOS,
APADRINAT PEL DR. MÀRIUS DURAN,
DEGÀ DE LA FACULTAT DE CIÈNCIES
DE LA SALUT BLANQUERNA.



Magnífic Rector, eminentíssim i reverendíssim senyor Cardenal arquebisbe de Barcelona, president de la Fundació Blanquerna, autoritats acadèmiques, estudiants, personal d'administració i serveis, senyores i senyors.

És un goig per la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna de la Universitat Ramon Llull, i per a mi en representació seva, poder presentar la *laudatio* del primer doctorat *honoris causa* proposat per a la nostra Facultat en els seus 20 anys d'existència. I se li atorga a una persona diferent i compromesa amb la humanitat en el seu sentit més ampli, amb allò que brota del fons de l'home, el nostre món interior que ens guia en el nostre camí. Es tracta d'una persona que ha explorat i també s'ha autoexplorat a fons per entendre l'home en tota la seva complexitat.

És per a nosaltres un acte d'investidura de doctor *honoris causa* especial, meditat i sentit. Creiem que el que uneix la nostra Facultat amb el reconegut psiquiatre Luis Rojas Marcos és un mateix ideal de tracte amb la persona, una visió humanística i integradora en la manera d'entendre la salut. Aquest és, potser, l'aspecte més important, però ens uneixen més coses. Ens uneixen els records: l'any 2002, el doctor i professor Luis Rojas Marcos va exercir de padrí dels diplomats de la vuitena promoció de l'antiga Escola Universitària d'Infermeria i Fisioteràpia Blanquerna. Feia pocs mesos que havien tingut lloc els atemptats de l'11-S a les Torres Bessones de Nova York, la ciutat on llavors el doctor Rojas Marcos s'encarregava de presidir el Sistema de Sanitat i Hospitals Públics. Com ell mateix va explicar en un article colpidor i brillant al diari *El País*, una casualitat i uns àngels anònims van permetre que salvés la seva vida en aquell fet tràgic. Precisament per la seva notorietat i pel seu càrrec d'alta responsabilitat, la Facultat es va sentir molt agraïda quan molt poc temps després d'aquell desastre va respondre'm un correu electrònic en el qual acceptava la invitació per ser el padrí de la nostra promoció de graduats.

Permeteu-me destacar alguns apunts biogràfics del Dr. Luis Rojas Marcos com a mostra de la seva personalitat tremendament polifacètica. Nascut a l'Andalusia de la postguerra, fill de mare càntabra i pare sevillà, Luis Rojas Marcos porta als gens la sobrietat, l'alegria i el sentit de l'humor de les cultures dels seus progenitors. Va ser un nen inquiet, curiós, entremaliat i amb dificultats d'aprenentatge, el que avui en diríem un nen amb dèficit d'atenció.

Des de molt jove va sentir-se atret per la música i va aprendre a tocar el piano, la guitarra i la bateria, aquest últim un instrument adequat per a un nen hiperactiu amb la seva energia. Quan tenia 15 anys va fundar un quartet, *Yungay* en el qual tocava la bateria juntament amb el vocal Manolo Fombuena, el contrabaix Carlos Olmos i el guitarra Jesús Domínguez.

Si bé, pel que sabem, la música l'atreia amb força, va encaminar la seva trajectòria professional cap a la medicina i, després de cursar la carrera a la Universitat de Sevilla, va emigrar amb només 24 anys a la ciutat de Nova York. Entre 1969 i 1972 va especialitzar-se com a psiquiatre a la Universitat de Nova York i a l'Hospital Bellevue. El 1975 obté el títol de doctor en Medicina i Cirurgia per la Universitat de Bilbao i, dos anys més tard, el de doctor en Ciències Mèdiques per la Universitat de l'Estat de Nova York.

Al llarg de gairebé 20 anys, fins al 1991, va dur a terme una ingent publicació d'articles acadèmics i estudis publicats en les revistes científiques més rellevants del seu àmbit. Els seus articles científics sobre psiquiatria, medicina i salut pública es poden llegir en publicacions tan remarcables com *International Journal Mental Health*, *American Journal of Psychiatry*, *Issues in Ego Psychology*, *Hospital and Community Psychiatry*, *British Journal of Psychiatry*, *New England Journal of Medicine*, *Journal of Psychiatric Education*, *Administration in Mental Health*, *American Journal of Psychotherapy*, *Dissertation Abstracts International*, *Diseases of the Nervous System* i *Archives of General Psychiatry*.

A partir del 1992 decideix ampliar el públic al qual fer arribar les seves reflexions i publica 14 llibres destinats a la població en general. Entre ells, podem destacar: *Las semillas de la violencia*, *La ciudad y sus desafíos*, *La fuerza del optimismo*, *Eres tu memoria* i, el recentment aparegut a les llibreries, *Los secretos de la felicidad*.

Ha concentrat la seva activitat com a gestor de la salut pública a Nova York. En aquest àmbit ha estat director dels Serveis Psiquiàtrics de la xarxa d'hospitals públics, on

ha promogut programes tan destacats com HELP (*Homeless Emergency Liaison Project*), el primer servei mèdic mòbil per atendre i hospitalitzar malalts mentals greus sense sostre. Cal dir que aquest programa va ser una experiència pionera i que s'ha pres com a model en moltes ciutats del món.

També ha exercit el càrrec de *Commissioner of Mental Health*, és a dir, el màxim responsable dels serveis municipals de salut mental, alcoholisme i drogues a Nova York. També en el camp de la gestió en salut, va desenvolupar el programa *Choose to de-fuse* per prevenir la violència als col·legis públics. El 1995 fou nomenat president del Sistema de Sanitat i Hospitals Públics de Nova York, càrrec en el qual li va tocar viure l'atemptat contra les Torres Bessones el 2001. La seva experiència en aquell tràgic atac, viscuda com a responsable dels hospitals públics i com a membre del Consell de Control d'Emergències, el va dur a escriure l'obra *Más allá del 11 de septiembre: La superación del trauma*.

Actualment és professor de Psiquiatria a la Universitat de Nova York i és membre de diverses associacions científiques de la ciutat. Però a més de tota aquesta gran dedicació al món científic i de la gestió pública, Luis Rojas Marcos també ha sentit un profund interès per les Humanitats i en els seus llibres destinats al gran públic poden trobar-s'hi múltiples referències a esdeveniments històrics, idees filosòfiques i a d'altres camps. Però a més, és fàcil adonar-se en la lectura de les seves nombroses obres que hi ha un àmbit que, per la seva capacitat metafòrica d'explicar l'experiència humana, destaca com una nota constant en les pàgines dels seus llibres. Aquest àmbit no és cap altre que el de la mitologia. És per aquest motiu que m'he pres la llicència d'investigar una mica en un dels personatges mitològics que millor representa la professió mèdica del professor Rojas Marcos.

Diu que a la Grècia antiga, els metges i professionals de la salut honoraven el déu Asclepi. A les estàtues, se'l representava com un personatge amb barba i un bastó en el qual s'enroscava una serp que, des de temps immemorials, ha simbolitzat aquella metzina o agent actiu que tant pot treure la vida com també curar. Es tractava d'un déu important i el seu nom, Asclepi, significava en grec arcaic "incessantment amable".

Els guaridors d'aquells temps vivien i curaven en els temples d'Asclepi. El més conegut va ser Hipòcrates de Cos, les obres i els principis del qual encara inspiren avui la pràctica mèdica. I com curaven en aquella època llunyana? Els malalts acudien al santuari d'Asclepi i hi

passaven la nit amb la finalitat d'incubar un somni. Aquell somni contenia un missatge que, ben interpretat, implicava un canvi en la vida quotidiana del malalt que solia curar-lo.

Fa no massa temps, en una campanya televisiva de l'Institut Cervantes, varen preguntar a Luis Rojas Marcos quina era la seva paraula preferida de la llengua espanyola. I efectivament va triar el mot "sueño". Argumentava que era un mot que sonava bé i estava connectat amb les nostres il·lusions, però sobretot va triar la paraula somni perquè en la seva professió, en la de Psiquiatria, els somnis tenen valor i poden representar d'una manera simbòlica les preocupacions o els desitjos més íntims de les persones. I, en efecte, l'única branca especialitzada de la Medicina que continua fidel a la pràctica dels asclepiades de consultar els somnis és precisament la Psiquiatria.

Un somni és una espècie de pel·lícula que construïm inconscientment cada nit amb els materials més diversos: una persona de la nostra vida quotidiana, alguna cosa que han dit a les notícies, un lloc que sabem que és tal lloc però que no s'hi assembla... Un somni és potser una de les poques oportunitats que tenim per alliberar-nos de les lleis socials i fins i tot de les lleis físiques per llençar-nos a volar. Per això el somni és tan valuós per explorar l'ànima de les persones: les ambicions, les pors, les aspiracions es troben allà totes reunides perquè les poguem escoltar.

En veritat crec que és un luxe que el nostre món compti amb metges com el doctor Rojas Marcos, capaços d'afinar de tal manera la seva capacitat d'escolta que aconsegueixi ajudar-nos a fer que les nostres pors, desitjos i problemes se'ns facin molt més comprensibles i acceptables. Auscultar els éssers humans en la seva part més interna és una tasca noble, i encara més quan serveix per curar. En primer lloc, doncs, volem agrair-li sincerament la seva àmplia dedicació a aquesta disciplina que ens ajuda a tots a ser una mica millors i, en segon lloc, vull felicitar-lo efusivament per la merescuda distinció de doctor *honoris causa* amb el qual la Universitat Ramon Llull ha volgut destacar el seu treball i la seva trajectòria.

Puc dir que es tracta d'una persona generosa perquè, després de llegir els seus llibres i escoltar els seus discursos, es té la impressió d'haver trobat una veu que s'allunya dels llocs d'autoritat per asseure's al costat d'un mateix, a la seva mateixa alçada, que és la millor manera d'ajudar-lo. I això, com malauradament sabem en el món de la Salut no és el més habitual. És més, allunyat de l'actitud freda i distant d'altres metges i psiquiatres, Rojas

Marcos exposa freqüentment experiències de la seva pròpia vida per il·lustrar els temes que tracta. Així és com sabem que va aconseguir superar els seus nervis i distraccions a les aules quan tenia 16 anys gràcies a la senyora Lolina, la directora d'un institut de Sevilla; sabem també com en aquella tendra adolescència la seva mare el va apuntar a música perquè pogués canalitzar la seva energia de noi hiperactiu. També sabem com a començaments dels anys 70 la seva experiència de resident bilingüe en un hospital de Nova York li va donar la idea per a una de les seves primeres investigacions: un projecte sobre l'impacte de la llengua en la diagnòsi de malalts psiquiàtrics bilingües. Tot va ser perquè un dia es va adonar que els pacients bilingües que estaven al seu càrrec i que parlaven anglès i espanyol recordaven episodis diferents segons la llengua que s'utilitzés a les sessions.

Així doncs, veiem que per a Rojas Marcos tota feina, ja sigui de recerca, divulgació o gestió, parteix de la seva experiència pròpia. Per això és sorprenent com aplica fins a l'extrem aquella màxima que els grecs van inscriure a la llinda de l'entrada de l'Oracle de Delfos i que diu: "Coneix-te a tu mateix".

Considero també que Luis Rojas Marcos és un metge generós perquè en la seva forma de parlar i escriure es detecta un esforç per simplificar i una feina per fer que totes les seves idees siguin comprensibles i arribin a tothom. Rojas Marcos és un gran comunicador: escriu i parla per a tothom. Amb idees interessants, amb molts exemples, amb constants preguntes que ens interpel·len i que ens fan pensar, amb dades rellevants, amb una mica d'afabilitat i d'humor, i, sobretot, amb una claredat diàfana en cadascuna de les seves paraules i de les seves frases, Rojas Marcos aconsegueix fer que allò difícil, allò abstrús i allò confús esdevingui senzill i comprensible.

Això potser es deu a l'ambient professional i acadèmic del món anglosaxó en el qual Rojas Marcos duu a terme la seva feina. Certament, tant les universitats angleses com les nord-americanes es caracteritzen per proporcionar al públic en general obres divulgatives que apropen el coneixement al ciutadà, però sense perdre una gota del rigor i de l'ambició intel·lectual que els temes científics requereixen. En els països llatins segurament encara hem d'aprendre a salvar el hiatus que existeix entre l'alta cultura i la ciència, i la ciutadania. Per tant, és una prova de generositat que Rojas Marcos, des de l'altra banda de l'Atlàntic, escrigui obres en llengua espanyola sobre temes fonamentals de la vida psíquica de les persones com la violència, la parella, la memòria, la felicitat, l'autoestima, l'optimisme i la superació de les adversitats.

Aquesta claredat en l'estil a l'hora d'explicar segurament té a veure amb una de les idees clau que, des del seu punt de vista, més ajuden a assolir la salut mental i la felicitat. Segons ell és necessari aturar-se a pensar sobre el propi estil d'explicar-nos els problemes o els fets que ens succeeixen. Diu Rojas Marcos que hem de pensar sobre el nostre propi pensament, aprendre de quina manera conversem amb nosaltres mateixos. Només a través d'aquest coneixement aconseguim aturar pensaments automàtics o autoculpabilitzadors, només així aconseguim canviar el to amb el qual ens diem les coses a nosaltres mateixos i així som més feliços.

Però què podem dir de l'estil de pensament de Rojas Marcos? Ja he apuntat que es tracta d'un estil clar, afable, fàcil, accessible a tothom. Però deixeu-me afegir una altra característica: es tracta d'un estil optimista, esperançador. A pesar d'estar tractant problemes profunds de la psique humana com pugui ser la síndrome d'indefensió adquirida o les actituds violentes, aquest professor de psiquiatria de la Universitat de Nova York sempre té paraules de suport per als que pateixen. Així, després d'haver reconegut les dificultats de tractar el *bullying*, el *mobbing* o la violència en el si de la llar, Rojas Marcos afirma en la seva obra *La Autoestima* el següent: "Avui, en els països d'Occident, les víctimes de desgràcies tenen una consideració social sense precedents. Mai les persones que han patit atrocitats a mans dels seus semblants han estat tractades amb tant de respecte, solidaritat i generositat per part dels ciutadans". Segurament encara tenim molt camí per recórrer, però tot i així ja és una gran fita.

Probablement, a causa d'aquest estil de pensar clar i optimista, les seves últimes obres publicades s'enfoquen cap a aspectes positius de l'ànima humana. En els últims anys, quan el nostre món està abocat a actituds i sentiments desesperançats, el professor Rojas Marcos insisteix amb diversos títols que tenen a veure amb sentir-se a gust amb la vida: la felicitat, l'optimisme, l'autoestima... per posar només uns exemples. I en ells sempre assenyala que l'humor i el somriure són una taula de salvament fonamental davant les adversitats, perquè ens proporcionen el distanciament necessari per mitigar el patiment.

Rojas Marcos és d'aquells psiquiatres que creuen fermament que estudiant només les patologies i les malalties greus, la Medicina està perdent informació important per a la resolució de problemes. Per a ell és necessari que els investigadors s'interessin d'una manera seriosa per les causes i les conseqüències del benestar de la gent. Perquè

com sap molt bé, només estirant del fil dels aspectes positius de les coses aconseguim assolir una visió nítida i allunyada del pessimisme. Per aquest motiu li interessa la Medicina de la Qualitat de Vida. Tot això ens incita a recordar que la Medicina i totes les professions relacionades amb el fet de tenir cura de la salut tenen molt d'entrega, de servei i de pensar en el benestar dels altres.

El neurobiòleg portugués Antonio Damasio, també *honoris causa* de la Universitat Ramon Llull fa tres anys i que el Dr. Luis Rojas Marcos cita sovint en els seus llibres, va escriure el 1994 *El error de Descartes*, que en va oferir una ensenyança fonamental: ens va dir que les emocions no eren un luxe. Va demostrar que les emocions eren una realitat diferent a aquell agent perturbador que la història occidental ha interpretat com una cosa que ha de subjugar-se o fins i tot eliminar-se perquè interfereix en la tasca de la raó. Antonio Damasio va saber veure que la raó i l'emoció es complementen, que actuen en espiral i que hem de comprendre-les. Doncs bé, precisament en el seu pensament, Rojas Marcos hereta aquesta perspectiva de Damasio i ens ensenya com una emoció pot tenyir un pensament i a la inversa. Això és una cosa que els professionals de la salut hauríem de tenir sempre present. La feina de curar mai hauria de ser pura i freda racionalitat clínica de la qual hem fet fora tota ombra de sentiment i emoció. El nostre compromís, fins i tot d'abans de l'època d'Hipòcrates de Cos, és amb les persones: amb el pacient i amb la vida; i a aquest pacient i a aquesta vida és impossible extirpar-los les emocions.

El Premi Nobel d'Economia, el psicòleg Daniel Kahneman, ens adverteix que es pensa amb tot el cos, no només amb el cervell, i que els nostres pensaments tenen una incidència major de la que creiem en el nostre estat físic. Una ment sana és un reflex d'un cos sa i a la inversa. La seva obra *Pensar ràpid, pensar despacio* ens permet aconseguir el que tant insisteix Rojas Marcos: aprendre a reflexionar sobre el nostre propi pensament i trobar en cada moment la manera de pensar i d'explicar-nos la realitat que ens resulti més beneficiosa.

Des que els guaridors dels antics santuaris d'Asclepi intentaven curar el cos i l'ànima dels homes a través dels somnis, la Medicina i els professionals de la salut han contribuït a millorar la vida de les persones. Sens dubte, hem de felicitar-nos per pertànyer a una professió tan bonica i útil, tan necessària i valuosa.

La Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna i la Universitat Ramon Llull s'enorgulleixen avui d'incorporar a la seva comunitat acadèmica una figura d'una alçada intel·lectual i professional tan gran i que al mateix temps sent un impuls tan viu per cuidar l'ànima de les persones. Amb vostè com a doctor *honoris causa*, professor Rojas Marcos, la nostra Facultat i la Universitat s'engrandeixen i estan més preparades per ser encara més humanes i més sàvies en el futur.

Dr. Màrius Duran,
degà de la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna
Universitat Ramon Llull

ELOGIO DE LOS MÉRITOS DEL
DR. LUIS ROJAS MARCOS, APADRINADO
POR EL DR. MÀRIUS DURAN, DECANO
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
SALUD BLANQUERNA



Magnífico Rector, eminentísimo y reverendísimo señor Cardenal arzobispo de Barcelona, presidente de la Fundación Blanquerna, autoridades académicas, estudiantes, personal de administración y servicios, señoras y señores, es un honor para la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna, y para mí en su representación, poder presentar la *laudatio* del primer doctorado doctor *honoris causa* a propuesto de nuestra Facultad en sus 20 años de existencia. Se le otorga a una persona diferente y comprometida con la humanidad en su sentido más amplio, con aquello que emana de lo más hondo del hombre, nuestro mundo interior que nos guía en nuestro camino. Se trata de una persona que ha explorado y también se ha autoexplorado a fondo para entender al hombre en toda su complejidad.

Es para nosotros un acto de investidura de doctor *honoris causa* especial, meditado y sentido. Creemos que lo que une a la Facultad con Luis Rojas Marcos es un mismo ideal de trato con la persona, una visión humanística e integradora en la actividad de entender la salud. Nos unen también más cosas. Nos unen recuerdos: en el año 2002, el doctor y profesor ejerció de padrino de nuestros diplomados de la octava promoción de la antigua Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia. Hacía pocos meses que habían tenido lugar los atentados del 11-S en las Torres Gemelas de Nueva York, ciudad en la que en aquel momento el doctor Rojas Marcos se encargaba de presidir el Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos. Como él mismo contó en un estremecedor y brillante artículo en el periódico *El País*, una casualidad y unos ángeles anónimos permitieron que salvara la vida en aquel trágico acontecimiento. Precisamente por su notoriedad y por su cargo de alta responsabilidad, la Facultad se sintió muy agradecida cuando poco tiempo después de aquel desastre me contestó un correo electrónico en el que aceptaba la invitación de ser el padrino de nuestra promoción de graduados. Fue en aquel instante en el que empecé a intuir la generosidad que irradia y desprende Luis Rojas Marcos.

Permitidme destacar algunos apuntes biográficos de Luis Rojas Marcos como muestra de su personalidad tremendamente polifacética. Nacido en la Andalucía de la posguerra, hijo de madre cántabra y padre sevillano, Luis Rojas Marcos lleva en los genes la sobriedad, la alegría y el sentido del humor de las culturas de sus progenitores. De pequeño, fue un niño inquieto, curioso, travieso y con dificultades para el aprendizaje, lo que hoy llamaríamos un niño con déficit de atención.

Desde muy joven se sintió atraído por la música y aprendió a tocar el piano, la guitarra y la batería, este último un instrumento adecuado para un niño hiperactivo con su energía. Cuando tenía 15 años fundó un cuarteto, Yungay, en el cual tocaba la batería junto con el vocal Manolo Fombuena, el contrabajo Carlos Olmos y el guitarra Jesús Domínguez.

Si bien es cierto que, por lo que sabemos, la música le atraía con fuerza, encauzó su trayectoria profesional hacia la Medicina y, después de cursar la carrera en la Universidad de Sevilla, emigró con solo 24 años a la ciudad de Nueva York. Entre 1969 y 1972 se especializó como psiquiatra en la Universidad de Nueva York y en el Hospital Bellevue. En 1975 obtiene el título de Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Bilbao y, dos años más tarde, en Ciencias Médicas por la Universidad del Estado de Nueva York.

A lo largo de casi 20 años, hasta 1991, lleva a cabo una nutrida publicación de artículos académicos y estudios publicados en las revistas científicas más relevantes de su ámbito. Sus artículos científicos sobre psiquiatría, medicina y salud pública se pueden leer en publicaciones tan prestigiosas como *International Journal Mental Health*, *American Journal of Psychiatry*, *Issues in Ego Psychology*, *Hospital and Community Psychiatry*, *British Journal of Psychiatry*, *New England Journal of Medicine*, *Journal of Psychiatric Education*, *Administration in Mental Health*, *American Journal of Psychotherapy*, *Dissertation Abstracts International*, *Diseases of the Nervous System* y *Archives of General Psychiatry*.

A partir de 1992, decide ampliar el público al que hacerle llegar sus reflexiones y publica 14 libros destinados a la población en general. Entre ellos, podemos destacar *Las semillas de la violencia*, *La ciudad y sus desafíos*, *La fuerza del optimismo*, *Eres tu memoria* y el recientemente aparecido en las librerías *Los secretos de la felicidad*.

Ha concentrado su actividad como gestor de salud pública en Nueva York. En este ámbito, ha ejercido el cargo de Director de los Servicios Psiquiátricos de la red de hospitales

públicos, donde ha promovido programas tan destacados como HELP (*Homeless Emergency Liaison Project*), el primer servicio médico móvil para atender y hospitalizar enfermos mentales graves sin techo. Cabe recordar que este programa fue una experiencia pionera y que se ha tomado como modelo en varias ciudades del mundo.

También ha ejercido el cargo de *Commissioner of Mental Health*, es decir, el máximo responsable de los servicios municipales de salud mental, alcoholismo y drogas en Nueva York. Asimismo en el campo de la gestión en salud, desarrolló el programa *Choose to de-fuse* para prevenir la violencia en los colegios públicos. En 1995, fue nombrado presidente del Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos de Nueva York, cargo en el cual le tocó vivir de cerca el atentado contra las Torres Gemelas en 2001. Su experiencia en aquel trágico ataque, vivida como responsable de los hospitales públicos y como miembro del Consejo de Control de Emergencias, lo llevó a escribir la obra *Más allá del 11 de septiembre: La superación del trauma*.

Actualmente, es profesor de Psiquiatría en la Universidad de Nueva York y es miembro de distintas asociaciones científicas de la ciudad. Además de esta gran dedicación al mundo científico y de gestión pública, Luis Rojas Marcos también ha sentido un profundo interés por las Humanidades y en sus libros destinados al gran público pueden encontrarse múltiples referencias a hechos históricos, ideas filosóficas y de otros campos. Pero sobre todo es fácil darse cuenta en la lectura de sus numerosas obras que hay un ámbito que, por su capacidad metafórica para explicar la experiencia humana, destaca como una nota constante en las páginas de sus libros. Dicho ámbito no es otro que el de la mitología. Es por este motivo que me he tomado la libertad de investigar un poco sobre uno de los personajes mitológicos que mejor representa la profesión médica del profesor Rojas Marcos.

Dicen que en la Grecia antigua, los médicos y profesionales de la salud honoraban al dios Asclepio. En las estatuas, se le representaba como un personaje con barba y con un báculo en el que se enroscaba una serpiente que desde tiempos inmemoriales ha simbolizado aquel veneno o agente activo que tanto puede quitar la vida como curar. Se trataba de un dios importante y su nombre, Asclepio, significaba en griego arcaico “incesantemente amable”.

Los sanadores de aquellos tiempos vivían y curaban en los templos de Asclepio. El más conocido de ellos fue Hipócrates de Cos, cuyas obras y principios todavía hoy inspiran la práctica médica. ¿Y cómo curaban en aquella época lejana? Los enfermos acudían al

santuario de Asclepio y allí debían dormir una noche con la finalidad de incubar un sueño. Ese sueño contenía un mensaje que, bien interpretado por los sanadores y los médicos del templo, implicaba un cambio en la vida cotidiana del enfermo que solía curarlo.

Hace no mucho tiempo, en una campaña de televisión del Instituto Cervantes, preguntaron al psiquiatra Luis Rojas Marcos cuál era su palabra preferida en la lengua española. Y, efectivamente, eligió la palabra “sueño”. Argumentaba que era un vocablo que sonaba bien y estaba conectado con nuestras ilusiones, pero especialmente porque en su profesión, en la Psiquiatría, los sueños tienen valor y pueden representar de un modo simbólico las preocupaciones o los deseos más íntimos de las personas. Y, en efecto, la única rama especializada de la Medicina que continúa fiel a la práctica de los asclepiadas de consultar los sueños es precisamente la Psiquiatría.

Un sueño es una suerte de película que armamos inconscientemente cada noche con los materiales más diversos: una persona de nuestra vida cotidiana, algo que se ha dicho en las noticias, un lugar que sabemos que es tal lugar pero que no se le parece. Un sueño es quizá una de las pocas oportunidades que tenemos para liberarnos de las leyes sociales e incluso físicas para lanzarnos a volar. Por eso es tan valioso para explorar a la persona en su fuero interno. Las aspiraciones, los miedos, las ambiciones se hallan allí reunidos para que podamos escucharlos.

En verdad creo que es un lujo que nuestro mundo cuente con médicos como el doctor Rojas Marcos, capaces de afinar de tal modo su capacidad de escucha que consiga ayudarnos a que nuestros miedos, deseos y problemas se nos hagan mucho más comprensibles y aceptables. Auscultar a los seres humanos en su fuero más interno es una tarea noble y más todavía cuando este auscultar en el fuero interno sirve para curar. En primer lugar, pues, queremos agradecerle sinceramente su amplia dedicación a esta disciplina que nos ayuda a todos a ser un poco mejores y, en segundo lugar, quiero darle mi más efusiva felicitación por el merecido título de doctor *honoris causa* con el que la Universitat Ramon Llull ha querido distinguir su trabajo y su trayectoria.

Puedo decir que se trata de una persona generosa porque después de leer sus libros y de escuchar sus discursos, se tiene la impresión de haber encontrado una voz que se aleja de los puestos de autoridad para sentarse al lado de uno, a su misma altura, que es la mejor manera de ayudarlo. Y eso, como desgraciadamente sabemos, en el mundo de la salud no es lo habitual. Es más, alejado de la actitud fría y distante de otros médicos

y psiquiatras, Rojas Marcos frecuentemente expone experiencias de su propia vida para ilustrar los temas que trata. Así sabemos cómo consiguió superar sus nervios y distracciones en las aulas cuando tenía 16 años gracias a Doña Lolina, la directora de un instituto de Sevilla; cómo en aquella tierna adolescencia su madre lo apuntó a música para encauzar su energía y terminó tocando la batería en un grupo juvenil. También conocemos cómo a principios de los 70 su experiencia de residente bilingüe en un hospital de Nueva York le dio la idea para una de sus primeras investigaciones: un proyecto sobre el impacto de la lengua en el diagnóstico de enfermos psiquiátricos bilingües. Todo fue porque un día se dio cuenta de que los pacientes bilingües que estaban a su cargo, que hablaban inglés y español, recordaban episodios diferentes según la lengua que se usara en las sesiones.

Vemos, así pues, que para Rojas Marcos todo trabajo, ya sea de investigación, divulgación o gestión, parte de su experiencia propia. Es por ello sorprendente cómo aplica hasta el extremo aquella máxima que los griegos inscribieron en el dintel del Oráculo de Delfos y que reza: “Conócete a ti mismo”.

Considero también que es un médico generoso porque en su forma de hablar y de escribir se detecta un esfuerzo por simplificar y un trabajo para hacer que todas sus ideas sean comprensibles y lleguen a todo el mundo. Luis Rojas Marcos es un gran comunicador: escribe y habla para todo el mundo. Con ideas interesantes, con muchos ejemplos, con constantes preguntas que nos interpelan y que nos hacen pensar, con datos relevantes, con un poco de afabilidad y de humor y sobre todo con una claridad diáfana en cada una de sus palabras y de sus frases, Rojas Marcos consigue hacer que lo difícil, lo abstruso y lo confuso devengan algo sencillo y comprensible.

Ello quizá se deba al ambiente profesional y académico anglosajón en el que Luis Rojas Marcos desarrolla su trabajo. Ciertamente, tanto las universidades inglesas como las estadounidenses se caracterizan por proporcionar a la población en general obras divulgativas que acercan el conocimiento al ciudadano, pero sin perder un ápice de la rigurosidad y la ambición intelectual que los temas científicos requieren. En los países latinos seguramente aún debemos aprender a salvar el hiato que existe entre la alta cultura y la ciencia, y la ciudadanía. Por lo tanto, es una prueba de generosidad que Rojas Marcos, desde el otro lado del Atlántico, escriba obras en lengua española sobre temas fundamentales de la vida psíquica de las personas, tales como la violencia, la pareja, la memoria, la felicidad, la autoestima, el optimismo y la superación de las adversidades.

Esta claridad en el estilo a la hora de explicar de Rojas Marcos, algo tendrá que ver seguramente con una de las ideas clave que a su modo de ver más ayudan a alcanzar la salud mental y la felicidad. Según él, es necesario pararse a pensar sobre el propio estilo de explicarnos los problemas o los hechos que nos suceden. Dice Rojas Marcos que debemos pensar sobre nuestro propio pensamiento, aprender de qué forma conversamos con nosotros mismos. Sólo a través de este conocimiento conseguiremos parar pensamientos automáticos o autoculpabilizadores, sólo así conseguiremos cambiar el tono con el que nos decimos a nosotros mismos las cosas y seremos más felices.

¿Qué podríamos decir del estilo de pensamiento de Rojas Marcos? Ya he dicho que se trata de un estilo claro, afable, fácil accesible a todo el mundo. Pero déjenme añadir otra característica. Se trata de un estilo optimista, esperanzador. A pesar de estar tratando problemas profundos de la psique humana, como pueda ser el síndrome de indefensión adquirida o las actitudes violentas, este profesor de Psiquiatría de la Universidad de Nueva York siempre tiene palabras de aliento para los que sufren. Así, después de haber reconocido las dificultades de tratar el *bullying*, el *mobbing* o la violencia en el seno familiar, Rojas Marcos dice en su obra *La Autoestima*: “Hoy, en los países de Occidente, las víctimas de desgracias gozan de una consideración social sin precedentes. Nunca las personas que han sufrido atrocidades a manos de sus semejantes han sido tratadas con tanto respeto, solidaridad y generosidad por parte de los ciudadanos”. Seguramente todavía nos falta mucho camino por recorrer, pero eso ya es una gran hito.

Probablemente, a causa de este estilo de pensar claro y optimista, sus últimas obras publicadas se enfocan a aspectos positivos del alma humana. En los últimos años, cuando nuestro mundo está dando muestras de actitudes y sentimientos desesperanzados, el profesor Rojas Marcos insiste con varios títulos que tienen que ver con sentirse a gusto con la vida: la felicidad, el optimismo y la autoestima, por poner sólo unos ejemplos. Y en ellos siempre señala que el humor y la sonrisa son una tabla de salvación fundamental ante las adversidades porque nos proporcionan el distanciamiento necesario para mitigar algo los sufrimientos.

Rojas Marcos es de aquellos psiquiatras que cree firmemente que estudiando solamente las patologías y las enfermedades graves, la Medicina está perdiendo información importante para la resolución del problema. Para él, es necesario que los investigadores se interesen de una manera seria por las causas y las consecuencias del

bienestar de la gente. Porque como muy bien sabe sólo tirando del hilo de los aspectos positivos de las cosas conseguimos alcanzar una visión nítida y alejada del pesimismo. Le interesa por ello la Medicina de la Calidad de Vida. Todo ello nos incita a recordar que la Medicina y todas las profesiones relacionadas con el cuidado de la salud tienen mucho de entrega, de darse al otro, de pensar en el bienestar del prójimo.

El neurobiólogo portugués Antonio Damasio, también Honoris Causa de la Universitat Ramon Llull hace tres años y que nuestro doctor cita a menudo en sus libros, escribió en el año 1994 una obra, *El error de Descartes*, que nos brindó una enseñanza fundamental: Nos dijo que las emociones no son un lujo. Demostró que las emociones eran algo muy distinto a ese agente perturbador que la historia occidental ha interpretado como algo que debe subyugarse o incluso eliminarse porque interfiere en la tarea de la razón. Antonio Damasio supo ver que la razón y la emoción se complementan, que actúan en espiral y que debemos comprenderlas. Pues bien, precisamente en su pensamiento, Rojas Marcos hereda esta perspectiva de Damasio y nos enseña cómo una emoción puede teñir un pensamiento y a la inversa. Ello es algo que los profesionales de la salud deberíamos tener siempre presente. La tarea de curar jamás debería ser pura y fría racionalidad clínica de la cual hemos desechado cualquier amago de sentimiento y emoción. Nuestro compromiso, incluso desde antes de la época de Hipócrates de Cos, es con las personas: con el paciente y con la vida; y a ese paciente y a esa vida es imposible extirparle las emociones.

Asimismo, el Premio Nobel de Economía, el psicólogo Daniel Kahneman, nos advierte que se piensa con todo el cuerpo, no sólo con el cerebro, y que nuestros pensamientos tienen una incidencia mayor de la que creemos en nuestro estado físico. Una mente sana es un reflejo de un cuerpo sano y a la inversa. Su obra *Pensar rápido, pensar despacio* nos permite conseguir lo que tanto insiste Rojas Marcos: Aprender a reflexionar sobre nuestro propio pensamiento y encontrar para cada momento la manera de pensar y de explicarnos la realidad que nos resulte más beneficiosa.

Desde que los sanadores de los antiguos santuarios de Asclepio procuraban curar el cuerpo y el alma de los hombres a través de los sueños, la Medicina y los profesionales de la Salud han contribuido a mejorar la vida de las personas. Debemos, sin duda, felicitarlos por pertenecer a una profesión tan bella y útil, tan necesaria y tan valiosa.

La Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna y la Universitat Ramon Llull se enorgullecen hoy de incorporar a su comunidad académica con una figura de una gran altura intelectual y profesional y que al mismo tiempo siente un impulso tan vivo por cuidar el alma de las personas. Con usted como doctor *honoris causa*, profesor Rojas Marcos, nuestra Facultad y también la Universidad se engrandecen y están mejor preparadas para ser todavía más humanas y más sabias en el futuro.

Dr. Màrius Duran,
decano de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna
Universidad Ramon Llull

4
Discurs del Dr. Luis Rojas Marcos,
professor de Psiquiatria a la
Universitat de Nova York



Es para mí un gran honor y motivo de profunda satisfacción recibir el grado de doctor *honoris causa* por la Universitat Ramon Llull. Quiero expresar mi más sentida gratitud a la Junta de Gobierno de esta Universidad y al rector magnífico Dr. Josep Maria Garrell por otorgarme esta extraordinaria distinción. Mi agradecimiento especial a la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna y al decano Dr. Màrius Duran, por proponerme tan generosamente para este alto reconocimiento. Nunca olvidaré la experiencia, tan instructiva como entrañable para mí, cuando en el año 2002 fui nombrado padrino de la octava promoción de Diplomados en Enfermería y Fisioterapia de la entonces Escuela Universitaria, hoy Facultad, en el Palau de la Música Catalana de Barcelona. Desde entonces he tenido la oportunidad de hablar con numerosos ahijados y ahijadas que me han contactado personalmente o que me he encontrado inesperadamente en algunos de mis viajes. Y la verdad es que siempre han sido encuentros emocionantes cargados de afecto y sí... de ¡optimismo!

Trabajando en el mundo de la enfermedad aprendí muy pronto dos lecciones. La primera es que el optimismo, o la tendencia a enfocar las cosas a través de una lente que acentúa los aspectos favorables y pensar que lo que deseamos va a ocurrir, es un excelente protector de nuestra satisfacción con la vida y posee un inmenso poder reparador. La segunda, que esta perspectiva positiva abunda mucho más de lo que imaginamos y de lo que nos cuentan los críticos sociales. Más aún, estoy convencido de que el pensamiento positivo está programado en nuestro equipaje genético, forma parte del instinto de conservación y es favorecido por la fuerza de selección natural, mediante la cual nuestros genes nutren los atributos más útiles para la supervivencia y desechan los inservibles. La verdad es que no nos deberíamos sorprender de que el optimismo abunde tanto, pues si no fuese así, cómo explicar el hecho de que cada día somos más y vivimos más? Y es que el optimismo es un poderoso defensor de nuestra salud en el más amplio sentido de la palabra. Me refiero a la definición

concebida por el médico croata Andrija Štampar (1888-1958) y el diplomático chino Szeming Sze (1908-1998), que fue adoptada en Nueva York, el 22 de julio de 1946, por los pioneros que crearon la Organización Mundial de la Salud: “La salud no es solamente la ausencia de enfermedad, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social... que constituye la base de la felicidad”. Precisamente, Charles Darwin en su autobiografía afirma que “todos los seres vivos estamos programados para ser felices, pues si sufriendo habitualmente no nos ocuparíamos de propagarnos”.

Siempre me ha llamado la atención la tajante dicotomía que existe en algunas sociedades, incluida la española, entre los niveles reconfortantes de pensamiento positivo de la población que detectan las encuestas y los estudios epidemiológicos y la glorificación del pesimismo que promueve la cultura. De hecho, en estas sociedades el optimismo tiene tan mala prensa que la mayoría de las personas lo mantienen en secreto y prefieren optar por la queja, incluso cuando se sienten ilusionadas y contentas.

Pienso que el disimulo del pensamiento positivo obedece, en gran medida, a que durante siglos los pensadores más influyentes han equiparado el optimismo con la ingenuidad o incluso con la ignorancia. La verdad es que el planteamiento pesimista de la existencia prima en el mundo de las cavilaciones filosóficas. “¿Por qué será que quienes han destacado en filosofía y en otras artes son individuos melancólicos, afligidos por la enfermedad de la bilis negra?” se preguntaba Aristóteles hace casi dos milenios y medio (*Problemas*, 350 a.C.). De hecho, los filósofos europeos más reconocidos han sido aquellos que han brillado por sus lucubraciones deprimentes. Baste mencionar a Immanuel Kant (1724-1804), Søren Kierkegaard (1813-1855), Friedrich Nietzsche (1844-1900), José Ortega y Gasset (1883-1995), Jean-Paul Sartre (1905-1980), y el pensador parisino François Arouet de Voltaire (1694-1778), quien molesto con “la manía de algunos de empeñarse en que todo está bien cuando las cosas van realmente mal”, escribió *Cándido o el optimismo* (1759), la más famosa caricatura literaria del pensamiento positivo.

El virus del pesimismo contagió incluso a los sabios fundadores de la ciencia de la Psicología, como el biólogo, profesor de la Universidad de Leipzig, Wilhelm Wundt (1832-1920), y el médico y psicólogo neoyorquino, profesor de Harvard, William James (1842-1910). Ambos se dejaron seducir por las ideas agoreras que predicaban los filósofos de la época. Vestigios de esa visión derrotista se pueden encontrar incluso en reconocidos psicólogos modernos. Por ejemplo, el insigne Erich Fromm, quien exploró con gran lucidez el amor y

la libertad, consideraba que los seres humanos, en su mayoría, son materialistas, infelices, y proclives a la autodestrucción. En su famoso tratado *El arte de amar* (1956) declaró: “[El hombre] es consciente de su soledad y de su impotencia ante las fuerzas de la naturaleza y de la sociedad. Todo esto hace de su existencia una prisión insostenible”.

Al igual que la psicología, la psiquiatría, rama de la medicina que trata las enfermedades mentales, también dio sus primeros pasos en un ambiente cargado de prejuicios y creencias que alimentaban una visión negativa de la naturaleza humana. Sigmund Freud (1856-1939), el psiquiatra universal y padre del psicoanálisis, declaró convencido que las personas “están destinadas a frustrarse y sufrir, o a frustrar y hacer sufrir a otros, por lo que la más modesta aspiración a la felicidad no es más que una irracional quimera infantil” (1930).

La primera persona de mi gremio, cuyas ideas positivas tuvieron un impacto en mi formación fue la psiquiatra neoyorquina de origen alemán Karen Horney (1885-1952). Horney argumentó con un lenguaje claro y convincente que, en condiciones normales, todos los seres humanos desarrollamos las capacidades que nos permiten sacar el máximo partido a nuestras fuerzas vitales, como la voluntad, la introspección y la aptitud para relacionarnos con los demás. Horney, que fue discípula de Sigmund Freud, comparó sus ideas con las de Freud con estas palabras: “Si usamos los términos optimista o pesimista en el sentido profundo de afirmar o negar el valor del mundo y de la vida, la filosofía de Freud es pesimista y la mía optimista”.

A mi entender, demasiados pioneros de la psicología y la psiquiatría encasillaron a la fuerza ideas fatalistas preconcebidas en sus suposiciones y premisas. Sospecho que su perspectiva de la humanidad hubiera sido mucho más acertada si antes de construir sus teorías hubiesen examinado objetiva y metódicamente a las personas. Precisamente, ningún sistema de estudio ha contribuido más a nuestro conocimiento como el método científico basado en la observación cuidadosa y la evaluación imparcial de las cosas. Y es que las verdades no se inventan, se descubren.

Desde el amanecer de la humanidad la fuerza del optimismo ha impulsado a los seres humanos a ejercer con ilusión el arte del emparejamiento, a adaptarse saludablemente a los cambios y a promover el progreso y el bien común. Como afirmó la escritora estadounidense Helen Keller (1880-1968), ciega y sorda desde los 18 meses a causa de una encefalitis: “Ningún pesimista ha descubierto el secreto de las estrellas, ni ha navegado por mares desconocidos, ni ha abierto una nueva puerta al espíritu humano”.

Hoy también sabemos que el pensamiento positivo es perfectamente compatible con la capacidad de valorar con sensatez las ventajas y los inconvenientes de las decisiones. Está demostrado que antes de tomar decisiones importantes, los optimistas sopesan tanto los aspectos positivos como los negativos, mientras que los pesimistas se limitan a ver únicamente los aspectos negativos. El optimismo, pues, no implica irreflexión ni un falso sentido de invulnerabilidad. Por el contrario, es una forma de sentir y de pensar que nos ayuda a emplear juiciosamente las habilidades propias y los recursos del entorno, y a luchar sin desmoralizarnos para superar las adversidades.

La llama de la curiosidad por escudriñar el optimismo se prendió en mí hace veintitantos años. Habitado a trabajar en el campo de las enfermedades, estudiar el optimismo me supuso una tregua reconfortante. Pero debo confesar que también fue un reto: los profesionales de la medicina no le hemos prestado atención a los rasgos saludables y las actitudes positivas de las personas. El motivo es que hasta hace poco los médicos nos hemos ocupado casi en exclusiva de estudiar y aliviar los padecimientos que nos torturan y roban la vida. Y la verdad es que no dábamos abasto. Por otra parte, el estudio del cerebro siempre ha planteado —y aún plantea— un enorme desafío. Y es precisamente en esta enrevesada amalgama de miles de millones de neuronas entrelazadas donde se fraguan las ideas, se almacenan y reconstruyen los recuerdos y se cuecen las emociones.

Afortunadamente, en las últimas tres décadas, los avances en el tratamiento de las enfermedades y en la exploración en vivo del cerebro han permitido a una oleada de investigadores cambiar de rumbo y concentrarse en los atributos naturales y adquiridos que contribuyen a la salud y la satisfacción con la vida de las personas.

En Estados Unidos, la importancia de la investigación de los aspectos positivos de la mente humana fue oficialmente reconocida en el año 2000, cuando varias facultades de psicología crearon la asignatura de Psicología Positiva. Esta nueva materia universitaria incluye el estudio de las experiencias y los rasgos del carácter que ayudan a las personas a sentirse dichosas y superar adversidades. La Psicología Positiva fue impulsada especialmente por el psicólogo de la Universidad de Pensilvania Martin E. P. Seligman. En palabras de Seligman, “Los científicos de la mente del nuevo milenio no sólo se preocuparán por corregir lo peor de la condición humana, sino que también se dedicarán a identificar y promover lo mejor”.

La ciencia del optimismo se nutre de fuentes muy diversas, pero la mayoría de los investigadores coinciden en que la visión optimista es el resultado de la interacción de fuerzas biológicas, psicológicas, sociales y culturales que configuran nuestra personalidad. Múltiples elementos innatos, adquiridos y aprendidos colorean nuestro modo particular de percibir y juzgar las cosas que nos rodean y los sucesos que vivimos.

Es evidente que los seres humanos no nos ajustamos a la misma interpretación del mundo. Cada uno lo vemos a nuestra manera o, como sugirió el asturiano Ramón de Campoamor, según el color del cristal con que lo miramos. La vieja prueba de la botella llena de agua hasta la mitad ilustra de una forma sencilla pero reveladora cómo el temperamento de la persona moldea su perspectiva de las cosas. Ante “la botella de la vida” ocurre lo mismo. Unos la ven llena de posibilidades y se reconfortan, mientras que otros la perciben escasa en oportunidades y se entristecen.

La subjetividad forma la base de las pruebas psicológicas llamadas proyectivas. Quizá la más antigua y mejor conocida sea la prueba de Rorschach, inventada a principios del siglo XX por el joven psiquiatra suizo Hermann Rorschach (1884-1922). Rorschach seleccionó una serie de manchas de tinta de perfiles ambiguos y se las mostró a cientos de voluntarios con el fin de que proyectaran en ellas sus pensamientos, recuerdos y fantasías más personales. En la actualidad los psicólogos clínicos utilizan esta prueba, para identificar rasgos del carácter, esclarecer conflictos emocionales e incluso diagnosticar trastornos mentales.

Resulta curioso que la subjetividad es algo que dentro del marco de la física moderna se da por hecho, desde que el científico alemán Albert Einstein formuló la teoría especial de la relatividad (1905). Esta teoría, que transformó conceptos hasta entonces considerados exactos o absolutos —como la velocidad de la luz, el espacio y el tiempo— en elementos cambiantes y relativos, se basa en el hecho de que el posicionamiento del observador o el punto de mira influyen la percepción del suceso que observa. La subjetividad y relatividad de los significados que le asignamos a las cosas explica el que ante las mismas vicisitudes, unas personas respondan con una actitud positiva y otras de forma negativa.

Hace unos años llegué a la conclusión de que un buen método para examinar y evaluar el optimismo es analizar nuestra forma de pensar en el contexto del pasado, el presente y el futuro. Me explico.

La valoración retrospectiva que hacemos de las experiencias pasadas y los recuerdos que guardamos revelan mucho sobre nuestra forma de pensar. Una visión optimista del pasado alimenta la autoestima y nos predispone a confiar en el presente y en el futuro. Por el contrario, una perspectiva pesimista del ayer puede impregnar de pesares nuestro día a día y bañar de inseguridad y desconfianza nuestra visión del ahora y del mañana. Es importante tener en cuenta que la memoria no es un disco duro de ordenador en el que conservamos intactos datos y sucesos. Gracias al ingenioso profesor de psicología experimental Frederic Bartlett (1886-1969) que se lanzó a explorar científicamente la tendencia de la memoria a modelar los recuerdos, sabemos que la memoria es creativa y tiene el poder de reconstruir las experiencias que guarda con el fin de adaptarlas al guion que hemos concebido de nuestra vida, y hacerlas compatibles con nuestra forma de ser. En los últimos veinte años se han llevado a cabo decenas de estudios sobre la tendencia de la memoria a ayudarnos a mantener una perspectiva optimista.

Además de creativa, la memoria es con lo que olvidamos. Numerosos investigadores han llegado a la conclusión de que en general nos acordamos de más experiencias positivas que negativas. Esta tendencia natural es saludable, pues quienes guardan y evocan preferentemente los buenos recuerdos piensan que sus luchas y éxitos pasados les han preparado para superar los retos futuros. El olvido es un verdadero regalo de la memoria. Con el tiempo, la mayoría pasamos por alto o minimizamos el impacto de los fracasos, lo que nos ayuda a repasar con benevolencia el ayer, a reconciliarnos con los conflictos que no pudimos resolver y con las oportunidades perdidas. Como apuntaba Vicki Baum, la autora de la novela *Gran hotel* (1931): “Las úlceras no salen por lo que comes; salen por lo que te come”. Distanciarnos de un ayer penoso nos anima a recuperar el entusiasmo después de las adversidades, “pasar página” y abrirnos de nuevo al mundo. La verdad es que el olvido cura muchas heridas de la vida, nos ayuda a perdonar, hacer las paces y liberarnos. Y quienes perdonan tienen más posibilidades de recuperar la paz interior y controlar su propia suerte. En palabras de Desmond Tutu, el obispo anglicano de Sudáfrica, premio Nobel de la Paz en 1984: “Sin perdón no hay futuro”.

En el contexto del presente, el optimismo se refleja en nuestro estilo de explicar los sucesos que vivimos en el día a día. Todos los seres humanos tenemos la imperiosa necesidad de explicar las cosas que nos pasan. Sólo en raras ocasiones recurrimos a la ignorancia, al misterio o al azar para entenderlas. Como cabe suponer, nuestra percepción particular de una situación va a moldear el significado que le damos. El psicólogo Martin Seligman ha sido el científico que más ha contribuido al conocimiento del “estilo explicativo” y a entender

cómo nuestra forma habitual de explicar las situaciones que vivimos, tanto adversas como favorables, refleja nuestro talante optimista o pesimista. Concretamente, Seligman demostró que las personas optimistas, cuando son golpeadas por alguna adversidad, suelen pensar que se trata de un contratiempo transitorio. Las pesimistas, sin embargo, tienden a considerar que los efectos de las calamidades son permanentes. Cuanto más optimista es la persona más limita o compartimenta los efectos de los fracasos. Para los pesimistas, en cambio, los golpes alteran la totalidad de su persona. Igualmente, ante los propios errores los optimistas suelen catalogarlos de subsanables, no se sobrecargan de culpa y consideran que sirven de aprendizaje. Las personas pesimistas, por el contrario, se acusan totalmente de lo sucedido, y no ven la posibilidad de reparar los desaciertos ni la oportunidad de aprender de ellos.

Otra característica típica del pensamiento positivo aplicado al presente es la inclinación natural a compararnos ventajosamente con nuestros semejantes, lo que ampara nuestra capacidad para mantenernos contentos a pesar de los infortunios. Por ejemplo, después de un desastre natural, muchas víctimas se sienten afortunadas si se comparan con damnificados que han sufrido daños mayores. La percepción de las ventajas, sobretudo en comparación con personas del mismo grupo social, alivia nuestro dolor y protege nuestra dicha. Y es que, a nivel más o menos consciente, intuimos que lo malo nunca es bueno, excepto cuando al vecino le pasa algo peor.

En el contexto del futuro el ingrediente más eficaz del optimismo es la esperanza. Se dice que los seres humanos podemos vivir cuarenta días sin comida, tres días sin beber agua, siete minutos sin aire, pero solo unos segundos sin esperanza. Existen dos categorías de esperanza, una es general y abarca las expectativas globales que albergamos del futuro, o el destino que prevemos para la humanidad. Estas expectativas generales del mañana suelen estar basadas en las creencias que albergamos sobre la vida. Estas creencias pueden pertenecer al reino de los valores humanos, como el amor o la libertad, o brotar de principios esperanzadores filosóficos o religiosos. Las conquistas de la ciencia y la impresionante evolución para mejor de nuestra especie impulsada por la fuerza vital, creadora y solidaria de la herencia humana, apoyan también la visión optimista de la humanidad y su futuro. El otro tipo de esperanza es más específico y alimenta la ilusión por alcanzar un determinado objetivo, como lograr una meta por la que hemos luchado o solucionar un conflicto gracias a una intervención que nos proponemos llevar a cabo. Las expectativas favorables nutren la motivación y la confianza. Como dice la psiquiatra y escritora Susan Vaughan, “El optimismo es como una profecía que se cumple por sí

misma. Las personas optimistas predicen que alcanzarán lo que desean, perseveran, y los demás responden bien a su entusiasmo. Esta actitud les da ventaja en el campo de la salud, del amor, del trabajo y del juego, lo que a su vez revalida su predicción optimista”.

La ciencia del optimismo también ha contribuido al conocimiento de factores biológicos, psicológicos y sociales que influyen en nuestra forma de interpretar las vicisitudes de la vida. Concretamente, las investigaciones sobre el poder de los genes demuestran que los gemelos univitelinos o monocigóticos —que poseen exactamente los mismos genes porque surgen de la misma célula original o cigoto— se parecen estadísticamente en su disposición optimista o pesimista. Otro dato interesante es que el equipaje genético juega un papel más determinante en el pesimismo de la persona que en el optimismo. De esto se deduce que el entorno en que crecemos, las experiencias que vivimos y nuestro aprendizaje tienen un mayor impacto sobre nuestro nivel de optimismo que de pesimismo. Este dato, en la práctica, implica que, en general, resulta más eficaz invertir en estrategias dirigidas a aumentar nuestra visión positiva de las cosas, que en medidas destinadas a cambiar nuestras creencias pesimistas.

Si bien los genes influyen en el desarrollo de nuestro temperamento, no es prudente minimizar la influencia del medio en la configuración de la personalidad. De hecho, cuanto más se analiza el genoma humano, más vulnerables parecen los genes a la influencia del ambiente y del aprendizaje. La semilla del optimismo se siembra durante la infancia. El pensamiento positivo crece estimulado por las experiencias que alimentan en los pequeños sentimientos de seguridad, afecto y la sensación de que ocupan el “asiento del conductor” y controlan razonablemente sus circunstancias. Las personas que localizan el centro de control dentro de ellas mismas, en lugar de pensar que su vida está en manos del destino o de la suerte, aunque esto tenga una dosis de fantasía, superan mejor las adversidades que quienes piensan que no controlan sus decisiones, o que estas no cuentan o recurren al “que sea lo que Dios quiera”.

También sabemos que la mezcla de sufrimiento e indefensión es venenosa para el optimismo. Una serie de experimentos, tanto en animales como en personas, demuestra que ciertas experiencias que consumen el coraje y la esperanza pueden favorecer actitudes futuras de impotencia y el desaliento. En un experimento ya clásico conocido por “indefensión aprendida”, Martin Seligman introdujo un grupo de perros en una jaula de metal en la que los animales recibían molestas descargas eléctricas de las que no podían escapar. Seguidamente, metió otro grupo en una jaula igualmente electrificada, pero de la que los animales podían escapar empujando con el morro un panel que tenían enfrente. Luego puso a todos los perros

juntos en una jaula electrificada de la que también podían salir saltando una pequeña pared. Entonces comprobó que los canes que en la primera prueba había logrado controlar los calambres salía de la jaula en pocos segundos, mientras que aquellos que en la prueba anterior fueron incapaces de escapar no hicieron esfuerzo alguno por huir de la tortura.

No obstante, el peor veneno del optimismo es la depresión. Muchos hemos experimentado alguna vez lo que es estar melancólicos y somos conscientes de la capacidad de esta dolencia para corromper nuestro entusiasmo. Distinguir el trastorno depresivo de los sentimientos normales de tristeza que inevitablemente salpican nuestra vida es fundamental. La tristeza que nos causan las desgracias, pese a ser una emoción dolorosa, es una reacción normal y por lo general no socava el optimismo. Además, se trata de una especie de grito de socorro que atrae la compasión y la solidaridad de los demás. La tristeza normal es coherente con una circunstancia dolorosa específica, su intensidad es proporcional a la magnitud del infortunio o la pérdida, y se alivia cuando la situación que la causa desaparece, o la persona se adapta y la supera emocionalmente. Este es el caso de los sentimientos temporales de duelo o aflicción por la muerte de un ser querido. Por el contrario, la depresión es una enfermedad nefasta que produce alteraciones psicológicas y físicas profundas. Resulta verdaderamente conmovedor observar el daño que causa la depresión en la perspectiva positiva de la vida. La depresión mina la autoestima y la confianza en uno mismo, impregna de remordimientos el ayer, consume nuestra energía vital, anula la capacidad de sentir placer y nos roba la esperanza hasta el punto de perder las ganas de vivir. El suicidio es la secuela más amarga del pesimismo maligno. Aunque debo reconocer que siempre me ha impresionado el hecho de que, tras las fantasías suicidas, se suele entrever la aspiración de un más allá mejor. Afortunadamente, hoy disponemos de armas terapéuticas muy eficaces contra la depresión, y la gran mayoría de los pacientes se beneficia de la psicoterapia en combinación con fármacos antidepresivos.

En cuanto al papel de la cultura, está demostrado que ciertas sociedades fomentan una visión de la vida más positiva que otras. Una reciente recopilación de investigaciones multinacionales revela una moderada relación positiva entre el nivel de optimismo de la población y su renta per cápita y cota de empleo. Es un hecho reconocido que el desnivel crónico entre aspiraciones y oportunidades es una de las causas más frecuentes de frustración y derrotismo. Sin embargo, a la hora de entender las raíces sociales del optimismo, el factor más significativo es el grado de libertad y democracia de los países. Las sociedades que valoran la autonomía del individuo y fomentan en la población la idea de que si se lo proponen lograrán alcanzar sus metas, estimulan el pensamiento positivo y alimentan la esperanza.

Es evidente que no tenemos control sobre la mirada de factores físicos, psicológicos y sociales que influyen en nuestra manera de ver e interpretar la vida. Pero no es menos cierto que todos podemos alimentar las actitudes positivas y programar situaciones que las favorezcan. En los últimos veinticinco años se ha confirmado repetidamente que las personas que ejercitan con regularidad las funciones del cuerpo, las facultades de la mente, y las relaciones con los demás tienden a disfrutar de un estado de ánimo más positivo que quienes no practican estas capacidades.

Estoy convencido de que entender el temperamento optimista, sus raíces, sus ingredientes y sus aplicaciones es una tarea relevante y, con seguridad, una inversión rentable. Por eso, nuestra misión no debe limitarse a ganarle la batalla a las enfermedades, sino que es esencial entender y tonificar los rasgos saludables de nuestra naturaleza encargados de preservar la salud y robustecer los atributos que protegen la satisfacción con la vida.

Al final, la mayor sorpresa que nos proporciona la ciencia del optimismo es que el pensamiento positivo sea algo tan común, tan sumamente normal. Sin duda, la tendencia a favorecer los aspectos positivos de la vida es una propensión natural que traemos al mundo y que practicamos diariamente desde que lo pisamos. Pese a las corrientes culturales que se empeñan en devaluar o ignorar la fuerza vital del optimismo, la realidad, como nos advierte el viejo proverbio danés, es que “el firmamento no es menos azul porque las nubes nos lo oculten o los ciegos no lo vean”.

Muchas gracias.

Dr. Luis Rojas Marcos
Professor de psiquiatría en la
Universidad de Nueva York

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARISTÓTELES, *Moral a Nicómaco* (aprox. 350 a.C.), Colección Austral, Madrid, 1978.

ASPINWALL, Lisa y otros: Distinguishing optimism from denial: optimistic beliefs predict attention to health threats, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1996, págs. 993-1003.

BARTLETT, Frederic C., *Remembering*, Cambridge University Press, Nueva York, 1932.

BOUCHARD, Tom, y otros, “The sources of human psychological differences: the Minnesota study of twins”, *Science* 250, 1990, págs. 223-228.

CHANG, Edward C., *Optimism & pessimism*, American Psychological Association, Washington DC, 2001.

DARWIN, Charles, *The autobiography of Charles Darwin* (1876), Norton, Nueva York, 1969.

EINSTEIN, Albert, *The world as I see it* (1932), Citadel Press, Nueva York, 1993.

FREUD, Sigmund, *El malestar en la cultura* (1930), Alianza Editorial, Madrid, 1970.

FROMM, Erich, *El arte de amar*, Paidós Ibérica, Barcelona, 1992.

FUSTER, Valentín y ROJAS MARCOS, Luis, *Corazón y mente*, Espasa, Madrid, 2008.

HORNEY, Karen, *Neurosis and human growth*, W.W. Norton, Nueva York, 1950.

JAMES, William, *The consciousness of self: The principles of Psychology* (1890), Dover Publications, Nueva York, 1918.

KELLER, Helen, *Optimism*, T. Y. Crowell and Co., Nueva York, 1903.

PINKER, Steven, *The better angels of our nature*, Penguin, Nueva York, 2011.

PLOMIN, Robert y otros, *Optimism, pessimism and mental health, a twin adoption analysis*,

Personality and Individual Differences, 13, 1992, págs. 921-930.

PREAMBULO de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, 22 de julio de 1946,
Official Records of the World Health Organization, N° 2, pág. 100.

ROJAS MARCOS, Luis, *La fuerza del optimismo*, Aguilar, Madrid, 2005.

ROJAS MARCOS, Luis, *Secretos de la felicidad*, Espasa, Madrid, 2012.

RORSCHACH, Hermann, Psychodiagnostik, *Arbeiten zur angewandten Psychiatrie*, vol.2, Bircher,
Berna, 1921.

SCHULMAN, Peter y otros, Is optimism heritable? A study of twins, *Behavior Research and
Therapy*, 31,1993, págs. 569-574.

SELIGMAN, Martin, *Learned Optimism*, Random House, Nueva York, 1991.

-- y CSKSZENTMIHALYI, Mihaly: Positive psychology: an introduction, *American Psychologist*
55,2000, págs. 5-14.

TAYLOR, Shelley E., *Positive illusions*, Basic Books, Nueva York, 1989.

VOLTAIRE, François Arouet de, *Cándido o el optimismo* (1759), Editorial EDAF, Madrid, 1994.

DISCURS DEL
DR. JOSEP MARIA GARRELL,
RECTOR DE LA UNIVERSITAT
RAMON LLULL



Les meves primeres paraules, i en nom de tota la Comunitat que configura la Universitat Ramon Llull, han de ser d'agraïment al Dr. Luis Rojas Marcos per acceptar el grau de doctor *honoris causa* per la nostra Universitat. Com saben, el grau de doctor *honoris causa* es refereix a la distinció acadèmica concedida a títol d'honor a una persona en reconeixement dels seus mèrits. Mèrits que la Junta de Govern i el Patronat de la Universitat van considerar per concedir aquesta distinció al Dr. Rojas Marcos a proposta de la nostra Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna. Més endavant em referiré a un dels possibles significats simbòlics d'aquesta distinció. Abans, però, voldria agrair també la iniciativa a la Facultat, al seu claustre i, de manera, especial al seu Equip Directiu encapçalat pel Dr. Màrius Duran en qui avui ha recaigut la responsabilitat de fer l'elogi dels mèrits del Dr. Rojas Marcos. No se'ns ha d'escapar l'important i simbòlic detall que es tracta del primer doctor *honoris causa*, en els quasi 22 anys que té la Universitat Ramon Llull, que es concedeix a proposta d'aquest centre. Un centre que, amb al procés d'adaptació a l'Espai Europeu d'Educació Superior ha completat la seva transformació d'escola universitària a facultat, convertint les antigues diplomatures a graus universitaris, i posant en marxa la resta de processos destinats a transformar interiorment el centre. Des del claustre de professors a la recerca, passant per les sortides professionals dels nous graduats, tot, ha hagut de ser reavaluat i reorientat. La proposta, doncs, de concessió d'aquest doctorat *honoris causa* és una nova fita en el camí. Felicitats, per tant, a la Facultat per l'esforç, i molts ànims per continuar recorrent aquest llarg camí.

És, ho deia fa uns instants, el primer doctorat *honoris causa* que es concedeix a la Universitat Ramon Llull a proposta de la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna. I, segurament per això, com ja va passar en casos anteriors, la proposta està més carregada que mai d'un intens simbolisme. I és que l'elecció d'un candidat a aquest grau es pot fer des de molts punts de vista, però si de reconèixer els mèrits d'una persona es tracta, hi ha un punt de vista que difícilment es pot dissociar de ser el primer de la llista: l'efecte de model, l'efecte de mestratge.

I és que elegir com a model el professional de la salut Rojas Marcos és tot un símbol per a la nostra Facultat. No repetiré aquí ni els mèrits ni la trajectòria professional del nostre homenatjat, però sí que assenyalaré alguns aspectes que em permeten reforçar la idea de model escollit.

En primer lloc, el Dr. Luis Rojas Marcos metge. Probablement el metge representa la punta de llança del sistema de salut, la part més visible. Una peça més, tot i que molt important, dins d'un complex sistema, però certament la part més visible, la que identifica millor "el sector". I el primer doctor *honoris causa* proposat per la Facultat és un metge, i un metge molt especial: proper, humil, que es fa entendre, que veu la persona en el seu conjunt, que genera confiança, que empatitza i parla amb el pacient. Un metge que deixa entendre a l'altre que el vol ajudar. Un model per als nostres estudiants en un sector on cal vocació i entrega vers els altres. No és casual que en el seu discurs hagi fet una reflexió sobre les limitacions de les capacitats humanes, i deia: "*los médicos nos hemos ocupado casi en exclusiva de estudiar y aliviar los padecimientos que nos torturan y roban la vida. Y la verdad es que no dábamos abasto.*"

En segon lloc, el Dr. Luis Rojas Marcos professor i investigador. Activitat a la qual ha dedicat moltes energies i que requereix també, molta vocació i voluntat. No en va són moltes, i molt importants, les seves publicacions en els fòrums científics de referència en el seu àmbit. I és que les ciències de la salut i la recerca són dos conceptes íntimament lligats. Tots els avenços en la cura de la nostra salut ho són en tant que al darrere hi ha llargues hores de recerca, i d'una recerca en allò que en podríem dir "estat pur". És a dir, una recerca que té una clara orientació a la resolució d'un determinat problema i on cal anar alternant entre el que els clàssics en deien recerca bàsica i recerca aplicada. Que el primer doctor *honoris causa* de la nostra Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna sigui un investigador de reconegut prestigi mundial és, també, l'elecció d'un model. Elecció no feta a l'atzar, una elecció pensada i meditada en ple procés de transformació d'escola universitària a facultat. El nostre doctor *honoris causa* serà, des d'avui, encara més, un model per al claustre de la Facultat.

En tercer lloc, el Dr. Luis Rojas Marcos gestor. Gestor de serveis a la societat, i més concretament, serveis de salut en un lloc tan complicat com la ciutat de Nova York. I en uns temps no especialment fàcils. Han estat moltes les dificultats que ha hagut de superar en aquesta faceta de la seva vida. En el seu currículum hi pot escriure el fet que, durant els anys en què l'alcalde Giuliani li va encarregar la presidència executiva

del sistema sanitari de Nova York, la qualitat dels serveis va arribar a fites històriques i que, per primer cop, els exercicis econòmics es van tancar sense dèficit. Una gestió feta sempre des de l'humanisme. En una etapa anterior, el Dr. Rojas Marcos va ser el creador del projecte HELP (Homeless Emergency Liason Project), un servei mèdic destinat a malalts mentals greus sense sostre. Un model, doncs, de gestor de serveis social humans i, ahora, eficients. I un model especialment útil en el moment actual com a Societat en crisi, crisi no només econòmica, sinó també de valors.

En quart lloc, el Dr. Rojas Marcos comunicador. Faceta indissociable de tot l'anterior, ja que sense comunicació –en el sentit més ampli del terme– és complicat desenvolupar els altres rols. En això, com en moltes altres coses, el Dr. Rojas Marcos té moltes similituds a un altre metge i doctor *honoris causa* de la nostra Universitat, el Dr. Valentí Fuster. Si la ciència no amplia el seu abast, i no es fa arribar més enllà dels fòrums científics tremendament especialitzats, el seu efecte és per força menor, sempre restringit. Una ciència i uns coneixements que han d'estar a l'abast de tothom. També un model per a la nostra Universitat i per al nostre personal docent i investigador.

A tot l'anterior, el Dr. Duran afegia en la seva *laudatio* una reflexió sobre l'estil de pensament del Dr. Rojas Marcos. Un estil clar, afable, fàcil, accessible a tothom, optimista i esperançador tal i com hem pogut veure en les seves paraules. En efecte, tornem a estar davant d'un model probablement indispensable per a totes les persones que exerceixen les professions al voltant de la salut, on cal molta entrega, molt de pensar en el benestar integral dels altres, com deia ara fa uns moments.

No és, doncs, gens estrany -tot i que això no treu que sigui tremendament innovador- que una de les aportacions claus del Dr. Rojas Marcos sigui la identificació del pensament positiu com a agent amb un "immens poder reparador". Durant el seu discurs d'acceptació del grau de doctor *honoris causa*, l'hem pogut sentir parlar dels detalls de la influència d'aquest pensament positiu en la nostra vida i en la nostra salut. De fet, ha arribat a qualificar de "virus" el pessimisme, i ha analitzat, fins i tot, el seu efecte contagiós. En els moments especialment difícils pels quals passa la nostra Societat, el Dr. Rojas Marcos i d'altres personalitats han volgut exercir aquest rol d'apòstols de l'optimisme i del pensament positiu. I no d'un optimisme naïf, com ell mateix explica, sinó d'un optimisme serè, racional i positiu.

Vaig acabant. És difícil de separar les diferents facetes de la vida professional que les persones tenim i exercim, de manera que és difícil de separar en el Dr. Rojas Marcos les seves cares de metge-psiquiatre, d'investigador, de gestor i de comunicador. En realitat, el Dr. Rojas Marcos ha exercit amb èxit i amb mèrits més que reconeguts totes aquestes facetes. Tot i que, potser el més important de tot plegat no és res de tot l'anterior analitzat de manera individual. Probablement, el més important és allò que el Dr. Duran ens deia en la *laudatio*: "*creiem que el que uneix la nostra Facultat amb el Dr. Rojas Marcos és un mateix ideal de tracte amb la persona, una visió humanística i integradora en la manera d'entendre la salut*". El Dr. Duran ens parla d'ideal, de persona, de visió humanística i integradora. És, certament, una manera d'assenyalar un model, un exemple per entendre l'exercici professional del professional de la salut. I això, aquesta visió humanística i integradora, el fet de posar la persona en el centre de la nostra activitat, té una plena coincidència en l'Ideari de la Universitat Ramon Llull, la nostra Universitat lliure i d'inspiració cristiana que sota el lema "Ser i Saber" està al servei de la Societat.

Moltes gràcies i moltes felicitats!

Dr. Josep Maria Garrell,
Rector de la Universitat Ramon Llull