

El reconocido psiquiatra Luis Gutiérrez Rojas, habla en esta entrevista, llena de humor, sobre la importancia de mantener un “chip positivo” ante las dificultades

Teresa Aguado Peña en omnesmag.com

Luis Gutiérrez Rojas es psiquiatra y autor de libros como *La belleza de vivir* y *Vivir más libre*. Además, destaca por su optimismo y su humor: fue finalista en el Club de la Comedia y su talento para los monólogos terapéuticos sigue siendo reconocido.

Desde hace años imparte conferencias donde ofrece pautas para afrontar la vida con optimismo y resiliencia, explorando cómo encontrar la felicidad más allá de lo material. En esta entrevista, nos habla de cómo transformar el sufrimiento y las preocupaciones cotidianas en oportunidades para crecer.

¿Crees que la cultura de la inmediatez hace a los jóvenes más frágiles ante el sufrimiento? ¿Cómo influyen el esfuerzo, la disciplina y el autocontrol en la ansiedad?

Efectivamente. Está muy demostrado que las personas que se dominan a sí mismas —el término dominar viene de domine, que es un término que tiene una connotación cristiana, que es poner al Señor en tu vida— tienen muchísima más capacidad para alcanzar sus metas, tolerar la frustración y para tener menos ansiedad.

El problema es que hoy en día las palabras esfuerzo, disciplina, autocontrol se asocian muchas veces a la represión, algo costoso, difícil, casi imposible de conseguir. Y quizás tendríamos que darle la vuelta.

Precisamente solemos decir que la voluntad es ser capaz de aplazar la recompensa. Debemos enseñar a los jóvenes que si son capaces de aplazar la recompensa, de hacer eso que les cuesta, de ponerse metas difíciles para —como hoy se dice vulgarmente— salir de su zona de confort, entonces serán más maduros, más estables y más libres. Quizás

el tema es darle la vuelta: ¿Cómo motivar a la gente joven para que se dominen a sí mismos y alcancen sus metas?

Eres conocido por resaltar el lado positivo de las inquietudes actuales. ¿Qué preocupaciones comunes pueden convertirse en oportunidades si se miran con optimismo?

El optimismo no tiene que ver con una mirada simplista, ni con una mirada tonta. Hoy se habla también del positivismo tóxico, ese que dice que todo va bien, todo es maravilloso, la vida es estupenda y que nunca pasa nada. Eso es demasiado tonto y está bastante vacío de contenido.

Tener una mirada optimista significa tener las herramientas para cambiar aquello que no nos gusta. Y si no las tenemos, porque son cosas que no dependen de nosotros (uno no puede cambiar el mundo, ni la sociedad, ni los gobiernos, ni los defectos de nuestra familia o las personas que amamos), uno tiene que aceptarlo como parte del camino.

No esforzarse en metas inalcanzables, porque, repito, no dependen de nosotros, te llena de optimismo. Porque la persona que es más optimista es aquella que lucha contra sí misma, es aquella que juega la partida sabiendo qué cosas están en su mano. Eso es puro optimismo.

Y por poner algunos ejemplos de preocupaciones habituales, (una un poco de broma) a veces vemos a madres angustiadas porque su hijo “no come”. Yo suelo decir: ¿sabes cuánta gente murió de hambre en España el año pasado? Ninguna. Así que, aunque ahora no coma, acabará comiendo.

Algo parecido ocurre cuando uno es joven y sufre una ruptura sentimental. Entonces piensa que esa persona era el amor de su vida y que, sin ella, la vida ya no tiene sentido. Pero esa visión es bastante pueril, porque con el tiempo uno comprende que la vida da muchas vueltas y que las rupturas forman parte del proceso de madurez afectiva de las personas.

Ante el drama cotidiano, ante la exageración de un conflicto o un problema aparentemente «insoportable», lo único que hay que hacer es esperar un poco, mirar con cierta distancia y darse cuenta de que muchas de esas preocupaciones carecen de importancia.

Cuando una persona tiende a pensar en negativo ¿Qué debe hacer para cambiar a un “chip” positivo?

Quizás lo importante no es tanto decirle a una persona lo que tiene

que hacer o darle pautas o consejos, que normalmente sirven de prácticamente poco, o prácticamente nada. Las personas no cambian porque uno les diga lo que tienen que hacer, a no ser que esa persona tenga poca personalidad y sea muy dependiente. Cambian cuando se dan cuenta que tienen que cambiar. El arte de educar y el arte de tratar a las personas en psicología, es conseguir que la persona caiga en la cuenta de que aquella mentalidad le hace daño.

En cuanto a ese “chip negativo”, yo analizo mucho el lenguaje. Los seres humanos pensamos a través del lenguaje, y precisamente la adquisición de la palabra es lo que nos diferencia del resto de seres vivos y nos permite comprender el mundo de una manera distinta.

Las personas con un mayor desarrollo lingüístico y un mayor nivel cultural y literario suelen ser más inteligentes, más profundas y más reflexivas. Por eso, una de las formas que veo de cambiar ese chip es fijarme en el lenguaje que utiliza alguien cuando habla en términos negativos: “Nunca he sido feliz”, “jamás triunfaré”, “soy un desgraciado”, “siempre me pasa todo a mí”. Entonces yo suelo preguntarles: “¿Eso lo dices exagerando o sin exagerar?”.

A partir de ahí, la gente empieza a darse cuenta de que, efectivamente, exagera. A veces me responden: “Bueno, Luis, es solo una forma de hablar”. Y yo les digo que esa forma de hablar es muy importante, porque las palabras construyen la realidad. Si una persona es capaz de cambiar su manera de expresarse, introduciendo elementos más relacionados con la esperanza, con la capacidad de sacrificio y con dar sentido a lo que cuesta, entonces se produce ese cambio de chip hacia lo positivo.

Pero, como decía al principio, lo verdaderamente importante no es dar consejos, sino que la propia persona se dé cuenta de aquello que tiene que mejorar.

¿Cómo se puede ayudar a quienes sufren de forma indiferente, sin buscar respuestas ni sentido a lo que viven?

Lo más interesante es la pregunta socrática. A la persona le tienes que preguntar sobre el porqué. Yo me dedico a tratar gente con enfermedades, algunos con enfermedades mentales muy graves y muy severas, que claramente producen un deterioro en la vida del paciente y les cambia a peor, en el sentido de que les dificulta mucho llevar una vida, incluso a veces, con un buen desempeño personal, social o familiar. La pregunta que tienes que hacerle es el porqué.

¿Cuál es el porqué de la depresión, de la esquizofrenia? ¿Cuál es el porqué de tu ruptura, de que te hayan echado el trabajo, de que no

llegues a fin de mes? Es decir, ¿por qué te pasan las cosas? ¿Qué soluciones hay? ¿Qué sentido tiene que esto pase? Y, sin embargo, a veces no hay respuestas ni soluciones claras. Lo pienso ahora, por ejemplo, con la tragedia de Adamuz: subes a un tren y, de pronto, mueres tú, o muere tu madre, o tu hermana. Decidme, ¿qué solución puede tener algo así? Al final, la búsqueda del sentido de la vida no es otra cosa que la búsqueda del significado de lo que nos sucede.

Para responder a estos porqués podríamos acudir al libro de **Víctor Frankl** de [El hombre en busca del sentido](#). Y es que **Friedrich Nietzsche** decía: «*Quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo*», una idea que el propio Frankl rescató y convirtió en el eje de su reflexión.

Tenemos la necesidad de buscar sentido a lo que vivimos desde la experiencia personal propia. Esa búsqueda de sentido es interesantísima y la gente encuentra respuestas muy diversas desde el ámbito antropológico, filosófico, religioso. Cuando alguien logra hallarlas, yo suelo decirle que es como si tuviera la caja sobre la que apoyar la pértiga para saltar la valla: un soporte que le permite superar los obstáculos de la vida.

Creo que el conflicto actual no radica en que haya mucho sufrimiento —que, de hecho, es menor de lo que a veces pensamos, ya que el mundo mejora en muchos aspectos—, sino en nuestra incapacidad de darle sentido a ese sufrimiento.

De hecho, las personas que más sufren no son las que peor lo pasan, sino aquellas que tienen menos herramientas para afrontar el dolor. Eso explica por qué las sociedades occidentales del bienestar sufren más que las sociedades en vía de desarrollo en muchos aspectos.

¿Cómo definirías la felicidad? ¿Dónde se encuentra y dónde no?

Me viene a la memoria una frase de **Miguel d' Ors** —un poeta buenísimo que puede parecer un poco depresivo— que dice que la felicidad consiste en «*no ser feliz y que no te importe*». Me parece una frase muy inteligente.

Podríamos pensar que la felicidad consiste en obtener todo lo que anhelamos: amor, dinero, salud, éxito, poder, viajar, hacer lo que nos plazca... Pero hay una sabiduría popular que lo cuestiona. Los gitanos, que son muy inteligentes, dicen: “*Ojalá que se cumplan tus sueños*”. Saben que, paradójicamente, cuando todo lo que deseas se cumple, queda una sensación de vacío o frustración.

Esto explica por qué las sociedades que, como decía antes, están tan

centradas en sí mismas, y las personas que se llenan de sí mismas –pensemos en el triunfador, en quien ha alcanzado los mayores logros económicos, personales o profesionales–, a menudo tienen pocas respuestas sobre el sentido de la vida. Y, curiosamente, suelen frustrarse por cosas menores. No siempre son ejemplos a seguir.

De alguna manera, la felicidad no consiste en llenarlo todo ni en poseerlo todo. La felicidad consiste mucho más en darle sentido a lo que no tenemos. Siempre habrá cosas que nos faltan, y la clave está en aceptar nuestras limitaciones y las de los demás. Aceptar que las personas son como son, no como quisiéramos que fueran; que el mundo no va a cambiar solo porque lo deseemos; y que hay aspectos de nosotros mismos que, por mucho que luchemos, nunca cambiarán, porque están ligados a nuestra personalidad.

Cuando uno acepta que es impaciente, inestable, infantil o con dificultades para relacionarse, y lo toma como parte del juego de la vida, surge una curiosa paradoja: la aceptación nos hace más felices. La felicidad, entonces, consiste en reconocerse tal como somos, aceptar cómo son las cosas y comprender que, con las cartas que nos han tocado en este “póker” de la vida, hay infinitos motivos para encontrarla.

Además, como decía antes, la felicidad está profundamente ligada al sentido de la vida. Quien encuentra un sentido cercano a lo trascendente –entendiendo lo trascendente como darse cuenta de que hay un mundo más allá de lo material, y que nuestros talentos pueden ponerse al servicio de otros–, y que practica un amor generoso, enfocado en curar heridas y dar sin esperar recibir, experimenta una felicidad mucho más profunda.

Podríamos decir que **Santa Teresa de Calcuta** es infinitamente más feliz que la persona que aparezca en la portada del *Hola!* diciéndonos que lo importante es hacer yoga tres veces por semana.

Podría contarnos alguna anécdota de algún paciente que haya marcado tu forma de ver las cosas

No podría señalar una sola anécdota, pero sí puedo decir que las personas que me hablan de su dolor son mucho más fuertes y resilientes.

Un dato que me parece impresionante es que, además, son mucho más tolerantes. Quien ha sufrido en sus carnes mucho dolor, comprende mejor el sufrimiento ajeno y se vuelve más empático con quienes están pasando por momentos difíciles. Esto explica por qué quienes han sufrido poco a veces no entienden realmente el dolor de los demás.

Vivirlo en carne propia o acercarse al sufrimiento ajeno ensancha el corazón.

Por eso les diría a todos los que lean esta entrevista que se involucren en tareas de solidaridad. Cuando uno hace cosas por personas que sufren, se vuelve más pleno, más estable, más inteligente, más maduro, y aprende a valorar de verdad lo que tiene. Cuando hemos pasado por un mal momento en nuestras vidas, solemos decir, «Ahora me doy cuenta de lo que realmente importa».

Y si no hemos tenido que vivir un gran drama, conviene tener la honestidad de acercarnos a quienes sí sufren: están ahí, a la vuelta de la esquina, en la calle de enfrente o en el pueblo de al lado. Al hacerlo, descubrimos qué merece la pena en la vida y alcanzamos mayores niveles de bienestar, estabilidad mental y felicidad.