Doctor Enrique Rojas: La voluntad es la mayor herramienta para enfrentarse a las adversidades, es "el hormigón que sostiene todo el edificio".

BUENOS AIRES, 18/07/2012 - Te interesa

"Una persona con voluntad llegará más lejos que una inteligente", sostiene el psiquiatra español Enrique Rojas, quien, en una entrevista con Efe en Buenos Aires, asegura que de la crisis económica saldremos "más fuertes" porque "son las derrotas las que te hacen crecer como persona".

Rojas, que presenta en la capital argentina su último libro, 'No te rindas' (Planeta), entiende que, en una situación como la actual, "lo fácil es tirar la toalla, venirse abajo y pensar que no tiene arreglo", pero echa la vista atrás y recuerda que cuando España perdió Cuba y Filipinas en 1898 "parecía que se acababa el mundo y el mundo no se acabó".

Por eso, de todas las herramientas de las que dispone el ser humano para enfrentarse a las adversidades, el psiquiatra destaca la voluntad, que considera "el hormigón que sostiene todo el edificio" y es vital para "ponerse objetivos concretos y luchar por ellos".

Rojas, un admirador de Argentina que ha viajado al país austral en una veintena de ocasiones, reconoce que es una nación que "ha sufrido muchos vaivenes" y por eso "los argentinos están mejor preparados" que los europeos para afrontar las crisis, los cambios.

Este catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica ve a los jóvenes españoles "desorientados" y cree que si las protestas en las plazas han perdido intensidad se debe a que están cansados, porque "protestar permanentemente es agotador".

Aboga por fomentar ideales fuertes en la juventud, "como el heroísmo, no el placer", y opina que en tiempos de crisis, ante la falta de trabajo, deben aprovechar "para mejorar su formación".

Después de escribir sobre la depresión, el amor inteligente o el hombre "light", aquel que "ni sabe de dónde viene ni adónde va", el granadino vuelve con 'No te rindas', que define como "un manual de instrucciones para ser más felices", es decir, "no vivir bien y tenerlo todo... Eso es otra cosa, y se llama bienestar, sino en hacer algo que merezca la pena en la vida".

Un libro teórico-práctico para que "eduquemos la mirada", mes a mes, mientras el psiquiatra desgrana doce sentimientos y se detiene en las dos patologías que se han acentuado más durante la crisis: la ansiedad y la depresión, "un padecimiento colectivo, masas de gente envueltas en melancolía".

Rojas cree que una depresión como la actual "no había ocurrido antes con la misma intensidad", a pesar de la violenta historia del siglo XX, marcada por "las dos guerras mundiales y dos ismos terribles, que no sé cuál fue peor: el

comunismo o el nazismo".

Tras detenerse en una larga comparación histórica entre ambos, Enrique Rojas regresa al libro para subrayar que es fundamental aprender a superar las heridas del pasado, ya que "la vida no va bien sin grandes dosis de olvido, la capacidad para olvidar es fundamental, no tener en cuenta los errores personales o colectivos o saber pasar la página es un buen equilibrio psicológico".

Esa capacidad hay que aplicarla también a las relaciones de pareja, insiste, convencido de que el "amor es artesanía y hay que trabajarlo, cuidar los pequeños detalles" y ser conscientes de que "uno tarda mucho en completarse con otra persona para vivir juntos".

La correcta administración del tiempo es una pieza fundamental para Rojas, quien remarca que es importante parar el reloj y disfrutar del hoy y el ahora.