

Enrique Rojas Hay tres consejos para no rendirnos. Primero, una visión positiva, ver siempre la parte buena. Segundo, tener una voluntad de hierro. Tercero, diferenciar entre las metas y los objetivos.

Autor: José Joaquín León

Difusión de la psiquiatría

Enrique Rojas (Granada, 1949) es catedrático de Psiquiatría y director del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas. Hoy es uno de los psiquiatras españoles más conocidos y tiene una consulta con siete despachos en plena milla de oro madrileña. Preside la Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición (Fivin), que ha realizado estudios sobre las aportaciones terapéuticas del vino. Ha publicado una veintena de libros de autoayuda, el último No te rindas (Temas de Hoy). También publica colaboraciones en Abc de Madrid, La Nación de Buenos Aires, Excelsior de México y El Mercurio de Santiago de Chile.

—¿Han aumentado las depresiones con la crisis?

—Sí. La crisis ha aportado a la psiquiatría un fondo melancólico, desdibujado, pesimista... Ha creado un marco depresivo.

—¿Hay una receta psicológica contra el paro?

—Lo primero es intentar buscar trabajo. Mientras llega, que no es fácil, hay que aprovechar para formarse mejor, aprender idiomas, informática... También participar en actividades de solidaridad. Todo eso ayuda.

—¿Qué tipos de depresiones son más frecuentes?

—Hay dos modalidades. Una es endógena, por causas biológicas, bioquímicas y hereditarias. Otra es exógena, por los acontecimientos. Ahí influyen los problemas del trabajo o la desestructuración de la familia. Hoy la primera epidemia en Europa no es el sida, o las drogas, o el estrés, sino las rupturas conyugales. Tantas parejas rotas son el origen de muchas depresiones.

—Las rupturas crean problemas a los cónyuges. ¿Y a los hijos?

—Tenemos a los niños ping-pong, los hijos de padres separados, que pasan un fin de semana aquí y otro allí. Es un modelo difícil de llevar, porque normalmente la madre es la mala y el padre es el bueno, en el sentido de que la madre impone la disciplina educativa y el padre dice que sí a todo. Eso

hace que, de mayores, tengan un comportamiento parecido.

–Su último libro, *No te rindas*, es como un lema para tiempos difíciles.

–Se basa en el lema de Tony Blair cuando ganó en el 97: “Nunca te rindas”. También nos recuerda una frase de Unamuno en su *Diario íntimo*: “No darte por vencido ni aún vencido, no darte por esclavo ni aún esclavo”.

–¿Qué debemos hacer para no rendirnos?

–Hay tres consejos para no rendirnos. Primero, una visión positiva, ver siempre la parte buena. Segundo, tener una voluntad de hierro. Tercero, diferenciar entre las metas y los objetivos.

–¿Qué diferencias hay?

–Las metas son generales y amplias; los objetivos son medibles. Por ejemplo, para un estudiante, una meta es aprobar el curso. Objetivos serían ir a clase, tomar apuntes, estudiar todos los días... Cuando hay objetivos claros es más fácil no rendirse.

–¿Aspiramos siempre a buscar la felicidad?

–La felicidad es la rampa hacia donde apunta la conducta del ser humano. Pero consiste en estar contento con uno mismo, al comprobar que ha hecho en la vida el mayor bien posible y el menor mal consciente.

–¿Cómo se consigue?

–Teniendo un proyecto de vida coherente. Hay cuatro criterios básicos, que son amor, trabajo, cultura y amistad. La felicidad es lo que he ido haciendo, según lo que programé. Por ejemplo, al que no tiene trabajo y vive en desamor ya le fallan dos patas de las cuatro.

–¿Nos ponemos el listón muy alto para ser felices?

–Es uno de los mayores errores, equivocarse en las expectativas. Según un estudio, la felicidad es más probable en aquellas personas que se marcan expectativas bajas y escasas, o medias. Así no te equivocas.

–Suele decir que la felicidad no depende de la realidad.

–En un reciente artículo, titulado Como superar las adversidades, explicaba los ejemplos de cuatro personajes que fueron felices en circunstancias muy difíciles, en las que sufrían cárcel y persecución: Tomás Moro, Alexander Solzhenitsyn, Boris Cyrulnik y el obispo Van Thuan. Con ellos se ve que la felicidad no depende de la realidad, sino de la interpretación de la realidad que uno tiene. Depende del sentido que hayas dado a tu vida.

–Hace 20 años escribí un libro titulado El hombre light. ¿Los hay todavía?

–Hay menos, pero siguen quedando.

–¿Cómo se reconocen?

–El hombre light es un producto como la cola sin cafeína o el azúcar sin glucosa. Tiene cuatro grandes notas: hedonismo, consumismo, permisividad y relativismo. Es decir, placer, tener, todo vale y haz lo que quieras.

–¿Hedonismo y materialismo son los dos grandes males posmodernos?

–El materialismo es malo porque las cosas mejores de la vida no se ven ni se tocan. Pensemos en el amor. El hedonismo es la entronización del placer y viene de los griegos. En el mundo antiguo, Séneca pensaba que la felicidad depende de la virtud, frente a Epicuro, que opinó que la felicidad depende del placer. Hoy sabemos que la felicidad depende de tener una vida lograda.

–Es muy crítico con la promiscuidad sexual.

–Efectivamente, soy crítico, porque conozco a gente promiscua que es muy desgraciada. Y también a gente sin actividad sexual, incluso jóvenes, que son felices. Lo importante es que la sexualidad se debe integrar en el proyecto de vida, conectada con un amor responsable.

–La eterna disyuntiva del amor o sólo sexo...

–El sexo sin amor es una relación anónima, de usar y tirar. En la sexualidad con amor comprometido hay una relación íntegra de lo físico, lo psicológico, lo espiritual y lo biográfico. El sexo sin amor es cuerpo a cuerpo. La sexualidad con amor es de persona a persona.

–Le considerarán anticuado.

–No... Yo soy una persona abierta, de mi tiempo, del siglo XXI. Una vez me

preguntaron en qué época de la historia me hubiera gustado vivir y dije que me gusta vivir en el siglo que estoy.

–Usted nació en Granada. ¿Los andaluces son menos depresivos que la media?

–Andalucía es una tierra especial, con mucha luminosidad, con gente abierta... Aunque hay matices, incluso de cada provincia. Pero Andalucía es una forma de mirar la realidad. Yo vivo en Madrid desde hace muchos años, pero me siento andaluz de fondo.

–¿Nos puede dejar un mensaje optimista?

–Puedo decir que hoy la depresión endógena se cura en un 90% de los casos. Y ello gracias a tres grandes avances: uno es la vacuna, que frena la recaída; otro, el estimulador magnético transcraneal, que corrige la depresión hereditaria que no mejora con fármacos; y el tercero, la aplicación de electrodos en el nervio vago. Eso es muy positivo.