

LUIS
ROJAS MARCOS

*Todo
lo que he
aprendido*



303

*ideas para una
vida mejor*




ESPASA

LUIS
ROJAS MARCOS

*Todo
lo que he
aprendido*

303

*ideas para una
vida mejor*


ESPASA

© Luis Rojas Marcos, 2014
© Espasa Libros S.L.U., 2014

Diseño de portada y de interiores: María Jesús Gutiérrez
Imágenes: © Shutterstock
Depósito Legal: B. 16461-2014
ISBN: 978-84-670-4220-7

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

www.espasa.com
www.planetadeloslibros.com
Impreso en España/Printed in Spain
Impresión: Unigraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Espasa Libros, S. L. U.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

1

Lo más importante del mundo
es uno mismo

Cuando piensas, sueñas y hablas, los temas que te resultan más interesantes y emotivos son aquellos que tratan de ti, de tu vida y de las cosas que te importan.

Al hablar de nosotros mismos ofrecemos la información más reveladora. Por eso, si quieres conocer a una persona, busca un lugar tranquilo, siéntate cómodamente con ella y, sin prisas, hazle la pregunta clave: «Háblame de ti».

2

El optimismo es el motor indispensable
de la creatividad

Salta a la vista que la creatividad está reñida con la desesperanza y el pensamiento negativo. Estoy de acuerdo con la escritora Helen Keller cuando afirma que «ningún pesimista ha abierto una nueva puerta al espíritu humano».

Quienes se sumergen en actividades creativas e innovadoras protegen su estado de ánimo de las presiones y reveses del día a día. Cuando orientamos la imaginación y la curiosidad a fomentar experiencias placenteras nos ayudan a buscar y disfrutar de las alegrías que ofrece la vida.

3

¿Te has parado a pensar cómo eres?

La luz de la conciencia nos permite asomarnos a nuestro interior y observarnos a nosotros mismos. Gracias a esta capacidad podemos ser simultáneamente actores y espectadores de nuestros pensamientos, emociones y conductas.

Cuanto más sepas de ti, más fácil te resultará identificar los talentos naturales que te interesa desarrollar y los rasgos de tu personalidad que te conviene eliminar.

Un viejo y sabio consejo: ¡conócete a ti mismo!

4

El mejor negocio es el bien común

Todos hemos comprobado en algún momento los beneficios de esa ley natural, según la cual la mejor manera de experimentar alegría, paz interior, ilusión y otras sensaciones positivas es, sencillamente, hacer algo por los demás.

A lo largo de los años, raro ha sido el día que no haya visto generosidad y altruismo a mi alrededor. Y es que nuestra ineludible tarea diaria consiste en convivir y ayudarnos los unos a los otros.

5

Las connotaciones adversas de la vejez minan la felicidad de millones de individuos

Todas las personas de edad avanzada son vulnerables a los prejuicios que abundan sobre la ancianidad. A menudo comparten los mismos prejuicios y optan por evadir todo tipo de actividades placenteras, aunque estén en condiciones de gozarlas plenamente.

6

Nunca debemos olvidar la innata predisposición a elaborar un concepto global favorable de nosotros mismos

Resaltamos automáticamente nuestras cualidades. Esta inclinación natural por destacar cuanto tenemos de positivo en nosotros nos ayuda a preservar la tranquilidad emocional, a funcionar en las diferentes parcelas de la vida y a cargar las pilas para remontar las crisis.

La visión positiva de nosotros mismos no significa que no tengamos problemas y defectos; simplemente los excluimos a la hora de valorarnos. Por ejemplo, al confrontar nuestras limitaciones, convencernos de que «esto nos pasa a todos» nos ayuda a preservar la autoestima.

Cuando pensamos en el placer, la primera imagen que nos viene a la mente es el sexo

El placer sexual es un regalo del cuerpo y una ingeniosa estratagema de la naturaleza para garantizar la reproducción y conservación de la especie. Además de esta función de supervivencia, los beneficios del sexo para la salud son numerosos, incluyendo el refuerzo de la autoestima cuando las relaciones sexuales son satisfactorias.

El erotismo humano se expande extraordinariamente cuando añadimos la dimensión psicológica, la fantasía y el romance a las prácticas sexuales. Por eso es un componente tan valorado de la calidad de vida.



8

Las telenoticias responsables aportan información fiable, lo que da cierta confianza y seguridad. Pero con demasiada frecuencia lo que contemplamos en la televisión es más espectáculo y comentario editorial que hechos fidedignos

Realmente el ojo televisual nunca abarca el suceso en toda su dimensión, aunque pretenda hacerlo. Eso permite a los medios perpetuar los estereotipos del bueno y del malo, simplificar temas complejos y manipular a la audiencia.

Cuanto más poderosa e influyente es la cadena televisiva, mayor es su capacidad de definir, explicar, valorar y justificar los sucesos, lo mismo que la posibilidad de que su punto de vista prevalezca sobre la opinión pública.



Una mentira: la humanidad es infeliz

Son mayoría los hombres y las mujeres de cualquier edad, estrato social y país que disfrutan del espectáculo y de las alegrías que ofrece el día a día y declaran con sinceridad que la vida, en su conjunto, merece la pena.

Abundan las personas que se inclinan a quedarse con el lado positivo de las vicisitudes pasadas y presentes, ven el futuro con esperanza y extraen de los reveses algún provecho.

El mayor desafío para la ciencia es detener el envejecimiento

Aunque los mitos y la religión enseñan que vivir para siempre es cosa de dioses, numerosos investigadores trabajan día y noche para neutralizar las causas de nuestra caducidad. Ya se ha logrado rejuvenecer células humanas en tubos de laboratorio y alargar al doble su vida. El sueño de ser siempre jóvenes está adquiriendo un matiz de realidad.

Algún día llegaremos a diseñar un ser humano que viva doscientos años. No obstante, la existencia perpetua no tiene sentido biológico. La poderosa fuerza de selección natural ha impulsado a los genes a preferir una vida rápida y prolífica a una vida interminable.



11

Un desvarío: somos malos por naturaleza

Es un hecho irrefutable que las personas son pacíficas y bondadosas de nacimiento. La compasión y la generosidad brotan en el ser humano con una extraordinaria facilidad. Y es que ninguna sociedad puede existir sin que sus miembros convivan sacrificándose continuamente los unos por los otros.

Este hecho explica el que los legendarios mandatos y castigos divinos como el pecado original, el decálogo, el diluvio universal o el contrato social no sean literalmente ciertos. No tanto porque nunca ocurrieran, sino porque nunca fueron necesarios.



12

La primera reacción de los niños cuando los separan de sus madres es la de protesta; la siguiente es la de tristeza, seguida de la desesperanza. Al final, los pequeños se desconectan del mundo

Los niños que crecen sin madre poseen un sentido muy agudo de la mortalidad y de mayores hablan de piezas que faltan, del vacío que sienten. Dan a entender que el tren de su vida descarriló muy pronto, dejándolos en tierra desconocida, sin mapa ni guía.

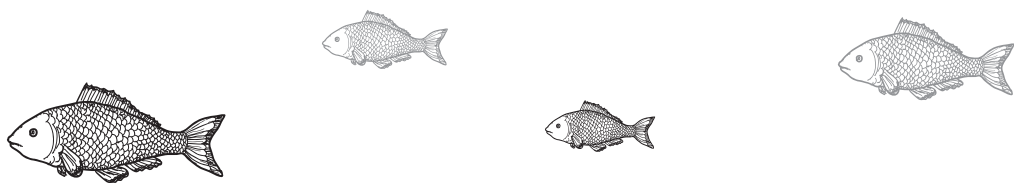
La muerte del padre también es traumática, pero no inspira tanta convulsión. Hierde menos las premisas fundamentales de la vida.

13

Nadie es indiferente a la impresión que causa en los demás

La idea que se forja de uno mismo necesita apoyarse en la imagen que se proyecta en los demás. De ahí el empeño en mostrar una apariencia favorable que reafirme la persona que deseamos ser.

Fingir sentimientos y actitudes que no son reales consume mucha energía. Con el tiempo, la representación falla y los actores quedan en evidencia.



14

Los peligros desconocidos y las calamidades
incontrolables provocan sentimientos
abrumadores de vulnerabilidad e incertidumbre

El temor a la agresión sin motivo aparente a manos de un extraño encabeza la lista de las peores pesadillas, porque este suceso rompe los esquemas más elementales de la confianza.

No hay criatura más temible que el agresor que elige sus víctimas al azar y cuya conducta no tiene método y no sigue cierta lógica.

15

Los niños son actores sociales por derecho
propio

Los niños nunca han crecido tan seguros y saludables como ahora, y en ningún otro momento de la historia los adolescentes han sido tan respetados y protegidos.

La rebeldía de los jóvenes y sus reivindicaciones no existían cuando el trabajo era obligatorio desde la infancia. Los niños eran entonces esencialmente un patrimonio paterno sin derechos y su educación constituía un privilegio.

