

Luis Gutiérrez Rojas: «Cuando la amistad es desinteresada, llena el corazón de satisfacción»

Luis Gutiérrez Rojas ha participado en el XI Simposio San Josemaría, celebrado en Jaén los días 17 y 18 de noviembre. En su ponencia, “La amistad en la cultura actual”, ha desgranado las dificultades y las oportunidades que tenemos hoy para hacer amigos.

30/11/2023

Luis Gutierrez Rojas es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra y actualmente es psiquiatra y profesor. Desde hace varios años imparte conferencias sobre cómo enfocar la vida desde un punto de vista optimista y motivador. Además, es padre de siete hijos. En marzo de 2021 publicó su primer libro “La belleza de vivir”, que ya va por su octava edición. En febrero de este año publicó su segundo libro “Vivir más libre: Elige una vida feliz”, que va ya por la segunda edición.

Vivimos en una sociedad que exalta la individualidad. ¿Es esto un factor que dificulta hacer amigos?

Sí, se puede decir que es uno de los problemas de nuestro tiempo. Nunca ha sido tan fácil tener “amigos”. A través de Internet y de las redes sociales, es muy fácil conocer a miles de personas y que nos den un *like*, o que nuestros mensajes lleguen a todo el planeta. Pero eso no es una verdadera amistad; amigos no se van a tener miles, porque la amistad necesita tiempo, dedicación, bilateralidad; yo abro mi corazón, mi intimidad y el otro también la abre, implica sacrificio y poder quedar con la otra persona para cultivar esa amistad.

Ese individualismo de *ir a nuestra bola*, nos llena de “yo”, y eso hace que los amigos no quepan. Nos lleva a la falta de amistad y también a la falta de autoconocimiento. Uno de los grandes frutos de la amistad es que nuestros amigos hacen que nos conozcamos mucho mejor de lo que nos conocemos por nosotros mismos.

Para poder salir de esa especie de crucero que estamos dando alrededor de nuestro ombligo es necesaria una persona que nos conozca, nos diga que nos quiere; pero también que corrija lo que tenemos que mejorar. Esta consecuencia de la amistad, la de salir de nosotros mismos, llena el corazón de generosidad.

Contenido relacionado: En el Simposio se proyectó este vídeo, editado por la Fundación Beta Films, en el que se intercalan frases de san Josemaría con preguntas sobre la amistad a personas de la calle

Parece que se han incrementado mucho los traumas y las

enfermedades mentales ¿Qué dificultades conllevan para la amistad? ¿Es la amistad una buena terapia?

Efectivamente. Cuando una persona sufre este tipo de situaciones tiende a pensar que aquello que le sucede, su tristeza, sus angustias, su adicción, sus comportamientos impulsivos, su visión pesimista, su rencor, sólo le pasa a él. Vive encerrado en su “yo”, no se comprende y no sabe qué hacer para salir de esa situación. Piensa, de forma equivocada, que es la persona que más sufre en este mundo, que a los demás no les pasa lo mismo.

Podemos saber mucho a través de la literatura y del arte; pero también de la amistad, porque lo que vemos en los demás es exactamente lo que nos pasa a nosotros. Por ejemplo, yo, como padre, puedo entender mucho mejor los problemas que tengo con mis hijos cuando escucho a un amigo

que me cuenta los que tiene con los suyos.

Ahí uno aprende muchísimo. Por eso una terapia preventiva para que podamos sobrellevar las muchas dificultades de la vida es la amistad de ese amigo que escucha, no tanto que aconseja, sino que escucha, atiende, comprende, alivia esa carga de sufrimiento, como esos costaleros de Semana Santa, que vamos todos juntos, todos por igual, llevando el trono, haciendo que el peso de la carga de la Cruz pese menos.

Se dice que las redes sociales acercan y alejan a las personas. ¿Qué hay de realidad en estas percepciones? ¿Cómo aprovechar sus ventajas y evitar sus inconvenientes?

Si empezamos por las ventajas, es muchísimo más fácil llegar a muchísima gente. Si soy un conferenciante, un empresario, una

persona que quiere ser influyente, las redes sociales son una herramienta perfecta, porque permite que personas que de otra forma sería imposible que nos conocieran, sepan de nuestra visión de la jugada. Así se puede hacer mucho bien, como también se puede hacer mucho mal.

Un inconveniente, pensando en la gente joven, pero también en los adultos, es que uno piense que su autoestima dependa del *like*, dependa de lo que los demás nos digan, es como poner nuestra felicidad en manos ajenas.

Vemos a jóvenes que viven amargados, porque no consiguen el impacto que quieren en las redes, o quizá porque están hartos de ver un mundo maravilloso de personas que se quieren, cuando sus vidas están llenas de sufrimiento que no saben manejar.

Quizá sea este el peligro de las redes, que puedan sustituir a la verdadera amistad. Pienso que el contacto físico con las personas con las que quedamos para pasarlo bien no está superado por la tecnología y nunca lo estará.

Contenido relacionado: conferencia de Luis Gutiérrez Rojas (a partir de 3:22:55)

La soledad emerge como uno de los grandes problemas de las sociedades contemporáneas. ¿Qué papel podría jugar la amistad para resolverlo? ¿Qué añade la amistad a la mera solidaridad?

Quizá este sea uno de los frutos amargos de la desestructuración

familiar o de las políticas antinatalistas. La falta de natalidad puede llevar a tener familias pequeñas, donde la gente se vea muy sola.

La amistad puede ser el remedio para solucionar esta crisis. Cuando hablo con personas que se sienten solas, pienso que hay muchísima gente que está en su misma situación y que podría contactar con ellas.

Para diferenciarla de la solidaridad, donde puedo hacer algo por alguien que lo pasa mal, la verdadera amistad implica abrir el corazón, no es una ayuda que yo doy, sino que es una relación bilateral, donde la otra persona me da y yo le doy, donde los dos compartimos.

Tendríamos que ser creativos y ver cómo hacer para que las personas que se sienten solas contacten con muchas otras que están en su misma

situación. Pero no para recibir sino para ejercer la generosidad.

Cuando uno da mucho, recibe mucho más de lo que da, es una idea muy cristiana y muy verdadera. Pensemos en que las personas que están solas están pensando todo el rato en quién les va a consolar, cuando deberían abrir su corazón y pensar a quién pueden consolar.

San Josemaría animaba a los padres a ser amigos de sus hijos; sin embargo, hay quienes afirman que necesitamos recuperar el sentido de la autoridad paterna. ¿Cómo se puede entender la amistad en este contexto familiar?

Pienso que lo decía en el sentido de no ver a los padres como seres distantes, autoritarios, que están todos los días criticando las cosas que uno hace mal, a los que es difícil acceder.

Según la edad, la amistad con nuestros hijos no será plena, porque mis hijos no tienen la madurez suficiente como para que yo les cuente determinadas intimidades que seguramente les bloquearían. Será una amistad verdadera cuando crezcan; pero cuando son más pequeños, fomentar la amistad con ellos significa que nos vean como personas cercanas, que se interesan por sus cosas.

Si somos capaces de tender esos puentes, cuando llega la adolescencia, esa época de cambio, quedarán canales de comunicación, y cuando pase la adolescencia, se restablecerá la comunicación de forma sana, estable, adecuada y madura. Así, nuestros hijos, cuando lleguen a la edad adulta, y no digamos nada cuando llegan los padres a la ancianidad, serán nuestro mejor apoyo, nuestros mejores amigos, a los que podremos acudir

en los momentos de dificultad, y les podremos ayudar, porque nosotros habremos pasado por donde ellos estén pasando. Creo que una familia unida, grande, es el sitio donde uno aprende la verdadera amistad.

San Josemaría descubrió en los Evangelios que el modo de hacer discípulos de Jesús la amistad. ¿La amistad humana necesita completarse con un sentido cristiano de las relaciones con los demás?

Desde luego. Uno de los libros que recoge homilías de san Josemaría se llama “Amigos de Dios”, un título sugerente. Tenemos que ser amigos de Dios, y además Dios quiere ser nuestro amigo. Es algo sorprendente que un Dios omnipotente, quiera ser amigo nuestro. Esto sólo se entiende en el contexto de una relación de amor y confianza.

Podemos decir que ser cristiano significa descubrir a Cristo y querer ser amigo de Cristo. En este sentido, la amistad, cuando es cristiana, no instrumentaliza, no es como esa frase propia del capitalismo que es el *win-win*, tú ganas y yo gano.

La amistad verdadera es desinteresada, busca el bien del otro, se alegra con el bien del otro. Cuando intentamos crecer en amistad al modo cristiano, procuramos que el amigo sea mejor, que alcance sus objetivos. Cuando la amistad es así, llena el corazón de satisfacción, y es maravilloso ver cómo nuestros amigos se alegran de nuestros éxitos, si me apuras, casi más que nosotros mismos. La visión cristiana de la amistad alcanza una dimensión más profunda desde el punto de vista antropológico.

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
opusdei.org/es-es/article/luis-gutierrez-
rojas-simposio-san-josemaria/](https://opusdei.org/es-es/article/luis-gutierrez-rojas-simposio-san-josemaria/)
(19/02/2026)