

Doctor Enrique Rojas Tenga un programa de vida en el que lo principal sea la ilusión

Diario Vasco Cristina Turrau

La felicidad tiene que ver con una administración inteligente del deseo. Es lo que opina el psiquiatra Enrique Rojas, que ofrecerá hoy una conferencia en Donostia bajo el título, Adiós depresión, organizada por el Teléfono de la Esperanza. «La tensión y el estrés en que vivimos son una rampa hacia la depresión, el mal de nuestro tiempo», dice. A este tema ha dedicado su último libro, La depresión. En busca de la felicidad razonable, un clásico en las listas de libros más vendidos.

– La depresión, ¿mal de nuestro tiempo?

– En España hay entre 5 y 6 millones de gente con depresión . Es la segunda causa de baja laboral después de las enfermedades comunes. Y ello ocurre en media Europa.

– ¿Por qué la depresión se ha convertido en la gran epidemia de las sociedades modernas?

– La tensión y el estrés son rampas deslizantes hacia una geografía psicológica que se llama depresión.

– El origen de la enfermedad, ¿no está en la tristeza y la pena?

Ocurre que el final de muchos estados de ansiedad la es la tristeza y la pena. Los síntomas más importantes de la depresión son la tristeza, la melancolía, la apatía, la falta de ganas, la falta de visión de futuro y una mirada negativa hacia atrás.

- En el origen de la depresión está es estrés...

Muchas situaciones de estrés acaban en depresión. Pero hay dos polos opuestos dentro de la enfermedad. La exógena es debida a acontecimientos de la vida. Y la endógena es hereditaria y bioquímica.

– Los motivos de estos tipos de depresión, ¿son distintos?

– En la depresión exógena hay dos motivos fundamentales. En la mujer, los fracasos afectivos y familiares. Y en el hombre, las frustraciones

profesionales y económicas. Existen tres veces más depresiones en la mujer que en el hombre en la Unión Europea.

– ¿Por qué la mujer se deprime más que el hombre?
– Por la endocrinología de la mujer, porque es ella la que transmite el manantial afectivo y porque hay episodios conocidos como los síndromes de la vida genital femenina.

– A saber....

– Está el síndrome de tensión premenstrual, que puede dar lugar a una minidepresión unos días antes de la regla. Está la depresión postparto; la que se produce tras un aborto; la del embarazo, que es muy rara; y la de la menopausia, un momento de gran cambio hormonal y psicológico en la mujer.

— Cuando había que pelear por la comida, nadie se deprimía. ¿Nos hemos complicado?

- En los países más pobres del mundo la depresión no se diagnostica porque no se cumplen las mínimas condiciones vitales para que la depresión pueda ser atendida.

- ¿Por qué hay quien se bandea bien con el estrés?

Hay personas que no saben gestionar bien su horario. No saben decir que no. Acumulan demasiadas actividades en poco tiempo. Quieren ser salsa de muchos guisos y convierten un problema en un drama. Son personas vulnerables al estrés o a la depresión.

– ¿Se cura la depresión?

– Se curan del 90 al 95% de las depresiones endógenas. Amor, trabajo y cultura es el gran antídoto para la depresión exógena. Para la endógena, la vacuna antidepressiva, fármacos que previenen la recaída.

– ¿Por qué unas sociedades con tantas comodidades tienen tanta depresión?

– A veces aspiramos a una felicidad exagerada. Por eso en el libro hablo de la felicidad razonable. La felicidad absoluta se da en el otro barrio.

– Y ni siquiera se puede asegurar...

– La felicidad razonable está en una buena proporción entre lo que he deseado y he conseguido.

– Ser moderados, al fin...

- Yo hablaría de la administración inteligente del deseo. No quererlo todo. Yo soy andaluz y en Andalucía se pregunta: ‘¿Tú qué quieres, chocolate o tajá’. La tajada es la carne. Y se contesta: ‘Yo quiero chocotajá’
- ¿La ‘chocotajá’ es el camino de la infelicidad?
- Aprender a renunciar con serenidad es madurez.
- Se nos ofrecen demasiadas cosas...
- Igual que la madurez es serenidad y benevolencia, el no pedir a la vida más de lo que nos puede dar indica buen equilibrio psicológico.
- En su decálogo para evitar la tristeza está el clásico ‘Conócete a ti mismo’...
- Si nos conocemos no nos pedimos lo imposible.
- ‘Fortalece tu voluntad’ es otro de sus aforismos...
- La voluntad ayuda, aunque no en la depresión endógena, que es como la diabetes. Se produce un desajuste en la bioquímica cerebral.
- ¿Su consejo? – Tenga un programa de vida en el que lo principal sea la ilusión. Hay que hacer planes con realismo y eficacia. Sin abarcar más de lo que se puede.

Cristina Turrau
Diario Vasco