

ESENCIAL

© del texto: Xavier Guix, Francesc Miralles y Àlex Rovira, 2025
© de esta edición: Arpa & Alfil Editores, S. L.

Primera edición: octubre de 2025

ISBN: 979-13-87833-05-3
Depósito legal: B 16204-2025

Diseño de cubierta: Anna Juvé
Maquetación: El Taller del Llibre
Impresión y encuadernación: CPI Black Print
Impreso en Sant Andreu de la Barca

Este libro está hecho con papel proveniente de Suecia, el país con la legislación más avanzada del mundo en materia de gestión forestal. Es un papel con certificación ecológica, rastreable y de pasta mecánica. Si te interesa la ecología, visita arpaeditores.com/pages/sostenibilidad para saber más.

Para saber más de los autores:
xavierguix.com, francescmiralles.com, alexrovira.com

Arpa
Manila, 65
08034 Barcelona
arpaeditores.com

Reservados todos los derechos.
Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

Xavier Guix, Francesc Miralles
y Álex Rovira
ESENCIAL

arpa

«La vida es el arte de dibujar sin tener
una goma de borrar a mano».

JOHN W. GARDNER

*A Paqui Delgado, por abrirme las puertas
de la Alhambra, y convertir Granada
en el encuentro de dos almas libres.*

XAVIER GUIX

*A mis padres, porque me enseñaron
la vida a su manera para que
luego siguiera o rechazara caminos.*

FRANCESC MIRALLES

*A mi madre, Carmen Celma Grau,
por darme la vida y el amor incondicional.*

*A mi hermana, Ana Rovira Celma,
por ser ejemplo de amor, compromiso y lealtad.*

ÁLEX ROVIRA

ÍNDICE

PRÓLOGO. EN BUSCA DE LO ESENCIAL	13
1. ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?	17
2. CREER Y CREAR: LA BRÚJULA DE LA VIDA	30
3. NO TEMER AL MIEDO	48
4. LA SEGURIDAD PERSONAL	61
5. HACERNOS AMIGOS DE NUESTRAS EMOCIONES	76
6. EL AMOR MADURO	90
7. CRECER CON LOS CONFLICTOS	105
8. EMPATÍA Y ASERTIVIDAD	117
9. LA VIDA BUENA: UN VIAJE AL SENTIDO	130
10. EL DESAFÍO DE SER TÚ	143
11. MÁS ALLÁ DE LA CULPA	158
12. LA SUERTE Y LA BUENA SUERTE	171
13. LA ALQUIMIA DEL PERDÓN	184
14. GRATITUD	198

15. EL ESTRÉS: ¿HACER O SER?	207
16. <i>IKIGAI</i> : EL PROPÓSITO DE TU VIDA	217
17. CAMBIO Y TRANSFORMACIÓN	234
18. LA CONQUISTA DE LA SERENIDAD	249
19. ABRAZAR EL MISTERIO	257
20. ¿QUÉ ES LA REALIDAD?	270
21. SABER VIVIR PARA SABER MORIR	277
EPÍLOGO. LAS SEMILLAS DE LO ESENCIAL	287
AGRADECIMIENTOS	297
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	299

PRÓLOGO

EN BUSCA DE LO ESENCIAL

Querida amiga, querido amigo:

Al abrir este libro, te invitamos a hacer un viaje. No es un recorrido por tierras lejanas ni una expedición a las cumbres más altas, sino una travesía mucho más ambiciosa: la exploración de tu propia vida en busca de su esencia más profunda.

Te confesamos que, en todos estos años dedicados al desarrollo humano desde diferentes perspectivas —desde la escritura, el asesoramiento y la comunicación, y los tres como conferenciantes y divulgadores—, hemos visto cómo muchas personas viven atrapadas en una paradoja desconcertante: nunca habíamos tenido tanto acceso a información sobre bienestar y desarrollo personal y, sin embargo, nunca nos habíamos sentido tan desorientados.

Abundan las recetas para ser felices, los métodos infalibles para el éxito y las promesas de transformación inmediata. Y, no obstante, algo esencial parece escapárseles entre los dedos.

Quizás ese «algo» sea precisamente lo esencial.

Este libro no te ofrece un nuevo método revolucionario ni promete cambiar tu vida en siete días. Lo que buscamos

es mucho más honesto y, creemos, infinitamente más valioso: acompañarte en una conversación íntima sobre los fundamentos que, a lo largo de siglos de sabiduría humana y décadas de nuestra experiencia personal y profesional (entre los tres sumamos más de ciento setenta años...), hemos identificado como los pilares de una vida extraordinaria.

¿Y qué entendemos por extraordinaria? No nos referimos a una existencia de grandes logros externos o de reconocimiento público, sino a una vida vivida con profundidad, consciencia y sentido. Una vida donde el miedo no te paralice, donde el amor fluya con naturalidad, donde los conflictos se transformen en aprendizaje y donde tu autenticidad brille sin obstáculos.

Cuando hablas con personas al final de sus vidas, rara vez mencionan sus títulos académicos o sus posesiones. Hablan, en cambio, de los momentos de conexión auténtica, de las pequeñas alegrías cotidianas, de los actos de generosidad que ofrecieron o recibieron. Hablan, en definitiva, de lo esencial.

Los 21 capítulos que conforman esta obra trazan un mapa hacia ello. Desde la naturaleza de la felicidad hasta el arte de enfrentar la muerte con serenidad, pasando por temas tan fundamentales como el amor, la culpa, la gratitud o el cambio, cada página te invita a pausar, reflexionar y reconectar con lo que realmente importa.

Este no es un libro para leer a renglón seguido, sino para acompañarte durante un tiempo. Te sugerimos que lo conviertas en tu compañero de viaje: léelo despacio, subraya lo que consideres más relevante, anota tus reflexiones en los márgenes. Puedes leerlo de manera convencional, siguiendo el orden cronológico de los capítulos, o bien abrirlo al azar y dejar que la sincronicidad guíe tu lectura; también puedes recurrir al índice y elegir el tema que más te apetezca o que sientas que te resuena en tu momento vital.

Sea cual sea la forma en la que elijas recorrer sus páginas, te invitamos a que dejes que sus palabras te interpelen, te cuestionen y, sobre todo, te inspiren a vivir desde tu centro más auténtico.

Creemos firmemente que, en tiempos de incertidumbre como los que vivimos, no necesitamos más distracciones o evasiones, sino un regreso a lo esencial. Necesitamos volver a preguntarnos por el sentido de la existencia, por el amor, y por todo aquello que, cuando todo lo demás se desvanece, permanece como la verdadera medida de una vida bien vivida.

Puede que algunas de las ideas que encontrarás aquí desafíen tus creencias. Otras quizá confirmen intuiciones e ideas que siempre has tenido. En cualquier caso, te invitamos a mantener una mente abierta y un corazón receptivo. La sabiduría no se impone; se ofrece como una invitación a explorar nuevas posibilidades.

Esencial nació de largas y apasionadas conversaciones entre tres amigos que se quieren de verdad y que viven la existencia con perspectivas diversas pero complementarias. Muchas de nuestras reflexiones surgieron mientras compartíamos un café, caminábamos juntos o simplemente nos preguntábamos, como tú quizá te preguntas a veces: ¿qué hace que una vida merezca la pena ser vivida?

No pretendemos tener todas las respuestas, pero confiamos en que las preguntas que planteamos y las reflexiones que compartimos iluminarán tu propio camino hacia una vida más consciente, auténtica y plena. Por lo menos, las conversaciones que dieron lugar a estas páginas fueron y siguen siendo fuente de inspiración compartida para los tres que escribimos estas palabras.

Porque, en definitiva, lo extraordinario no está en vivir vidas perfectas, sino en descubrir la perfección que ya existe en la imperfecta y maravillosa aventura de ser humanos; en el arte de ir descubriendo, día a día, quiénes somos en esen-

cia: seres capaces de amar, de crear, de transformar nuestras heridas en sabiduría y nuestros miedos en valentía, seres en constante evolución que pueden encontrar belleza incluso en las dificultades de una existencia genuina.

Esperamos de corazón que encuentres en estas páginas no solo ideas que te inspiren, sino también el coraje y la claridad para vivir cada día desde lo más auténtico de ti.

El camino comienza ahora. Y nos alegra poder recorrerlo contigo. Te damos la bienvenida a este viaje hacia lo esencial.

XAVIER GUIX, FRANCESC MIRALLES Y ÁLEX ROVIRA

I

¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

Hay un planteamiento que nos seduce, más allá de todo intento de definir qué es eso de la felicidad. ¿Hemos venido al mundo a ser felices? ¿Ya lo somos en esencia? Nuestro paso por la vida, ¿es un intento de ser felices? ¿O la felicidad es un premio que recibimos de vez en cuando? ¿La felicidad se busca o se encuentra?

Lo más probable es que nuestro primer capítulo tenga tantas respuestas como personas se formulen estas preguntas, pues dependerá de las prioridades y necesidades concretas de cada uno. Lo mismo sucede cuando intentamos definir «quién soy yo» o «qué es el éxito».

Las diferentes propuestas que encontrarás a continuación pretenden surfear por diferentes aspectos que nos acerquen a la complejidad del concepto, a partir de su etimología latina, *felicitas*, que significa sentirse satisfecho, dichoso o contento.

En una fórmula que suele divulgarse, la felicidad es la diferencia entre nuestras expectativas y nuestra realidad. Por ejemplo, alguien que sueña de manera obsesiva con devenir un gran escritor y que, décadas después, solo ha logrado autopublicarse con escasos lectores sería infeliz, al menos por

lo que respecta a su carrera, mientras que si alcanza lo alto de las listas debería estar rebosante de felicidad.

Así debería funcionar, según la teoría, si el ser humano fuera mucho más simple de lo que es. Todos hemos visto a personas que, pese a conseguir todo lo que se proponen, están tristes, amargadas, o incurren directamente en conductas autodestructivas.

El mundo de los ricos y famosos está lleno de estos ejemplos.

Por otro lado, hay personas con una existencia de lo más sencilla y humilde —monótona, incluso, a ojos de los demás— que silban de felicidad. Celebran cada momento y parece no faltarles nada.

¿Cómo lo consiguen? ¿Qué hay que hacer para ser como ellos?

En este punto deberíamos volver a las expectativas, porque al final sí tienen que ver con el asunto. Vamos a reformular la fórmula, valga el juego de palabras.

Como ya averiguó Buda hace dos milenios y medio, el deseo conduce al sufrimiento y al dolor. Por lo tanto, la vacuna para la infelicidad estaría en domesticar nuestros deseos o, mejor aún, desear lo que ya tenemos. Toda la filosofía platónica se basa en este juego interminable entre el deseo y su falta. ¿Por qué deseamos algo? Porque nos falta. Una vez obtenemos lo que necesitamos, el deseo muere, dejando un vacío que se llenará con un nuevo deseo.

Las personas con grandes expectativas —sobre su vida, sobre los demás— tienden a ser infelices porque, una vez coronan la cima por la que suspiraban, ya están pensando en la siguiente. La satisfacción por la misión cumplida les dura muy poco, a veces casi nada, porque ya están anhelando algo más, algo mejor.

Estos perfiles, entre los que entrarían personalidades como la de Elon Musk, son eternos insatisfechos. Es una for-

ma de vivir muy beneficiosa para el avance de la tecnología o de las artes, pero nada práctica si lo que quieres es ser feliz.

Las personas sencillas y afortunadas de las que hablábamos antes viven prácticamente sin expectativas. No es que no deseen nada, es que permiten que las cosas sean como son. No se resisten. No pretenden cambiarlas, sino que aportan lo que está en sus manos. En el campo podemos encontrar a menudo este tipo de sujetos. No esperan nada especial de la vida y, por eso mismo, cualquier buena nueva es celebrada como un regalo caído del cielo.

Al mismo tiempo, las personas de naturaleza feliz son muy prácticas a la hora de afrontar las adversidades. Para ellas, las tristezas y los duelos de la existencia se resuelven aceptando que la vida sigue y que lo mejor está por descubrir. Ciertamente hay momentos duros y difíciles; no obstante, como reza el viejo dicho, mientras haya vida hay esperanza.

Un amigo psicólogo nos comentaba que, en la aldea de su abuelo, que vivía en las montañas, si a un vecino le cortaban una pierna, al día siguiente acudía a jugar la partida de cartas, como si nada. A fin de cuentas, la pierna perdida no va a volver. Hay que hacerlo lo mejor posible con lo que nos queda.

Quizá se trate de un ejemplo un tanto radical, pero puede servir de contraste para las personas que se ahogan en un vaso de agua.

CREER Y CREAR FELICIDAD

Dedicaremos el próximo capítulo a las creencias como motor de transformación, pero queremos introducir un poco este concepto en nuestro capítulo dedicado a la felicidad, puesto que guarda relación directa con esta tríada de conceptos.

Vivir saludablemente sin expectativas, amando «lo que es», como postulaba Byron Katie, no significa llevar una existencia de conformismo y resignación. Al igual que un cuerpo que no se mueve queda anquilosado, enferma y muere antes de tiempo, también nuestro espíritu, nuestras ilusiones necesitan ser alimentadas a lo largo del viaje de la vida, un camino que implica transformación, reflexión y acción.

Desde esta mirada dinámica, la felicidad se articula en tres grandes ejes: creer, crear y alcanzar. Vamos a detenernos brevemente en cada uno de ellos:

Creer

Las creencias construyen nuestro relato vital y determinan cómo percibimos la realidad. Lo que creemos nos da una dirección psicológica y define qué consideramos posible o imposible. Una creencia es una idea que otorgamos como verdad, y esta verdad puede ser empoderadora o limitadora. Y eso tiene que ver tanto con lo que podemos conseguir como con nuestro grado de felicidad, que es el tema de este capítulo. Para ello puede ser útil que te respondas a estas preguntas:

- ¿Qué crees sobre la felicidad?
- ¿Consideras que la felicidad es una «patraña» para vender más o un estado de plenitud interior que define lo que somos?
- ¿Qué creencias impiden que te sientas feliz?
- ¿Piensas que, si eres muy feliz, las cosas se estropearán y te vendrán desgracias?
- ¿Qué experiencias te han hecho creer que la felicidad existe?
- ¿Qué experiencias te han hecho creer que la felicidad no existe?

Estas preguntas te ayudarán a explorar el trasfondo de la felicidad. Todo aquello que un día fue una experiencia, hoy es una creencia, porque las cosas pueden ser siempre de otra manera. No cambiarán si crees que no pueden cambiar. No cambiarás si crees que no puedes cambiar, porque «la gente no cambia».

Tu creencia de que, con sus imperfecciones, tu vida es dichosa y completa es lo que te permitirá vivirla con felicidad, aunque pierdas cosas por el camino, mientras que la creencia de que otros son más felices que tú o de que deberías ser o estar de otro modo es un pasaporte a la infelicidad. Aunque lo exploraremos a fondo más adelante, ahí dejamos caer esta otra pregunta: ¿Estas creencias limitantes son realmente tuyas o provienen de tu entorno social, familiar o cultural?

Crear

Este es el siguiente paso. Desde nuestras creencias, pasamos a la acción para dar forma a nuestras ideas y convertirlas en realidad. Crear implica compromiso, y este compromiso nace de la confianza. Pregúntate:

- ¿Qué te impide tener confianza en ti?
- ¿Hasta qué punto lo confías todo a los demás? ¿Hasta qué punto solo confías en ti?
- ¿Te entregas con confianza absoluta a la propia vida, o crees que todo depende de ti?

A medida que trabajes con tus creencias, abrirás la puerta a un potencial creativo que puede transformar tu día a día, como verás en el próximo capítulo.

Alcanzar

Esta es la culminación del proceso. Como el agricultor que recoge orgulloso su cosecha, una parte esencial de la felicidad es ver cómo nuestras acciones dan frutos, consolidando el círculo virtuoso: «creo que puedo y, por lo tanto, actúo, consigo y vuelvo a creer». Con todo, quien domina el arte de vivir sabe bien que la existencia no es un éxito continuo. Es consciente de que la vida es una suma de aciertos y errores, de ascensos y caídas. Lo único constante es el cambio, como decían los viejos filósofos griegos, y el aprendizaje continuo, si estás despierto y prestas atención a lo que sucede.

HAY QUE DEJAR CRECER LA FELICIDAD

A menudo, las grandes transformaciones surgen cuando una crisis —ya sea emocional, económica o de salud— sacude los cimientos de nuestra vida y nos obliga a replantear cómo vivimos.

Muchas veces, un momento de intensa infelicidad abre la puerta a una nueva plenitud. Como decía Charles Morgan, que fue un gran magnate de los ferrocarriles y las navieras en Estados Unidos en el siglo XIX, «la felicidad es como un niño, hay que dejarla crecer».

Hay en estas palabras una clave para el asunto que nos ocupa en este primer fundamento. La felicidad no es un estado permanente, sino un camino dinámico que sufre retrocesos —cuando extraviarnos la ruta— y avances. Es una tónica, una tendencia vital. Sintonizar con la felicidad es como elegir un determinado canal de radio que nos gusta, aunque a veces se cuelen malas noticias.

En resumidas cuentas, las personas de naturaleza feliz pasarán mucho más tiempo contentas que enfadadas, pero

ni siquiera ellas pueden estar siempre en la cresta de la ola. El mismo Sigmund Freud decía que «existen dos maneras de ser feliz en esta vida; una es hacerse el idiota y la otra, serlo».

FELICIDAD Y ALEGRÍA

Quizá no podamos ser felices todo el tiempo, pero sí está en nuestra mano cultivar la alegría de la que participan los perros, los gatos y otros seres con los que compartimos nuestro planeta. La expresan de manera espontánea cuando juegan, cuando están con sus compañeros, cuando tienen una comida que les gusta, cuando llega el momento del descanso y pueden acurrucarse a nuestro lado.

¿Y si hiciéramos lo mismo que ellos para vivir mejor?

Alguien dijo que «la felicidad se piensa y la alegría se siente». ¡Y qué gran diferencia! Mientras que la felicidad a menudo requiere reflexión y análisis —¿Soy feliz? ¿Tengo lo que quiero? ¿Estoy bien conmigo?—, la alegría es inmediata. Se trata de un estallido puro y genuino que nos conecta con el momento presente. Quizá por eso suele decirse que los ladrillos de la felicidad se construyen con pequeños momentos de alegría.

Podemos reconocer la alegría de inmediato: un estadio atestado que grita el gol de un jugador local, la expresión jubilosa de un niño que se divierte, una buena noticia que hace brillar los ojos a quien la recibe.

En la felicidad, en cambio, intervienen muchas cosas a la vez: un estado, una actitud, una manera de ser en el mundo. Es efímera y volátil. De hecho, cuanto más pensamos en ella, más lejos parece encontrarse, como la mariposa que se aleja ante nuestra intención de atraparla.

¿Qué hacer, pues?

Crear alegría nos hace felices

Busquemos momentos de alegría. Mejor que eso, dediquémonos a crearlos. En 1982, Anne Herbert escribió en un mantel de papel de Sausalito la frase: «*random kindness and senseless acts of beauty*», que podríamos traducir como «actos aleatorios de amabilidad y de belleza sin sentido».

La expresión luego la simplificó como RAK, *random acts of kindness*, y lo convirtió en una filosofía de vida, que consiste en regalar a personas que no conocemos pequeños actos de bondad. En 1993 publicó un libro sobre sus experiencias en ese sentido.

Veamos tres ejemplos de RAK.

1. En el otoño de 2012, un agente de policía de la ciudad de Nueva York fue fotografiado dando calcetines y un par de botas a un *homeless* que iba descalzo. La fotografía se hizo viral y animó a cientos de personas a actuar de forma parecida.
2. El mismo año, Ryan Garcia se propuso el siguiente reto en Chicago: hacer cada día un acto aleatorio de bondad, consiguiendo completar 366 RAKs, puesto que era un año bisiesto. Su ejemplo inspiró a muchos otros voluntarios de todo Estados Unidos.
3. Los «cafés pendientes» fue una idea surgida hace más de un siglo en Nápoles, aunque se popularizó a partir de la pasada década. La idea es que, además de pagar tu café, dejas otro pagado para que se lo tome quien no tiene recursos. Este acto filantrópico y cotidiano se extendió a muchas otras ciudades, incluidas algunas en España.

Todas estas acciones, tan bellas como generadoras de alegría, casan con la conclusión a la que llega el protagonis-

ta de *El viaje de Héctor*, una fábula de François Lelord sobre un psicoanalista que busca por toda Francia el secreto de la felicidad. La clave más simple y directa que aprende es esta: «La felicidad es hacer felices a los demás».

LA PLENITUD: UNA MANERA DE VIVIR

En los últimos puntos hemos hablado de una felicidad, alegría o bienestar que viene de nuestra interacción con los demás, con el mundo, con la vida. Sin embargo, ¿es posible gozar de una felicidad interna, independiente de los altibajos de la existencia?

Esta es una pregunta fundamental, porque muchas veces asociamos la alegría o la felicidad a momentos puntuales: cuando la familia está unida, cuando nos sentimos en paz tras haber acabado una tarea, cuando tenemos un buen día. Pero ¿y si pudiéramos ser felices por el simple hecho de serlo?

La felicidad entendida como un estado interior no depende de agentes externos. Nuestro amigo, el psicólogo y terapeuta Antoni Bolinches, por ejemplo, habla de «aceptación superadora»: aceptar lo que no podemos cambiar y, desde aquí, transformar nuestra actitud para vivir con serenidad. Esto es muy diferente de la resignación, que es pasiva y deprimente.

Es, en esencia, lo que decía Jung: si nos resistimos a *lo que es*, si nos oponemos constantemente a la realidad, la felicidad se vuelve imposible. Aceptar, por el contrario, nos permite soltar el control obsesivo y nos abre a una vida más plena.

¿Y qué es una vida plena? Aquella que es feliz por sí misma, sin necesitar nada más. La felicidad, entonces, se convierte en causa de sí misma: uno es feliz por el simple hecho de