

RESUMEN COMPLETO

¿Y si te dijera que la felicidad no depende tanto de lo que te pasa, sino de lo que tu cerebro hace con lo que te pasa? Suena raro, ¿verdad? Pues eso, más o menos, es lo que lleva años explicando una psiquiatra española que ha conseguido algo que casi nadie logra: que hablemos de cortisol, de amígdala cerebral y de sistema nervioso en una sobremesa de domingo, con la misma naturalidad con la que hablamos del tiempo. Hoy nos metemos en las ideas centrales de "Cómo hacer que te pasen cosas buenas", de Marian Rojas Estapé. Atención, porque esto no va de positividad barata ni de frases bonitas para una taza de café. Va de entender, claramente, qué pasa dentro de tu cabeza cuando eres feliz, cuando sufres, y sobre todo, qué margen de maniobra tienes tú en todo eso.

Si te interesa todo lo relacionado con la felicidad, con vivir mejor, con entender por fin por qué reaccionas como reaccionas, quédate, porque esto te va a servir.

Este libro nació en 2018 y se convirtió, casi sin que nadie lo esperara, en uno de los fenómenos editoriales más grandes de no ficción en español. Decenas de ediciones, traducciones a varios idiomas, y sobre todo, un efecto curioso: mucha gente que nunca había abierto un libro de psicología terminó entendiendo conceptos de neurociencia sin darse ni cuenta. Ese es, quizá, el gran mérito de Marian Rojas Estapé: coger algo tan complejo como el funcionamiento del cerebro y contarlo como si te lo estuviera explicando una amiga, sentada frente a ti, con un café de por medio.

El libro parte de una idea sencilla pero que cambia la perspectiva de todo lo demás: no podemos elegir del todo lo que nos pasa, pero sí podemos entrenar cómo lo procesamos. Y ahí es donde entra el cerebro, las hormonas, el estrés, los recuerdos, las emociones... todo ese entramado invisible que decide, muchas veces sin que lo notemos, si un mismo hecho nos hunde o nos hace más fuertes.

Marian Rojas Estapé nació en Madrid en 1983, en una familia donde la psiquiatría es casi cosa de herencia: su padre, Enrique Rojas, es un reconocido psiquiatra y escritor, y su abuelo también se dedicó a esta profesión. Así que, en cierto modo, ella creció rodeada de conversaciones sobre la mente humana desde muy pequeña.

Estudió Medicina, primero en Madrid y luego terminó la licenciatura en la Universidad de Navarra en 2007, especializándose después en Psiquiatría. Pero lo interesante de su trayectoria no es solo lo académico. Antes de asentarse en la consulta, se fue a Camboya a colaborar con una ONG que trabajaba con niñas víctimas de trata y explotación sexual. Entró en los prostíbulos para intentar

entender de cerca el sufrimiento de esas jóvenes. Y también dio clases en un colegio del Bronx, en Nueva York, en uno de los entornos más duros de la ciudad.

Esa mezcla —formación científica rigurosa por un lado, y contacto directo con el dolor humano más crudo por otro— es la que termina impregnando todo el libro. No es una autora que hable de la felicidad desde la teoría pura. Habla de ella habiendo visto, de cerca, lo que es tocar fondo. Hoy dirige su actividad profesional entre la consulta, la divulgación y la escritura, siendo una de las voces con más alcance en España cuando se habla de salud mental.

Vamos al contenido. El libro está organizado en nueve bloques que van encadenando una idea con la siguiente, casi como si fuera un viaje. Y de hecho la propia autora lo plantea así, como un recorrido. No te voy a desglosar cada capítulo uno por uno porque perdería la gracia y, sinceramente, la experiencia de leerlo se disfruta mucho más entera. Pero sí te puedo contar por dónde va ese recorrido, a grandes rasgos.

Arranca preguntándose qué es realmente la felicidad, y ahí ya rompe un mito: no es la ausencia de sufrimiento. De hecho, dedica bastante espacio a explicar cómo el dolor y el trauma, gestionados de cierta manera, pueden convertirse en algo que nos hace crecer en lugar de destruirnos. Y menciona el amor, en sus distintas formas, como una especie de contrapeso natural frente a ese sufrimiento.

Después entra en terreno más biológico. Habla del cortisol, esa hormona del estrés que todos tenemos, y de cómo cuando se dispara de forma crónica nos pasa factura, tanto a nivel emocional como físico. Aquí es donde el libro empieza a conectar cosas que normalmente tratamos por separado: cómo lo que pensamos afecta a nuestro cuerpo, cómo la culpa, el miedo o la ansiedad por el futuro nos mantienen atrapados, y por qué aprender a vivir en el presente no es una frase de calendario, sino algo que tiene una base real en cómo funciona nuestra atención y nuestro cerebro.

También le dedica un tramo entero a las emociones. A cómo gestionarlas, a lo que pasa cuando las reprimimos en lugar de expresarlas, y a esa relación, cada vez más estudiada, entre nuestro estado emocional y nuestra salud física. Y luego, casi como una segunda mitad más práctica, explica qué actitudes tienden a dispararnos el cortisol —el perfeccionismo, la obsesión por controlarlo todo, vivir pegados a las pantallas— y, sobre todo, qué podemos hacer nosotros, en el día a día, para bajarlo: desde el ejercicio hasta la forma en que gestionamos a las personas que nos drenan energía.

Cierra con un concepto que ella misma bautiza como "Tu Mejor Versión", una especie de invitación a preguntarte quién eres de verdad, qué quieres y hacia dónde

quieres ir, uniendo voluntad, metas y algo que a ella claramente le apasiona: la idea de que nunca es tarde para reinventarte.

Si hay algo que se queda flotando después de leer este libro es una idea bastante salvadora, aunque nada mágica: tú no controlas todo lo que te pasa, pero sí tienes mucho más margen del que crees sobre cómo lo vives. El cerebro se puede entrenar, las emociones se pueden gestionar, y el sufrimiento, por muy real que sea, no tiene por qué ser la última palabra.

Marian Rojas Estapé no promete una vida sin problemas. Promete algo más honesto: entender mejor tu propia mente para que, cuando lleguen esas cosas buenas, sepas reconocerlas y, sobre todo, sepas construir las condiciones para que aparezcan más a menudo.

Y tú, ¿qué parte de tu cerebro crees que necesitas entrenar más ahora mismo?