

Sumario

<i>Preguntas para una vida.</i>	7
1. ¿Hay alguien ahí?	11
2. ¿Cómo encontrar el propósito de la vida?	21
3. ¿Por qué me siento tan solo entre la multitud?	31
4. Por cierto, ¿quién soy yo?	41
5. ¿Existe un destino?	51
6. ¿Y si el dolor del mundo me sobrepasa?	59
7. ¿Por qué dura tan poco la felicidad?	71
8. ¿Es posible dejar de desear?	79
9. ¿Cómo puedo afrontar la pérdida?	87
10. ¿Existen los amigos que nunca te fallan?.	97
11. ¿Dónde encontrar el verdadero amor?	105
12. ¿Y un verdadero maestro?	113
13. ¿Puede existir una vida sin sufrimiento?	123
14. ¿Qué sentido tiene, entonces, seguir viviendo?	131
15. ¿Cómo lidiar con personas difíciles?	139
16. ¿Por qué a veces no logro liberarme de la tristeza?	149
17. ¿Se puede hallar la paz en este mundo frenético?	157

18. ¿Cómo superar el miedo a la vejez y la muerte? . . .	165
19. ¿Existe una forma de estar siempre enamorado de la vida?	173
20. ¿Y si al final no hay nada?	183
<i>Agradecimientos</i>	187
<i>Bibliografía</i>	189

Preguntas para una vida

Hará un año, viendo el emotivo *The Wisdom of Trauma*, dedicado a la vida y obra del doctor Gabor Mate, me llamó la atención un momento del documental. Este gran experto en adicciones se sentaba a charlar con Tim Ferriss, el autor de *La semana laboral de 4 horas*.

Al parecer, el joven empresario y motivador estaba muy enfadado con una persona que había contratado para cuidar de su casa, mientras él estaba de viaje, ya que su trabajo no había cumplido las expectativas. Con su mirada compasiva, Gabor Mate desmonta su ira con un par de preguntas bien dirigidas.

Ferriss es el paradigma del hombre de éxito en Estados Unidos. A los 30 años ya estaba en la cumbre gracias a este libro que es un emblema de los nómadas digitales más capitalistas, como reza su subtítulo: *Vive en cualquier parte y únete a los nuevos ricos*.

El libro popularizó la ley de Pareto, formulada por un economista italiano un siglo antes y que sostiene que el 80 % de los beneficios vienen del 20 % de las causas, lo cual se puede utilizar para cribar clientes.

Hay una frase de este libro que yo cito a menudo: «el éxito de una persona en la vida se mide por la cantidad de conver-

saciones incómodas que está dispuesta a mantener». Creo que Ferriss se refiere a reuniones en el ámbito de los negocios, pero yo extendería esta máxima a las conversaciones que tenemos con nosotros mismos.

Existen dos tipos de personas: las que no se cuestionan nada y se dejan arrastrar por la inercia, y las que tienen el valor de hacer un alto en el camino para plantearse «preguntas incómodas».

La intrepidez de los niños

En general, a medida que crecemos vamos perdiendo la capacidad de interrogarnos. Sea porque estamos cada vez más cansados, o porque no hay en la agenda un solo hueco para pararnos a pensar —en latín se llama *horror vacui*, miedo al vacío—, el inconformismo y curiosidad de los niños y adolescentes se va diluyendo en la mayoría de los casos.

Los niños son capaces de cuestionar la realidad constantemente, de modo similar a *El libro de las preguntas* escrito por Pablo Neruda, que contiene perlas como: *¿Por qué las hojas se suicidan cuando se sienten amarillas?*

Quienes tratamos con niños, nos sorprendemos una y otra vez con preguntas del tipo: «¿El cielo está suelto o fijo?». Sin duda, son más estimulantes estas cuestiones que muchas de las que nos preocupan de adultos.

Poner en tela de juicio lo que nos rodea es un seguro contra esa inercia que lleva al conformismo y la resignación. Cada vez que alguien se encoge de hombros y suelta algo como «Qué quieres, la vida es así...» se certifica la muerte del niño que un día fue.

Toni Morrison me hace un encargo

Hay un momento dramático en la evolución de todo ser humano: cuando nos sentimos expulsados de la infancia para empezar a ocuparnos del «mundo adulto», cualquier cosa que eso signifique.

A partir de entonces, en nuestra vida empiezan a aparecer interrogantes compartidos por miles, millones de seres humanos de todas las épocas. Empezamos a cuestionarnos la existencia de Dios, lo que puede haber después de la muerte, si existe una salida al sufrimiento, un verdadero amor.

Como adolescente inquieto y torturado, yo me hacía muchas de estas preguntas. Y me las seguí formulando a lo largo de mis once años de universitario, mientras iba saltando de carrera en carrera, entre un viaje y el siguiente. Había muchas cosas que anhelaba saber y me costaba encontrar las respuestas.

La afroamericana Toni Morrison, Premio Nobel de Literatura, tiene una frase célebre que a menudo menciono en mis talleres de escritura: «Si hay un libro que te gustaría leer, pero aún no se ha escrito, entonces debes escribirlo».

Dicho y hecho, con 53 años cumplidos y tras miles de lecturas, entrevistas a personas sabias, viajes y descubrimientos personales, me siento preparado para escribir el libro que me habría gustado leer en mis crisis existenciales.

Deseo que estas páginas sean una agradable conversación sobre todas esas cuestiones que nos hacen humanos y exploradores de la vida.

Gracias por acompañarme en esta aventura.

FRANCESC MIRALLES