

ENRIQUE ,  
ROJAS

VIVE  
TU  
VIDA

LA AUTOESTIMA EN LAS DISTINTAS  
ETAPAS DE LA VIDA

## ÍNDICE

Dedicatoria  
Cita  
Prólogo. Todo tiene solución

### PRIMERA PARTE LA ESCUELA DE LAS EMOCIONES

Capítulo Uno. Los pilares de la autoestima  
Capítulo Dos. El lastre de la ansiedad  
Capítulo Tres. Tener miedo al miedo  
Capítulo Cuatro. ¿Susceptible, yo?  
Capítulo Cinco. Estoy triste y no sé por qué  
Capítulo Seis. El arte de encajar los golpes  
*Apéndice. La autoestima en la infancia*

### SEGUNDA PARTE EPISODIOS DE AMOR Y GUERRA

Capítulo Siete. El carbón incandescente en la mano  
Capítulo Ocho. Amor líquido que se evapora  
Capítulo Nueve. Belleza interior  
Capítulo Diez. La chispa de la seducción  
Capítulo Once. Amar en el País de Nunca Jamás  
Capítulo Doce. El arte de las despedidas  
*Apéndice. La autoestima en la adolescencia*

### TERCERA PARTE FELICIDAD EN CONSTRUCCIÓN

Capítulo Trece. La tabla de salvación del naufrago  
Capítulo Catorce. Dudas que generan más dudas  
Capítulo Quince. El síndrome de Simón y sus derivados  
Capítulo Dieciséis. Dar la vuelta al espejo  
Capítulo Diecisiete. Traumas del pasado  
Capítulo Dieciocho. Enfermos imaginarios del siglo XXI  
*Apéndice. La autoestima en la madurez*

CUARTA PARTE  
EL TRABAJO Y LA VIDA

Capítulo Diecinueve. Una curva de mejora como horca

Capítulo Veinte. La rigidez nos hace frágiles

Capítulo Veintiuno. El don de la asertividad

Capítulo Veintidós. Workaholics o adictos al trabajo

Capítulo Veintitrés. El infierno en la oficina

Capítulo Veinticuatro. Doctor, no puedo más

*Apéndice. La autoestima en la etapa final de la vida*

Anexo. Las etapas del amor

Bibliografía

Notas

Créditos

*Para Almudena, mi hija, el corazón más grande.  
Tú nos enseñas a vivir con alegría. Nihil difficile volenti  
(Nada es difícil si hay voluntad)*

*Tienes solo una vida a tu disposición: la tuya.*

EURÍPIDES

## PRÓLOGO

### Todo tiene solución

A lo largo de la vida, a menudo nos sentimos atezados por problemas que nos parecen insalvables. En la infancia, el *bulling* de los compañeros, las dificultades en los estudios o los diferentes miedos que nos van asaltando hacen que no siempre disfrutemos de los regalos de esta primera etapa de la existencia.

La *infancia* es la edad más feliz de la vida, pero sin proyecto personal: todo está por descubrir, todo es pura novedad. En la *adolescencia*, con el descubrimiento de la sexualidad y la asunción de nuevas responsabilidades, se abre otra etapa llena de aventuras y satisfacciones, pero también de nuevos problemas que deberemos superar para entrar con buen pie en la edad adulta. Todo es posible cuando uno recorre esa etapa de la vida: el abanico de posibilidades que se abre ante nosotros es inmenso.

En la *juventud* estamos repletos de vida y nuestro programa personal va saliendo adelante, contra viento y marea. Las ilusiones se van haciendo realidad. Los sueños se van abriendo paso entre dificultades y esperanza y por fin sale lo que teníamos previsto. Los planes se convierten en hechos.

Ya en la *madurez* hallaremos en nuestra ruta escollos como el estrés, la ansiedad, el reto de estar en pareja o el de realizarnos a través del trabajo, entre muchos otros. Una vez abandonamos la actividad laboral, quedamos expuestos a otra clase de dificultades que pueden ser superadas con un espíritu inquieto y emprendedor. *Cuando eres joven estás lleno de posibilidades; cuando eres mayor estás lleno*

*de realidades*. Son dos notas claves de la biografía: *posibilidades frente a realidades*. *Uno es lo que hace, no lo que dice*. Dicho de otra manera: madurez es coherencia de vida, esfuerzo por que se dé una buena relación entre teoría y práctica, entre las ideas y los hechos. Lo digo a lo largo de estas páginas: *nuestra sociedad necesita más testigos que maestros*. Es más importante una vida con una cierta ejemplaridad que gentes que expliquen lo que hay que hacer y lo que es mejor. Ese es el reto.

En la *tercera edad* todo cambia. Uno es viejo cuando sustituye sus ilusiones por sus recuerdos. Cuando empieza a mirar más hacia atrás que hacia delante. La vejez no depende de los años, sino de las ilusiones por cumplir. Tener siempre planes, objetivos, retos, que nos arrastren hacia delante a pesar de que el cuerpo ya responda cada vez menos y el chasis se resienta y no tengamos la fresca somática y la salud de antaño. Y saber prepararnos para el final. Esta fase vital debe ser *serenidad y benevolencia*. Y también visión sobrenatural.

Todo tiene solución si vives tu vida y echas mano de tus recursos personales a través de la autoestima, la motivación, la adaptación al cambio y la comprensión de los demás.

Este manual analiza y ayuda a resolver los veinticuatro grandes problemas a los que nos iremos enfrentando en el oficio de existir. Para ello vamos a utilizar la psicología. Veremos casos clínicos, abordaremos los temas de fondo y entenderemos las claves que permiten actuar sobre las emociones negativas para afrontar los desafíos con optimismo.

## El terapeuta en casa

La psicología es un árbitro que dirige los partidos de la vida cotidiana. De hecho, en los equipos de fútbol de Inglaterra,

el psicólogo está presente para motivar al grupo y resolver problemas individuales de autoestima.

Muchos buenos delanteros fallan repetidamente ocasiones cantadas de cara a portería porque tienen una crisis de confianza. Quizás a partir de un par de ocasiones erradas, los silbidos del público han hecho mella en el futbolista, que queda paralizado por el miedo escénico cuando tiene el gol de cara.

Del mismo modo, en nuestra liga diaria hay situaciones que nos bloquean y nos hacen sufrir porque recordamos un precedente de fracaso. Así funcionan las fobias y las limitaciones emocionales como el pánico al compromiso. Pero estamos en el mundo para crecer y aprender —a cualquier edad—, y esa es la finalidad de este libro: dar las herramientas para que cada persona pueda superar los obstáculos que va encontrando en su vida.

Lamentablemente, no todo el mundo puede permitirse un terapeuta, ni los terapeutas disponen del tiempo que desearían dedicar a sus pacientes.

Freud era un gran psicoterapeuta que, más allá de sus logros teóricos, consiguió curar a casi todos sus pacientes. Sin embargo, muchos no saben que no vio a más de noventa enfermos en toda su carrera. Dedicaba a cada persona muchas horas, casi como un miembro más de su familia, y las famosas patografías que se estudian en la facultad de psicología son de pacientes que él trató durante muchos años y de los cuales conocía toda su vida.

Hoy en día, un médico de la seguridad social ve a ochenta enfermos en una sola jornada. Apenas tiene tiempo para cruzar tres o cuatro preguntas con el paciente y supervisar su mediación.

En mi consulta privada, tengo el privilegio de poder ahondar en la vida de la gente para ir hasta el fondo de los problemas. El conocimiento del otro te hace calibrar los matices. De hecho, en los Estados Unidos se han puesto de moda los chequeos psicológicos. Muchos pacientes me di-



cen que les gustaría conocer mejor cómo son y entender qué necesitan, igual que con un chequeo físico pero en clave psicológica.

El psicólogo y el psiquiatra se han convertido en una especie de geómetras, de ingenieros de la conducta. Como si tuviéramos al terapeuta en casa, este libro recoge las coordenadas principales para no extraviarse durante el temporal y avanzar en la aventura de descubrirnos a nosotros mismos.

## A pesar de la tormenta

San Pablo escribió *Las cartas de la cautividad*, las cuales redactó estando en prisión. Cuando leemos alguna de estas misivas solo vemos optimismo, a pesar de que después fue ejecutado y murió de forma dolorosa. Tomás Moro murió en la cárcel de Londres y su último libro, titulado *Cartas de la prisión*, está repleto de sabiduría, paz y alegría.

Al releer también a este último, me pregunto: ¿cómo puede ser que este hombre intelectual, estando preso y sabiendo que iba a morir, algo que produce tanta incertidumbre, transmitiera en sus escritos tanta sabiduría y plenitud?

Probablemente la respuesta es que estaba satisfecho con las decisiones que había tomado, tras llevar una vida coherente en la que no dejó nada por hacer. Y es que la felicidad es un estado de ánimo satisfactorio donde tú haces una interpretación positiva de la realidad.

Nelson Mandela pasó veintisiete años de cárcel en Sudafrica y todo lo que escribió en la cárcel era positivo.

Si estas personas pudieron alcanzar la orilla de la felicidad en medio de tanto sufrimiento, también nosotros podemos conquistarla en nuestro día a día con la actitud adecuada.

## ¿Qué es la felicidad?

En el mundo antiguo se hablaba muy a menudo de la felicidad: Sócrates, Platón, Séneca y muchos otros filósofos trataron el tema, cada uno desde su perspectiva. Sin embargo, esta cuestión pasó desapercibida durante mucho tiempo. Hasta la Ilustración, con Voltaire por ejemplo, apenas se volvió a hablar de ella.

A partir del siglo XVIII y especialmente al entrar el XX se produce una explosión de interés por este concepto. En *La psicología de la felicidad* Michael Argyle hace una evaluación de nuestro grado de dicha mediante escalas de conducta con las que mide, por ejemplo, las actividades agradables que mejoran la felicidad durante el día, así como cosas que son incompatibles con la depresión.

### ACTIVIDADES PARA SER FELIZ CADA DÍA

Existe una serie de actividades que aumentan los sentimientos de paz y confort, ayudándonos a ser felices en nuestro día a día. Esta es una lista de ellas recogida por Argyle en su libro. Son actividades que influyen positivamente en nuestro estado de ánimo, así como aquellas que resultan incompatibles con la depresión:

- Estar con gente feliz.
- Ser consciente de ser sexualmente atractivo.
- Conversar de forma abierta y franca.
- Expresar el amor a otra persona.
- Estar con alguien a quien se quiere.
- Reír con amigos.
- Que te pidan ayuda o consejo.
- Estar relajado.
- Ver un paisaje hermoso.
- Respirar aire puro.
- Estar sentado al sol.
- Llevar ropa limpia.
- Disfrutar del tiempo libre.

- Dormir bien por la noche.
- Escuchar música.
- Sonreír a los demás.
- Compartir la alegría de que a la familia y a los amigos les ocurran cosas agradables.
- Hacer un trabajo de modo personal.
- Leer historias, novelas, poemas u obras de teatro.
- Planear u organizar algo.
- Aprender a hacer algo nuevo.
- Hacer bien un trabajo.

Hay quien cree que cuanto menos sepamos mejor, ya que tener una mentalidad intelectual también puede facilitar que analicemos demasiado la realidad y que los pensamientos queden encerrados en un circuito. Sin embargo, la cultura debería servir para equivocarnos menos, para adquirir un arte de vivir y disfrutar de cosas que sin cultura no sabríamos apreciar.

Para cimentar la felicidad a través de las etapas de la vida, debemos ampliar nuestros horizontes. Por ejemplo, una persona mayor con cultura tendrá siempre ocupaciones estimulantes a su alcance, mientras que alguien de acción, cuando se termina su etapa laboral, se queda vacío.

Los cuatro elementos fundamentales de la felicidad son amor, amistad, trabajo y cultura. Esta última no solo supone profundizar en la historia, la literatura y las artes. También el conocimiento de uno mismo es fundamental para actuar de manera sabia, resolver las dificultades y entendernos con los otros.

Cuando cerramos los ojos a lo que somos, los problemas se perpetúan, ya que no avanzamos y repetimos una y otra vez los mismos errores. El ejercicio de tomar conciencia de nuestros pensamientos y de nuestros actos, midiendo sus consecuencias, pone las soluciones en nuestra mano.

Espero que la lectura de este libro te procure los instrumentos necesarios para cultivar la autoestima en todas las etapas de tu vida, enriquecer tus relaciones con los demás, crecer emocional e intelectualmente y, sobre todo, vivir tu vida.

Doctor Enrique Rojas.  
Madrid, 17 de agosto del 2013.  
En el Valle del Tajuña, al sur de Madrid.

PRIMERA PARTE

LA ESCUELA  
DE LAS EMOCIONES

capítulo

uno

## Los pilares de la autoestima

### *Amarse a uno mismo para amar a los demás*

*Si no tienes al enemigo dentro,  
los enemigos de fuera no podrán herirte.*  
PROVERBIO AFRICANO

*Álex tiene 9 años y últimamente se despierta por la noche con sobresaltos. El motivo, según me cuenta en la consulta, es que uno de los líderes de la clase la ha tomado con él. Durante las clases no pierde ocasión de ridiculizarlo y a la hora del patio anima a sus compañeros a hacerle el vacío. Por miedo a este chico de carácter violento, casi todos le hacen caso y el paciente ha quedado aislado.*

*Cuando llega a casa, Álex no disfruta jugando porque piensa en lo mal que lo pasará en el colegio al día siguiente, lo cual desata asimismo los terrores nocturnos que le despiertan. Su rendimiento escolar ha caído en picado porque el niño se siente muy inseguro y se desprecia a sí mismo. Es un caso claro de baja autoestima motivada por un bullying.*

*Además de contactar con los padres del agresor para ponerlos al tanto del problema, en la terapia trabajamos con Álex las medidas necesarias para reforzar su autoestima.*

### Factores que desatan una baja autoestima<sup>1</sup>

Hay muchas causas que pueden desembocar en un problema de baja autoestima en una persona, independiente-