

Doctor Enrique Rojas: «Quien supera grandes derrotas puede con todo»

ABC Blanca Torquemada

Acaba de recibir el premio Know Square al mejor libro de empresa orientado a las pymes por «No te rindas», obra en la que aporta claves para sobreponerse a los fracasos

Enrique Rojas dice de sí mismo que es un médico que escribe, un psiquiatra al que le gusta transmitir su conocimiento y que en sus libros ha tenido la fortuna de acertar a tocar teclas sensibles de la sociedad contemporánea: la ansiedad, la depresión o el vacío existencial del «hombre light». En su consulta hay un airoso diván blanco, guiño al visitante con funciones meramente decorativas. No lo usa nunca porque él es de la escuela del tú a tú

-«No te rindas» es un título con indiscutible gancho en estos tiempos

-Es la leyenda que utilizó Tony Blair («Don't give up») cuando se puso al frente de los laboristas. Un grito de guerra para una circunstancia muy difícil. En el libro explico que lo que te hace crecer como persona son las derrotas. Lo que enseña la vida no lo enseña el éxito, y esto es plenamente aplicable para el fracaso económico y profesional. Y también explico cómo puede encontrarse la felicidad en las circunstancias más adversas

-Pues ya me dirá. No parece fácil

-Recojo casos históricos como más Moro muere decapitado en 1535 en Londres y por sus cartas desde la prisión sabemos que es feliz hasta el último momento porque muere por sus ideales. Y Boris Cyrulnik escapó de Auschwitz con seis años después de que mataran a sus padres y salió fortalecido de esa experiencia. Es el padre de la resiliencia

-La famosa resiliencia

-Sí, cuando en el ser humano se da esa propiedad de los metales de doblarse sin partirse..

-No todos lograríamos vernos reflejados en esas biografías ejemplares

-Pero son aplicables a la realidad. Triunfar muy pronto es un gran desastre. La derrota te enseña a seguir luchando y a no creerte nada. No hay quien pueda con alguien que ha superado derrotas importantes

-¿Con qué herramientas hemos de enfrentarnos al fracaso o

-Hay tres fórmulas para no rendirse: la primera, distinguir entre metas y objetivos. Las metas son muy amplias y vagas, y los objetivos son medibles. Por ejemplo, una persona que sufra anorexia no avanza por la meta genérica de curarse de la enfermedad, sino con objetivos por etapas como «no pesarme cada día», «luchar por no vomitar», «comer en familia» o «no mirarme al espejo». La segunda cuestión importante es tener una buena educación de la voluntad, a la que la psicología moderna considera más importante que la inteligencia. Y, en tercer lugar, nunca hay que sentirse derrotado y hundido. Como dejó escrito Unamuno, «no darte por vencido ni aun vencido, no darte por esclavo ni aun esclavo». El mensaje de optimismo es que hay que entrenar el alma no para el éxito, sino para el esfuerzo

-No parece que eso case con la percepción más común de la felicidad

-La gente cree que la felicidad es una especie de paraíso permanente en donde tú te instalas y «après moi, le déluge», que dirían los franceses. Casea, después de mí, el diluvio. Y la felicidad es para mí un estado de ánimo, un estar contento con uno mismo y comprobar que hay una buena relación entre lo que uno ha deseado y lo que ha conseguido. La felicidad es una vida lograda cuando haces balance de los cuatro grandes temas: amor, trabajo, cultura y amistad. Y no depende de la realidad, sino de la interpretación de la realidad que tú haces

-Como psiquiatra observará la actualidad desde otra perspectiva. ¿Qué le sugiere el perfil de los casados en el caso Marta del Castillo

-En la sociedad actual se ha producido un cambio positivo en la familia, que es que hemos pasado del patriarcado al filiarcado: antes mandaban los padres, y ahora los hijos. Pero la nota negativa es que se ha producido evidente desestructuración familiar. Hay mucha gente joven muy perdida, porque no tiene referencias ni modelos de identidad

-Personaje digno de psicoanálisis por las pasiones de todo tipo que desata es Mourinho

-Tiene una gran personalidad más es un sujeto con unas coordenadas muy específicas. Yo creo que es una persona fuera de serie

-¿Fuera de serie para bien o para mal

-Para bien, lo que pasa es que como aparece tanto, su imagen se distorsiona inevitablemente. Aunque hay que admitir que a veces no tiene suficiente autocontrol

-¿Y Guardiola?

-Es una persona muy interesante. Él venía de Segunda División B cuando le hicieron entrenador del Barcelona, lo que es como darle el Nobel a quien empieza a escribir. Y lo ha hecho muy bien. Entrenador de fútbol, además de ser bastante psicólogo, ha de tener mucha autoridad entendida como «auctoritas», para hacer crecer como persona a los suyos y gestionar los impulsos aquellos que son muy agresivos

-¿Intuye algún trastorno en el vilipendiado Pepe?

-Es una persona impulsiva y con mal autocontrol. Alguien equilibrado es más reflexivo y tiene un buen gobierno de sus reacciones

-El fútbol no deja de ser una parábola de la vida

-Con ejemplos como el Mirandés. Un electricista, otro que trabaja en un banco y el de la serrería se juntan para jugar al fútbol y resulta que de pronto les ganan a unos profesionales de muchos millones de euros. Eso es grandeza.