

## **Enrique Rojas: “Lo más importante para ser feliz es ser muy realista en las metas”**

Senda Senior, 4 de Octubre 2011

Enrique Rojas: “Lo más importante para ser feliz es ser muy realista en las metas”

En busca de la felicidad no sólo es el título de una película estadounidense protagonizada por Will Smith, es también el sueño de muchos: ser felices. Simplemente. Pero ¿cómo lograrlo? ¿Dónde reside? ¿Realmente existe o es una utopía? El psiquiatra Enrique Rojas asegura que sí y nos advierte de que para llegar a este estado de satisfacción y alegría es importante no rendirse nunca, como cuenta en su libro *No te rindas. Doce meses para aprender a ser optimista*. En él, enseña a encarar de manera positiva las adversidades, miedos y dudas que nos asaltan en nuestro día a día, convirtiéndolos en un impulso para crecer y conquistar nuevas metas.

¿Se puede aprender a ser optimista?

Sí. Todo en esta vida se puede aprender. El optimismo es una forma de llegar a la realidad; un entrenamiento mediante el que una persona es capaz de seleccionar las cosas positivas de las negativas.

¿Cuáles son los pasos a seguir para alcanzar la felicidad? ¿De qué depende que lo logremos?

La felicidad es un estado de ánimo que depende, a mi juicio, de dos cosas: tener una personalidad madura y tener un proyecto de vida; éstas son las dos grandes patas de la felicidad.

¿En qué consiste tener una personalidad madura?

Se trata de hacer un trabajo de artesanía psicológica a través del cual uno consigue un cierto equilibrio entre los distintos componentes de su forma de ser: buena relación entre corazón y cabeza, superar las heridas del pasado, educación de la voluntad, capacidad para superar las adversidades, etc.

¿Y un proyecto de vida?

Cada persona debe tener un programa personal de vida basado en cuatro grandes ingredientes: amor, trabajo, cultura y amistad. No obstante, antes o después este proyecto de vida necesita una revisión médica, ya que cualquiera de esos elementos se puede romper.

¿Se llega a ser feliz totalmente?

No. Clásicamente siempre se ha dicho que la felicidad se encontró en un hombre que no tenía ni camisa. Y es que la felicidad es como un puzzle en el que siempre falta alguna pieza, o como una manta pequeña, de esas que nos dan en los aviones de larga distancia: nos tapa pero siempre deja alguna parte de nuestro cuerpo al descubierto.

Entonces, ¿es cierto que el ser humano es infeliz por naturaleza?

No. Se trata simplemente de aspirar a una felicidad razonable en los cuatro aspectos principales de nuestro proyecto de vida. Y, en segundo lugar, de estar contento con uno mismo al comprobar que hay una buena relación entre lo deseado y lo conseguido.

¿Qué ocurre con los grandes retos?

Uno de los errores del ser humano es que aspira a una felicidad excesiva y se equivoca en las expectativas. Se ha discutido mucho acerca de la felicidad como la gran aspiración del ser humano, sin darnos cuenta de que este sentimiento se divide en dos partes: una felicidad instantánea (felices sueños, feliz fin de semana, felices vacaciones) y una felicidad estructural, que responde a los grandes sueños del ser humano. La primera es un chispazo fugaz; la segunda se refiere a un cierto balance existencial.

¿Y cómo sabe uno la medida justa de sus aspiraciones?

Es muy importante tener clara la distinción entre metas y objetivos. Las metas son muy generales, los objetivos son muy concretos. Por ejemplo, una de las enfermedades más frecuentes hoy es la obsesión por no engordar. La meta, muy amplia, es curarse, sin embargo los objetivos son medibles: no pesarse a diario, no vomitar, no hablar todo el día de dietas, comer en la mesa con la familia...

Por el contrario, ¿qué nos hace infelices?

Decía André Maurois, en su libro *Sentimientos y costumbres* (1951), que la caja de Pandora de la infelicidad es muy rica: la enfermedad, el infortunio, la falta de dinero, de trabajo, los pensamientos negativos... Es decir, son muchas las cosas que hacen que el hombre se sienta infeliz, pero especialmente dos: en la mujer, las frustraciones sentimentales, y en el hombre, las económicas y profesionales.

Hoy día la sociedad nos prepara para el éxito, pero ¿sabemos afrontar las dificultades?

La educación para el éxito es un error muy grave, porque el éxito y el fracaso son dos impostores. El éxito en el sentido social es el reconocimiento general

de que alguien ha triunfado. Sin embargo, ¿qué precio hay que pagar para llegar a lograrlo? Me gustan las personas que han tenido un fracaso importante en su vida y empiezan de nuevo, porque el fracaso enseña lo que el éxito oculta. Lo más importante para ser feliz es ser muy realista en las metas.

¿Y si no se alcanzan?

Un ejemplo, recuerdo que cuando estudiaba y me acostaba a las tres de la madrugada, decía: “Mañana me levanto a las ocho”. Esto es falta de realismo. Me levantaba a las 11 porque estaba agotado. Entonces, las metas tienen que ser tangibles, no utópicas.

Habla en su libro de cuatro pilares básicos de la felicidad: amor, trabajo, cultura y amistad. ¿Qué lugar debe ocupar cada uno?

El principal argumento de la vida es el amor: el amor en pareja, el amor que ponemos al hacer las cosas de cada día, el amor por el trabajo bien hecho... En segundo lugar, el trabajo; dice el eclesiástico: “Ama tu oficio y envejece en él”, es decir, no hay trabajo pequeño si se hace con amor y con dignidad. El tercer pilar, la cultura, que te hace ir contracorriente; tener tus propias opiniones. Y, por último, la amistad: un sentimiento de cercanía de alguien que uno descubre que es valioso y también un riesgo, porque uno deja que el otro entre en su mundo interior y enseña sus cosas positivas pero también sus defectos. Por eso, es tan grande la amistad y tan compleja.

Si falta alguno, ¿no se puede ser feliz?

Efectivamente, la felicidad es como esos guisos que llevan muchos ingredientes y que tienen que echarse en una proporción adecuada para que el resultado sea satisfactorio; y hoy día la primera epidemia mundial son las rupturas conyugales, así que algo está fallando en la sociedad.

¿Es peligroso, por tanto, anteponer el trabajo al amor?

Sí. Hay una enfermedad nueva que los americanos han descrito como ‘workaholic’ (‘alcohólicos del trabajo’): personas que trabajan de lunes a sábado de nueve de la mañana a nueve de la noche y el domingo duermen. ¿A qué hora lees? ¿A qué hora estás con los amigos? ¿A qué hora haces deporte? ¿A qué hora te relajas?

Por último, con los tiempos que corren, ¿faltan o sobran optimistas?

En España estamos en una situación muy delicada. La crisis económica es seria, es grave, pero hay que conseguir que los políticos de Europa se pongan de acuerdo para conseguir una flexibilidad laboral. De otro lado, hay una invitación al pesimismo permanente que hay que reorientar.