



Los 10 consejos del popular psiquiatra Enrique Rojas para ser feliz

El popular psiquiatra y divulgador Enrique Rojas, catedrático con más de 3 millones de libros vendidos, publica ahora [Todo lo que tienes que saber sobre la vida](#), un libro lleno de sabiduría práctica, que anima a tener ideas claras, fortalecer la voluntad, ser generoso, educar las pasiones y apoyarse en la fe. El libro está organizado en 12 capítulos y el último recoge estos 10 consejos.

1. La felicidad consiste en ser capaz de cerrar las heridas del pasado

"La felicidad consiste en tener buena salud y mala memoria. Los psicólogos y los psiquiatras sabemos lo importante que es ayudar a nuestros pacientes a hacer la cirugía estética del pasado, cerrando heridas de forma definitiva y sabiendo encajarlas de forma adecuada en el organigrama de nuestra biografía".

Una persona que no puede cerrar esas heridas puede convertirse, advierte, en una persona "agria, amargada, resentida y echada a perder. En términos psiquiátricos, se convierte en neurótica por esa rampa deslizante y se va viendo invadida de conflictos no resueltos que, antes o después, asoman y la dañan y vuelven tóxica".

Entre los autores que han vivido experiencias duras, sobre todo en la cárcel y bajo amenaza, y han escrito de ellas con desapego y perdón, recomienda a **Santo Tomás Moro**, el [cardenal Van Thuan](#), el misionero en el gulag [Walter Ciszek](#), el escritor ortodoxo [Aleksandr Solzhenitsyn](#) o el dramaturgo y político checo **Vaclav Havel**.

2. Aprender a tener una visión positiva de la vida

"Esto hay que aprenderlo, como casi todo", advierte. "La clave está en el esfuerzo psicológico, un trabajo de artesanía personal mediante el cual vamos siendo capaces de descubrir la dimensión más positiva de la realidad, ese segmento que se esconde en el fondo de los hechos y que tiene unas notas positivas que nos puede enseñar lecciones muy sabias".

Implica la **resiliencia**, **"la capacidad para sacar fuerzas de una experiencia traumática y darle la vuelta"** y de ese modo ser capaz de ser inexpugnable, pétreo, inalterable, blindado... es todo arte, y significa adquirir una fortaleza extraordinaria para lograr la superación".

3. Tener una voluntad de hierro

"Necesita ser educada desde los primeros años de la vida. Es una pieza clave en la psicología que, si es sólida, consigue que nuestros objetivos y metas lleguen a buen puerto. Toda educación empieza y termina por la voluntad. **Tener una voluntad firme es uno de los más claros indicadores de madurez de la persona"**.

4. Tener un buen equilibrio entre corazón y cabeza

Amor e inteligencia forman un bloque bien armado. tener una afectividad sana implica mover bien los hilos de las relaciones con los demás, cargándolas de sentimientos verdaderos, auténticos, sin doblez, descubriendo que **lo afectivo es lo efectivo. Y a la vez saber utilizar bien los instrumentos de la razón: la lógica, el análisis, la síntesis, el discernimiento.** Ser capaces de respirar por estos dos pulmones a la vez".

5. Es necesario tener un proyecto de vida coherente y realista

El proyecto de vida, explica el psiquiatra, implica **cuatro grandes temas: amor, trabajo, cultura y amistad.** Debe ser coherente (con "el menor número de contradicciones posibles"). Debe ser realista, "ajustarse a los hechos de la vida personal y del entorno, aunque con ilusión". Hay que cuidar el amor, **hay que estar en un trabajo "que agrade y que saque lo mejor de uno mismo"**, la cultura da libertad y criterio, y la amistad se construye con afinidad, donación, confianza.

6. Poner los medios para hacer felices a otras personas

Al volcarnos en hacer felices a los demás olvidamos nuestros problemas y dificultades y eso es bueno. **"¿Qué puedo hacer para dar unas gotas**

de felicidad a los que me rodean?" es una pregunta para hacernos con frecuencia. **"Hay más alegría en dar que en recibir"**, dice el psiquiatra, citando una frase que **San Pablo** dice que es de Jesucristo (aunque no aparece en los Evangelios). También en psiquiatría y psicología, **muchos pacientes mejoran en cuanto perseveran un tiempo en servir y ayudar a los demás.**

7. Capacidad para apreciar las pequeñas alegrías de la vida cotidiana

"Se trata de saber parar el reloj y detener el tiempo que corre fugaz y apresarlo para, en esos momentos, saborear el instante, sencillo pero muy positivo. Hay una felicidad grande que se refiere a la exploración de cómo va nuestra vida en su conjunto, y otra felicidad pequeña, que aspira solo a saber disfrutar de lo menudo, de lo cotidiano, desde un paisaje bonito a una excursión por la montaña a la lectura de un libro que nos tiene absorbidos, pasando por una comida o una cena agradables..."

8. Saber valorar las cosas que uno tiene y las que uno ha conseguido

"Lo importante no es haber conseguido ciertas metas -que lo es- sino **reconocerlo, apreciarlo, evaluarlo, reconocer que detrás de ellos ha habido lucha, esfuerzo, volver a empezar**", advierte Enrique Rojas. Es bueno poder ver cómo se ha ido desarrollando nuestra vida, con sus frutos, "sus avatares y las mil y una peripecias" que nos han sucedido.

9. Darle a las cosas que nos pasan la importancia que de verdad tienen

Con equilibrio de razón y emoción podemos juzgar en su justa medida lo que nos afecta, y **quitar importancia a muchas cosas que nos llevan a la tristeza y melancolía. Hay que saber mirar con perspectiva, poniendo distancia.** Para eso, es decisivo saber hacia dónde queremos ir. El fracaso es a menudo necesario para el desarrollo y la maduración de la personalidad. Con esa perspectiva, no nos derrumbamos en los momentos malos, sino que nos crecemos ante la adversidad. Sobre esto, Rojas recomienda el libro de **Ricardo Yepes Stork** [Fundamentos de antropología.](#)

10. No equivocarse en las expectativas: frenar ambiciones excesivas

La existencia humana siempre tendrá límites y barreras y, como dice el refrán, **"no hay que pedirle peras al olmo". "La felicidad absoluta no existe, es una utopía"**, al menos en este mundo. Pero se puede aspirar a una felicidad razonable, desde la moderación. Al final consiste en **"descubrir quién quiero ser, hacia dónde quiero dirigirme, y luego aceptar con serenidad las adversidad y las cosas que al final no**

salieron bien".

El libro, de unas 240 páginas, aborda varios temas como el amor y el enamoramiento, la madurez sentimental, cómo tener una personalidad madura y equilibrada, la educación sexual y la pornografía (en todas las edades), algunas ideas para vivir bien en pareja, por qué los hombres son emocionalmente más inmaduros que las mujeres, cómo elegir bien un cónyuge, cómo ganar en fuerza de voluntad y cómo afrontar las adversidades de la vida.

Fuente: religionenlibertad.com.