

- k h
coher

Luis Javier Sánchez, El Notariado

http://www.notariado.org/liferay/c/document_library/get_file?folderId=12092&name=DLFE-10710.pdf

ENRIQUE Rojas se ha convertido en un referente dentro del mundo de la psiquiatría. Ahora vuelve a ser noticia porque su última obra –‘Amigos, adiós a la soledad’– es uno de los diez libros más leídos del país, que lleva camino de ser otro éxito, como ya fueron: ‘Una teoría de la felicidad’, ‘La ansiedad’, ‘Remedios para el desamor’ o ‘Adiós, depresión’.

LUIS JAVIER SÁNCHEZ

–¿Podría explicarnos por qué parte de sus libros se centra en la amistad?

–Es uno de los temas que ha sido recurrente en mis últimos años de escritor; al igual que la depresión, la ansiedad, la autoestima o la propia felicidad. Considero que es uno de los motores de la sociedad en que vivimos. Desgraciadamente, se está perdiendo su auténtico significado por tres factores: la individualidad, la falta de tiempo e incluso la propia instrumentalización de la amistad. Se denomina ya amigo a cualquier persona; cuando realmente si hablamos de amistad lo tenemos que hacer como sinónimo de afinidad, donación e intimidad.

–Hoy en día gran parte de la población se relaciona de forma digital, ¿qué diferencias hay entre los amigos digitales y los reales?

–Es indudable la ventaja que tienen los medios digitales para que nos podamos relacionar con personas que, por algún motivo, están lejanas físicamente. Sin embargo, la otra cara de la Red son aquellas personas que –por baja autoestima o determinados temores– no se atreven a conocer físicamente a otras personas. Se debe tener a Internet como un instrumento que facilita las relaciones humanas, pero nunca como un medio en sí.

–Y ¿por qué las personas con problemas mentales tienen más dificultades para hacer amigos?

–Es bastante lógico encontrar una relación directa entre la persona con trastornos psicológicos y su soledad. Normalmente, este tipo de personas no se gustan por determinadas razones; culturales, educativas o sociales.

Tienen una gran desconfianza de fondo y su personalidad es retraída y tímida.

Al final, terminan dudando de todo y dándose cuenta de que su círculo de amistades es reducido. Por este motivo, lo principal es cultivar la autoestima para poder proyectarte a los demás.

–¿Cómo podemos evitar que la crisis económica afecte a nuestra salud mental?

–Debemos buscar la cara positiva de la crisis. En esta situación se comprueba que la gente tiene más tiempo para la conversación directa y contar su intimidad a las personas de su entorno. Si has perdido tu trabajo, nada es peor que desconectarte de la sociedad. Es fundamental hacer otras actividades complementarias, trabajar en el crecimiento interior nunca está de más y es siempre provechoso. De alguna manera, hay que intentar no darse por vencido ante los acontecimientos por muy duros que sean.

–En los últimos años asistimos a un auge de la psiquiatría en la sociedad española. ¿Cree que está fallando algo?

–No creo que esté fallando nada, realmente lo que sucede es que ahora no tenemos los prejuicios de antaño y vamos al psiquiatra en cuanto notamos que nuestro estado de ánimo es variable. Los psiquiatras nos hemos convertido en los médicos de cabecera del siglo XXI, somos una especie de notarios que recibimos consultas muy diversas.

Tenemos más cercanía y proximidad que hace treinta años cuando sólo nos ocupábamos de enfermedades mentales graves. Según la Organización Mundial de la Salud, 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 lo que ya supone el 15 por cien de la población.

–Hablar de la depresión se ha convertido ya en algo habitual en nuestro quehacer diario.

–Por desgracia se ha convertido en un elemento habitual de nuestro entorno. Existen dos tipos de depresiones: las endógenas –que son

biológicas, bioquímicas, de carácter hereditario y, en general, inmotivadas— y las exógenas —relativas a acontecimientos de la vida—. Las segundas tienen dos cuestiones a tener en cuenta: las mujeres son más sensibles a las frustraciones sentimentales y familiares (según datos de la Unión Europea la mujer es tres veces más proclive a la depresión que el hombre) y el hombre es especialmente sensible a los problemas laborales y económicos.

También hay que citar las depresiones bipolares que alternan, prácticamente sin descanso. épocas de decaimiento y tristeza, con momentos de euforia desconocida. Las vacunas antidepresivas que ahora se emplean ayudan mucho a evitar estos vaivenes.

—¿Qué factores pueden incentivar el desarrollo de una depresión?

—Factores como el estrés, la ansiedad o el desamor ayudan a introducirnos a la depresión. A mi juicio, la más grave es la del desamor: cerca de la mitad de la población española está separada y no acertó en la elección de su pareja por determinados aspectos.

—¿Cómo se combaten estos nuevos elementos depresores?

—Es importante saber decir que no a determinadas circunstancias o proyectos y no sobrecargarse con más trabajo o responsabilidades de los que uno puede llevar.

Tenemos que trabajar menos y vivir más. Sufrir una depresión impide vivir con plenitud el día a día, aunque el noventa por cien de estos trastornos tienen una curación a medio plazo.

—¿Cuáles son los principales medios para prevenir en la actualidad estos trastornos psicológicos?

—La medicina preventiva también es posible en aquellos asuntos relacionados con la mente. Bajo mi punto de vista, se trata de 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.

–Entonces, ¿cuál es el camino para tender hacia la felicidad en su opinión?

–La felicidad consiste en dos cosas. Primero: tener una personalidad madura que esté relativamente bien estructurada. Segundo: una personalidad 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 los 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.