



# Introducción

La primera versión de este libro fue rechazada por mi editor. Habían aceptado de todo corazón mis siete libros anteriores. ¿Qué tenía este que fuera distinto a los demás?

Había dos razones. Primero, como señalo en el primer capítulo, existen tres etapas en el amarse a uno mismo. Muchos adultos se encuentran en la etapa «No soy lo bastante». No soy lo bastante bueno, lo bastante importante, no tengo bastante éxito... La mayoría vivimos casi toda nuestra vida en este lugar, en general sin darnos cuenta de ello.

Yo tampoco me daba cuenta hasta que me encontré junto al estrado del congreso «Yo puedo hacerlo» que organizó mi editor. El doctor Wayne Dyer, el escritor de reconocido prestigio, orador y «padre de la motivación» recibía una merecida ovación, con todo el público puesto en pie, tras haber finalizado su charla. A mí me tocaba hablar a continuación.

Era septiembre de 2012 y estaba realizando un viaje de promoción en mi país. También era la primera vez que un congreso de autoayuda tan importante se celebraba en Escocia. En el público había muchas personas que habían venido a darme su apoyo, incluyendo a mi familia, mis amigos y personas que habían asistido a mis charlas y talleres.

Debería de haberme sentido ilusionado, pero no lo estaba.

Todos nos ponemos un poco nerviosos antes de hablar en público. Es normal. Pero lo que sentí en esos momentos fue algo más que nervios. Fue la sensación intensa y profunda de notar que «*No soy lo bastante bueno*».

Me sentí insignificante, inseguro e indigno; y ese sentimiento me resultó familiar. Me retrotrajo a cuando tenía seis años y me pusieron de cara a la pared en una esquina de la clase porque no había llevado cinco peniques para una excursión escolar. Mi profesora dijo: «Si David Hamilton no es lo bastante bueno para traer su dinero, nos iremos de excursión sin él».

El resto de la clase se puso en fila y recogió una chapa grande y amarilla. No recuerdo los detalles exactamente, pero sí que recuerdo que era grande, y de un amarillo luminoso. Eso significaba que eras especial. Sin duda, todos en la clase eran especiales. Yo, en cambio, en aquella esquina, no lo era.

Mi madre me habría dado el dinero sin dudarlo. Pero yo no se lo pedí. Sabía que mamá y papá tenían problemas económicos. Un hombre venía a visitarnos los viernes por la tarde y mi madre le entregaba un dinero, una cantidad que él anotaba en un gran libro que llevaba siempre encima. Era de Provident, una empresa que ofrecía préstamos a las personas necesitadas. Tony era un hombre amable que estuvo años viniendo a visitarnos cada semana. Pero una noche, cuando faltaba poco para la Navidad, bajé a hurtadillas la escalera y vi a mamá llorando. Le estaba contando a papá que mi hermana Lesley necesitaba ropa nueva, y que los dos habíamos pedido unos juguetes en concreto para Navidad. «¿Qué voy a hacer?», le decía a mi padre.

Bajé y me puse a llorar, en parte por empatía hacia mi madre, y en parte porque me daba vergüenza haber sido tan egoísta. Siempre me gastaba mi paga en cosas para mí, pero mi madre nunca se gastaba nada en ella. Todo era para la familia.

Como de pequeño no entiendes el valor del dinero, para mí

cinco peniques representaban los gastos de toda una semana. Por eso no le pedí a mi madre el dinero.

Volviendo al congreso, Wayne Dyer en realidad no llevaba una chapa amarilla, pero era como si la llevara. A mi entender, todos los otros ponentes eran especiales. Y yo no. Yo solo era un tipo Banknock, un pueblo diminuto. «¿Quién crees que eres para dar una charla en este congreso?», me decía una voz que sonaba en mi cabeza. «Vete a casa, a donde te corresponde, y deja las ponencias para esos hombres hechos y derechos.»

Por supuesto lo de volver a casa era un disparate; tenía que subir al estrado. Al cabo de unos momentos lo hice lo mejor que pude. Nadie pudo adivinar cómo me sentía por dentro.

Esa fue la primera señal que me indicó que necesitaba ocuparme de mis asuntos personales. No era la primera vez que me sentía insignificante e inseguro, y sin duda no sería la última. Pero ahora sabía que ya no podía refrenar más ni mi vida ni mi trayectoria profesional.

Durante la charla de Wayne Dyer, Anita Moorjani, invitada suya y autora del éxito de ventas *Morir para ser yo: mi viaje a través del cáncer y la muerte hasta el despertar y la verdadera curación*, salió al escenario para explicar que había vivido una experiencia cercana a la muerte cuando padeció un linfoma de fase 4. Anita había experimentado una expansión tan profunda que se sintió unida al universo y plenamente consciente. En ese estado había entendido que aprender a amarnos a nosotros mismos era lo más importante, y que la mayoría no sabíamos cómo hacerlo.

A la semana siguiente, y ya en Londres, tuve la oportunidad de charlar un buen rato con Anita y su esposo Danny. Ella me habló mucho más del amor por uno mismo, y me dijo que había elegido amarse completamente y siendo fiel a su yo auténtico. También me contó que se había librado del cáncer al cabo de unos meses.

Tras conocer a Anita y charlar con ella se me abrió el cielo. Me di cuenta de que la raíz de casi todos mis problemas en la vida, sobre todo el tema de la confianza, era el amor por mí mismo. Nunca había estado tan seguro del tema de mi siguiente libro. Escribir un libro sobre la materia sería la única manera de poder sumergirme lo bastante para experimentar de verdad el amor por mí mismo. Y así empezó el proyecto de amarme a mí mismo...

Tardé mucho más de lo que pensaba en escribir mi libro. Y eso me lleva a la segunda razón que demuestra que ese libro era distinto: tenía una fecha límite para escribirlo.

En realidad solo existen dos clases de libros de autoayuda. El libro en el que el autor decide compartir su filosofía y las enseñanzas que ha acumulado con los años, y aquel otro cuyo contenido es como un reflejo de la vida del autor, que va aprendiendo mientras escribe. Este libro se cuenta en la segunda categoría. Trabajar en él ha sido, como ya he dicho, embarcarme en un viaje muy personal para mí. He crecido mucho más durante estos últimos veintiún meses que durante los últimos diez años. Y mi perro *Oscar* me ha ayudado mucho.

Los animales saben lo que es amarse a uno mismo. No tienen problemas. *Oscar* entró en mi vida como un cachorro labrador de ocho semanas en el momento en que yo empezaba a escribir el libro. Es curioso la sincronización de estas cosas.

Algo que he aprendido, y que *Oscar* me inspiró, es que el amor por uno mismo no significa «Ámate a ti mismo en lugar de amar a los demás». Tampoco significa «Ámate a ti mismo cuando hayas terminado de amar a los demás». Ni «Ámate a ti mismo como también amas a los demás». Los demás no se mencionan para nada. Ámate a ti mismo. Es así de simple.

En la práctica... bueno, en la práctica no es tan simple. El problema cuando tienes una fecha tope para escribir un libro, sobre todo uno que trata del amor que sentimos por nosotros mismos,

equivale a decir «te amarás a ti mismo antes del 30 de junio de 2013». Esa era mi fecha límite inicial.

El amor por uno mismo no funciona así. No puedes provocarlo a toda prisa. Tener una fecha límite para amarte a ti mismo es tener la garantía de que nunca lo lograrás, porque acelerando el proceso refuerzas la idea de «no soy lo bastante bueno». Si lo fueras, no tendrías que esforzarte tanto, ¿no te parece?

La directora ejecutiva de mi editorial me libró de esa fecha límite, y me dijo que fuera a verla cuando sintiera que podía terminar el libro. Se lo agradezco mucho. Eso me ha permitido crear una obra de la que ahora me siento muy orgulloso.

En este libro aprenderás las tres etapas del amarse a uno mismo y una cuarta etapa posible. Descubrirás que la falta de amor que se siente por uno mismo se aprende. Tú no naciste así. Lo aprendiste por el camino, probablemente durante los seis o siete primeros años de tu vida. Luego, con el tiempo, se convirtió en algo normal para ti. Esa idea se programó en tu cerebro.

Parte de este libro trata de enseñarte a programar creencias más positivas. Tendrás la oportunidad de probar muchos ejercicios distintos que te ayudarán, y algunos alterarán literalmente tus redes neuronales.

También aprenderás qué es la vergüenza y cómo volverte resistente a ella. Y te animaré a que bajes la guardia. No temas mostrarte vulnerable. Todos nos sentimos vulnerables, incluso las personas que fingen ser duras. Mostrar tus vulnerabilidades les da a los demás permiso para que ellos también muestren las suyas. Así es como empiezan las amistades. Además, ser tú mismo, sin esconderte o fingir, es la puerta trasera por la que accederás a amarte a ti mismo.

Asimismo aprenderás a mostrarte compasivo contigo mismo y a perdonarte. Y eso puede ser un obstáculo para algunos. Si ese es tu caso, en el libro encontrarás reflexiones y estrategias para que finalmente puedas erradicarlo de tu vida.

Por otro lado, adquirirás conocimientos que te ayudarán a mostrarte al mundo, sin que tengas ya miedo de ser quien eres o lo que quieres ser.

Gran parte del contenido de este libro está respaldado por la ciencia. Como científico me he dedicado a desarrollar medicinas para la industria farmacéutica, y me encanta recurrir a la ciencia como fuente de inspiración. En cuanto a si me veo o no calificado para escribir sobre el amor... bueno, soy humano.

Todas las personas que conozco han hecho un esfuerzo por amarse a sí mismas. No parece que en esta vida nadie vaya a librarse de tener que enfrentarse a las dudas sobre su propia valía. Todos tendemos a tener la misma clase de problemas. Por eso serás capaz de reconocerte en algunas de las historias personales y en los ejemplos que doy a lo largo del libro.

He utilizado los términos «amor por uno mismo», «valía personal» y «autoestima» como términos intercambiables en buena parte del libro. Aunque son algo distintos, la mayoría tendemos a utilizarlos para describir lo mismo: nuestro propio sentido de valía y su vinculación con nuestras emociones y las circunstancias de la vida. Allí donde he utilizado los términos más específicamente, he dejado bien claro en qué difieren.

Por encima de todo, este libro está lleno de herramientas, consejos, ejercicios, ánimos, inspiración e historias. Espero que antes de que hayas terminado de leerlo, te ames lo bastante como para haber empezado a vivir la vida que quieres vivir.

Bienvenido a tu propio proyecto de amarte a ti mismo. Tómate tu tiempo... ¡y disfruta del viaje!

A handwritten signature in black ink that reads "David" with a stylized flourish underneath.

Primera parte



**¿Dónde estás  
ahora?**

*«No quiero ganarme la vida.  
Quiero vivir.»*

OSCAR WILDE







## Capítulo 1

# Las tres etapas del amor por uno mismo

«La clave para el crecimiento es introducir dimensiones más elevadas de la conciencia en nuestra percepción.»

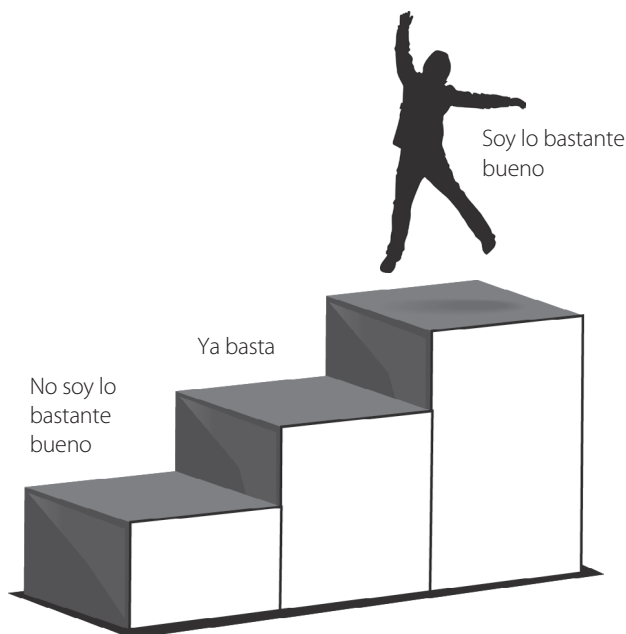
LAO-TSE

La mayoría de las personas pasan la mayor parte del tiempo en un estado de conciencia que dice «No soy lo bastante bueno»; o por decirlo más llanamente: «No soy lo bastante». Mucha gente pasa toda su vida en ese lugar. Hay quienes lo bordan fingiéndose diferentes, pero a esos les pasa lo mismo.

Otros llegan a un punto en el que dicen «¡Ya basta!» Es un punto de transición. En general, se presenta con pasión y a veces con rabia, sobre todo si estas personas sienten que se han aprovechado de ellas o las han acosado. A pesar de todo, es mejor encontrarse situado aquí que en ese «No soy lo bastante bueno», básicamente porque no será tan probable que vuelvan a aprovecharse de ellas o a ser víctimas de acosos.

Con el tiempo, unos pocos afortunados salen por el otro extremo. Dicen basta a todo lo que les ha pasado. Y es agotador, porque se requiere mucha energía para estar dirigiendo en todo momento la mente de esa manera. Esos pocos afortunados alcan-

zan un estado de tranquilidad, el de «Soy lo bastante bueno» o «Soy lo bastante», que se caracteriza por la aceptación y la paz, y a menudo viene acompañado de risas. La vida, en general, deja de ser estresante. Por supuesto, los desafíos siguen existiendo. Pero en este estado no gastamos energía intentando mantener una farsa, procurando gustar a la gente o intentando que nos acepten. Y resulta que así es como ahorramos energía la mayoría de personas.



*Las tres etapas del amor por uno mismo.*

Veamos estas tres etapas con más detalle:

## **Etapas 1: «No soy lo bastante bueno»**

Lo que me califica para escribir este libro es que he pasado la mayor parte de mis cuarenta y dos años de vida viviendo en esta etapa. Y como estás leyendo este libro, apuesto a que tú también pasas muchísimo tiempo ahí.

Este déficit de amor por sí mismo, que es como me refiero a esa carencia, quizá no se encuentre en el número uno de tus prioridades mentales. Sabes que está ahí, de alguna manera, pero no suele mostrarse cuando nos hallamos en un estado de vigilia. Es algo parecido a un duende vestido con una capa que se esconde tras el telón, en los recovecos de tu mente, dispuesto a saltar y dirigir la función cada vez que algo potencialmente bueno aparece en el horizonte.

Más aún, el mundo a menudo refleja cuáles son tus sentimientos sobre ti mismo, generalmente en la manera que tiene la gente de tratarte.

A mí me acosaban en la escuela. Nunca fue algo físico, sino más bien emocional. Durante varios años se limitaron a mofarse de mí, pero la situación llegó al paroxismo en bachillerato, a mis diecisiete años. El grupo de los populares, una quinta parte de los sesenta alumnos que formábamos el curso, inició algo parecido a una campaña que duró todo el año.

Fue un acoso cibernético en una época anterior a Internet. Colgaron varios carteles por toda la escuela en los que se burlaban de mí. Por ejemplo, declararon el día nacional del «Te queremos, Hammy». Hammy era mi apodo, por Hamilton. No era precisamente amor lo que se intercambiaba en ese día, sino más bien un derroche de risotadas.

Una vez que los acosadores estaban borrachos (cosa que sucedía ocasionalmente entre los alumnos de último curso), intentaron tirarme encima un cubo de agua. Cuando me acercaba a la

sala que compartíamos, una de las chicas me vio llegar y se metió dentro muy nerviosa. Supe entonces que maquinaban algo. Valo-  
ré la idea de dar la vuelta y marcharme, pero dentro tenía la bolsa con los libros y los necesitaba, porque se acercaba la época de exámenes.

Nervioso, abrí la puerta de la sala común. Un chico de pie, sobre una silla, volteaba una cuerda intentando echarme el lazo. Y lo habría conseguido sin duda si no hubiera sido por el hecho de que estaba borracho. Por eso pude agarrarle el lazo y sostener la cuerda. A continuación, me tiraron el cubo de agua, pero pude apartarme y solo me salpicaron un poco los pantalones y los zapatos. Seguramente funcionó el hecho de que yo fuera la única persona que no estaba borracha.

Recogí la bolsa de la mesa donde la había dejado. Algunos de mis amigos estaban ahí sentados, pero nadie pronunció ni una sola palabra. Me marché con la bolsa en la mano, e intenté buscar un lugar donde echarme a llorar.

En la escuela siempre tenía ganas de llorar. O bien sentía ansiedad. Daba por supuesto que la vida era así. No parecía que pudiera hacer nada para cambiar las cosas. Cuando reuní el valor para preguntarle a un chico por qué me trataban de esa manera, él me respondió sorprendido: «¿De qué estás hablando? ¡Cómo te atreves!» No fueron esas palabras exactamente las que pronunció, pero eso fue lo que quiso decir. «Así son las cosas, Hammy.»

Lo que ocurría era que sus palabras resonaban con lo que yo daba por sentado. En lo más profundo de mi interior sentía que, hiciera lo que hiciera, no era lo bastante bueno.

Nunca lo habría admitido, claro está. Solía decir que me acababan porque hacía bien las cosas. Incluso en el primer borrador de este libro escribí eso mismo. También escribí que aprendí a quitarme importancia para que no ser considerado un blanco. En realidad, me acosaban porque siempre procuraba contarles a

todos que era muy bueno haciendo las cosas. No porque fuera el corredor más rápido y hubiera ganado unos cuantos trofeos, porque fuera uno de los estudiantes más listos de la escuela o hiciera karate y hubiera ganado además un trofeo, ni siquiera porque pudiera hacer toda clase de piruetas con mi bicicleta BMX, incluyendo avanzar con una sola rueda durante más de un kilómetro y saltar con la bici por encima de ocho barriles de cerveza a toda velocidad. Ni porque algunas de las chicas más populares y atractivas de ese curso pensarán que yo era guapo. Era el hecho de que siempre andaba contando a los demás mis victorias.

¿Por qué lo hacía? Porque en mi interior creía que necesitaba seguir dando motivos a los demás para gustarles. Si no lo hacía, perderían el interés por mí. Y me asustaba quedarme al margen, sentirme aislado... y solo.

Cuando sientes que no eres lo bastante bueno, a la gente le resulta más fácil aprovecharse de ti. Emites señales ocultas, según la ciencia de la victimización.

A un grupo de convictos encarcelados por diversas agresiones se les pasaron unos vídeos de personas que caminaban por una acera muy transitada de Nueva York. Cuando les preguntaron a quiénes elegirían como objetivos para atacarles o robarles, tan solo tardaron unos segundos en decidirse.

La mayoría daríamos por supuesto que eligieron a las víctimas según el tamaño, pero los delincuentes habían elegido a algunos hombres bastante grandes y en cambio habían descartado a algunas mujeres menudas. Esa elección tampoco tenía mucho que ver con la edad, la raza o el sexo. Era el modo en que los transeúntes movían su cuerpo, era su postura lo que importaba. Las personas cuyo lenguaje corporal transmitía incertidumbre o poca confianza en sí mismas, es decir, la sensación de no ser lo bastante buenas, casi siempre fueron las elegidas. Las que mostraban más con-

fianza en sí mismas fueron ignoradas por la mayoría de los delincuentes.<sup>1</sup>

Por supuesto no quiero decir con ello que las personas que han sido acosadas, maltratadas o hayan sido víctimas de un atraco se lo hayan buscado. Muchas agresiones son completamente al azar, además los acosadores y los maltratadores seleccionan tan solo a los que creen que pueden dominar para compensar su propio déficit de amor por sí mismos.

Sin embargo, todos emitimos varias clases de señales. Analizaré algunas al final de este libro y, lo que es más importante, comentaré cuál es la manera de cambiarlas.

## **Etapas 2: «Ya basta»**

Tan pronto como inicias el viaje para amarte a ti mismo, llegas al lugar en el que dices *basta*. Ya basta de sentirte inferior. Ya basta de que te tomen la delantera ante un ascenso. Ya basta de que te acosen o se aprovechen de ti. Ya basta de sentirte insignificante. Basta de sentirte asustado. De no tener confianza. Ya basta de ceder tu poder. Y así podría seguir con muchas cosas más. Digamos tan solo que ya has tenido bastante.

Este es el lugar donde los milagros ocurren, cambios sutiles en las personas o el entorno que antes no existían.

Una vez, al principio de mi trayectoria como escritor y orador, di una charla a un grupo de maestros de escuela en el marco de un curso de formación que se daba en horario laboral, día en el que los profesores no dan clases y lo dedican a asistir a charlas y recibir formación. El director adjunto de la escuela me invitó tras haber asistido a una de mis conferencias unos meses antes. El plan era que hablaría durante una hora sobre ciencia e inspiración.

A menudo empiezo estas charlas dando unos ejemplos del efecto placebo, tanto para presentarme como un científico de la

industria farmacéutica que se ha visto fascinado por el efecto placebo como para introducir el concepto de que la mente es más poderosa de lo que creemos. Pero en esa ocasión, mientras me dirigía a un centenar de personas entre profesores y personal administrativo que se encontraban frente a mí, empezaron a acosarme.

Un profesor de biología fue el primero en tomar la palabra y dijo, con un deje agresivo en el tono de su voz, que el efecto placebo no existía, que no tenía ninguna consecuencia en la mente-cuerpo y que algunas personas sencillamente mejoraban. Eso fue todo.

A pesar de que en ese momento yo era probablemente uno de los más destacados expertos en Gran Bretaña en el efecto placebo, había escrito varios artículos sobre el tema, había dictado unas quinientas conferencias sobre la conexión mente-cuerpo, había asesorado a productoras de televisión y me habían invitado a presentar un documental sobre la materia que se pasó en horario de máxima audiencia, a pesar de que tenía un doctorado y había trabajado como científico aprendiendo de primera mano que las expectativas que una persona tiene sobre su recuperación influían en el resultado, las únicas palabras que pude encontrar a modo de respuesta fueron: «Ah, nunca me lo había planteado de ese modo. Puede ser».

Estaba asustado. Él era agresivo. Yo había dejado de comportarme como un adulto; era un niño escuchando las palabras de un maestro adusto.

Mi voz cambió. Hablaba más quedamente. No fue intencionado; sentí la tensión en la garganta. Me daban miedo todos los que se encontraban en la sala de actos.

Y aquello fue empeorando. Al cabo de un rato era incapaz de pronunciar palabra sin que los demás protestaran. Lo único que pude hacer para evitar echarme a llorar y ponerme en ridículo en

una sala llena de adultos fue respirar hondo y hablar más despacio.

Es curioso lo que ve la gente. Pasado el trance, el director me pidió que fuera a su despacho. Me preguntó cómo había conseguido evitar enfadarme y alzar la voz. Pensó que tenía un autocontrol asombroso, que había dado una lección profundamente inspiradora a todos los que estaban en el salón de actos, una que él recordaría durante mucho tiempo. Aplaudió que hubiera hablado más lento y hubiera respirado hondo para controlar mis emociones. Quería saber cómo lo había hecho, porque quería aprender.

Por supuesto no admití que llegó un momento, cuando ya llevaba media hora de conferencia, en que estuve a punto de echarme a llorar porque no podía soportarlo. Cinco personas acosadoras hablaban más que yo. Cada frase que pronunciaba venía refrendada por sus ataques. Tuve entonces un extraño momento de percepción y claridad. De hecho, no tenía por qué seguir allí; podía marcharme. Tras cubrir gastos, me quedaría una cantidad irrisoria. En realidad, le estaba haciendo un favor al director adjunto. De repente, sentí una fuerza interior parecida al alivio. Mi regalo de despedida serían unas cuantas palabras de cosecha propia.

El atril estaba a mi espalda. En él había dejado unas notas y una botella de agua. Volví la espalda al público y las tomé. Cuando me diera la vuelta, les diría dónde podían meterse exactamente su curso de formación. ¡Se habían pasado!

Pero justo cuando iba a hablar, una joven australiana se levantó. Se sentaba en una de las primeras filas, a mi derecha.

«Doctor Hamilton —dijo—. Déjeme que le diga que me da mucha vergüenza formar parte de este público. Estamos ante un caso claro de acoso escolar, y estos maestros tendrían que saberlo. Soy profesora en prácticas y vivo en Australia. He venido a pasar



un año para adquirir experiencia. Y puedo decirle que esta clase de conducta no se habría dado jamás en Australia. Quiero que sepa que no formo parte de esto.»

Hubo un arranque de aplausos. Fue increíble. Me sentí lleno de gratitud y alivio.

Cuando terminaron los aplausos, el maestro que dirigía a los acosadores se levantó, gritó que él podría dar la misma charla «con una cruz colgada del puto cuello» y salió furioso de la sala. Cuatro profesores más se marcharon con su líder.

Las personas pueden comportarse de manera distinta a como son en realidad cuando van en grupo, sobre todo si el grupo tiene un perfil acosador. Hay personas (y cuento entre ellos a cuatro maestros que se quedaron) que tienen tan poca autoestima que harán lo que sea para ser aceptadas, incluyendo ser mezquinas y desagradables. A todos nos impulsa la necesidad de pertenencia.

Ahora que la figura principal se había marchado, los cuatro profesores que se habían quedado se comportaban como las personas más agradables de la sala. Bebían cada una de mis palabras, inclinados hacia delante y asintiendo con convicción. Podría haber dicho cualquier cosa. Podría haber afirmado que la Tierra era plana y esos hombres inteligentes me habrían dado toda la razón.

Ahora esos hombres me despiertan una profunda compasión, porque veo que deseaban rectificar su comportamiento. Los veo a través de los ojos de una persona que sabe distinguir lo que es la baja autoestima. Las personas que acosan, dominan o controlan a los demás son los que tienen la autoestima más baja. ¿Por qué, si no, crees que necesitan dominar? Cuando lo consiguen, su secreta sensación de *no ser lo bastante bueno* se sustituye temporalmente por *soy lo bastante bueno*.

Hay personas que también acosan porque están frustradas con la vida que llevan, con el trabajo o con sus relaciones. Soñaban con hacer otras cosas y no fueron capaces. Dominar a los

demás es la única manera de sentir el control. En esos momentos fugaces, la sensación de ser lo bastante bueno actúa como una tirita que se colocan en la herida de su baja autoestima.

Hace varios años, mi amiga Alisa y yo hablábamos de los libros de autoayuda. Era una época en que yo todavía no había escrito ninguno. Ella estaba agotada de tanta autoayuda, cansada de considerar los problemas de su vida como las manifestaciones de sus pensamientos y emociones.

Quise compartir con ella una metáfora con la que estaba trabajando y que posteriormente incluí en *Is Your Life Mapped Out?* «La vida —le dije— es como navegar por un ancho río con una canoa. Nuestra mente es como un remo. Podemos utilizarlo para remar a la izquierda o a la derecha, hacia delante o hacia atrás, o incluso hacer lo que hace mucha gente y dar vueltas en círculos. El río también lleva corrientes y, a veces, aunque no hagamos una elección consciente y no sea culpa nuestra, esa corriente nos lleva hacia la izquierda o hacia la derecha, hacia las personas, los entornos y las circunstancias.»

«¡Ja! —exclamó Alisa—. Esto es perfecto para la gente que escribe libros de autoayuda y de consiga-usted-lo-que-quiere. Los ríos están en calma. Yo, en cambio, ¡siempre estoy en los rápidos! ¡Y como alguien vuelva a repetirme que mire en mi interior, le daré un puñetazo!»

Alisa siempre había sido una persona que imponía paz en todas las circunstancias.

Ahora, sin embargo, estaba diciendo *basta*.

Como mencioné anteriormente, en esta etapa a menudo aparece la pasión y, a veces, los ataques de rabia. Cuando decimos *basta*, nos referimos a las cosas tal como han sido hasta entonces. Decimos *basta* a sentirnos como nos hemos sentido. Vamos a acelerar el paso y a tomar el control de nuestras vidas. Y si eso representa un problema para alguien, ¡que se aguante!

Por eso, hallarse en este lugar es sano. En este momento ya no sentimos que tengamos que controlar nuestra vida. Aunque quizá no nos gusten nuestras circunstancias actuales, nos damos cuenta de que la única cosa sobre la que tenemos control es sobre nosotros mismos, y cuando empezamos a ejercer ese control, nos percatamos de que tenemos más poder para conformar nuestra realidad personal de lo que creíamos.

En este espacio es donde se toman las decisiones, se forjan las relaciones, se fortalecen o se rompen, se obtienen los ascensos, se buscan nuevos empleos y se descubre un nuevo respeto. Este es el lugar donde decidimos hacer cambios sobre cómo y dónde vivimos. Es el lugar donde empezamos a sentirnos libres.

### **Etapas 3: «Soy lo bastante bueno»**

Pasado un tiempo, la mayoría alcanzamos la etapa de «Soy lo bastante bueno». Es cuando ya no tenemos ninguna necesidad de mostrar al mundo que somos los dueños de nuestra propia vida. Lo sentimos en nuestro interior.

En esta etapa ya no tenemos la necesidad de demostrar nuestra valía, no nos sentimos obligados a estar de acuerdo con todos y tampoco necesitamos gustar a los demás. Resistimos mejor la vergüenza. No tenemos miedo de mostrar nuestras debilidades, un asomo de inseguridad o nuestras vulnerabilidades. Además, cuidamos de nosotros mismos. Y la vida se vuelve más fluida.

A veces esta etapa nos toma desprevenidos. Un día nos damos cuenta de que nos sentimos distintos desde hace tiempo. Puede pasar de la noche a la mañana, y entonces tenemos la convicción profunda y la repentina percepción de que vamos a vivir la vida de otra manera, desde un nuevo marco mental.

La mayoría alcanza esta etapa durante los últimos años de su vida, aunque eso no significa que no podamos hacerlo en cual-

quier momento. Solo he apuntado que la mayoría se toma un cierto tiempo para creerse que son lo bastante buenos. Algunos alcanzan ese estado liberándose; cansados ya de la batalla. Otros emergen gradualmente a él.

Es una etapa de satisfacción en la que dejamos de resistirnos a la vida y, al hacerlo, en realidad podemos influir más en ella. También es un estado de gratitud, tanto para las personas como para los contenidos de nuestra vida.

En muchos sentidos, nos parecemos a nuestro niño interior. Los niños pequeños no se cuestionan su valía. Ni siquiera saben lo que significa su propia valía. Pero su comportamiento muestra una completa aceptación de sí mismos, que los adultos conocemos como amor por uno mismo.

Cuando su hija Alyx tenía dieciocho meses, mis amigos Bryce y Allyson la llevaron a visitarnos durante unos días. Una noche, después de cenar, Bryce le preguntó: «¿Eres brillante, Alyx?» Ella respondió: «Síiiii». Y luego se encogió de hombros. A continuación se puso delante de un espejo que tenemos de cuerpo entero y le dio un beso a su propio reflejo.

Quien sabe que es lo bastante bueno tampoco se cuestiona su valía. El amor por uno mismo es un precepto que se encuentra en su naturaleza. Y, como les ocurre a los niños, algunos desempeñan mejor ese papel.

Es fácil reconocer a las personas que se saben suficientes. En general, gustan a todo el mundo. No malgastan esfuerzos convenciéndote de sus buenas cualidades o logros, sino que a menudo muestran un interés activo en los tuyos.

En este libro, voy a ofrecerte unos consejos sencillos y estrategias que te ayudarán a vivir a partir de este estado de ser lo bastante bueno. Voy a llevarte al gimnasio del amor por ti mismo.

## **El gimnasio del amor por ti mismo**

Este libro contiene muchos ejercicios. No necesitas hacerlos todos, pero te aconsejo que hagas aquellos con los que te identifiques y también los que te empujan o alejan ligeramente de tu zona de confort. La idea es que esto sea como un gimnasio para tu alma: un gimnasio para amarte a ti mismo.

La clave para obtener beneficios del gimnasio del amor por ti mismo es la práctica continuada, así como los ejercicios regulares en un gimnasio físico son la clave para estar en forma físicamente. Hay unos cuantos ejercicios que requieren repetición, como si hicieras diez flexiones de piernas, por ejemplo. En otros ejercicios habrá que reflexionar más, o se te pedirá que hagas elecciones o decidas los pasos que vas a dar para actuar. Todos los ejercicios están diseñados para ayudarte a conseguir el estado mental y emocional del soy lo bastante bueno. Son ejercicios que colocan tu mente y tus emociones en ese estado; aunque solo sea durante un breve período de tiempo al principio. El efecto es conseguir conectar este estado a las redes neuronales de tu cerebro. Profundizaremos en ello más adelante.

## **Solo eres humano**

Una de las muchas cosas que te recordaré mientras estés leyendo este libro es que solo eres humano. Nadie pasa por la vida sin cometer errores. Nadie pasa por la vida sin tener un mal día. De hecho, hay muchos días malos. Es decir, que si la vida es dura para ti ahora mismo, piensa que sin duda no estás solo. Es dura para muchas personas. A veces saber eso puede hacer que te resulte algo más fácil. Puede hacerte sentir un poco menos solo. Y no estás solo. Eres un miembro, después de todo, de la familia humana.

El derecho a ser feliz es congénito en los seres humanos. No necesitamos ganarnos ese derecho, así como no necesitamos ganarnos la luz del sol o el oxígeno. También tenemos derecho a amar y a estar sanos. Y a esforzarnos. Y cuando digo «tenemos derecho» quiero decir que no caben las preguntas, las discusiones o los debates en este punto. ¡Así son las cosas!

Recuérdalo cuando inicies el proyecto de amarte a ti mismo. Recuerda también que no hay que correr para completarlo. Yo trabajé en el mío durante nueve meses antes de realizar el primer borrador, y todavía me queda un largo camino por recorrer. No te impongas más presión. Recuérdate que es correcto que te encuentres exactamente donde te encuentras. Eso hará que te resulte más fácil moverte hacia delante.

**Aquí tienes un breve resumen de lo que hemos aprendido hasta ahora:**

**Las tres etapas del amarse a uno mismo son: 1) «No soy lo bastante bueno», que se convierte en: 2) «Ya basta», que se convierte en: 3) «Soy lo bastante bueno».**

La mayoría pasamos mucho tiempo en la primera etapa, aunque no nos demos cuenta. No se trata tanto de ser consciente de ello como de asumir que nuestra propia valía nos lleva a interpretar el mundo y el comportamiento de las personas de una determinada manera.

Necesitar gustar a los demás, y que los demás nos den su aprobación, es una de las características de la primera etapa. Sentirse insignificante, irrelevante y falto de confianza en uno mismo también es común.

Con el tiempo, quizá descubramos que «Ya basta». El tema no son las circunstancias de nuestra vida y la manera como nos tratan los demás, sino la conciencia de que en realidad todo

eso tiene que ver con nuestra sensación de valía. Entonces empezamos a tomar el control otra vez.

Es bastante frecuente sentir pasión e incluso rabia en este punto. Es una etapa que requiere mucha más energía que la de no soy lo bastante bueno.

Esperando al otro lado de esta etapa se encuentra el «Soy lo bastante bueno». En esta etapa, sentimos que ya no es necesario demostrar nada a nadie. No necesitamos gustar a la gente, aunque en general descubrimos que eso es lo que sucede, porque nos gustamos a nosotros mismos. Por eso ya no gastamos energía buscando aprobación y consuelo, y el éxito y los logros nos llegan con mayor facilidad. La vida no es nada sin retos, porque los retos son normales en la experiencia humana. Pero la actitud con que nos enfrentemos a estos retos es la de «Soy lo bastante bueno». Y eso engendra felicidad y satisfacción.

