

## **Doctor Enrique Rojas Psiquiatra "Todos podemos ser felices si interpretamos bien nuestra realidad"**

AMAIA MAULEÓN - VIGO [farodevigo.es](http://farodevigo.es)

AMAIA MAULEÓN - VIGO "La felicidad razonable", una posibilidad al alcance de todos según Enrique Rojas, es el tema que el prestigioso psiquiatra tratará el viernes en una conferencia organizada por la Fundación Filomena Rivero. El evento será en el Casino de Pontevedra a las 20.00 horas.

–¿En qué consiste la felicidad de la que estamos hablando?

–Se trata de la felicidad como estado de ánimo positivo como consecuencia de explorar los cuatro grandes argumentos de la vida: amor, cultura, trabajo y amistad.

–¿Todo el mundo puede aspirar a ella, incluso en los momentos tan difíciles que vive mucha gente hoy en día?

–La felicidad es el resultado de la suma de lo que hemos hecho con nuestra vida de acuerdo con un programa previo. La crisis económica afecta a la felicidad sobre todo en el aspecto del trabajo, que es una pieza clave en ese proyecto de vida. El bajón anímico al no tener trabajo es importante. Pero queda el amor, que es el otro gran argumento que conjuga el verbo ser feliz.

–¿Qué otros factores afectan a la felicidad?

–En psiquiatría tenemos cuatro enfermedades que provocan la infelicidad: las depresiones, la ansiedad, los trastornos de la personalidad y en los últimos años ha aparecido una nueva epidemia: las crisis y rupturas conyugales.

–¿Esa incapacidad que muchos encuentran para alcanzar la felicidad, puede tener una razón educacional?

–Más que un problema de educación, yo creo que nos encontramos con una sociedad que ha psicologizado todo, hasta el fútbol. Los dos médicos que más han crecido en los últimos años son los psiquiatras y los cirujanos estéticos y eso dice mucho de la sociedad.

–"La felicidad no depende de la realidad, sino de la interpretación que hacemos de esta". No se si los que están sufriendo en estos momentos una situación realmente complicada estén de acuerdo con su afirmación.

–En la historia de la Humanidad nos encontramos con grandes ejemplos que lo corroboran. El teólogo y humanista inglés Tomás Moro murió en la Torre de Londres decapitado por un verdugo. Mantuvo hasta el final su sentido del humor y sus últimas obras eran felices porque moría por sus ideales. La cantante Edith Piaf vivió durante años en un prostíbulo, le faltó de todo, pero después reconstruyó su vida, se casó y fue feliz. Nelson Mandela estuvo años preso por su lucha a favor de los derechos de los negros y fueron años de gran felicidad para él... La felicidad consiste en hacer algo que merezca la pena.

–Muy pocos llegan a hacer algo grande en su vida.

–Ese "grande" hay que ajustarlo al punto de partida de cada uno. Un aparcacoches puede ser mucho más feliz que un banquero. Conocí en Londres a un conductor de autobuses de origen jamaicano que siempre iba silbando. Le pregunté y me dijo: "Estoy feliz porque lo tengo todo". Interpretar adecuadamente la realidad es fundamental.

–Uno de sus libros más leídos, "Adiós depresión", analiza los medios más eficaces de curación. ¿Hasta qué punto se puede curar este mal?

–Hay dos tipos de depresión: las endógenas, que son hereditarias, y las exógenas, que se producen debido a acontecimientos de la vida. El 90% de las endógenas se curan pero en las exógenas el pronóstico es más complicado ya que depende de factores que no son fáciles de modificar. Actualmente se han multiplicado precisamente este segundo tipo de depresiones.

–¿Cuáles son los últimos avances en el tratamiento de la depresión?

–Los tres más importantes son las vacunas que frenan las recaídas; los antidepresivos que elevan el ánimo y al mismo tiempo ayudan a perder kilos y la estimulación magnética transcraneal con la que estamos consiguiendo muy buenos resultados en los casos en los que el tratamiento farmacológico no ha servido.

–¿Existe, entonces, una fórmula de la felicidad?

–La felicidad se alcanza al tener una personalidad con cierta madurez y mantener un proyecto de vida con los cuatro pilares de los que hemos hablado.