

Prólogo

El prólogo de un libro es una ventana del mundo del lector a la vida interior del autor. Es una forma de responder a dos preguntas: ¿Por qué el autor ha escrito este libro en concreto? ¿Qué me ofrece a mí como lector?

Escribí este libro porque llevo casi toda la vida intentando descubrir qué significa tener una vida plena y con sentido. Desde mi más tierna infancia he querido conocer el secreto de una buena vida y una muerte feliz. Las canciones que me han gustado, las películas que he visto y los libros que he leído siempre han tratado sobre la búsqueda de lo que realmente importa. Ante todo, esperaba poder averiguarlo antes de morir. A los 8 años, sentí la urgencia de esta búsqueda cuando murió mi padre, que sólo tenía 36. La vida puede ser muy corta y nunca sabemos cuánto tiempo tenemos para descubrir los secretos de la felicidad.

Desde joven he tenido el privilegio de pasar bastante tiempo junto a personas que se estaban muriendo y he podido descubrir que los individuos morimos de formas muy diversas. Algunas personas terminan su vida con un profundo sentimiento de satisfacción y arrepintiéndose sólo de un par de cosas. Otras mueren con amargura o una triste resignación por la vida que han llevado. Con veintitantos años, me lancé a descubrir qué diferenciaba estos dos grupos.

Hace mucho, una mujer de mediana edad llamada Margaret me dijo que siempre había intentado vivir desde la perspectiva de una «anciana sentada en una mecedora en el porche». Me contó que cuando tenía que tomar alguna decisión, se imaginaba sentada en el porche como una anciana que analiza la vida que ha llevado. Le pe-

día a esa anciana que la aconsejara sobre el camino que debía seguir. Es una imagen preciosa.

En mi mente empezó a germinar una idea: ¿Es posible que hacia el final de nuestra vida descubramos cosas que nos hubiera venido muy bien saber de más jóvenes? ¿Aprenderíamos cosas importantes sobre cómo llevar una existencia con sentido y feliz si habláramos con personas que ya hubieran vivido la mayor parte de su vida y hubieran encontrado la felicidad y el sentido de la misma?

Cuando voy a hacer un viaje, siempre escojo los hoteles desde un sitio web que incluye explicaciones sobre las experiencias de centenares de viajeros, gente que se ha hospedado en ese mismo sitio antes que yo. En sus comentarios, encuentro información *real* sobre esos hoteles. Con los años, al seguir este sistema he conocido muchos lugares maravillosos y he evitado importantes desastres. Creí que se podría aplicar este mismo método para descubrir los secretos necesarios para tener una vida con sentido y una muerte feliz.

Pensé que si podía identificar a personas que hubieran encontrado el sentido de la vida y podía escuchar sus historias, descubriría los secretos de la buena vida. A lo largo de este último año, he intentado identificar a varios cientos de personas que hubieran tenido una larga vida durante la cual hubieran encontrado la sabiduría y la felicidad, con el objetivo de entrevistarlas para descubrir lo que habían aprendido sobre la vida.

Me parece que la mayoría de nosotros conocemos por lo menos a una persona que ha conseguido una sabiduría manifiesta de la que podríamos aprender los demás.

Empecé pidiendo a 15.000 personas de Estados Unidos y Canadá que me enviaran sus recomendaciones. Les pregunté: ¿Quiénes son los ancianos sabios de tu vida? ¿A quién conoces que haya disfrutado de una existencia larga y tenga algo importante que enseñarnos sobre la vida? La respuesta fue abrumadora. Me propusieron casi mil nombres. Mediante entrevistas previas, identificamos a un grupo variado

de 235 personas que habían sido identificadas como sabias. Esperaba poder escuchar la historia de estas personas y descubrir los secretos de la vida: los secretos que tienes que conocer antes de morir.

Las personas que entrevistamos tenían entre 59 y 105 años. Casi todas eran de América del Norte, pero tenían etnias, culturas, religiones, orígenes y estatus profesionales distintos. Aunque muchas de las personas que entrevistamos habían alcanzado un gran éxito en la vida, no pretendíamos buscar a gente famosa sino a gente extraordinaria de cualquier clase social. Desde barberos a profesores, hombres de negocios, escritores y amas de casa, desde párrocos a poetas, desde supervivientes del Holocausto a jefes aborígenes, desde musulmanes, hindúes, cristianos y judíos a ateos, quisimos que respondieran a esta pregunta: ¿Qué tenemos que descubrir sobre la vida antes de morir? ¿Qué nos pueden enseñar los que están más cerca del fin de sus vidas sobre cómo vivir?

Realizamos unas entrevistas que duraron de una a tres horas con todas estas personas. Fuimos tres entrevistadores: Olivia McIvor, Leslie Knight y yo. Les hicimos una serie de preguntas que se pueden encontrar en el último capítulo del libro, como: ¿Qué fue lo que te hizo más feliz? ¿De qué te arrepientes? ¿Qué es importante y qué no lo es? ¿Cuáles fueron los momentos cruciales que te cambiaron la vida? ¿Qué te gustaría haber sabido antes?

El libro tiene cuatro partes. La primera ayuda al lector a comprender la metodología que usamos y cómo seleccionamos y, más adelante, entrevistamos a estas personas. La segunda explora los cinco secretos que aprendimos de estas 235 personas sabias. La tercera analiza cómo podemos poner en práctica estos secretos en nuestra vida; una de las cosas que averiguamos es que no basta con conocer los secretos. De hecho, lo que separa a estas personas de muchas otras es que han integrado esos secretos en su vida. La parte final incluye una lista de preguntas que hicimos a todos los entrevistados (preguntas que esperamos que los lectores se planteen a sí mismos y

a las personas sabias de sus vidas) y una lista de las mejores respuestas a la pregunta: «Si pudieras dar un consejo de una sola frase a alguien más joven sobre cómo encontrar la felicidad y el sentido de la vida, ¿qué le dirías?» Finalmente, hay un epílogo que comenta cómo estas entrevistas me cambiaron.

Escribir un libro basado en las vidas de varios centenares de personas suponía todo un reto. Cada trayectoria era única y ofrecía muchas posibilidades de aprender. Como pensé que presentar las historias de las vidas de varios centenares de personas abrumaría al lector, decidí compartir las experiencias personales de un grupo mucho más reducido (unas 50) que eran representativas del total. Decidí usar sólo sus nombres propios; veréis que se repiten los mismos nombres, porque sus vidas ayudan a comprender cada uno de los secretos. Aunque comparto historias concretas de este grupo más reducido, el lector debe saber que, con muy pocas excepciones, todos los entrevistados compartían los cinco secretos. En el capítulo titulado «El secreto de la vida en una frase o menos», doy a conocer la sabiduría de un grupo más amplio de personas.

Éste es un libro para personas de todas las edades. Es un libro para los jóvenes que empiezan el viaje de la vida. Del mismo modo que la gente consulta en Internet las experiencias que han tenido otros con diferentes productos o lugares de vacaciones, espero que también encuentres interesantes las experiencias vitales de estas personas. No tenemos por qué conseguir la sabiduría cuando somos mayores, la podemos encontrar mucho antes.

También es un libro para las personas de mediana edad, como yo, que se quieran asegurar de que descubren lo que importa de verdad antes de que sea demasiado tarde. También es un libro para los más mayores que quieran reflexionar sobre las experiencias de su vida y descubrir cómo transmitir su sabiduría a las siguientes generaciones.

No escogí el título de este libro a la ligera. *Los cinco secretos que debes descubrir antes de morir* tiene dos elementos clave. El primero

es la idea de que sí hay *secretos* en la vida. Lo que descubrí en estas entrevistas es que todas las personas felices y sabias al final descubren y viven estos cinco secretos.

El segundo elemento, *antes de morir*, nos recuerda que tenemos un tiempo limitado para descubrir lo que realmente importa. Cuando propuse por primera vez escribir un libro con la palabra *morir* en el título, a mucha gente no le gustó. La mitad dijo que la palabra *morir* en el título resultaba deprimente, pero la otra mitad dijo que era *necesario*. Comentaron que la palabra *morir* permitía al lector darse cuenta de que tenemos que darnos prisa en descubrir lo que importa de verdad. De hecho, una de las cosas que comentaron más a menudo estas personas es lo rápido que pasa la vida. Seguimos creyendo que tenemos todo el tiempo del mundo para descubrir lo que necesitamos, pero en realidad tenemos un tiempo muy limitado.

Aunque imaginaba algunas de las cosas que aprendería en las entrevistas, como investigador sabía que se debe tener la mente abierta. Teníamos que hacer las preguntas y aprender sobre la vida de estas personas; sólo entonces, al haber acabado, podríamos ver cuál era la sabiduría que todos compartían. Una de las cosas más sorprendentes es que al acabar todas las entrevistas quedó muy claro lo que habíamos aprendido. A pesar de las diferencias entre todas esas personas (edad, religión, cultura, profesión, educación, posición económica), tenían en común los secretos para una vida plena. Parece que lo que realmente importa traspasa las fronteras que a menudo consideramos que nos separan, como la religión, la raza y la posición económica.

A las tres personas que realizamos las entrevistas nos conmovió profundamente esta experiencia. Puesto que no dimos las preguntas de antemano a los entrevistados, a veces había largas pausas entre las preguntas y las respuestas. Todos nos dimos cuenta de que en esas pausas aprovechábamos para reflexionar nosotros mismos sobre las preguntas. ¿Qué nos ha hecho felices? ¿Qué es lo que realmente im-

porta? Cuando lleguemos al final de nuestra vida, ¿cómo responderemos a estas preguntas? ¿Qué nos gustaría haber aprendido antes? Espero que al leer el libro, tengas esta misma sensación. Espero que mientras lees las historias de la vida de estas personas, reflexiones sobre tu propia vida y empieces a descubrir de forma más profunda tu propio camino para conseguir la sabiduría y la felicidad.

Tenía una obligación personal pendiente que también me ha empujado a realizar estas entrevistas. Mi abuelo fue uno de los mayores sabios en mi vida. Toda mi familia siempre me ha dicho que fue un hombre muy sabio que encontró la felicidad y que había ayudado a muchas personas en su vida. Tuvo tres hijas a las que quería muchísimo, pero siempre echó de menos no haber tenido también un hijo. Cuando nací, mi madre me contó que mi abuelo dijo: «John es el hijo que nunca he tenido y le enseñaré los secretos de la vida». Murió de un ataque al corazón cuando yo era muy pequeño. Nunca pude hacerle las preguntas de este libro. Sin embargo, en las voces de esas 235 personas, oigo la voz de mi abuelo. Sé que se está riendo dondequiera que se encuentre.

Este libro contiene una sencilla premisa: no tenemos que esperar a ser mayores para ser sabios. Podemos descubrir los secretos de la vida a cualquier edad, y cuanto antes los descubramos, antes podremos tener una vida más plena.

Uno de los «sabios ancianos» que entrevisté resumió el valor de este esfuerzo. Me dijo: «Si una sola persona puede aprender los secretos de la felicidad unos años antes gracias a vuestra labor, habrá valido la pena».

Por lo tanto, espero que disfrutes de este viaje. Para mí, ha sido un trayecto lleno de risas y lágrimas, pero sobre todo muy instructivo. Las conversaciones que tuve con esas personas han cambiado mi vida, y espero que también cambien la tuya.

1

¿Por qué algunas personas encuentran el sentido de la vida y mueren felices?

«Nueve décimas partes de nuestra sabiduría consisten en ser sabios a tiempo.»

THEODORE ROOSEVELT

«La sabiduría vale más que cualquier riqueza.»

SÓFOCLES

¿Por qué algunas personas encuentran el sentido de la vida y mueren felices? ¿Cuáles son los secretos para encontrar la felicidad y vivir con sabiduría? ¿Qué es lo que realmente importa si queremos vivir una vida que valga la pena? Éstas son las preguntas que este libro intenta responder.

Para vivir de forma sabia, tenemos que reconocer que hay dos verdades fundamentales en la vida humana. La primera es que tenemos una cantidad limitada e indefinida de tiempo: puede que sean cien años, pueden ser treinta. La segunda es que en esa cantidad limitada e indefinida de tiempo tenemos casi un número ilimitado de opciones relativas al empleo del tiempo —las cosas en las que decidimos centrarnos y poner nuestras energías— y estas opciones definirán en última instancia nuestras vidas. Cuando nacemos, no se nos proporciona ningún manual, y el tiempo empieza a correr en cuanto llegamos al mundo.

No nos gustan las palabras *morir* o *muerte*. Muchas actividades humanas están concebidas para protegernos de la verdad sobre la vida: que es limitada, que, al menos en este lugar, no estaremos para siempre. Puede que alguno haya dudado si escoger un libro con la palabra *morir* en el título por miedo a que, de alguna manera, pueda pasar algo malo por el mero hecho de reconocer la realidad de su propia mortalidad. Puede que incluso se sienta algo incómodo al leer estas palabras y sólo espere que pase pronto a otro tema.

Aun así, el hecho de que muramos y de que tengamos un tiempo limitado es lo que hace que descubrir los secretos de la vida sea tan importante. Si viviéramos para siempre, no correría mucha prisa descubrir los caminos verdaderos hacia la felicidad y nuestras metas, ya que dado el privilegio de la eternidad posiblemente nos topáramos con ellos en un momento u otro. Es un privilegio que no tenemos. Sea cual sea nuestra edad, la muerte nos acecha. Cuando somos jóvenes, podemos sentir la muerte como una realidad distante y lejana, pero habiendo oficiado en funerales de personas de todas las edades, incluido un amigo que murió a los 33 años mientras estaba de viaje en Kenia, me parece que la muerte siempre está cerca, recordándonos que tenemos que vivir nuestras vidas. Derek Walcott, el poeta de Santa Lucía ganador del Premio Nobel, llamó al tiempo la «maldad amada». Sabemos que el tiempo se parece al mal porque nos arrebató todo lo que nos importa, al menos en esta vida; además, el tiempo también es *amado* porque es nuestra propia mortalidad lo que proporciona a la vida un sentido de urgencia y finalidad. Nuestro tiempo es limitado y debemos usarlo con sabiduría.

Conocimiento frente a sabiduría

Saber usar esta vida al máximo requiere más sabiduría que conocimiento. La sabiduría es distinta del conocimiento y mucho más importante. Vivimos en un tiempo en el que los conocimientos (el nú-

mero de hechos) se duplican cada seis meses, pero hay poca sabiduría. El conocimiento es la acumulación de hechos, mientras que la sabiduría es la capacidad de discernir lo que importa de lo que no importa. A menos que podamos descubrir lo que es realmente importante, no podremos encontrar el sentido verdadero de la vida.

Mi primer trabajo fue como pastor de la Iglesia presbiteriana. Con veinte años, tuve el privilegio de pasar bastante tiempo con personas que se estaban muriendo. A través de esas experiencias, descubrí que los seres humanos individuales mueren de formas muy diferentes. Algunas personas mueren después de haber tenido una vida llena de sentido y con muy poco que reprocharse. Estas personas llegan al final de sus vidas con el profundo convencimiento de haber tenido una vida completa. Otros mueren con amargura por haber dejado escapar lo que realmente importaba. Aunque era muy joven, me di cuenta de que algunas personas encontraban los secretos de la vida y otras no.

La muerte nunca me ha resultado un concepto abstracto. Mi padre murió cuando tenía tan sólo 36 años. Un día en que estaba de picnic se levantó y ahí se acabó todo. Su vida no había sido en absoluto perfecta y ya se había terminado. No habría una segunda oportunidad. Cuando cumplí los 28 había oficiado docenas de funerales y había estado con muchas personas en los últimos días de sus vidas. Pienso que esta intimidad con la muerte es un gran don. Quizás a causa de estas experiencias, siempre he buscado los *secretos* para llevar una vida plena y con sentido. Prometí siendo muy joven que, cuando llegara mi hora, no miraría hacia atrás y me lamentaría de la vida que podría haber llevado.

Mi mujer es enfermera y, desde que era joven, también ha sido testigo de la realidad de nuestra condición mortal. Trabajó en quirófano, con los enfermos de cáncer de pediatría y en urgencias. Solemos hablar de la muerte. Intentamos vivir siendo conscientes de su presencia.

Leslie, mi mujer, ha estado a punto de morir en un par de ocasiones. Nació con una malformación coronaria y fue sometida a varias operaciones importantes que empezaron cuando tenía apenas unos días de vida, pero hace tres años tuvimos una experiencia que nos recordó de nuevo la fragilidad de nuestras vidas.

Leslie fue al hospital para una operación de rutina que no suponía ningún riesgo. Aún recuerdo que ese día nuestra hija Sydney, que entonces tenía diez años, dijo: «Mamá, ¿seguro que tienes que hacerte esa operación?» Leslie se lo confirmó y a la mañana siguiente entró en el hospital para operarse.

Lo que pasó en las 72 horas siguientes todavía está bastante confuso en mi memoria. La operación fue bien, poco después ella estaba grogui y luego tuvo algunas molestias. Nuestros hijos y yo nos quedamos en el hospital con ella esa noche. Al día siguiente se encontraba un poco mejor y me fui de la habitación por la tarde para que pudiera descansar. Le dije que tenía que hacer unas gestiones en la oficina y que volvería al mediodía, al cabo de unas 18 horas. Supusimos que poco después le darían el alta.

A la mañana siguiente llamé al hospital sobre las 11 y mi mujer decía un montón de cosas que no tenían ningún sentido, con frases que resultaban del todo ininteligibles. Fui corriendo al hospital y descubrí que en mitad de la noche había sufrido un derrame cerebral con 37 años. Veía triple y la trasladaron a la unidad de cuidados intensivos de neurología. Ese mismo día, el neurólogo me pidió que tomara la decisión más difícil de mi vida hasta el momento: «Su mujer ha tenido un derrame cerebral y no sabemos la causa. Tenemos que tomar una decisión inmediatamente sobre si le suministramos anticoagulantes. Podrían salvarle la vida o podrían suponer más hemorragias, en función de la causa del derrame. Usted decide». Con la información de que disponía, decidí autorizar el uso de los fármacos. Los siguientes días estuvieron llenos de tensión y miedo.

Cuando ocurre una cosa así, todos tenemos nuestra propia historia. No puedo hablar de la experiencia de mi mujer, pero los meses posteriores desencadenaron en mí un torbellino emocional. Mi vida estaba llena de reuniones y tareas. Incluso mientras Leslie se recuperaba en casa, seguía ocupando mi vida con todas estas tareas, y cuando miro atrás me doy cuenta de que no estuve a su lado como me hubiera gustado. Continuamente me preguntaba: «¿Estoy viviendo la vida de forma correcta? ¿Qué es lo que realmente importa?»

Un amigo mío, Jim Kouzes, me contó que «la adversidad nos hace conocernos» y no estaba seguro de que me gustara la persona que había conocido. Mientras ella se recuperaba lentamente y yo observaba con tristeza su lucha diaria por volver a realizar las cosas más sencillas que antes hacía sin esfuerzo alguno, intentaba reflexionar sobre el resto de mi vida. El derrame cerebral nos recordó lo frágil que es la existencia, pero también sirvió como toque de atención.

Al acabar el año, Leslie casi había vuelto a la normalidad y yo estaba muy agradecido. Sentía que nos habían concedido un indulto. Pero habíamos recibido un aviso importante. Nuestra seguridad sobre la salud y la vida se había hecho trizas con esta experiencia. La vida era breve. Y empecé a preguntarme: «¿He descubierto lo que realmente importa? Si llegara mi hora, ¿podría decir que he descubierto los secretos de la vida?» Con casi cincuenta años y mi mujer recuperada del derrame cerebral, me embarqué en el viaje que comparto en este libro, un viaje para descubrir los *secretos*.

Este libro surgió del deseo de aclarar lo que realmente importa, los secretos de una vida feliz y con sentido. A medida que me he ido haciendo mayor, me he planteado con mayor ahínco las preguntas de toda la vida: ¿Qué es lo que importa? ¿Qué pensaré cuando llegue al final de la vida? Dado que sólo tengo una canti-

dad limitada de tiempo por delante, ¿cuál sería la forma más sabia de emplearlo? ¿Cuáles son los secretos de la felicidad y el sentido de la vida?

Las dos cosas que más queremos

Creo que hay dos cosas que son las que más deseamos como seres humanos. Freud teorizó que los dos instintos primarios de los humanos eran buscar el placer y evitar el dolor. Tras haber pasado la vida, no con pacientes psiquiátricos, sino conociendo a miles de personas de muchos continentes y escuchando sus historias (primero como pastor y más tarde dirigiendo sesiones de crecimiento personal), pienso que Freud estaba equivocado, muy equivocado.

De acuerdo con mi experiencia, las dos cosas que los seres humanos más queremos son encontrar la felicidad y encontrar el sentido de la vida. A menudo se considera que *felicidad* es una palabra frívola, como cuando decimos: «No te preocupes, sé feliz» (en el sentido de «felizmente inconsciente»). Podemos pensar en la felicidad como en un estado temporal en el que nos sentimos bien gracias al sexo o a una buena comida.

Con la expresión *encontrar la felicidad* quiero decir que todos los seres humanos queremos experimentar la alegría y un profundo sentimiento de satisfacción. Queremos saber que hemos vivido una vida plena y que hemos experimentado lo que significa ser humanos. Joseph Campbell lo expresó del siguiente modo: «Creo que lo que buscamos es la experiencia de estar vivos, de modo que nuestras experiencias vitales en el plano puramente físico tengan una repercusión en nuestro ser y nuestra realidad más íntimos, para que podamos sentir de verdad el éxtasis de estar vivos».*

* Joseph Campbell y Bill Moyers, *El poder del mito* (Barcelona, Salamandra, 1991).

Esto no significa un estado permanente de felicidad absoluta, sino más bien una alegría y satisfacción diarias que conforman una experiencia que llamamos felicidad. Al terminar cada día, y al final de nuestras vidas, queremos lo que mi abuelo llamaba un «cansancio positivo».

Pero la felicidad no es suficiente para nosotros. Pienso que además queremos encontrar un significado a nuestras vidas. Si la felicidad tiene que ver con la experiencia diaria de la satisfacción y la alegría, el significado tiene que ver con el sentimiento de que nuestras vidas tienen sentido. Victor Frankl, discípulo de Freud y superviviente de los campos de exterminio nazis, sugirió que la búsqueda del significado es el máximo instinto humano. Lo que más deseamos saber es que importaba que estuviéramos aquí, encontrar una razón para estar vivos. Algunos lo llaman el sentido de la vida; otros pueden decir que se trata de dejar un legado o encontrar una vocación. Para mí, el *sentido* tiene que ver con la conexión con algo que está fuera de nosotros mismos. El sentido hace referencia a no estar solos, porque si mi vida tiene sentido, está conectada a algo o a alguien más allá de mí mismo.

La felicidad tiene que ver con momentos de nuestra vida; el sentido tiene que ver con nuestra sensación de estar unidos. Quizá, si no fuéramos mortales, la felicidad sería suficiente, pero nuestra mortalidad hace que queramos estar conectados, saber que importa que hayamos estado aquí.

Pero ¿cómo descubrir los secretos de la felicidad y el sentido de la vida? ¿Cómo conocer los secretos de vivir bien y morir felices?

Muchos de nosotros avanzamos a trompicones por el camino de la vida, aprendiendo a medida que caminamos, y finalmente descubrimos lo que importa. A menudo obtenemos esa sabiduría cuando somos mayores, cuando ya hemos vivido la mayor parte de nuestra vida, cuando es demasiado tarde para actuar en función de lo que hemos aprendido. ¿Qué pasaría si pudiéramos descubrir los secretos de una vida feliz y con sentido antes de hacernos mayores?

No creo que tengamos que esperar a hacernos mayores para obtener esa sabiduría. Me parece que los secretos de la vida están por todas partes a nuestro alrededor, y tenemos como testimonio la vida de otros, los que han encontrado lo que buscamos.

En este libro hay cinco secretos que debemos conocer sobre la vida antes de morir. Estos secretos son los cimientos de una vida plena y con sentido. Son un regalo de los que han vivido de forma sabia para los que todavía estamos intentando llegar a la cumbre.

¿Son realmente secretos?

¿Por qué llamo «secretos» a estos descubrimientos? Normalmente concebimos los secretos como algo que poca gente sabe, aunque es muy probable que cuando leas sobre los cinco secretos tengas la sensación de que ya los conocías. Está claro que no serán una absoluta sorpresa. El diccionario define *secreto* como un «conocimiento que alguien posee en exclusiva acerca de la virtud o propiedades de una cosa o de un procedimiento». Aunque puede que hayas oído antes estas afirmaciones, lo que las convierte en secretos es que sólo unos pocos parecen vivir sus vidas como si realmente fueran verdad. El secreto no es que estas afirmaciones sean nuevas, sino más bien que son el denominador común del variopinto grupo de personas que, según los demás, han encontrado la felicidad y el sentido de la vida.

En *Ana Karenina*, Tolstoi escribe que «las familias felices son todas iguales; pero cada familia infeliz lo es a su manera». Lo que descubrí en las entrevistas es que la gente feliz tenía estos cinco secretos en común respecto a cómo vivían sus vidas. Además, descubrí que esas personas no sólo conocían estos secretos sino que los habían puesto en práctica en su vida.

No basta con conocer los secretos. Todos sabemos cosas que nunca ponemos en práctica: es bueno hacer ejercicio, una alimenta-

ción equilibrada puede mejorar nuestro estado de salud, fumar nos perjudica, las relaciones son más importantes que las cosas, etc. Sin embargo, muchos de nosotros llevamos una vida que se contradice con la «sabiduría» que ya poseemos. En este libro intento responder a dos preguntas: ¿Cuáles son los secretos de una vida plena y con significado? ¿Cómo ponemos en práctica estos secretos en nuestras vidas y nos guiamos por ellos? Para mí, se trata de conocer y de orientarse. El conocimiento es necesario, pero no suficiente.

Antes de compartir los cinco secretos y las prácticas indicadas para integrarlos en nuestras vidas, analicemos el método mediante el cual los llegué a descubrir.