

INTRODUCCIÓN

Vidas que importan

Amalio A. Rey

Ed. Almuzara, 2026

En este libro encontrarás lo que a mí me hubiera gustado leer cuando era más joven. Es una colección de artículos breves o microensayos que se pueden disfrutar de forma independiente y en cualquier orden. Todos giran en torno al bienestar, el sentido de la vida, la ética y la filosofía práctica, y se pueden explorar de manera libre, sin un recorrido lineal.

Estas páginas son apuntes de taller, borradores de aprendizajes escritos en mis cuadernos. Cartas que me envié a mí mismo. Algunas las compartí; otras se quedaron guardadas, y hoy las rescato.

Aquí no hay instrucciones ni respuestas definitivas. Cada texto es una puerta: pueden abrirse de par en par, apenas dejar un resquicio o quedarse cerradas para que seas tú quien las abra.

Estos artículos intentan acompañar la incertidumbre con un poco de claridad: recorrer estancias donde conviven lo sencillo y lo difícil, la calma y la tensión, el error y la posibilidad.

No escribí este libro para «mejorarte» como si fueras un producto defectuoso. Tampoco para alimentar la idea de que sentirse bien o ser feliz es una obligación. Bastante agotador es ya el mandato contemporáneo de tener que estar bien todo el tiempo. No quiero formar parte de la industria del yo optimizado. Mi intención es aportar una voz cercana que invite a reflexionar, no solo a «motivarse».

Algunos artículos son más personales: vivencias, emociones, escenas donde lo relacional aparece entre líneas. Otros funcionan como pausas narrativas, alivianando el peso reflexivo y evitando un tono excesivamente filosófico.

Varios de estos textos circularon antes de publicarse este libro. Hubo personas que los leyeron y luego, comentaron con sus hijos, sus parejas o sus amigos: uno, dos, a veces tres por semana. El hecho

de que funcionaran tan bien me motivó a reunirlos aquí. Quiero pensar que actúan como chispas o espejos donde mirarse.

También, con el tiempo, han sido usados como lecturas de apoyo en procesos de acompañamiento psicológico y *coaching*. Saber que podían cumplir esa función —sin haber sido escritos para ello— fue una alegría inesperada.

Esta obra se inspira en cuatro ideas fundamentales:

1. *La vida se hace*: Se talla, se construye activamente, con intención. Importa más el método, porque el resultado nunca está del todo bajo nuestro control. Y una buena hechura requiere diseño. Podemos fabricar una vida con sentido, como quien construye una casa o un mueble, tomando decisiones con criterio y discernimiento.
2. *El taller como analogía*: El taller es un lugar acogedor y práctico que invita a la creación compartida. Entrás, te pones el delantal, trabajas con otros y sales con algo hecho... y con aprendizajes que no se olvidan. Es así como me gustaría que vivas este libro.
3. *Cultura artesana*: Lo artesano siente un gran respeto por los tiempos pausados, la paciencia y los detalles. Invita a renunciar a los atajos rápidos y las promesas fáciles, que nunca funcionan.
4. *Herramientas*: Igual que en un taller de madera se emplean cepillos, serruchos y cinceles, estos textos están hechos para usar, no solo leer. Ojalá que, de tanto hacerlo, terminen llenos de subrayados, anotaciones y márgenes habitados.

Antes de entrar en los contenidos concretos, la pieza que sigue, *Más allá de la autoayuda*, explica por qué este libro no es un manual de motivación ni un compendio de recetas rápidas. Sitúa la mejora personal dentro de un enfoque consciente, ético y relacional.