

Para el psiquiatra Enrique Rojas, lo importante es no tirar la toalla nunca

La Gaceta (Entrevista de C. Herrera)

Enrique Rojas, psiquiatra, afirma que la pérdida de espiritualidad está creando poblaciones “perdidas”. «La primera epidemia ya no es el sida, son las rupturas personales»

*El director neoyorquino **Woody Allen** decía irónicamente que «la única forma de ser feliz es que te guste sufrir». Para el psiquiatra **Enrique Rojas**, lo importante es no tirar la toalla nunca. En tiempos de crisis, este catedrático publica “No te rindas, una guía para aprender a ser optimista, aunque en ocasiones parezca imposible conseguirlo”.*

En tiempos de crisis, de desempleo e ‘indignados’, usted pide que no nos rindamos.

Las crisis bien entendidas son, en realidad, crisis de crecimiento, y la actual tiene un componente económico muy fuerte. Lo importante es no bajar la guardia. Tenemos que luchar contra viento y marea para no rendirnos. Esta es la clave.

Sus cuatro notas para la felicidad: amor, trabajo, cultura y amistad. Tenerlo todo parece imposible...

Para que una persona sea feliz hace falta que tenga un proyecto donde estén estas cuatro grandes notas. Pero el hombre es un animal descontento y la vida es deficitaria.

¿Podría ser el título de su libro un lema del movimiento 15-M?

No. El lema del libro viene del primer mandato de Tony Blair. El 15-M es un movimiento muy interesante de protesta. Tiene un fondo de indignación con relación al pasado, pero los veo desorientados. La protesta es buena, interesante y justa. Sin embargo, los noto perdidos y sin operatividad.

El suicidio es la primera causa externa de defunción. ¿Hay quien se rinde demasiado pronto?

Efectivamente. Para no rendirse daría tres consejos: ver siempre el lado positivo de todo, que lo tiene; tener una voluntad firme y sólida, y tener en la vida objetivos muy concretos.

Comenta que hay que perderle el miedo a la muerte, ¿cómo hacerlo?

La mejor fórmula es vivir intensamente y tener sentido espiritual. La vida para muchos se ha vuelto banal, intrascendente, plana, liviana, divertida y light. En este sentido, no me extraña que la gente tenga terror a la muerte. Si le quitamos el sentido espiritual a la vida, ocurre que tenemos una sociedad técnicamente muy perfecta, y humanamente muy perdida.

Suben también las muertes por demencias, sobre todo en mujeres. ¿Alguna explicación?

Estamos en la era de los psiquiatras. Los dos médicos que más han subido sus visitas en el mundo desarrollado son los psiquiatras y los cirujanos plásticos. El psiquiatra se ha convertido en el nuevo médico de cabecera. La sociedad está desestructurada, rota, a punto de saltar por los aires. La primera epidemia mundial ya no es el sida, ni la droga, ni las represiones, ni las grandes infecciones. Son las rupturas conyugales.

Habla de la hormona de la alegría, ¿dónde se esconde?

Me refiero a que hay un territorio biológico en el hombre donde se producen unas sustancias llamadas monoaminas biogénicas, culpables de que estemos mejor anímicamente. Pensar que la felicidad depende de una pastilla es una tontería. La felicidad consiste en estar contento con uno mismo, tener una personalidad sana y un proyecto de vida.

Le dedica un capítulo entero al amor. ¿Lo tenemos demasiado idealizado?

El amor es el primer argumento de la vida. Y el amor conyugal se ha convertido en un deporte de alto riesgo. La sociedad ha ido fabricando personas cada vez más endebles, más frágiles y livianas, con menos capacidad para amar y para sufrir. La gente cuando ahora habla del amor se echa a temblar, porque para estar bien con alguien hace falta estar menos bien con uno mismo.

¿Qué lecciones debemos sacar de la crisis?

Toda crisis debe ser una travesía para concienciarnos de la complejidad y riqueza de la vida. Es necesario que cada uno trabaje en su proyecto y en las cuatro claves para ser feliz.