

Prefacio

Existe en el mundo una pandemia de infelicidad. La industria del *divertimento* crece a la par que la de los antidepresivos. Ante el aumento del número de suicidios, especialmente en la población joven, los Estados comienzan a tomar muy en serio el indicador de felicidad de los ciudadanos como parte de los indicadores de desarrollo. Desde el 2013, la Organización de las Naciones Unidas propuso el 20 de marzo como el Día Internacional de la Felicidad con el fin de sensibilizar a la opinión pública y a los gobiernos del mundo entero sobre esta necesidad fundamental de todos los seres humanos. Cada año, en la misma fecha y bajo la dirección de la Universidad de Columbia, se publica el *Reporte mundial de felicidad* (Report, 2021), que sistematiza la Encuesta Mundial de Gallup en 156 países. Esta encuesta tiene en cuenta los factores subjetivos de bienestar y profundiza en los entornos sociales, urbanos y naturales que se combinan para afectar la felicidad de la población.

Desde siempre, todos los sabios del mundo han coincidido en señalar que los seres humanos quieren ser felices, vivir bien y encontrarle sentido a la vida.

Todos quieren ser felices, pero ¿cómo? ¿cuáles son los insumos de la felicidad? ¿vienen de afuera o surgen de adentro? Si todos quieren ser felices, ¿acaso todos trabajan para serlo? Siendo la felicidad algo tan importante, hay que escribirla con minúscula, pues no es un estado permanente, sino transitorio, y depende en gran parte de que la gente haga lo que quiere, pero, sobre todo, que ame lo que haga y lo haga del mejor modo.

Numerosos líderes transformacionales que imparten seminarios sobre éxito y autoestima cuando hablan de la felicidad combinan insumos espirituales, psicológicos y ambientales como ingredientes del coctel que llamamos una vida plena y feliz (Shimoff & Kline, 2013).¹ Ahora bien, la gente se ingenia mil maneras para ser feliz. En mi práctica como asesor espiritual y como profesor de Antropología Lúdica y desarrollo humano de la Especialización de Lúdica Educativa, pude constatar las múltiples estrategias (algunas fallidas, por supuesto) que tienen las personas para darle color de felicidad a la vida: la

1 A grandes rasgos, según Shimoff (2013), estos son los siete pasos para tener una felicidad profunda y duradera: 1. Los Cimientos: sé el dueño de tu felicidad; 2. El Pilar de la Mente: no te creas todo lo que piensas; 3. El Pilar del Corazón: déjate llevar por el amor; 4. El Pilar del Cuerpo: ¡Haz felices a tus células!; 5. El Pilar del Alma: conéctate al espíritu; 6. El Tejado: vive con propósito; 7. El Jardín: cultiva las relaciones nutritivas.

familia, los amigos, el trabajo, el compromiso social y político, la salud, los bienes materiales, la música, la fiesta, la plegaria, la paz interior, la comida, las sustancias enervantes, la ecología, las mascotas, el silencio, la lectura, la relajación, etc. La lista de insumos de bienestar y felicidad es muy amplia. Sin embargo, todos coinciden en cierto modo que la felicidad procede de adentro, de lo profundo del corazón y que, más que buscarla en sí, ella llega o se experimenta cuando las cosas se dan en el contexto adecuado y por los motivos genuinos. Coincide generalmente con la apertura de la mente y del corazón.

Este libro, que habla de felicidad y bienestar, plantea un enfoque multidimensional de la vida desde una perspectiva lúdica. La felicidad es un asunto serio y vale la pena que nos detengamos a pensar qué idea de felicidad tenemos y cuáles recursos están en nuestras manos para vivir mejor. Se descubrirá entonces que la pregunta que guía toda esta reflexión tiene que ver con uno de los interrogantes más antiguos de la historia de la humanidad, a saber, en qué consiste la vida propiamente humana, o, mejor aún, cuál es la vida que vale la pena ser vivida. A diferencia de los *influencers* que cuentan con miles de seguidores en las redes, este libro no ofrece recetas fáciles, sino que explora las distintas dimensiones que desarrolla el ser humano y cómo cada una de estas tiene su

importancia a la hora de resolver la aspiración universal a la felicidad. Intentar ser felices debería ser el undécimo mandamiento. La felicidad hay que practicarla (Salmo 128).