10 causas de infelicidad

http://alteregoo.com/bienestar/10-causas-de-infelicidad

La búsqueda de la felicidad ha sido una de las principales preocupaciones del ser humano desde que tomamos conciencia de nuestra existencia. Su estudio fue uno de los pilares de la ética en Grecia y ha sido, y sigue siendo, una preocupación fundamental de filósofos y psicólogos. Aunque el debate nunca se apagó del todo, la psicología recogió el testigo de la filosofía y enfocó los estudios sobre la felicidad desde un punto negativo. Los psicólogos se centraron en estudiar los aspectos patológicos del ser humano y se olvidaron de los aspectos positivos, de estudiar aquello que nos hace más felices.

La psicología positiva es una nueva corriente de pensamiento que estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad. Covadonga Chaves, miembro de la Sociedad Española de Psicología Positiva, cree que nuestra sociedad está equivocada sobre el concepto de felicidad. En su opinión, “la felicidad no es algo que se pueda alcanzar, no es una meta, es un estado, una emoción”. La psicología positiva pide un cambio de concepto: la felicidad es algo que se debe cultivar día a día, no una meta absoluta. Para ser más felices tendremos que reforzar los aspectos positivos de nuestra vida y erradicar los negativos. Estas son las diez causas más comunes de la infelicidad que deberemos combatir para ser más felices.

1. La envidia

La envidia, y por extensión los celos, es una de las causas más comunes de la infelicidad. Por lo general, somos envidiosos al ver como los demás logran metas que nosotros no hemos conseguido alcanzar, lo que provoca en nosotros una frustración. Si tu amigo tiene éxito, celebra su victoria como propia. Si tu enemigo tiene éxito, recuerda que los celos son contraproducentes e inútiles y se limitan a extender el poder del enemigo sobre ti. Chaves recomienda, en cualquier caso, buscar relaciones positivas y evitar aquellas amistades conflictivas que provocan frustración y malestar. En definitiva: “Hay que rodearse de personas que te hagan sentir bien”.

2. La manía persecutoria

Es la sensación de estar siendo perseguido por fuerzas incontrolables. En ocasiones esto se convierte en una enfermedad, llegando a causar esquizofrenia, pero en la mayoría de los casos se trata de la sensación puntual, o transitoria, de que “todo el mundo está en contra tuyo”. Es un clásico en los niños, generalizado en el eterno “la profe me tiene manía”, pero muchos adultos lo padecen a diario en menor o mayor grado. La solución de esta causa de infelicidad pasa por reconocer que la persecución es irrelevante, ya que sólo uno mismo controla el resultado de su vida. Todas las personas encuentran obstáculos en su camino; el éxito y el fracaso dependen de la capacidad de cada uno para superar los obstáculos, no de las fuerzas incontrolables que, supuestamente, nos ponen la zancadilla. Los seres humanos tenemos una creencia básica sobre el mundo, queremos que sea justo, también con nosotros. Cuando nos encontramos con experiencias negativas tendemos a pensar que “el mundo está contra nosotros”, algo que no deja de ser un pensamiento paranoico.

3. La negación de responsabilidades

La capacidad de asumir responsabilidades, según explica Chaves ,se conoce en términos psicológicos como “el control”, y es una necesidad básica del ser humano cuya ausencia provoca infelicidad. No podemos controlar todo lo malo que nos sucede, pero sí controlar cómo reaccionamos a esas cosas malas. Escurrir el bulto y “hacer como que nada ha pasado” es una decisión, además de cobarde, poco acertada. Negar la responsabilidad sobre algo que hemos hecho incorrectamente solo acrecienta nuestra infelicidad, así como el hecho de no reconocer que algo malo nos ha pasado. Hay que enfrentarse a los problemas.

4. El perfeccionismo

Aunque todos queremos hacer las cosas lo mejor posible, hay momentos en los que nos colocamos metas demasiado altas. Por muy buenos que seamos, no todo puede ser perfecto. Si nuestras expectativas son demasiado elevadas siempre fracasaremos y seremos infelices. La perfección es, en la mayoría de los casos, inalcanzable y nunca resulta necesaria.

5. El razonamiento excesivo

El razonamiento excesivo es una de las causas más comunes de la infelicidad. “Comerse el tarro” o “rallarse” son las expresiones coloquiales más utilizadas para expresar un problema habitual: la tendencia a sobredimensionar determinados problemas. El hombre tiene una asombrosa capacidad para razonar pero a veces esta habilidad se vuelve en nuestra contra. Si llegamos a la conclusión de que un problema no puede ser solucionado a base de lógica y razón, lo mejor es dejarlo pasar. Hay que encontrar un equilibrio entre lo emocional y lo racional. Las personas impulsivas tienden a no pensar antes las cosas, pero las personas demasiado racionales necesitan actuar más y pensar menos.

6. El negativismo

El negativismo es la principal causa de una de las enfermedades más extendidas en la sociedad moderna: la depresión. No hay vuelta de hoja: todo lo que nos rodea puede tener una lectura en negativo. Si no buscamos una

lectura optimista de las cosas la infelicidad nos acompañará en nuestro día a día. Chaves nos da un consejo: “Por cada cosa negativa que nos ocurre podemos encontrar tres positivas, así podremos escorar la balanza hacia el lado de la felicidad”.

7. La percepción negativa de las acciones ajenas

En la sociedad actual tendemos a concebir las acciones de las personas con las que tratamos como una amenaza a priori. Si alguien llama a la puerta de nuestra casa lo primero que pensamos es que va a intentar vendernos algo que no queremos. Esto se puede trasladar a todas las facetas de nuestra vida y es algo muy común en algunos lugares de trabajo, dónde se crean climas propicios para pensar que todos nuestros compañeros quieren ponernos la zancadilla. Hay una gran diferencia entre la ingenuidad y la desconfianza continua y no hace falta situarse en los extremos. Siempre que sea posible, hay que dar a la gente el beneficio de la duda.

8. La baja autoestima

Es esta una de las causas más estudiadas de la infelicidad. Si no sabemos valorarnos a nosotros mismos como lo que realmente somos, sin prejuicios, siempre habrá algo de que culparnos y, por lo tanto, nunca seremos felices. Elevar la autoestima pasa por reconocer nuestros logros y cualidades positivas.

9. La baja autoeficacia

La autoeficacia es un término psicológico de reciente creación, articulado por el doctor Albert Bandura en 1977. Consiste en la confianza y convicción de que es posible alcanzar los resultados esperados para cada meta propuesta. Para superar la baja autoeficacia es necesario dominar las habilidades necesarias para alcanzar cada objetivo propuesto. En definitiva: todas las metas, mientras sean realistas, son alcanzables mediante la práctica y la constatación de que es posible lograr los objetivos propuestos.

10. La ausencia de sentido vital

La búsqueda del sentido de la vida ha sido la principal preocupación de religiones y filosofías. La caída de las grandes ideologías y el declive de las religiones ha provocado una ausencia de sentido vital. Chaves recomienda plantearse cuestiones como "¿si hoy fuera el último día de mi vida haría lo que he hecho hoy? O "¿cómo me gustaría que me recordaran?" Hay que darle un sentido mayor a las cosas que realizamos a diario.

Fuente: El confidencial