



Enrique Rojas: un consejero de almas



“La felicidad absoluta no existe. Hay que aspirar a una felicidad razonable”

Enrique Rojas (Granada, 1949) (www.enriquerojas.com), es una personalidad de referencia en el mundo psiquiatría y fuera de él.

Catedrático de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid y Director del Instituto Español de Investigación de Psiquiatría, es Premio Extraordinario del Doctorado en Medicina y también Premio Conde de Cartagena de la Real Academia de Medicina de Madrid.

El Dr. Rojas podría ser catalogado como un “perforador de superficies”. Su misión es bucear en las almas. Descubrir qué se esconde en los rincones más íntimos de la personalidad para poder dar una solución oportuna a los problemas de la psique.

No es un psiquiatra alejado de la realidad sino de los que se remanga. En alguna ocasión ha dicho: “Soy un obrero de la construcción de la psiquiatría, no un arquitecto que lo mira todo desde arriba. Yo bajo a los sótanos de la personalidad. Quiero saberlo todo de mi paciente aunque resumido”.

El reto no es sencillo y cada vez menos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión –la enfermedad del siglo XXI– es ya la cuarta causa de muerte en el mundo y se calcula que en el año 2020 ocupará el segundo lugar, por detrás tan sólo de la enfermedad coronaria. En España, entre 5 y 6 millones de personas sufren sus efectos.

Más datos. Según las previsiones del Bureau of Health Professions de Estados Unidos en el plazo entre 1995 a 2020 la consulta a psiquiatría infantil aumentará un 20%. Las estimaciones a más largo plazo son aún más desoladoras.



“La tecnología hay que humanizarla. Es muy importante hoy día pero es necesario envolverla en un celofán más humano porque si no las relaciones se vuelven frías y distantes”

La enfermedad de la tristeza –como es conocida– se manifiesta cuando la melancolía empieza a hacer mella en el individuo y le impide funcionar en su vida diaria. Puede ser “endógena” (o hereditaria) o “exógena” (fruto de algún acontecimiento desagradable en nuestras vidas) y sus efectos son devastadores: “Quien no ha tenido una depresión no sabe realmente lo que es la tristeza en profundidad”.

Ante la depresión las alternativas son tres: primera, no hacer nada y seguir amargado toda la vida; segunda, poner punto final vía suicidio; y tercera, acudir a un especialista –única solución viable– que reconduzca la situación. Enrique Rojas es uno de los más reconocidos de nuestro país.

A pesar de que la enfermedad no es nueva –tiene siglos de existencia– hoy se la conoce más y se la trata mejor. El 90% de las depresiones se curan. Psicoterapia (estrategias orientadas a corregir los puntos flacos de la personalidad: inseguridad, escasa autoestima, débil estado de ánimo...), farmacoterapia (antidepresivos que disminuyen la ansiedad e incrementan el estado de ánimo), socioterapia (recursos que facilitan el contacto interpersonal) y biblioterapia son algunos de los tratamientos para combatir la depresión. También, gracias al desarrollo tecnológico hoy día existen diversos instrumentos que permiten combatir esta enfermedad como el estimulador magnético transcranial que corrige las depresiones que no responden a los fármacos.

Pero mucho mejor que “curar” es “prevenir”. Por eso, entre las claves vitales del Dr. Rojas está el saber concatenar con madurez e inteligencia pasado, presente y futuro. Primero,

hay que reconciliarse con el pasado, “superar, digerir e ir cerrando las heridas de atrás. Hay gente que no sabe perdonarse”. Segundo, hay que saborear el presente y “querer mucho lo que se tiene”; y es que como decía Shakespeare: “sufrimos demasiado por lo poco que nos falta, y gozamos poco de lo mucho que tenemos”. Y tercero, hay que vivir empapados de futuro. Los retos tiran de nosotros hacia delante y nos mantienen despiertos y coleando.

Otro de los “secretos” de la existencia que el Dr. Rojas siempre ha destacado es la importancia de evitar la dispersión. Pocos objetivos (realistas) y a por ellos. Séneca está en el centro de su discurso. En “De la brevedad de la vida”, el cordobés escribe: “En ninguna parte está quien está en todas partes; a los que pasan la vida de aquí para allá les ocurre que tienen muchos albergues y ninguna morada”.

La labor escritora del Dr. Rojas es prolífica y exitosa. “Una teoría de la felicidad” lleva 30 ediciones; “La ansiedad”, 17; “Remedios para el desamor”, 22; y así el resto. Sus escritos acumulan sabiduría intelectual pero también rebosan finura estética. Cuida el fondo y también la forma; el contenido y también el continente; el qué y también el cómo. En sus obras se alternan los textos científicos y los humanistas. Su última publicación es “Adiós, Depresión: En busca de la felicidad razonable” (Temas de Hoy), que lleva más de 100.000 ejemplares vendidos desde noviembre con 30 semanas en la lista de libros más vendidos.

En su faceta más personal está casado desde hace un cuarto de siglo con Isabel Estapé y es padre de cuatro hijas. Habla inglés, francés e italiano. Su pasión, la pintura.

“La inteligencia fría y seca sin afectividad no sirve de nada”

Nos recibe en su despacho donde junto a una amplia biblioteca repleta de libros las paredes aparecen decoradas con cuadros de su cosecha propia.

FRANCISCO ALCAIDE: El economista y fundador del LSE Centre for Economic Performance, Richard Layard, autor del libro “La felicidad” (Taurus), decía: “Se da una paradoja en el corazón de nuestra civilización. Aunque la población es más rica, las gentes no son más felices. A lo largo de los últimos 50 años hemos logrado mejores casas, mejores vestidos, vacaciones más largas y, sobre todo, mejor salud. Sin embargo, las encuestas demuestran claramente que la felicidad no ha aumentado en EE.UU., Japón, Europa continental o Gran Bretaña. Este hecho devastador debería provocar un replanteamiento a fondo de las políticas gubernamentales y sobre cómo conducimos nuestras vidas”. ¿Cuál es su opinión?

ENRIQUE ROJAS: La felicidad ha quedado reducida para muchos a tres cosas: bienestar, nivel de vida y economía. Hay mucha gente con mucho dinero que es muy desgraciada. Para mí la felicidad consiste en hacer algo que merezca la pena con la propia vida de acuerdo con las posibilidades de uno, donde los tres argumentos de la existencia –amor, trabajo y cultura– estén repletos de sentido.

F. A.: La depresión –un tema del que ha escrito mucho– ya ha sido catalogada como la “enfermedad del siglo XXI”. Vd. ha manifestado que “el psiquiatra se ha convertido en medio mundo en el médico de cabecera”. ¿Cuáles son los factores explicativos de esta tendencia?

E. R.: La depresión ha existido siempre. La historia de la depresión es la historia de la tristeza y de la melancolía. El problema es que la sociedad actual es cada vez más competitiva, más agresiva, mejor desde el punto de vista técnico y al mismo tiempo bastante deshumanizada. Esto provoca que los sentimientos que el ser humano alberga en su inte-





“La frustración y el sufrimiento son necesarios para la modulación de la personalidad. Es la piedra de toque de la madurez”

rior sean de melancolía, apatía, decaimiento, falta de ilusión, desgana.... En este momento, en el país más culto de Europa, Francia, el índice de suicidios entre la gente joven es muy alto. Hay gente muy perdida que no encuentra sentido a la vida. En parte es lógico, porque la sociedad se ha vuelto demasiado fría y excesivamente racional.

F. A.: ¿Seremos capaces de reconducir esta situación?

E. R.: En la historia del pensamiento existe una transición muy interesante. El siglo XVIII vino a denominarse el “siglo de las luces” que representa el triunfo del racionalismo; se entroniza la inteligencia y se crea la enciclopedia que es el resumen de todos los saberes fruto del trabajo de D’Alambert y Diderot. Es una época en la que destacan tres grandes personajes con tres obras de referencia: “El espíritu de las leyes”, de Montesquieu; “El tratado de la tolerancia”, de Voltaire; y el gran libro de la educación que fue “El Emilio”, de Rousseau. En el siglo XIX se produce un giro copernicano dando lugar a lo que vino a denominarse el “siglo del romanticismo”. Se vuelve a lo contrario: la exaltación de las pasiones, del mundo sentimental, de la afectividad... En el siglo XX, los dos han seguido “a la gresca”: por un lado el mundo afectivo y por el otro el mundo racional. ¿Qué cabe esperar? Creo que hay una gran conciencia de que esto tiene que cambiar. Un ejemplo: el columnista más famoso del New York Times, Daniel Goleman, escribe un libro hace algo más de una década con el título “Inteligencia Emocional”, auténtica referencia fría y seca sin afectividad no sirve de nada. Otro ejemplo: los líderes mundiales cada vez están más preocupados porque la gente sepa qué es la afectividad. En cualquier evento profesional, junto a la parcela “económica” se tiene en cuenta la parcela “emocional”. Mañana imparto una conferencia con el título “Éxito profesional y Felicidad”. No todo es ganar dinero.

Evidentemente, unas mínimas condiciones son necesarias, pero la vida consiste en tener un sentido más positivo de la existencia. Creo que estamos en ello y que existe más conciencia. No obstante, también existen más amenazas que nos pueden despijar.

F. A.: Por ejemplo...

E. R.: La televisión está en la UVI. Se ha puesto de moda en la televisión el “Síndrome de Amaro”. El amaro es una planta que tiene forma de corazón en su base, nace en superficies secas, tiene entre 7 y 12 centímetros, huele muy mal (a pescado podrido) y en forma de gel tiene la capacidad de curar ciertas afecciones de la piel. Extrapolo esto al lenguaje de la televisión. Interesa la vida de los famosos (que no de los de prestigio) siempre que esté rota. Interesa la vida de los que suenan con una condición: que esté partida.

F. A.: ¿Por qué?

E. R.: Morbo, mecanismo de compensación, los ricos también lloran... Me dice mucha gente en la consulta: “Doctor, yo veo esos programas porque me suben la autoestima. A mí mi marido no me pega”. Es una sociedad que juega y se divierte con vidas rotas.

F. A.: Chesterton decía: “Quienes hablan contra la familia no saben lo que hacen, porque no saben lo que deshacen”; y también: “En toda familia hay problemas, pero los problemas no se disuelven cuando se disuelve la familia. En realidad, se agrandan”. La profesora del IESE Business School, Nuria Chinchilla, nos comentaba que gran parte de los problemas empresariales y sociales son consecuencia de que la familia no está pudiendo cumplir su papel. ¿Cuál es su opinión?

E. R.: En septiembre del año pasado participé en Londres en un congreso internacional sobre la familia. El presidente del congreso repetía una y otra vez la frase: All people against family



[Todos contra la familia]. Una de las grandes alegrías de la vida es tener una familia unida y eso hay que trabajarlo. ¿Cómo? Habría que preguntarse qué es el amor conyugal. El amor es alquimia, magia, códigos secretos, complicidad, química, hechicería. El amor es un trabajo artesanal diario. Hoy día estamos de rebajas y a cualquier cosa se le llama amor. Vivimos en una sociedad permisiva, relativista y hedonista; y con esas tres notas, como dicen los franceses, “después de mí el diluvio”.

F. A.: ¿Cómo ve el futuro?

E. R.: Prácticamente no hay líderes mundiales. Los líderes fundamentales son cuatro: los padres, los profesores, los maestros y los testigos. Los padres no podemos pretender que nuestros hijos vivan cosas que nosotros no practicamos. El profesor explica una asignatura, una materia, un programa. El maestro explica cosas que no vienen en los libros. Y al alumno le gustaría parecerse a su maestro. Se esconden entre las aguas de su discurso algo que arrastra, que empuja, que tira...; en cuarto lugar está el testigo que tiene una vida elocuente, habla la trayectoria personal. Hoy hay pocos padres que funcionen bien; muchos profesores; escasos maestros y muy pocos testigos.

F. A.: Vd. ha puesto por escrito que “la felicidad es como un puzzle en el que siempre falta alguna pieza”; también: “la felicidad es como una manta pequeña que nos tapa, pero que siempre deja alguna parte del cuerpo al descubierto”; o “cualquier vida es como un tapiz precioso en el que, aparte de un colorido motivo, también hay recosidos y tirones”. ¿Puede ser que uno de los grandes problemas de la sociedad es que vamos en búsqueda de lo que no existe –la felicidad como utopía– y cuando no lo encontramos nos frustramos?

E. R.: Sí. La felicidad absoluta no existe. Hay que aspirar a una felicidad razonable. La vida siempre es incompleta.

Tiene un fondo inestable. Siempre hay algo que la frena o dificulta.

F. A.: Después de muchos años de profesión, tratar con muchas personalidades y estudiar a fondo la condición humana. ¿Qué es lo mejor y lo peor que ha aprendido del ser humano?

E. R.: Lo mejor es el amor que conduce al perdón. El amor es el primer argumento, el primer tema, la primera clave de la vida. El amor es la tendencia a dirigirnos hacia algo que descubro como valioso. Y se da en muchos terrenos: el amor a los muebles antiguos, a la democracia, a la naturaleza, a la pintura moderna, al arte... Nosotros generalmente nos referimos al “amor conyugal” cuando es mucho más amplio. No obstante, esta palabra hoy día está falsificada. A lo que llamamos amor no es amor. Existe una gran manipulación del lenguaje. A Confucio en cierta ocasión le preguntaron: “Si Vd. llegara al poder cuál sería la primera reforma que haría”. Y contestó: “Una reforma del lenguaje. Llamarle a las cosas por su nombre”.

Lo peor es el desamor que conduce al rencor. El rencor aparece cuando el amor no ha sido trabajado. No creo en el amor eterno. Creo en el amor que se trabaja día a día. El rencor es sentirse dolido y no olvidar. Es un motor de la vida. Mucha gente dice: “el que la hace la paga”. Muchas vidas están centradas en amar y otras muchas centradas en el odio y el rencor.

F. A.: “La historia de la felicidad es la historia del hombre”, decía Ortega y Gasset. Se han escrito cientos de libros sobre la cuestión porque ése es el fin último al que aspira el hombre. ¿Las claves de la felicidad son las mismas con independencia de las coordenadas de “espacio” y “tiempo”?

E. R.: La felicidad consiste en dos cosas: primero, en tener una personalidad madura que esté relativamente bien estructurada. Una personalidad



“El amor es el primer argumento de la vida. Es la tendencia a dirigirnos hacia algo que descubro como valioso”



**“El éxito en la vida consiste en saber lo que quieres,
tocar una sola tecla y hacerlo relativamente bien”**



bien conjugada es el puente levadizo hacia el castillo de la felicidad; por el contrario, una personalidad mal conjugada es una personalidad obsesiva, rencorosa, atrapada en el pasado... Una personalidad que no está bien configurada desemboca en trastornos de la personalidad que son grandes enemigos de la felicidad.

En segundo lugar, es muy importante tener un proyecto de vida coherente con tres grandes notas: amor, trabajo y cultura. ¿Es igual la de hoy que la de antaño? Hoy se han multiplicado los medios del conocimiento pero al mismo tiempo se han multiplicado las dificultades. Antes, uno podía estar estudiando cuatro o cinco horas; ahora, para que alguien se ponga a estudiar necesita apagar el móvil, el mp3, la play station, la televisión... y luego ponerse a estudiar. Y al mismo tiempo, se ha producido una eclosión de la permisividad y el relativismo que son dos grandes males intelectuales. La permisividad significa que todo vale. Libertad sin límites, y eso no es la condición humana. Y el relativismo es una concepción de que todo depende del punto de vista del que se mire. Huyendo de lo absoluto caigo en la absolutización de lo relativo. Bajo este prisma nadie puede defender nada.

En resumen, la felicidad consiste en una tetralogía a través de la cual uno explora la forma de ser, el amor, el trabajo y la cultura. A cierta altura de la vida cada segmento de nuestra vida rinde cuenta de su viaje. Hacemos cuentas con nosotros mismos.

F. A.: Pascal decía que “la desgracia descubre al alma luces que la prosperidad no llega a percibir”. Parece que las crisis actúan a modo de “despertador vital”; algo así como lo que decía C. S. Lewis: “El dolor es el megáfono que utiliza Dios para despertar a un mundo de sordos”. Parece que el ser humano es contradictorio. ¿Necesitamos de la adversidad para llevar a cabo cambios auténticos y profundos en nuestras vidas que den sentido a la existencia?

E. R.: Parece una paradoja pero la frustración y el sufrimiento son necesarios para la modulación de la personalidad. Es la piedra de toque de la madurez. En

el triunfo uno se emborracha de sí mismo. Es necesaria la frustración para entender que significa el arte de vivir. Desde el punto de vista de la condición humana la adversidad tiene dos caras: la mujer es especialmente a las frustraciones sentimentales; y el hombre es especialmente sensible a las frustraciones profesionales.

F. A.: Vivimos en un mundo tecnológico –móvil, mail, GPS, ipod, messenger...– donde la tecnología se ha convertido en una parte inseparable del hombre. La tecnología tiene grandes ventajas y grandes inconvenientes: por un lado “nos acerca a los más lejanos” y por otro “nos distancia de los más próximos”; es un factor de “mejora de la productividad” y al mismo tiempo un factor “esclavizante” que nos permite estar localizables siempre y en todo momento como si uno tuviese que estar disponible para todo el mundo todo el tiempo. ¿Cuál es su opinión?

E. R.: La tecnología hay que humanizarla. Es muy importante hoy día (nosotros los psiquiatras curamos las depresiones con un aparato, el estimulador magnético transcraneal) pero hay que envolverla en un celofán más humano porque sino las relaciones se vuelven frías y distantes.

Por otro lado, estamos en una sociedad donde existe mucha “información” y poca “formación”. La información es datos. La formación es hacer la síntesis, tener criterio, saber a qué atenerse. Con frecuencia los mejores informados no tienen un criterio propio. La formación da solidez y firmeza ■

“Hay mucha gente con mucho dinero que es muy desgraciada”



ÍNTIMO Y PERSONAL

1. Una lección que le haya enseñado la vida:

El amor es más fuerte que el odio.

2. Un consejo para los jóvenes:

Cultivar la inteligencia instrumental. Orden, constancia, voluntad y motivación, las joyas de la corona.

3. Defina con una frase el mundo en que vivimos:

Un mundo apasionante y perdido, repleto de cosas positivas y a la deriva.

4. Lo que más echa de menos en la sociedad:

La cultura, que es la estética de la inteligencia.

5. El mayor enemigo del hombre es:

La ignorancia. No saber es como no ver.

6. El mayor aliado del hombre es:

El amor y el conocimiento. Amar es decirle a alguien: “tú nunca morirás para mí”. Y conocer es adentrarse en el mundo de la educación, la cultura, la historia...

7. Con qué personaje, histórico o actual, disfrutaría un “mano a mano” y por qué:

Muchos. Me gustaría haber sido el niño de los recados de Tomás Moro; el que llevaba el malecón a Julián Marías; sentarme al lado de Miró mientras pintaba en el suelo; haber compartido momentos con Churchill; y, en general, gente que tenga interés por la cultura.

8. “El hombre es bueno por naturaleza” (Rousseau) o “El hombre es un lobo para el hombre” (Hobbes):

El hombre es el resultado de lo que ha ido “dándose” y “habitándose” dentro de él. Y los dos grandes componentes son la educación y la cultura. Educar es convertir a alguien en persona. La cultura es la capacidad para ir a contracorriente porque hay argumentos dentro de uno.

9. El éxito en la vida consiste en:

Saber lo que quieres hacer, tocar una tecla sólo y hacerlo relativamente bien.

10. Una frase / cita que refleje su filosofía de vida:

La felicidad consiste en tener buena salud y mala memoria.