

EL PERSONAJE  
ENRIQUE ROJAS

## Animando a los tristes

---

*El psiquiatra y escritor español Enrique Rojas es perforador de superficies, baja al sótano del corazón y la mente de quienes están deprimidos y les ayuda a animarse.*

---

### GAIL JAMMAL

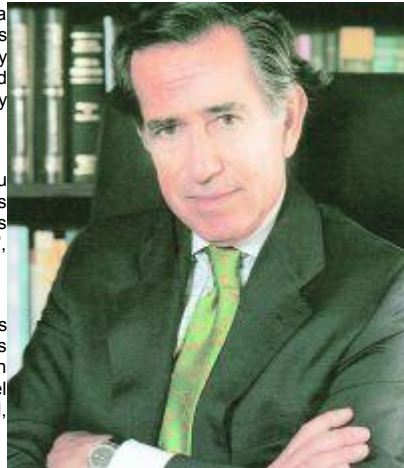
Le colorearon a Panamá como un atractivo turístico tan encantador, que luego de presentar su libro Adíos a la Depresión en la Feria del Libro de Guadalajara, México, se anima, junto a su esposa, a vacacionar unos días en Bocas del Toro. Luego decidió complementar el viaje con una exposición en Exedra Books para presentar su reciente publicación.

Por su especialización en la depresión, imaginaba encontrarme a un hombre algo sombrío. No obstante, Rojas resultó ser un encanto. De conversar pausado, se expresa de su faena como un poeta.

Con más de tres décadas practicando la psiquiatría, y con un extenso currículum, Rojas diariamente atiende en su clínica en Madrid y es también catedrático en la Universidad Complutense en las asignaturas de psicología y psiquiatría médica.

Para él, la psiquiatría es un arte y oficio, y su misión es intentar devolver a la vida de sus pacientes, la serenidad, la paz y el sosiego. 'Es como remangarse y ponerse a ayudar al otro', señala de su labor.

Además, ha publicado libros en temas médicos y humanísticos, en los cuales expone las dificultades que abordan los seres humanos en la actualidad: la ansiedad, la sexualidad, el amor, la depresión, el consumismo, la voluntad, etc.



Es presidente de la Alianza para la Depresión, un grupo que trabaja para el estudio y la investigación del mundo depresivo, y ha sido premio extraordinario del Doctorado en Medicina y Premio Conde de Cartagena de la Real Academia de Medicina de Madrid por un trabajo de investigación que elaboró sobre las depresiones.

Se dedica a ayudar sobre todo a personas que sufren anorexia, >>> >>> bulimia y trastornos de personalidad. Sin embargo, la tecla que más toca es la de la depresión. A esta la define como la enfermedad de la tristeza y de la melancolía, silenciosa y privada, en donde el paisaje interior es de desencanto.

Confiesa que es una especialidad dura, pues diariamente ve a gente que no quiere vivir y que está hundida. Mas, tomó este camino pues prevalece en su familia y es lo que siempre quiso hacer. 'La familia Rojas, en España, es muy conocida por ser de psiquiatras; mi padre, mi hermana, mi hermano, mi cuñado, somos un bloque de familia muy en esa línea. La psiquiatría la llevo en la sangre'.

### > Trapero del tiempo

¿Qué le apasiona?

Mi profesión, porque ayuda mucho a la gente que está en situaciones difíciles, y es también arriesgada porque es muy dura, ves que uno se quiere suicidar, el otro no cree en la vida, el otro tiene una ansiedad que se muere, o sea, son circunstancias de un gran dramatismo.

¿Qué hace para que su profesión no afecte su vida personal?

Aunque soy un hombre muy afectivo, actúo con la cabeza. Pongo todos los medios y conocimientos para sacar a la persona adelante, pero me protejo de no contagiarme del tema, mantengo una barrera, porque si no, no podría ser psiquiatra.

¿Se siente cansado a veces?

Muy poco, muchos días estoy 14 horas en consulta, sin parar. A veces tomo un descanso de media hora, pero sí es agotador.

¿Cómo surge la idea de escribir?

Soy bisnieto de un escritor español, Juan Valera, famoso en nuestro país. Con esta herencia nace mi pensar de la importancia del tema de la depresión, ya que el 80% de los pacientes que veo a diario es depresivo.

¿Su obra más exitosa?

El Hombre Light, pues describe y trata de solucionar a esa persona, de nuestros tiempos, que carece de esencia, que es consumista, un ser libre que se mueve pero no sabe a dónde va. Es vacío y lo único que le interesa es su ascenso social y el placer a toda costa, con el objetivo de despertar admiración y envidia; no es un ser feliz.

¿Cómo se define?

Como una persona muy tranquila y ordenada. Soy un trapero del tiempo, los traperos eran gitanos que de retales de tela hacían vestidos, así yo aprovecho el tiempo. Voy recogiendo trocitos de espacio para hacer las cosas.

¿Siente que puede leer la mente?

Efectivamente tengo una mentalidad psiquiátrica o psicológica, no es que la utilizo todo el tiempo, pero sí en consulta. Además, si hablo una hora contigo conoceré tu forma de ser, qué piensas, cómo va tu vida afectiva. El psiquiatra sabe preguntar y sabe escuchar.

¿Es curioso de la vida ajena?

Para nada, pues tengo más información de la que muchas veces necesito. Porque la gente que va al psiquiatra se desahoga, te cuenta su vida y milagros, y esto es tremendo.

¿Aplica lo que predica en su vida privada?

Trato, trato de ser una persona equilibrada y sana.

¿Y su familia?

Tengo cinco hijas, y la mayor estudia medicina y quiere ser psiquiatra. Tengo una mujer excepcional y fuera de serie, es la primera mujer en España que se dedica a la bolsa.

## > Sexo, amor y felicidad

¿Qué expone en su libro 'La Enciclopedia de la Sexualidad'?

Toda la tesis del libro va en contra de la corriente, en contra de lo que rige en buena parte a la sociedad. La teoría es que la sexualidad debe estar en el amor, pues esta es su lenguaje.

¿Cómo ve la sociedad actual al sexo?

Esta sociedad bastante decadente, con mucha frecuencia lo ve como una relación cuerpo a cuerpo, sin amor, de 'usar y tirar', es una sexualidad que rebaja a la persona y la animaliza.

¿Cómo es la relación ideal?

La que integra, ensambla, reúne y mezcla cuatro ingredientes, el sexual, el psicológico, el espiritual y el histórico -es decir cuando dos biografías se encuentran-.

Una palabra mágica

Compromiso. Muy difícil hoy en día.

Lo demoleedor de la sociedad actual

Que con gran frecuencia ocurre lo siguiente: el hombre, fingiendo amor, lo que busca es sexo, y la mujer, fingiendo sexo, lo que busca es amor.

¿Cuál es la condición para enamorarse?

La admiración. Es un destello que acaece en el otro, de grandeza, de categoría, de hombría de bien, y hay una diferencia, el hombre se enamora fundamentalmente por la vista, y la mujer por el oído.

El secreto para llevar una vida en pareja plena.

La clave, está en mi libro, Remedios para el Desamor, pero te voy a dar algunas ideas. Primero, saber que para estar bien con alguien, hace falta estar bien con uno mismo. Segundo, crecimiento homogéneo de la pareja, que haya un proyecto en común. Tercero, desdramatizar los conflictos que haya, quitarles importancia, dividirlos por cuatro. Y cuarto, en las parejas bien avenidas no se discute, se dialoga.

¿En qué consiste la felicidad?

En tener una personalidad equilibrada y madura, un proyecto de vida coherente con tres notas en su seno: amor, trabajo y cultura.

¿Cómo lograr una personalidad equilibrada?

Se trabaja en ello tal y como se trabaja la plata o el bronce, quitando, puliendo y limando las aristas de la personalidad; es un trabajo de artesanía.

¿Qué causa el desorden?

Cuando el amor, el trabajo, la cultura y la personalidad no están bien configurados.

## > Depresión en femenino

¿Es cierto que las mujeres son más depresivas que los hombres?

La mujer es tres veces más depresiva que el hombre, porque tiene una endocrinología más vulnerable y por su ritmo biológico.

¿Cuáles son las depresiones más comunes en la mujer?

La mini-depresión, cuando le da el síndrome de tensión premenstrual (cuatro o cinco días antes de la menstruación); durante la ovulación; las posparto, que en la Unión Europea se dan entre el 30% y 40% de las mujeres que dan a luz. Las depresiones pos-aborto, que difieren entre el aborto voluntario y el provocado, y finalmente las depresiones climatéricas, que ocurren cuando la mujer deja de menstruar. Por lo general todas las mencionadas son de carácter endógeno (de origen bioquímico-hereditario) y se contrarrestan con fármacos.

¿Cómo saca a la gente de su hueco?

El último grito para aliviar la depresión son las vacunas antidepresivas. Para la depresión exógena (que se debe a incidentes de la vida) la psicoterapia, pues restaura daños que han habido en la persona, y mientras las depresiones endógenas se curan en el 95%, las exógenas tienen un pronóstico más complicado.

Además de las vacunas, ¿qué es lo más nuevo?

También estoy utilizando, un aparato estimulador magnético transcraneal, que desarrolló un grupo de médicos israelitas del Hospital General de Ber Sheva.