

JORDI NADAL

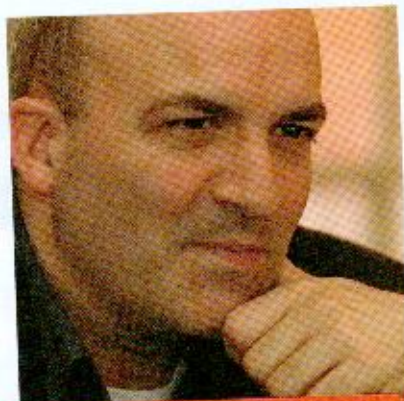
“Busca tu propio paraíso interior”

Leer y escribir nos ayuda a encontrar nuestro propio manantial interior. Y para alimentarlo, hemos de sacar de nuestra mina interior todo lo valioso que tengamos

Su amor a las palabras no deja de transmitir ni un solo instante su intenso amor a la vida. Todo lo que nombra lo convierte en amor, en amado. Jordi Nadal es un vividor, tanto, que necesita de muchas más vidas para vivir, más biografías reales o de ficción (no hay diferencia), más aventuras, países, culturas que transitar. Y todo eso lo encuentra, también, en los libros. No por azar se ha dedicado a leer, a escribir y a editar libros (Plataforma Actual), buenos libros que pueden “acompañar a vivir”, que es una de sus funciones, además de nombrar la vida y hasta de precederla.

Psicología Práctica: ¿Qué es el paraíso interior?

Jordi Nadal: Mi último libro, *El paraíso interior*, es un intento de contar las cosas que importan, las que me importan, y, en con-



El autor

Jordi Nadal es editor y fundador de Plataforma Editorial. Conferenciante y profesor de diversos másters sobre técnicas editoriales. Entre sus libros publicados, destacan *Todo tan cerca*, traducido a cuatro idiomas, y *Tu nombre (palabras de amor)*.

secuencia, mostrar que muchas veces todos tenemos más cosas en común de las que creemos. Es un intento de pensar en voz

alta. Una manera de escucharse, de verse en movimiento, de aprender de los éxitos y fracasos de la propia vida.

En su libro habla de la importancia de tener un guión de vida.

¿Qué es el guión de vida? ¿Quién lo escribe?

El guión lo escribe el autor de la propia vida. Sólo nos es dado vivir la vida propia y, por tanto, conviene vivirla con intensidad y sinceridad. Escribir nuestro guión de vida es escribir nuestro compromiso con lo esencial. Es dar más valor a lo que se hace que a lo que se dice, y dar mucho más valor a lo que se es que a lo que se hace.

¿Cómo escribir un guión de vida? ¿Qué elementos fundamentales debe contener?

Debe contener la verdad. Al menos, la verdad más cierta que uno sepa escribir. Debe ser auténtico, porque sólo lo auténtico



En la lectura puedes encontrar ideas, emociones y hasta respuestas.

tico comunica. Sin estar cerca, nada es posible. La piel —como decía Gide— es lo más profundo que tenemos.

¿Por qué necesitamos un guión de vida? ¿Qué le aporta a la vida?

Para crecer, para sacar de nuestra mina interior lo valioso que tengamos. Aporta claridad, conocimiento. A veces puede ser amarga, pero la felicidad estúpida es amargura sin saberlo.

¿Qué le aportan los libros a la vida?

Todo. Los libros contienen muchas más vidas, sentimientos, verdades, intensidad y profundidad que lo que sólo mi vida podría contener. Un libro, si es bueno, si es auténtico, es la máxima expresión de la felicidad, porque te da muchísimo más de lo que le das. Uno a un libro sólo le da tiempo, y el libro te lo devuelve, ampliado: te da amor, ideas, emociones, sentimientos, preguntas y, a veces, incluso hasta respuestas.

¿Y escribir, qué le aporta?

Es el proceso más grande de introspección. Escribiendo te desnudas y moldeas tu paraíso interior.

¿Cómo plantear un diario para que ayude a construir un guión de vida o a la búsqueda del paraíso interior?

Hay que plantearse el diario como un reto, como una oportunidad de aprender, de crecer, de mirar, de escuchar. Como un espejo y un trampolín, como una ayuda de cámara al que

Aforismos para buscadores de la felicidad

Entre los 86 aforismos extraídos de sus diarios en los últimos 15 años, Jordi Nadal expresa reflexiones variadas y atajos en el camino de búsqueda de la felicidad. Cristina de Alzaga (prologuista del libro) presenta seis recomendaciones para una vida plena, recogidas por el autor en sus diarios.

■ **Mostrar gratitud.**

Soy muy feliz cuando veo a mis amigos y, por encima de todo, cuando estoy con mis hijos, que me hacen notar que me gusta ser

su padre y que tengo la suerte de ofrecerles un poder ilimitado. Son esenciales para entender lo que me importa y lo que hago.

■ **No obsesionarse lo negativo, no rumiar lo destructivo.** Si nos diésemos cuenta de hasta qué punto nuestras vidas pueden cambiar súbitamente, quedaríamos helados ante el cúmulo de oportunidades que nos acosan.

■ **Cuidar las amistades.** En la vida hay que tener una de esas tres cosas: amigos, dinero

o dignidad. Sin ninguna no se va a ningún lado.

■ **Aprender a perdonar.** Es el intento de ser quienes somos y hacer lo que hemos venido a hacer lo que nos define. Es importante encajar las cosas que vienen, por duras que sean. Eso nos da la oportunidad de decir quiénes somos. De actuar como queremos. De ser. De expresar nuestros afectos y lealtades. De ganar y perder y, con el tiempo, reírnos ante la idea de que se puede ganar o perder nada.

■ **Actuar como si fueses feliz;** sonreír y ser amable, porque hace que los demás lo sean. Albert Camus decía aquello de "hemos de contribuir a la felicidad y a la alegría, porque este universo es infeliz".

■ **Escribir diarios.**

Describir y escribir nos ayuda a fijar quién somos (o a reflejar dónde estamos y qué pensamos y sentimos). Se trata de reconocer lo que somos. Escribo mi diario para (intentar) ser feliz: porque me obliga a avanzar en mi interior.

contarle tus propias grandezas y miserias. Como un amigo, amante, hijo o padre... Un diario es una de las pocas cosas que no te decepcionará nunca.

En su libro, a través del amor a las palabras, usted transmite un amor muy intenso a la vida. ¿Qué tienen en común el amor a las palabras y el amor a la vida?

No se puede expresar el amor sin palabras. Incluso la música es un tipo de palabras, un tipo de lenguaje. Todo lenguaje con palabras, explícitas o no, el lenguaje significa decir, picar, transmitir. Cuando una música celestial, vivir más y me pro-

voca cosas que no forzosamente transformaré en palabras, pero que me suscitan palabras. No se puede amar la vida sin amar las palabras, consciente o inconscientemente.

¿Se puede transmitir todo lo que el corazón tiene que decir mediante las palabras o la escritura?

No, pero el intento vale la pena, y cuanto más cerca estás de la diana, más cerca estás de ese grado de gracia, de tocar y nombrar lo bello. Cuando eso sucede, has tenido un momento de suerte grande en la vida.

Dicen que escribir es la mejor combinación de soledad y buena compañía. ¿Qué tiene la escritura que no posee la comunicación cara a cara?

Que te hace ir en serio, que queda, que te fija, que te abrumba, que te desnuda, que te exige ser quien eres, que no permite tan fácilmente la banalidad. Escribir, en algunos casos, es una forma de amar.





Un libro bueno es el mejor acompañante que se puede tener en la vida.

¿Reivindicamos las cartas tradicionales, de papel y en los buzones?

Sin duda, porque una carta escrita a tu nombre es como volver a ver un cuadro de Rafael o de Vermeer: detiene el tiempo y lo celebra. Joseph Brodsky, nobel de literatura, expulsado de la URSS, escribía cuando vivía en EEUU algo así como "aquí no se sueña con una revista o con una mujer desnuda sino con una carta escrita a tu nombre".

¿Qué nos enseñan los libros que no nos enseña la vida personal?

Que aprendemos por diferencias, que la vida es muuuucho más hermosa por lo grande que

es, más allá de nosotros, que sólo encerrados en nosotros; que hay grandeza en mirar, en callar, en aprender, en leer, en sentir compasión y empatía.

¿Qué nos enseña la vida que no podemos aprender en los libros?

La vida enseña el poder de la realidad, pero, si los libros son buenos, acompañan a la vida. A veces, la nombran; otras, la siguen; en ocasiones, la preceden.

Hay quien dice que todo lo que buscamos ya está dentro. ¿Cómo nos ayuda la exploración exterior a conectar con el amor, la felicidad y la sabiduría que ya están dentro? ¿O es otro camino?

Sin duda, no hay más que lo que hay, por eso hay que ser minero de uno mismo. Sin consciencia, la felicidad es imposible (o es una felicidad *fast food*, realizada por otros, hecha de maquillaje y envoltorios). La vida es contradictoria, la grandeza estriba en reconocer la intensidad y vivir en profundidad. Viviendo, el verbo más importante no es planificar, sino responder. Y leer es responder. O estar preparado para las preguntas. Y tener material para nuestras respuestas personales. Sin lectura, no hay fuente de agua vital. Leer y escribiendo alimentar el manantial interior. Un paraíso interior. ● ¿futuro?