Del autor de
Donde tus sueños te lleven

Javier Iriondo

LA VIDA TE ESTÁ ESPERANDO

Prólogo de
Victor Küppers

zenith

001-272 vida esperando.indd 4 24/07/2019 10:48:48

JAVIER IRIONDO

LA VIDA TE ESTÁ ESPERANDO

zenith

001-272 vida esperando.indd 5 24/07/2019 10:48:48

001-272 vida esperando.indd 8 24/07/2019 10:48:48

Este libro existe gracias a la inspiración recibida a través de los mensajes de miles de lectores, a las sentidas palabras de agradecimiento recibidas en infinidad de conferencias, que hace que todo tenga más sentido y que me ha impulsado a seguir buscando respuestas, para al menos intentar seguir aportando en este camino que recorremos juntos que es la vida.

Gracias a mi amigo Manu Rambla, gracias por estar ahí, por tu ayuda y por ser eso, un gran amigo. Gracias a Jon y Estela por aparecer y estar cuando más hacía falta. También quiero agradecer a Nacho Monteagudo, enfermero del Hospital Infantil de Zaragoza, por ser una inspiración para este libro.

Y como no, tengo que dar gracias al universo por su particular manera de inspirarme, al solapar mi vida con el personaje de Sofía justo en el momento en el que escribía esta historia...

Gracias a todos.

001-272 vida esperando.indd 9 24/07/2019 10:48:48

001-272 vida esperando.indd 10 24/07/2019 10:48:48

PRÓLOGO

Sí, ¡me encantó que Javier me pidiera escribir este prólogo! En realidad me emocioné porque me pareció una muestra de aprecio y confianza por su parte que no creía merecer. Conozco a Javier desde hace tres años, cuando se incorporó al proyecto Mentes Expertas, impulsado por dos personas maravillosas, Marina y Perico. Los cuatro hemos coincidido en muchos eventos, hemos viajado juntos, nos hemos reído como locos y hemos disfrutado como enanos. Javier fue un descubrimiento para mí.

En el mundo de los conferenciantes es habitual encontrarte con egos desproporcionados, personas maniáticas, egoístas, celosas... hay mucho merluzo suelto, pero Javier es de esas personas raras que tanto nos gustan y tanto necesitamos. Es una persona coherente, cercana y de una humanidad gigante. Es bueno, muy bueno, y creo que este es el mejor elogio que se le puede dedicar a alguien. Vivimos en una sociedad que valora y admira excesivamente la inteligencia, lo cual me pone nervioso. Las personas inteligentes en las que siempre queremos confiar son esas mismas que han moldeado la sociedad para convertirla en lo que es hoy, una sociedad muchas veces injusta, individualista, materialista, avariciosa y codiciosa. Vivimos en un capitalismo salvaje porque estamos en manos de personas muy inteligentes, pero no siempre buenas.

Necesitamos personas inteligentes, claro que sí, pero que al mismo tiempo sean buenas, que pongan sus capacidades al servicio de los demás. «Buenas» en el sentido más grande del término: personas honestas, íntegras, responsables, que ayuden a los demás, que sean tolerantes, compasivas, que escuchen, que tengan empatía, que se preocupen por los que más sufren..., en fin, personas dignas. Ser

001-272 vida esperando.indd 11 24/07/2019 13:39:32

inteligente es una suerte, un don; ser buena persona es mucho más difícil, es una elección y un esfuerzo enorme. Por eso admiro tanto a Javier, él es así y me gustaría ser como él. Cada vez que coincidimos pienso: «¡Este tío es fantástico!». Y esa manera de ser Javier la refleja en todos sus libros. Este lo he leído también del tirón, empecé con el borrador y me enganché enseguida. Desde las primeras páginas pensé que había escrito un libro fabuloso. Te metes en la historia y, con esa habilidad gigante que tiene, Javier te hace pensar, casi sin darte cuenta, en las cosas importantes de la vida.

Es un libro realista, nos dice que «es imposible comprender la vida ni evolucionar tratando de mantener todo bajo control, buscando la seguridad de forma obsesiva porque provocará la inseguridad permanente». Nos coloca ante un espejo, a veces con ideas tan severas como que «En pocas cosas somos tan hábiles y persistentes como en el arte de amargarnos la existencia», y nos enfrenta a las preguntas más importantes: «¿Qué es lo que quieres? Quiero que mi vida tenga más sentido».

En algunos momentos, este libro nos enfrenta a nuestros miedos, a esas preocupaciones, dudas y angustias que todos tenemos, pero también nos empuja a no conformarnos, a ser protagonistas, a actuar: «Probablemente ese sea uno de los grandes errores de la vida: seguir esperando a que algo pase, esperar a que algo cambie o esperar hasta sentirnos preparados, pero jamás se dan todas las condiciones perfectas para tomar la decisión que pueda cambiar nuestro destino. Pero sin esa decisión lo único que se consigue es seguir aplazando la vida, mientras la vida sigue pasando. El momento ideal no es algo que llega, sino algo que creamos, algo que nace del coraje porque decidimos que el momento es ahora».

Me encanta esa determinación de Javier cuando apela a la responsabilidad personal. No todo es culpa de los demás, hay muchas cosas que nosotros mismos podemos cambiar, muchas decisiones que nos permiten mejorar, pero que tenemos que tomar nosotros. Leer este libro te empuja a tomarlas.

001-272 vida esperando.indd 12 24/07/2019 10:48:48

En un mundo en el que vamos como pollos sin cabeza, necesitamos parar de vez en cuando, parar para reparar. Sofía, la protagonista del libro, se encuentra en uno de esos momentos que la vida nos pone delante para que paremos, para que reflexionemos. Todos deberíamos hacerlo sin esperar ese acontecimiento traumático que nos hace cambiar. Cuando uno tiene la sensación de ir a toda velocidad hacia ninguna parte, cuando nota una insatisfacción interior permanente, puede que haya llegado el momento de plantearse muchas cuestiones, algunas de las cuales, probablemente, resulten dolorosas.

Este libro es fantástico para plantearse las cuestiones más esenciales: «existe un infinito universo interior dentro de cada uno de nosotros, un mundo en el que necesitamos adentrarnos para conocernos mejor y en el que cada uno debe adquirir un conocimiento más profundo, íntimo y personal». Javier tiene esa habilidad especial para removerte y tocarte ahí donde más te molesta para que reacciones, porque «cuando nos sinceramos descubrimos que las personas compartimos muchos de los mismos sentimientos y las mismas emociones». Nos hace reflexionar sobre la importancia de ser auténticos, sobre el valor de las relaciones humanas como centro de nuestras vidas. Y con un concepto maravilloso, que es la conexión humana, nos recuerda que la forma más fácil de hacernos la vida más agradable es hacérsela agradable a los demás; que nuestra felicidad depende de la serenidad de nuestra conciencia, de nuestra paz interior. Porque el conflicto y la insatisfacción surgen cuando hacemos cosas que sabemos que van contra nuestros principios, y estos se centran en la conexión con los demás, en el servicio, en la bondad. Este es uno de los propósitos de este texto: nos anima a ser optimistas porque, frente a la crisis, el dolor, el revés, la infamia, la injusticia o la desesperación, tenemos el bálsamo de la ternura, la paciencia, la entrega, la gratitud, la amabilidad, la generosidad, el coraje, el propósito y otras tantas actitudes que nosotros podemos elegir libre y responsablemente para caminar con alegría por la vida.

Vivimos en la sociedad del escaparate, en la que cuenta más parecer que ser: la sociedad del aparentar, del figurar, del exhibir. Es el reino de lo ficticio, del envoltorio, de Instagram. Es una carrera sin

001-272 vida esperando.indd 13 24/07/2019 10:48:48

tregua que nos intenta arrastrar a todos, que nos desgasta y nos desequilibra. La sociedad actual ha logrado multiplicar las ocasiones de placer, pero encuentra muchas dificultades para generar felicidad y alegría interior, que es lo que en definitiva buscamos todos. Porque en el fondo de cada uno de nosotros existe el anhelo de dejar huella, de encontrar sentido a nuestras vidas. Y eso hay que buscarlo en el silencio. En un entorno como el actual, que se caracteriza por la rapidez y el estrés, es responsabilidad de cada uno de nosotros reivindicar momentos para la pausa y espacios para la reflexión. Sin silencio, nuestras vidas se ven invadidas por lo urgente y lo superficial, sin tiempo para lo realmente importante. Sin silencio olvidamos lo que es prioritario en nuestras vidas y nos dispersamos en mil cosas intrascendentes. Sin parar a pensar, sin parar a reflexionar, pasamos por la vida, pero no la vivimos en profundidad. El tiempo y el esfuerzo que muchas personas invierten en acumular y mantener riquezas materiales deja muy pocas oportunidades para cultivar la riqueza interior con cualidades como la bondad, la compasión, la amabilidad, la paciencia, la tolerancia, la generosidad... que son las cualidades más importantes que podemos tener como padres, como parejas, como amigos.

Tolstói decía: «Hay muchos tipos de conocimiento, pero hay uno que es mucho más importante que los demás, el conocimiento de cómo aprender a vivir bien; y ese conocimiento, muchas veces, se menosprecia». Javier nos hace reflexionar sobre cómo queremos vivir y nos anima porque nunca es tarde para cambiar. No hay mejor inversión que la que se hace en uno mismo, en luchar para ser la mejor persona que uno puede ser, en tener una vida grande, digna. En aprender a vivir mejor y hacerlo con sentido.

Disfruta de este maravilloso libro. Gracias, Javier, por hacernos este regalo tan extraordinario.

Victor Küppers
Camprodón, junio de 2019

001-272 vida esperando.indd 14 24/07/2019 10:48:48

EL OLEAJE

Tras el largo viaje, Sofía llegó por fin a su hotel con ganas de desconectar del mundo, al menos durante un rato. Al ver la impresionante recepción del hotel Jumeirah Port Sóller, recordó que la organización del evento en el que participaba como ponente le había prometido una habitación con unas preciosas vistas y, con ganas de comprobar cuánto tenía eso de cierto, subió con curiosidad y cierta intriga.

Al abrir la puerta, la realidad superó sus expectativas. Era una enorme y acogedora habitación de tonos claros, muy luminosa, con su pequeño pero coqueto salón y una monumental cama llena de almohadones que invitaba a lanzarse sobre ella. Sin embargo, lo que lanzó fue su maleta antes de apresurarse a abrir la cortina del enorme ventanal, como si fuera el telón de un escenario.

Un maravilloso espectáculo se abrió ante sus ojos, con un impresionante acantilado al borde del mar y la bahía de Port Sóller al fondo. El paisaje iluminó su cara con la especial luz del Mediterráneo, dibujando una sonrisa de asombro en su rostro. Abrió sus brazos suspirando agradecida, liberando ahí mismo gran parte de la tensión acumulada durante todo el día.

Salió a la amplia terraza, donde había una mesa redonda y dos sillas, lo que le hizo pensar que sería precioso compartir ese momento con alguien. Sin embargo, estaba sola. Se apoyó en la barandilla y observó, cautiva, el reflejo del brillante mar totalmente en calma.

Al atardecer, el cielo empezaba a tornarse de un cálido color rojizo, mientras la resplandeciente estela del sol se reflejaba en el mar, apuntando directamente hacia ella. En silencio, observando aquella

001-272 vida esperando.indd 15 24/07/2019 10:48:48

mágica escena, y tras sacar algunas fotos para el recuerdo, guardó el móvil para vivir el momento. A veces se pierden esos mágicos instantes tratando de capturarlos o retransmitirlos, en vez de disfrutarlos. Se regaló unos minutos de calma, de intentar conectar con algo más profundo en su interior.

Era algo que siempre buscaba, momentos de paz, de conexión con la naturaleza. Para entonces Sofía ya había aprendido que la necesaria tecnología, a la que se dedicaba en su profesión, en demasiadas ocasiones nos acelera y desconecta de lo esencial, mientras que la naturaleza nos ayuda a frenar, a serenarnos y a conectar con nuestra esencia.

Estaba disfrutando de ese instante como si fuera único, como si fuera la primera vez que hubiese visto algo así, con la necesaria actitud de asombro, consciente y agradecida por el regalo de ese momento.

«Si contemplar el increíble espectáculo de un atardecer o un amanecer en el mar costase una fortuna —pensó Sofía—, muchas personas estarían ahorrando durante años para poder tener el privilegio de poder presenciar ese milagroso momento alguna vez en su vida. El problema está en que es gratis, no está expuesto en ningún lujoso escaparate que otorga prestigio, está ahí, disponible, es algo que damos por hecho, una de esas cosas que parecemos incapaces de apreciar, porque asumimos que va a estar siempre ahí. Por momentos da la impresión de que solo aprendemos a valorar las cosas cuando las perdemos. Quizá por eso, a veces, cuando lo perdemos todo, nos damos cuenta de lo que teníamos.»

Hacía mucho tiempo que Sofía no lograba tener un verdadero momento de calma y desconexión debido a su ajetreada vida. Era incapaz de liberarse de su trabajo, de la interminable lista de tareas, de las responsabilidades y de cumplir con las expectativas de los demás. La constante presión y las preocupaciones parecían sus fieles compañeras que nunca la abandonaban. En ocasiones tenía la impresión de que en vez de trabajar para vivir, vivía para trabajar.

Por nada del mundo quiso romper ese mágico instante y se concentró en alargarlo. «Ojalá durase para siempre», pensó. Decidió pe-

001-272 vida esperando.indd 16 24/07/2019 10:48:48

dir algo al servicio de habitaciones para seguir disfrutando de las vistas desde la terraza. Además, así podría repasar sus apuntes para la conferencia que debía impartir la mañana siguiente.

Observaba el paisaje en silencio, disfrutando del presente, con su deliciosa cena y una copa de vino blanco, un buen Chardonnay. Estaba envuelta de una maravillosa sensación de calma total, viendo cómo poco a poco el sol se escondía en el horizonte tras el mar. Parecía despedirse cálidamente hasta el día siguiente, mientras alguna estrella comenzaba a brillar con timidez para embellecer la noche. Era una tarde soñada, un momento perfecto y todo un regalo para los sentidos.

Cuando comenzó a refrescar, entró en la habitación y se tumbó en la inmensa cama a repasar sus apuntes. Era algo que siempre la ponía bastante nerviosa, pero antes de darse cuenta, entre las suaves caricias del sol, la copa de vino, la relajación del momento y el cansancio acumulado, aún con los apuntes en las manos, cayó rendida en los brazos de Morfeo tras una tarde perfecta en aquel idílico escenario.

Un extraño ruido la despertó de golpe. Alterada, se sorprendió porque ya era de día y su corazón se aceleró, completamente agitado. Era un amenazador y poderoso rugido que provenía del exterior. Se levantó despacio, algo inquieta, miró por la ventana de su habitación y observó cómo el paisaje había cambiado por completo. Lo que la había sobresaltado era el estruendo del mar y las enfurecidas olas rompiendo con enorme fuerza contra la orilla.

Era uno de esos días en los que ni el sol quería salir, parecía haberse escondido asustado. Nada tenía que ver ese apocalíptico amanecer con el maravilloso y perfecto atardecer del día anterior. El cambio era radical. La calma y la luz se habían transformado en una feroz tormenta, con un amenazador cielo negro de nubes bajas que lo cubría todo de oscuridad, mientras el fuerte viento lanzaba la lluvia a ráfagas contra el cristal de la ventana.

Sofía se quedó petrificada. Era muy temprano. La insospechada tormenta la puso nerviosa y un extraño escalofrío le recorrió todo el cuerpo. Le habría gustado haber podido repasar más a fondo su con-

001-272 vida esperando.indd 17 24/07/2019 10:48:48

ferencia y sintió remordimientos por el hecho de haberse quedado dormida. Empezó a dudar de sí misma, a sentir que no estaba suficientemente preparada, y los nervios y la ansiedad se apoderaron de su mente.

En situaciones de estrés recurría a algunos audios de relajación y meditación que llevaba en su móvil. Se sentó un momento, se puso los cascos y, tras respirar profundamente, se dejó llevar por la suave voz de una meditación guiada:

> A lo largo de la vida aparecen imprevistas tormentas en forma de problemas, situaciones inesperadas que nos arrastran de forma desesperada, momentos en los que nuestro mundo se tambalea por completo y todo parece derrumbarse a nuestro alrededor. A veces nos acostamos con nuestra vida más o menos en orden, y de pronto nos levantamos y nuestra existencia parece envuelta en el caos. Son momentos en los que el universo parece conspirar poniéndonos a prueba, no necesariamente para hacernos sufrir, tal vez para descubrir nuestras fortalezas, aunque difícilmente seamos capaces de pensar así en esos momentos.
>
> Son momentos en los que nos invaden las dudas, en los que la confianza parece saltar por la ventana y nos abandona, en los que llegamos a perder hasta la esperanza. Queremos creer, pero la angustia y los miedos nos atenazan, y en ocasiones nos hacen aislarnos para protegernos. Todos hemos pasado por situaciones que llegan a empujarnos al borde de nuestro particular e invisible abismo, un abismo interior que tal vez otros no pueden ver, atronadores pensamientos que nadie puede escuchar, pero que sin duda nosotros sentimos y sufrimos en silencio.
>
> La experiencia nos enseña que cada cierto tiempo, a veces más a menudo de lo esperado, la vida nos enfrenta a esas imprevisibles tormentas sobre las que no tenemos ningún poder. En esas circunstancias nuestra realidad puede cambiar por completo. Nadie tiene control sobre los acontecimientos que la vida nos depara, pero sí sobre la valentía y la dignidad con las que nos

001-272 vida esperando.indd 18 24/07/2019 10:48:48

enfrentamos a nuestro destino. Inicialmente poco podemos hacer ante esas circunstancias, apenas podemos escoger cómo sentirnos, porque de forma automática provocan una serie de inevitables emociones, que pueden ser de miedo, incomprensión, rabia o desesperación.

Pero, aparte de asumir el poco recomendable papel de víctimas, algo que siempre podemos hacer, y tal vez sea lo único, es responsabilizarnos de nuestras reacciones. Asumir con madurez nuestra respuesta ante lo que sucede. Esa es nuestra verdadera responsabilidad y la capacidad que tenemos a nuestro alcance. La de asumir y convertir cada problema en una oportunidad de superarnos y crecer.

Esa respuesta es lo que distingue a la persona madura de la inmadura, la que hace que ante un mismo hecho una persona se coloque el cartel de víctima de las circunstancias y que otra se levante por encima de ellas, convirtiendo esa experiencia en una oportunidad de aprendizaje y superación, porque es ahí donde se esconden las mayores lecciones de la vida y lo que otorga la verdadera confianza a una persona.

En realidad, lo que nos hace sufrir no es tanto lo que nos sucede, sino nuestros pensamientos y las interpretaciones acerca de lo que ocurre, el significado que damos a lo que sucede. Puede que esa sea una de las grandes lecciones que debemos aprender en la vida.

¡Pero yo no quiero esas lecciones, yo no quiero tener esos problemas!, exclaman algunos. Eso es como pedir que no haya olas en el mar. Son las tormentas de la vida las que nos llevan a lugares donde jamás hubiésemos llegado con un mar en calma.

Tras finalizar el audio Sofía suspiró ya más relajada. Observó el agitado mar que tenía frente a ella: recordando el contraste con la calma del día anterior, comprendió que ambas situaciones son parte de la naturaleza. Y lo mismo sucedía con la vida.

001-272 vida esperando.indd 19 24/07/2019 10:48:48

Eran cerca de las ocho de la mañana. El mar seguía enfurecido. Aún faltaban cuatro horas para la intervención de Sofía. Tenía que preparar la charla de aproximadamente treinta minutos y presentarse al menos una hora antes en la sala donde se iba a celebrar el evento, en la planta baja del hotel.

Descartó la idea de bajar a desayunar para ganar tiempo. Además, los nervios siempre le cerraban el estómago, por lo que se preparó un café en la cafetera que había en su habitación. De ese modo tendría más tiempo para repasar sus apuntes y comprobar que la presentación del ordenador era perfecta.

El congreso estaba dividido en dos partes y se habían programado dos eventos correspondientes a cada una de ellas. Aquel era el primero, el segundo se celebraría cuatro meses más tarde. Su conferencia estaba dedicada principalmente a las claves de las empresas de *marketing* digital, tema en el que tenía una gran reputación. Además de tener en cuenta las estrategias, cada vez se centraba más en el factor humano de las empresas y los equipos de trabajo. El crecimiento y el bienestar emocional de las personas le parecían factores fundamentales en el aspecto personal y profesional. Para ella se trataba no ya de algo importante, sino de una necesidad.

Comenzó a repasar sus apuntes, pero difícilmente era capaz de mantener la concentración, ya que el amenazador rugido del mar, el fuerte viento y el estruendo de las olas no dejaban de distraerla desviando su atención, lo cual no la ayudó precisamente a tomar el control de la situación. Por el contrario, la sensación de nervios y ansiedad seguía creciendo.

Miró la hora.

—No puede ser —exclamó Sofía.

Ya debería estar en la planta baja. Terminó de prepararse corriendo y bajó apresurada con una extraña sensación.

★ ★ ★ ★

En el salón de conferencias ya la estaban esperando con los brazos abiertos. Allí estaba Pablo, que, además de su jefe, era buen amigo

001-272 vida esperando.indd 20 24/07/2019 10:48:48

suyo, y Ana, colaboradora del evento, que conocía bien a Sofía. Al ver algunas caras conocidas y saludar a varias personas, consiguió dejar de pensar en sí misma y calmarse un poco.

Tras entregar su material para la presentación, se asomó por la esquina del escenario donde el ponente previo a su intervención se dirigía al público y, desde allí, pudo ver a las más de cien personas que escuchaban atentamente la presentación.

En ese momento tragó saliva, se le aceleró el pulso, sintió la boca seca y la sensación de que no se había preparado lo suficiente volvió a cernirse sobre ella como una amenaza. Sabía que dominaba el tema, que en realidad todo lo que tenía que explicar lo tenía muy integrado en su interior, pero el miedo a quedarse en blanco se clavó como una flecha en su mente.

Se acercaba el momento y sus sensaciones no mejoraban. El corazón le latía cada vez más fuerte. Al llegar su turno, la presentaron con mucho entusiasmo, aunque los tímidos aplausos del público fueron más bien fríos, lo cual no ayudó mucho.

Entonces se sintió sola, indefensa. Más de cien personas clavaron en ella sus ojos, como si estuviese a punto de celebrarse un juicio. Sonrió dando las gracias y, en ese mismo instante, sintió un pequeño mareo. Todo se volvió difuso, después negro y, de pronto, de la forma más inesperada, Sofía se desplomó inconsciente en el suelo.

001-272 vida esperando.indd 21 24/07/2019 10:48:48