

Lectura del primer capítulo: **CONVERSACIONES SOBRE LA FELICIDAD**

A modo de presentación

*«Una sola conversación en la mesa con un sabio
vale más que meses estudiando libros.»*

PROVERBIO CHINO

La vida nos lleva a menudo por derroteros inesperados, y eso justamente lo que hace que merezca la pena. Mi trayectoria profesional -que no considero más importante que la de cualquier otra persona-; es una muestra de ello.

Tras terminar la carrera de filología alemana, en vez de dar clases en un instituto o en la universidad, me encontré con una oportunidad imprevista. Una amiga vio una pequeña nota en un panel donde una editorial buscaba un traductor. Tuvo la gentileza de anotar el teléfono y de llamarme a casa ese mismo día.

De no haberlo hecho, mi vida no se parecería en nada a lo que es ahora. Al cabo del tiempo me he dado cuenta de que todo lo que nos sucede depende de actos tan mínimos como ese: anotar un número, hacer una llamada.

Me dieron cita y, tras pasar una prueba de estilo, recibí mi primer encargo. El destino quiso que fuera un libro de espiritualidad, al que siguieron muchos otros de salud natural y psicología. Posteriormente trabajé de editor en un sello de autoayuda, lo que me permitió conocer a autores expertos en disciplinas que nunca hubiera pensado que existían.

Sin proponérmelo, acabé siendo un especialista en libros inspiradores y de superación personal, cosa que jamás hubiera imaginado cuando estudiaba en la facultad las elegías de Goethe. Esto confirma que la vida nos reserva misiones -a menudo sorprendentes- que sólo descubrimos en su debido momento.

Aunque abandoné mi trabajo en la editorial para escribir novelas, nunca he dejado del todo mi antiguo oficio. De hecho, siento gran curiosidad por los títulos que aterrizan en las secciones de no

ficción de las librerías y me gusta seguir las novedades.

El germen de este libro surgió hace un par de años, cuando empecé a colaborar en revistas de psicología y salud. Además de escribir artículos por encargo, a menudo el director de CuerpoMente -Josan Ruiz- me enviaba a entrevistar a autores que llegaban a Barcelona para presentar un libro o un ciclo de conferencias.

Esto me permitió debatir con una especialista en gurús, un lama médico, un experto en resiliencia, o el autor de El mundo de Sofía.

Un lector me comentó que al leer estas entrevistas sentía que estaba «tomado un café» con el personaje en una sobremesa. Esta descripción me pareció muy amable e inspiradora, así que empecé a concebir un libro formado por entrevistas entorno a un mismo tema.

La felicidad -o lo que entendemos por felicidad- es el denominador común de todas estas charlas, en las que cada entrevistado aborda la cuestión desde una perspectiva diferente: la psicología, el sexo, la espiritualidad, la alimentación o el sueño, entre muchos otros.

El objetivo de este libro es recoger, entre todas las visiones de estos conversadores de excepción, los aspectos que inciden en la felicidad humana. También es una exploración de los factores que la entorpecen, como la ansiedad, la confusión, el miedo o el estrés, todos ellos estados de ánimo que se pueden modular con las recetas de estos especialistas en bienestar.

Cada capítulo -o «sesión»- consta de una ficha biográfica sobre el personaje y una entrevista que, en la mayoría de los casos, se cierra con una anécdota personal reveladora que merecía una sección aparte.

Espero que los lectores se sientan a gusto tomando este café en intimidad, en el que vamos a tratar de lo divino y lo mundano, de la felicidad y la tristeza, de todo lo compone este ente complejo pero lleno de posibilidades maravillosas que llamamos ser humano.

Feliz lectura.

FRANCESC MIRALLES