

Enrique Rojas: "La vida no va bien sin grandes dosis de olvido"

R. LAHOZ 07/02/2010 HERALDO

Enrique Rojas: "La vida no va bien sin grandes dosis" de olvido

Antes, casi daba urticaria citar el término psiquiatra. Sin embargo se pronuncia con más naturalidad, incluso con dulzura

Nuestra función siempre ha sido la misma, pero, de unos años a esta parte, hemos pasado de ser los médicos de los locos a convertirnos en médicos de cabecera o de la conducta

¿Esta visión tan distinta del psiquiatra refleja el profundo cambio social de los últimos años

En los últimos 20 años, la sociedad ha cambiado más que en todo un siglo. Ahora somos médicos, consejeros, asesores de imagen

¿Por qué demandan su ayuda

Todo el mundo quiere conocerse a sí mismo. Nosotros ayudamos a que las personas se encuentren con lo mejor de sí mismas

Este poliédrico ser humano

Tenemos tres caras: lo que yo pienso que soy, el autoconcepto; lo que otros piensan de mí, mi imagen; y lo que realmente soy sobre mí mismo

¿Y cuál es la cara verdadera

La tercera, sin duda. Tenemos una cara hacia fuera y otra hacia adentro. Lo esencial es la coherencia

Usted se ha especializado en el tratamiento de las depresiones

La depresión es la enfermedad de la melancolía. Hay que distinguir entre tristeza y depresión. La tristeza se produce por cuestiones de la vida; la depresión es clínica y por eso necesita tratamiento. Llega con el descenso de ánimo por cuestiones de la vida

¿La depresión entiende de sexos

Es cierto que en la mujer se da más por frustraciones sentimentales y familiares, y en el hombre suele darse por problemas profesionales o económicos. Esta tendencia está cambiando con la incorporación de la mujer a profesiones masculinas

Últimamente, encuentro triste. ¿Tiene arreglo mi pesar

La depresión es el sida del estado de ánimo, uno se siente embotado y a la baja, y mirando al pasado. En cambio, la tristeza es la lucidez del perdedor.

Hay que bucear y descubrir el porqué. Hay que racionalizar sentimientos, poner orden en la vida afectiva

¿Qué me dice de la ansiedad

Es una emoción que se vive como miedo anticipatorio. Se manifiesta a nivel físico en taquicardia, dificultad para respirar, etcétera. Psíquicamente, se refleja en temor a la muerte, pérdida de control, archipiélagos de miedos

difusos

No nos hemos referido a la versión moderna de la ansiedad: el estrés. Se refleja en un ritmo trepidante de vida, en no tener tiempo para nada estando permanentemente desbordado. También está de moda la crisis de pánico, que son episodios breves que duran unos minutos: borracheras de angustia, sensaciones de inseguridad, miedos y temores. Todos estos conceptos los ha trasladado con gran aceptación al mundo editorial. Nos encontramos ante un éxito.

Soy un médico que escribe, no un escritor. Un escritor se dedica íntegramente a su profesión. Y mi profesión es la psiquiatría.

Pero ha llegado a cientos de miles de lectores.

Se vendieron 250.000 ejemplares de 'Remedios para el Desamor. ¿Quién eres?', 120.000.

¿Qué ingredientes reúne su receta para vender libros como churros?

Creo que he tenido fortuna al tocar temas que están en la calle: desamor, crisis conyugales, la vuelta a la felicidad. La vida no va bien sin grandes dosis de olvido.

¿Usted también ha superado momentos críticos?

Claro. Tengo una mujer extraordinaria y cuatro hijas maravillosas. También tuve un hijo, Enrique, que murió en la piscina de casa y se fue al cielo con dos años. Mi mujer estuvo llorando todo un año. vivencia más dura de mi vida.

Entiendo, doctor, entiendo. Me gustaría darle un abrazo.

El miércoles próximo tendremos ocasión en Zaragoza. Doy una conferencia organizada por la Universidad San Jorge: 'Tres consejos para la educación'. Será a las 10 en Ibercaja, en el Patio de Infanta.