

# Cómo saber si eres adicto a la infelicidad

<http://lamenteesmaravillosa.com/como-saber-si-eres-adicto-a-la-infelicidad/>

Se suele pensar que la gente está motivada para buscar el placer y la **alegría**, evitando el dolor, la angustia y la pena. Pero, si echas un vistazo a quiénes te rodean (familiares, amigos, colegas, vecinos), te darás cuenta de que **la mayoría es “esclavo” de sus problemas.**

Puede que hasta se sienten bien siendo infelices, aunque se pasen todo el día pregonando lo desdichados que son. ¿Por qué, entonces, algunos cuando se sienten mal **hacen lo posible por mejorar y otras siguen escarbando en la herida y no hacen nada por resolver el problema o hasta inventan adversidades donde no las hay?**

La adicción a la **infelicidad**, dicen los expertos, tiene **varias explicaciones posibles**. La primera habla de **la inseguridad arraigada** en la persona o bien falta de autoestima. Se cree que no es merecedor de la felicidad y por ello no pelea o lucha para cambiar las cosas o su estado.

La segunda teoría afirma que **está relacionada con la manera en la que fuimos educados, ya que si en nuestra niñez ha habido una disciplina excesiva o expectativas para nada realistas, habremos asimilado la infelicidad como algo tolerable, normal y cotidiano.**

En tercer lugar, se dice que aquellos que han vivido varias experiencias negativas o traumáticas en su vida sienten, de forma inconsciente, un **deseo** de volver al “status quo” de la infelicidad, ya que es **lo único que conocen es esa zona de confort**. Es decir, que no saben lo que es ser felices.

Otras razones por las que una persona puede ser adicta a ser **infeliz** tiene que ver con “enorgullecerse de su realismo” ante las cosas que suceden en la vida, creyendo que sólo hay que centrarse en lo negativo y no en lo positivo. **Son el tipo de personas que siempre ven el vaso medio vacío.**

Algunas, debido a malas decisiones que han tomado, se sienten con mucha culpa, por lo que se castigan imponiéndose la falta de felicidad.

También puede ocurrir que una persona tiene miedo a la felicidad porque está “segura” de que tras los buenos sentimientos o la alegría vendrá la decepción o la tristeza.

Por ejemplo, las personas que no quieren volverse a enamorar porque fueron muy dañadas en una relación anterior. **Se niegan la felicidad por miedo a sufrir**. Sin embargo, existen algunos casos similares donde no se encuentra un compañero/a de vida por temor a ser engañado o abandonado. Además, es probable que esta persona se pase la vida diciendo lo desdichada que es en el amor.

A su vez, muchas consideran que si son felices nunca lograrán sus objetivos, o dicho de otra manera, sin sacrificio no hay ganancias. Así, si no han sufrido antes de conseguir algo que desean o **si piensan que lo han**

conseguido de una manera sencilla probablemente le resten valor a lo que han logrado, no permitiéndose disfrutar de ello.

**La infelicidad crónica puede aparecer a su vez cuando de base hay un trastorno psicológico, como es la ansiedad o la depresión.** Lo más interesante de todo esto es que aquellas personas adictas a ser infelices no lo son como lo dicen o pensamos.

Las emociones negativas, informa una investigación de las Universidades de Florida y California, no excluyen las [positivas](#).

Esto quiere decir que podemos experimentar unas y otras al mismo tiempo. **Los infelices llegan a alcanzar cierta paz en su estado, aunque para los demás esto no tenga sentido.**



### ***Características de un “infeliz crónico”***

Esta pequeña lista te ayudará a darte cuenta si eres un adicto a la infelicidad o bien a detectar que alguien de tu entorno lo es. **El que se cataloga como un infeliz crónico:**

- \*Siempre encontrará las razones para no estar [feliz](#), aún cuando la vida es lo suficientemente buena para él.
- \***Prefiere el rol de víctima y culpar a los otros, en lugar de asumir sus responsabilidades en las decisiones que toma en la vida.**
- \*Compite con los [amigos](#) para demostrar que es el que tiene la existencia más complicada. Sus problemas son más graves o más difíciles de solucionar, sin excepción.
- \*Planea metas que son imposibles de lograr, para poder quejarse de su mala suerte o de su fracaso.
- \***Nunca lucha por recuperarse ante las adversidades o cuando algo no sale como lo quiere.**
- \*Se siente un [esclavo](#) de sus emociones y de las cosas que le ocurre. Está plenamente convencido de que nada puede cambiar su presente o su futuro.

**\*Coloca, como dice el refrán popular “palos en la rueda” cuando una situación o relación está marchando bien.**

\*Nunca oirás que esté diciendo algo bonito de la [vida](#), tanto sea la propia como la de los demás. Cuando alguien le cuenta una buena noticia, buscará el lado negativo para “tirlarla abajo”.

Si bien es cierto que muchas personas son infelices o desdichadas por cosas que le ocurrieron en el pasado, situaciones traumáticas o dolorosas, esa no es una excusa para no buscar el lado bueno de la vida, que siempre se puede encontrar, aunque halla que buscar bastante.

Si no lo crees así, ¿Cómo han hecho miles de individuos en todo el mundo para levantarse, desarrollar la resiliencia y lograr ser felices?, ¿Por qué otros tienen una vida tranquila e ideal?

Y una pregunta que debe quedarte rondando en tu cabeza, **¿Cuál es la razón por la que, aún teniéndolo todo (salud, amor, trabajo, comida, amigos), no logramos ser felices?**