

Luis Gutiérrez Rojas, el psiquiatra que receta risas, en La Estila

Empieza riéndose de sí mismo contando que se llama Luis Gutiérrez Rojas y no pronuncia la r. Lo recuerda en algunas de sus numerosas conferencias divulgativas. Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra y médico especialista en Psiquiatría. A veces añade, bromeando, algo que considera importante: “Fui finalista en el Club de la Comedia”.

16/03/2026

En Youtube está su divertida actuación, al igual que un buen número de sus charlas y conferencias sobre familia, matrimonio, enseñanza, juventud... la vida, en general, pero afrontada siempre con una mirada optimista y, si es posible, con unas risas.

Una de sus últimas intervenciones fue hace unas semanas en el colegio mayor La Estila (Santiago de Compostela). En esta ocasión habló sobre cómo utilizar el humor en el trato diario con el paciente. Entre los universitarios que le escuchaban atentos y divertidos estaban unos cuantos futuros médicos.

Usa el humor como herramienta de comunicación, ¿también lo utiliza en la consulta, para las terapias?

De alguna manera podemos decir que el humor es una fuente de desdramatización. Pensemos cuando en una familia hay un conflicto: el niño ha suspendido; hemos discutido; se nos ha pinchado una rueda... Pues uno siempre puede tomárselo con humor.

También puede tomárselo con mal humor pero eso lo único que hace es enrabietar a las personas. El humor puede servir para que la persona desdramatice y se dé cuenta de que aquello por lo que está pasando no tiene tanta importancia. Aquí no hablamos de reírnos

del paciente o de lo que le está pasando, sino de reírnos de las

circunstancias. Eso va a hacer que podamos afrontar la vida con mucho más optimismo.

¿Está ahora el humor un poco mustio, como decaído?

Los medios de comunicación ponen el acento, y es normal que lo hagan, en aquello que va mal. Solemos alertar de lo que va mal como para prever. Cuando uno enciende el telediario solo va a ver malas noticias y eso genera que las personas tengan ese tono mustio o pesimista.

Quizá sería bueno que cogiéramos un poco de distancia y nos diéramos cuenta de que la inmensa mayoría de las cosas de nuestra vida van bien, que el mundo avanza en una muy buena dirección.

En el nivel macroeconómico y en el nivel social hay millones de motivos

para estar contentos. También hay otros para amargarse. Pero quizá ese tono mustio tiene que ver con que estamos siempre poniendo el acento en aquello que nos falta, en aquello que no nos gusta, en aquello que nos incomoda y habría que darle la vuelta.

En algunas de sus conferencias empieza bromeando sobre sí mismo. ¿Deberíamos reírnos más de nosotros mismos o nos tomamos demasiado en serio?

El reírme de mi mismo porque no pronuncio la r y me llamo Luis Gutiérrez Rojas es una manera de darme cuenta de que tengo un defecto. Todo el mundo tiene defectos: uno es más soso, más calvo, más gordo, más torpe... Todo el

mundo tiene mil cosas que se le dan mal y eso es bueno.

Las personas sin defectos, las personas que lo hacen todo bien, las personas perfectas son insoportables. Los santos no son personas perfectas, son personas que lucharon contra sus defectos. Mejor dicho: aceptaron sus defectos, sus faltas, sus pecados como parte del juego, como parte del aprendizaje, como una manera de saber que hay alguien por encima de nosotros y nos perdona.

La parábola del hijo pródigo es lo más optimista que uno puede leer en este mundo. Reírte de aquellas cosas que haces mal es una muy buena manera de introducir ese tono de desdramatización que decíamos al principio.

La sociedad actual ¿va tan mal como dicen algunos o esa es solo la óptica de los pesimistas?

La sociedad actual no va mal. Podríamos dar muchos ejemplos, cientos de datos: la esperanza de vida no para de crecer. Hay más acceso a la cultura y a la educación. El número de dictaduras no para de bajar y hay más regímenes democráticos. Cada vez hay más personas alfabetizadas. Cada vez hay más gente que accede al agua. Cada vez hay menos pobres en el mundo. Cada vez hay menos gente que muere de hambre. Todos estos son datos objetivos.

Evidentemente hay dramas: la aceptación social del aborto es un drama. Que se están aprobando leyes de eutanasia en muchos países europeos es un drama. Siempre va a

haber motivos para quejarnos pero siempre es bueno mirarlo en su conjunto y darnos cuenta de que la humanidad crece en una buena dirección.

El mejor antídoto para no ser pesimista es leer libros de historia y si vemos como estaba la humanidad hace dos teledíarios eso nos da motivos para ser optimistas.

"Lo que pasa es que no sabemos lo que nos pasa", decía Ortega. ¿Por eso necesitamos cada vez más la psiquiatría?

Lo que falta es una cierta reflexión. Y también podíamos pensar en el ambiente cristiano, que falta más oración o hablar con las personas que nos quieren: con la familia, con la gente que tenemos cerca.

Si apagáramos los móviles y todos esos *inputs* que recibimos día a día, y nos paráramos a reflexionar sobre quiénes somos y para qué estamos en este mundo pues seguramente no tendríamos que ir tanto al psiquiatra.

¿Por qué optó por la psiquiatría?

He elegido psiquiatría porque mi padre es psiquiatra, tengo un tío psiquiatra. Mi abuelo era psiquiatra, de alguna manera es algo que he mamado desde pequeño.

Pero me ha encantado porque me parece que es la profesión, dentro del mundo de la medicina, que está más cercana al ser humano, que se preocupa mas sobre qué hace sufrir a la gente: qué te preocupa, qué te interesa, qué te alegra. Y desde el punto de vista antropológico y filosófico es la profesión y la especialidad más completa.

A veces no sabemos explicar lo que nos pasa, no encontramos las palabras. ¿Es un problema de comunicación o de conocimiento propio?

Esto tiene mucho que ver con el uso de la palabra. Pensemos que los seres humanos nos comunicamos con palabras, no con imágenes, ni con sonidos, como hacen los animales.

Utilizamos las palabras y esto está muy estudiado en la filosofía del lenguaje de manera que la forma que yo tengo de hablar, y la estructura gramatical de lo que yo digo, es lo que me configura como persona. Y lo que me permite conocer la realidad y transmitirla a

otros. Entonces, si no tengo vocabulario suficiente pues no puedo explicar lo que siento.

Me encuentro todos los días con gente que lo pasa muy mal, que sufre, que tiene síntomas y no es capaz de explicarme con palabras lo que siente. Eso se mejora fundamentalmente leyendo. La lectura en papel es lo que más forma el entendimiento, lo que más forma la inteligencia, lo que más nos capacita para saber quiénes somos y para comunicárselo a los demás.

Insiste en sus intervenciones en la importancia de que cada uno se conozca, ¿también sus defectos, su cara B? ¿Por dónde empezar?

Como decía antes todas las personas tenemos defectos. El ejemplo clásico sería Aquiles, un héroe guapo, fuerte, inteligente pero que tiene un talón, ese era su punto débil. Todo el mundo tiene un punto débil. Y ese punto débil debemos de conocerlo

porque en el fondo nos fortalece. Aunque no soy muy *nietzscheano* pero esa frase de Nietzsche de que "lo que no te mata te hace más fuerte" creo que tiene mucha profundidad.

Y, ¿por dónde empezamos? Pues empezamos por la gente que nos quiere. Es algo tan sencillo como preguntar en familia (a tu mujer, a tu marido, a tus hijos, a los amigos, a tu director espiritual, a la gente que te asesora...): "Oye, ¿yo por dónde tiro?".

Las relaciones sociales con el entorno más cercano se basan en personas que nos dicen: "Oye, esto háztelo mirar". "Tienes que mejorar en esto, en lo otro..." Hay una frase en la Biblia que dice "Dios reprende a los que ama". Y el cristianismo nos habla de la corrección fraterna, que es ayudar a aquella persona, corrige

(yo que lo digo con ele...) al que yela [risas].

Mejorar al que se equivoca. ¿Por dónde empezaríamos? Por las relaciones con los demás. Y para los que tienen fe pues por la relación con Dios.

Una de sus recetas es la de escuchar: estar con los otros, que nos digan lo que piensan de nosotros... ¿Eso no puede herir sentimientos?

Puede herirnos si una persona no es humilde o no se conoce. Que a esta altura del partido alguien venga a decirme que yo hablo por los codos y no escucho... Solo me lo han dicho doce millones de veces y a lo mejor hasta es verdad.

Me parece bastante infantil, bastante inmaduro, que uno se sienta dolido cuando nos dicen algo que sabemos

que es verdad. De ahí viene un refrán que es muy malvado, pero muy verdadero: las verdades ofenden. Cuando nos dicen algo que es negativo y es verdad nos sentimos identificados y sufrimos. Pero hay que ser muy inmaduro para ofenderse.

Creo que tiene que ser al revés: yo ahí utilizo lo del humor y cuando alguien me dice algo en lo que me equivoco lo primero es reconocerlo: pues claro, por supuesto que tengo que mejorar en esto. Lo que pasa es que no sé cómo hacerlo. O me cuesta mucho. O llevo tiempo esforzándome, o lo que sea.

Y eso hace que la persona tenga mucha más capacidad para enfrentarse al mundo porque al final van a ser conversaciones verdaderas en las cuales las personas nos van a señalar, nos van a decir aquello que piensan de nosotros. Si nos fijamos

en nuestro mundo, se comunica poco y lo que se comunica con el otro suelen ser estupideces. La mayoría de las relaciones, o de las conversaciones o las comunicaciones que tenemos con nuestro entorno de iguales, suelen ser sobre temas nimios y de escasa importancia.

"Queremos rosas, pero sin espinas", asegura.

¿Necesitamos aprender a convivir con dificultades?

Hay una canción del siglo XVI que dice “Corazón que no quiera sufrir dolores pase la vida entera libre de amores”. Amor y dolor son dos caras de la misma moneda. No se puede amar a otro sin padecer con él, compadecerse...Para no pasarlo mal no quiero amar. Nos pasa mucho. No me comprometo.

Lo vemos en las vocaciones: no quiero seguir mi camino, quiero

evitarlo. Esa evitación continua del dolor, ese no querer pincharse, te lleva a una vida estéril, a una vida sosa, una vida sin chispa, una vida tan llena de mí que al final me angustia. Es claramente lo que sucede hoy en día: el querer huir continuamente de lo que pincha nos hace infinitamente más sensibles, más vulnerables, más esclavos de nuestras pasiones, de nuestros deseos, de nuestros gustos.

No hay nada más bonito que una familia en la que el padre, la madre o los hermanos se sacrifican por el otro: vamos a hacer lo que a ti te guste, vamos a ver la película que a ti te apetece, vamos a poner el plato que más le gusta al otro. No hay nada más bonito que hacer feliz a otro. Y para eso hay que sacrificarse, entendiendo sacrificio como *sacrum facere*, que es *hacer algo sagrado*, trascendente, hacer algo que está por encima de mí.

Alude a veces a lo que llama una maldición gitana: “Ojalá se cumplan tus sueños” y también a eso que se canta en la feria, “que no nos falte de ná”. ¿Tener de todo nos complica la vida?

Con eso de que se cumplan tus sueños yo siempre me meto mucho con los del Real Madrid que tienen tantas copas de Europa y les digo que son unos desgraciados. ¿Por qué? Porque cuando uno consigue lo que quiere en la vida se da cuenta de que eso que deseaba no te sacia.

Sería interesante que viéramos la vida de muchos triunfadores, gente que ha tenido de todo, que ha conquistado el mundo y lo que ha hecho es perder su alma.

¿De que le sirve al hombre ganar el mundo si pierde su alma...? Tiene

que ver con eso: no busquemos cosas que nos sacian en los sentidos. Busquemos algo más interesante, busquemos lo que nos sacie el alma.

¿Por ejemplo?

No hay nada que sacie más que el amor. Y el amor tiene que ver con sacrificarse. Nada nos llena tanto como hacer cosas por los demás. Nadie tiene amor más grande que el que da la vida por otro.

Es un tema muy paradójico, quizá poco intuitivo, parece lo contrario: como te des al final los demás se aprovechan. Tiene mucho que ver con esta cultura del egoísmo y del pensamiento desconfiado.

Pero pensemos a la inversa: todos tenemos la experiencia vital y existencial de que aquellos momentos de nuestra vida más auténticos, más felices, más plenos

tuvieron que ver con momentos en los que uno estaba dándose a los demás o estaba siendo amado por los demás. Luego, ¡¡apostemos por eso!!.

Cuando digamos "que no te falta de nada", que no te falte el amor, que no te falte aquello que realmente te llena. En el fondo, nada llena tanto como el deseo de trascendencia.

.....

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
opusdei.org/es-es/article/luis-gultierrez-
rojas-psiquiatra-que-receta-risas-estila/](https://opusdei.org/es-es/article/luis-gultierrez-rojas-psiquiatra-que-receta-risas-estila/)
(27/03/2026)