Adictos a la infelicidad

Texto: http://habilidademocional.wordpress.com/2012/04/01/adictos-a-la-infelicidad/

Es sorprendente (cuando se desconocen las verdaderas causas), ver cómo existe gente se auto-boicotea, de cómo observamos a personas, quizás muy queridas para nosotros, permanecer en situaciones o relaciones que las hacen profundamente infelices **pero que no desean cambiar.** Es como si su placer o refuerzo (lo que reciben y les compensa de estar de esa determinada manera) las hiciera pensar que son felices cuando objetivamente no lo son y las estamos viendo sufrir, desde nuestra perspectiva.

Muchas de estas situaciones encuentran su explicación en la infancia de dichas personas. Las experiencias más tempranas aún pueden seguir vivas e **interfiriendo de manera encubierta** con nuestra capacidad para crearnos la vida que deseamos. En nuestro camino se interponen **conceptos negativos que hemos ASUMIDO tanto sobre nosotros mismos como sobre los demás,** conceptos que probablemente aprendimos antes incluso aprender a hablar y, con seguridad, antes de que pudiéramos tener una mente adulta como la que poseemos. Estos conceptos asumidos **pueden ser invisibles a nuestros ojos, pero son tan reales como una gran roca** y ejercen una tremenda influencia en nuestra vida cotidiana.

Opuestamente a lo que algunas teorías promulgan, todos los recién nacidos llegan al mundo sintiéndose optimistas con respecto a las relaciones humanas, con una cantidad de felicidad interior, adoran a sus padres y nacen con la convicción de que, como bebés, son seres tan adorables que sus padres, de forma natural, quieren

cuidarles y darles mucho amor. **Esto hace que los niños sientan que todo lo que experimentan, tanto lo bueno como lo malo, es una expresión del amor que necesitan porque eso ES LO QUE SUS PADRES QUIEREN PARA ELLOS. Como aman a sus padres plenamente, su MAYOR DESEO es imitarles en todo y tratarse a sí mismos igual que sus padres los tratan a ellos.**

Con el paso del tiempo, el bienestar innato del niño **criado por unos padres conscientes de si mismos y que entienden bien la educación infantil** se hace fuerte como una roca y no se tambalea a pesar de los altos y bajos que puedan ocurrir en su vida. Ciertamente, cualquier persona que sufra una pérdida o una desilusión importante en la vida se sentirá triste, **pero aquellas cuya felicidad interior es estable no desarrollaran la necesidad de culparse a sí mismos o a los demás buscando consuelo cuando las cosas no van bien.**

Si por el contrario fuiste criado, **con la mejor de las intenciones sin duda**, por unos padres cuya inteligencia emocional era deficiente, y supongamos que ellos, siguiendo esa creencia popular (aunque dañina) de dejarte llorar hasta que te durmieras **(pensando por su parte que eso te beneficiaría, te fortalecería el carácter y te haría más independiente cuando fueses mayor)**, te habrías quizás sentido angustiado no solo por el cansancio o la incomodidad lógicas en un bebé antes de dormir, sino porque tus padres, las personas más importantes para ti en esos momentos, no venían a rescatarte o consolarte. Si en los primeros años de su vida tus lágrimas no encontraron consuelo, en vez de pensar, como lo haría un observador imparcial adulto, que te estabas sintiendo mal, **creerías que esa infelicidad que no fue consolada era el ESTADO IDEAL que tus adorados padres querían que experimentaras. Al sacar la conclusión de que esos sentimientos de infelicidad representaban la verdadera felicidad, de manera natural, desarrollaste un fuerte deseo o necesidad de volver a reproducir esos sentimientos.** Al hacerte mayor, quizá hayas empezado a pensar inconscientemente que, ya que tus padres querían que te sintieras infeliz, cuando te sientes demasiado feliz estas traicionándoles o decepcionándoles.

En otras palabras, no llegamos a este mundo siendo ya poco sociables, manipuladores, con tendencia a ser malcriados, chantajistas o dependientes. No fueron nuestros genes los causantes de **esos rasgos de nuestra personalidad que nos hacen a veces la vida difícil tanto a nosotros como a los que nos rodean.** La sorprendente y simple verdad es que, sin darte cuenta, como la mayoría de la gente, en alguna ocasión

probablemente hiciste que tu vida o (la de los que te rodean) fuera difícil o infeliz porque el amor que sentías por tus padres le llevó a confundir felicidad e infelicidad. **Al fin y al cabo, el niño desea como fin último cumplir las expectativas y deseos de sus padres.**

A MODO DE EJEMPLO:

Quizás seas una de las muchas personas que periódicamente se sienten inseguras o que creen no están a la altura de las circunstancias, es probable que cuando eras niño esperaran demasiado de ti **(mucho más de lo que es exigible a un niño, pero que como niño desconocías que era excesivo)**, y por ello crecieras con el sentimiento de que, con frecuencia, estabas decepcionando a tus padres y a otros adultos importantes para ti al pensar que no estabas cumpliendo sus expectativas.

Esta sobreexigencia que se proyecta al niño suele tener su origen en la creencia errónea que a la mayoría de los padres se les enseña acerca del cuidado de sus hijos, y se trata del creer que al llegar a ser adultos, se comportarán socialmente como lo han hecho cuando eran niños, y también suelen pensar, erróneamente, que las buenas cualidades de los adultos, tales como la generosidad y la responsabilidad, deben enseñarse desde muy pronto o nunca se podrán aprender. En general, se espera que los niños, desde los primeros años de vida, sean sinceros, buenos hermanos, buenos perdedores, que coman bien y que hagan siempre sus tareas.

Si te has sentido identificado no temas, una adicción a la infelicidad no es el resultado de una voluntad débil, del temperamento con el que naciste o de un problema de carácter. Paradójicamente, es algo que surge del deseo innato y positivo de querer disfrutar de relaciones satisfactorias y de felicidad interior. Deseo constructivo que ha podido ser distorsionado involuntariamente a comienzos de la infancia y crear como resultado una necesidad no identificada de sentirse “feliz”, **reproduciendo esa infelicidad que le es tan familiar de sentirse castigado, rechazado, desatendido o que le exigen demasiado.**

No es nuestra intención culpar a los padres o a otros adultos que fueron importantes ti. Las personas que te cuidaron lo hicieron lo mejor que pudieron y, con seguridad, solo querían lo mejor para ti. Examinar las experiencias de tu infancia es útil porque la única manera de mejorar tu vida permanentemente es comprender

por qué y cómo los efectos de estas experiencias te están influenciando hoy en día.

Notas:

LIBRO: Adictos a la infelicidad.

AUTORES: Martha Heineman Pieper & William J. Pieper.