

## Exordio

«¿La Felicidad es una falacia? ¡Qué absurdo! ¡De ninguna manera! ¡Infeliz!» Es lo que muchos afirmaron y afirmarán tras conocer el título y premisa de este libro. El ser humano tiene un concepto tan idealizado, mitificado y hasta divinizado de la *Felicidad* que, si alguien afirmara que ésta NO existe, seguramente terminaría linchado por las furibundas masas. Hoy he decidido asumir ese riesgo y demostrar que la Felicidad, en su definición más pura y perfecta, no es posible de alcanzar por nuestra especie ni condición humana y que, al contrario de lo que afirman muchos gurús y entrenadores de vida, no vinimos a este mundo a ser felices.

Es natural en el ser humano cuestionar la razón y sentido de su existencia. Poseer un cerebro avanzado, dotado de conciencia, metacognición e introspección, nos lleva a concebir nuestra vida como un proyecto de finalidad superior. Y así es. No estamos aquí por casualidad ni coincidencia. Llegamos a este mundo para cumplir con una misión y con unas tareas específicas que la mayoría de las veces escapan a nuestra limitada comprensión y, así mismo, en vez de inspirarnos para descubrir y cumplir esa finalidad trascendental, de tanto pensar y racionalizar nuestro paso por este mundo nos sumergimos en la más absurda

tristeza y depresión. Somos seres infelices porque desconocemos lo que significa realmente la felicidad, así como muchas veces nos entregamos a la muerte por ignorar el verdadero valor de la vida. No se puede negar: el concepto moderno de felicidad nos está matando; la cifra de 300 millones de personas padeciendo depresión y otros millones más que voluntariamente han puesto fin a su propia existencia cada año no puede ignorarse ni menospreciarse. Yo no pude hacerlo y por eso decidí comprometerme, a pesar de las posibles consecuencias, a escribir este libro; pues como mencioné anteriormente: todos tenemos una misión específica en esta aventura llamada vida. En mi caso, considero que por fin ya descifré la mía y, en este momento, estás sosteniendo una de sus consecuencias en tus manos.

Con el riesgo de ser criticado, cuestionado y hasta condenado a la horca, escribí estas líneas con la única intención de develar un ángulo de la felicidad que por mucho tiempo estuvo escondido en las sombras para así, ojalá y lo consiga, salvar muchas vidas o, al menos, ayudar a mejorarlas.

La felicidad como la conocemos es una falacia, pero la infelicidad es una cuestión muy real y por eso debemos hacer todo lo que se encuentre a nuestro alcance para evitarla. Para lograr el cambio que requerimos es necesario entender el problema a fondo y en estas páginas he dejado algunas claves necesarias para lograr dicho “despertar”. Como siempre, es tu

decisión si deseas aprovechar lo que la vida  
coloca frente a ti.

## 1. LA FELICIDAD Y EL HUMANO

El calor era insoportable. Las cobijas me generaban escozor en cada sección de piel donde se posaban y hasta el tenue reflejo de la luna llena que se reflejaba en mis párpados resultaba molesto. No podía dormir. Llevaba una semana completa sin descansar y tanto mi salud física como psicológica se encontraban severamente deterioradas. Había sido despedido injustamente de mi trabajo por segunda vez, mis libros no se vendían lo suficientemente bien y mis deudas habían alcanzado proporciones ridículas para alguien que nada poseía. No tenía casa, coche, inversiones, empresas ni posesión alguna a mi nombre que valiera lo suficiente como para considerarse un "activo", así que ¿Cómo era posible que cada mes debiera una cifra más alta que mi propio sueldo? «Bueno, cuando tenía sueldo».

Mi situación era preocupante y allí, cobijado por la oscuridad no sólo de mi habitación sino también de mi alma, contemplé la posibilidad de dar por terminada mi vida de forma definitiva, en ese preciso instante.

Vislumbrar el suicidio no es algo para escandalizarse ni para sorprenderse por estas épocas «modernas pero difíciles» en las que somos presionados y abatidos en todas las formas posibles. Podría apostar que todos los

seres humanos alguna vez lo hemos considerado, incluso como un simple chiste o como la última opción ante un posible evento que nos sobrepase o intimide. He oído a muchas personas decir que preferirían terminar su existencia si llegasen a padecer alguna enfermedad terminal, una deformidad o alguna clase de discapacidad. Palabras necias que nunca deberían ser pronunciadas sabiendo de antemano que las palabras tienen poder. Las palabras son, después de las ideas, el segundo paso hacia la materialización de una realidad.

En mi caso, y a pesar de la difícil situación, renuncié de inmediato a la idea de quitarme la vida al recordar a tantas personas cercanas que lo intentaron y cuyos esfuerzos resultaron infructuosos, convirtiéndolas además en vegetales humanos que ya no sólo eran una carga para ellas mismas sino también para quienes les rodeaban. Me sentía fracasado en cada uno de los aspectos de mi existencia y supuse que, por ende, en mi batalla contra la propia vida también perdería miserablemente. En mi mente, consideraba que cualquier cosa que hiciera sería una derrota más y que incluso en la procura de mi muerte sería un total fiasco, pues seguro terminaría vivo pero inválido físicamente, mentalmente o ambas. Por otro lado, estaba la “cuestión familiar”, esa que de forma acusadora te advierte que tras tu muerte serás una vergüenza para tus padres, hermanos e hijos, mucho mayor a la que fuiste en vida. Tuve miedo de que mi muerte fuese mu-

cho peor que mi triste existencia y, en mi insomnio confuso, no tuve más opción que chequear mis redes sociales esperando olvidar los absurdos pensamientos autodestructivos que me acosaban. No fue así. A final de cuentas, cuando la sensibilidad está a flor de piel, todo acto por banal que parezca conduce a reflexionar profundamente sobre la vida y la muerte.

En otro extremo del planeta, unos meses atrás, un DJ sueco notablemente exitoso «en la cima de su carrera musical», millonario, atractivo y admirado por millones de personas en el mundo, se había quitado la vida utilizando el vidrio proveniente de una botella rota de costoso vino. Mi primer pensamiento al ver la noticia en Facebook fue: ¡Vaya! ¡Él sí tuvo los cojones para hacerlo! Lo segundo que pensé, un poco más consciente y empático, fue que a pesar de la diferencia abismal existente entre aquel famoso músico y yo, ambos habíamos llegado a la misma conclusión: “la vida ya no tiene sentido”. Él era un artista exitoso y acaudalado económicamente; yo, en cambio, era un profesional y un escritor desconocido que, además de desempleado, estaba al borde de la quiebra. Sin duda, lo único que teníamos en común es que ninguno se sentía feliz o, visto desde otro ángulo, que ambos éramos infelices. No era el primer caso que conocía de personas sumamente bellas, adineradas y famosas que optaban por terminar con su vida. Era paradójico que la infelicidad, manifestada en lo que hoy en día se conoce como depresión profunda,

se hiciera presente en personajes que aparentemente lo tenían todo y que habían alcanzado los sueños que desearían alcanzar miles de millones de personas, las cuales seguramente nunca los alcanzarán. Esa incongruencia me llevó a recordar lo que ya muchos saben y repiten constantemente como filosofía de vida: la felicidad no se encuentra en un status, en una posesión ni en una apariencia; la felicidad no es física, material ni mucho menos cuantificable. Sí, eso ya todos lo sabemos, aunque sigamos aferrados subconscientemente a lo material. Pero, entonces ¿qué es la felicidad? ¿dónde se encuentra? ¿por qué yo no era feliz? ¿por qué otros tampoco lo eran, lo son ni lo serán?

Estuve pensando y cuestionándome toda la noche sobre la felicidad y sobre el sentido de la vida, cosas que no sólo me eran esquivas sino también imposibles de obtener en ese momento. Creía que la única salida a mis tantos problemas era la muerte; pero al ver que por alguna inexplicable razón le temía más a la otra vida que a ésta, comprendí que yo mismo debía encontrar o fabricar otra puerta de escape, otra solución que me permitiera estar en el lugar que deseaba estar. Además ¿por qué había de aventarme a *La Muerte*, un estado inexplicable y totalmente desconocido, si aún no podía explicar ni conocía completamente a *La Vida*? ¿Quién me aseguraba que traspasando los límites hacia otro mundo estaría mejor que en este? Se me ocurrió sacarle mayor provecho al insomnio e indagar sobre las definiciones y

concepciones de felicidad planteadas por los diferentes filósofos que han hecho hito en la historia respecto a la cuestión más importante del mundo: la existencia misma. Al ver tantas opiniones tan distintas e incluso contradictorias entre sí, me di cuenta que hasta los hombres más sabios dudaban del por qué y para qué estaban aquí, que hasta los hombres más eruditos sufrieron de depresión en algún momento de su historia y que por su manera de pensar, de vivir y de morir, existía la gran posibilidad de que tampoco hubiesen sido felices. Me apasioné tanto por el tema que perdí toda percepción temporal y espacial para sumergirme de lleno en artículos y libros que ahondaban sobre ambos temas, vida y felicidad, y que de alguna manera yo debía ligar entre sí para extraerme de aquel agobiante sufrimiento. Pero tampoco funcionó. Nada parecía poder terminar con mi melancolía.

Ningún otro hombre al borde de la desesperación, como yo lo estaba en ese instante, hubiese podido encontrar consuelo en las proposiciones de los grandes pensadores. Cada frase que leía sobre la felicidad incrementaba más mi frustración y acrecentaba la profundidad de mis heridas emocionales. Además de la tristeza que me carcomía por dentro, nacía en mí la necesidad de encontrarme frente a frente con cada filósofo y refutar en su rostro la inutilidad, para mi caso en particular, de sus pensamientos; lo cual sólo me hizo más infeliz, pues la mayoría de los creadores de dichas

frases célebres ya estaban muertos y, por ende, no tenía con quién quejarme y a quien esputarle mi verdad en sus narices. En mi paupérrimo estado psicológico logré encontrar un rechazo o justificación para cada una de las máximas respecto a la felicidad y, en esos cuestionamientos y contra argumentaciones obsesivas, poco a poco fui dando con mi propia respuesta. Así, como lo dije anteriormente, fui elaborando mi propia salida, mi propio escape, mi propia definición de felicidad.

No pretendo en ningún momento equipararme a los grandes pensadores de nuestra historia, eso sería inocente, iluso y hasta ridículo de mi parte. Aquellos personajes poseían un conocimiento y percepción del universo tan elevado, que fueron capaces de poner a divagar a todas las generaciones postreras, ensalzando y enrevesando las cuestiones más sencillas del universo. Yo, que apenas me considero un humilde relator de experiencias, que hasta ahora me encuentro chapoteando entre las infinitas aguas de las letras, simplemente ansío, algún día, simplificar y desenredar las cuestiones más complejas de la vida humana. En aquel momento, tendido sin esperanzas en mi cama, aún ignoraba lo que estaba por venir, ignoraba que mis debates ficticios con los célebres filósofos desembocarían en la publicación de este libro; pero sus argumentos y los míos calaron tan hondo en mi mente que no pude evitar compartirlos aquí, en este capítulo que

denominé “La Felicidad y el Hombre<sup>1</sup>”. Las frases que leí y que me llevaron a reconstruir toda mi percepción respecto a la felicidad las transcribo a continuación con sus respectivas réplicas de mi parte, las cuales en su momento fueron una respuesta más proveniente de mis entrañas compungidas que de una mente lúcida y profunda; y, sin embargo, no carecieron totalmente de sentido. Dicen así:

*“El secreto de la felicidad no se encuentra en la búsqueda de más, sino en el desarrollo de la capacidad para disfrutar de menos”.* **Sócrates.**

«¡Conformista! Es bien conocido que Sócrates provenía de familia humilde y que poco le gustaba el trabajo. Pese a su intención supuestamente desinteresada y una invitación a disfrutar de las cosas simples de la vida en su frase, argüía en ella que la felicidad seguía dependiendo de lo material, aunque sea poco. ¿Cómo puede ser feliz alguien que nada tiene? Y por otro lado ¿Cómo se puede pretender que un ser humano no aspire a más si hasta en

---

<sup>1</sup> Posteriormente el nombre del capítulo cambió a “La felicidad y el humano” teniendo en cuenta las pretensiones de un colectivo particular de mujeres que considera un insulto abarcar a toda nuestra raza dentro de la palabra con la que usualmente se referencia al género masculino.

nuestro genoma está escrita la necesidad de mejorar, ascender y evolucionar?».

*“El hombre que hace que todo lo que le lleve a la felicidad dependa de él mismo, ya no de los demás, ha adoptado el mejor plan para vivir feliz”.* **Platón.**

«¡Egoísta y asocial! Para este filósofo griego, alumno de Sócrates, la felicidad depende de la autosatisfacción. Aunque en esta frase no definía con exactitud el significado de felicidad y seguramente pretendía expresar que es un estado propio de plenitud personal, espiritual, mental y física, yo dudaba de la posibilidad de lograr dicha plenitud abstrayéndose de la sociedad. Tal como lo hizo su mentor, Platón hablaba de la felicidad negando principios fundamentales de la naturaleza humana, en este caso: el hombre como ser social. Somos seres sociales en esencia, lo que podría demostrarse fácilmente desglosando cada una de las dimensiones humanas. Hablaré entonces, y de manera sucinta, de las dimensiones física, mental y espiritual y de la forma en que éstas se correlacionan con la vida en sociedad. Por ejemplo, para lograr complacencia física «o material» es necesario tener una referencia externa que nos indique cuál es ese ideal por alcanzar o, por el contrario, cuál es el escenario en el que no desearíamos encontrarnos. ¿Cómo podríamos establecer que somos ricos o pobres sin una vida social? ¿cómo entenderíamos si