Formas de alejarse de la infelicidad

Descubre y analiza tu vida para corregir aquello que te afecta

http://www.elnuevodia.com/estilosdevida/hogar/nota/formasdealejarsedelainfelicidad-2045664/

Todos buscamos felicidad. Pero ¿en qué consiste? “Es el estado natural de una persona. Cuando somos bebés siempre estamos felices y, si algo nos aleja de ese estado, se lo hacemos saber al mundo con nuestro llanto. Cuando tenemos hambre queremos a mamá cerca o cuando estamos incomodos con el pañal”, responde Cipriano Toledo, director del Centro de Psicoterapias Avanzadas (www.tapping.es) o CPA.

“Aunque parezca obvio, la felicidad es la ausencia de infelicidad”, señala Toledo, quien propone descubrir y analizar lo que nos puede hacer infelices para, a partir de allí, hacernos conscientes y corregirlo.

1. “No ayudo a los demás”. “Si se quiere ser infeliz, lo primordial es no hacer nada por los demás”, sentencia. “Ver la felicidad en la cara de otra persona por algo que uno ha hecho, es una de las mayores fuentes de placer y, si uno se dedica a ayudar otros, verá la ventura ajena con frecuencia y se le dibujará un rictus en su cara que se llama sonrisa”, comenta Toledo.

Para este orientador, una forma de alejarse de la infelicidad es prestar la ayuda de forma directa y el voluntariado es una buena forma de canalizar esa contribución a la sociedad, “por ejemplo a través de webs como www.voluntariado.net, que permiten hallar la opción más adecuada para cada uno en distintos países”, agrega.

2. “Gano dinero para ser feliz”. Algo que provoca claramente la infelicidad, según Toledo, es creer que ganar todo el dinero posible puede comprar la felicidad. Este experto aconseja utilizar el dinero para regalar algo a alguien, ya que “curiosamente la satisfacción de dar a lo demás dura mucho más que cuando se hace algo solo para satisfacer algun capricho propio”. Una buena forma, aconseja, es llenar el coche de alimentos y acercarse con la familia al banco de alimentos más próximo, “donde nos recibirán con los brazos abiertos y una gran sonrisa que recordaremos y que nos hará felices mucho tiempo".

3. “Con la familia en bodas y funerales”. “Si uno quiere ser infeliz debe disfrutar de su familia solo en ocasiones especiales, como cuando un familiar se casa o fallece, o considerar que la familia es solo una fuente de problemas”, ironiza Toledo.

Para cambiar esta visión, Toledo sugiere recordar “el bienestar de nuestros padres cuando veían nuestra cara el día de Reyes, o nuestra propia felicidad cuando compramos la primera bicicleta a nuestra hija o hijo” y tratar de rememorar esas sensaciones.

4. “Cuido mi salud con pastillas”. Según Toledo, algunas personas creen que lo mejor es cuidar su salud de un modo fácil: con pastillas, que “toman para dormir, para despertarse, para la tensión, o para aportar vitaminas,

porque es mucho mejor y ocupa menos tiempo que cuidar la alimentación, caminar para ir a los sitios o reírse con los amigos”.

“Si practicar ejercicio es uno de nuestros puntos flacos, ¿por qué no mezclarlo con algodivertido, como por ejemplo aprender a bailar el tango y sorprender a nuestra pareja con una noche de milongas?”, se pregunta.

5. “No tengo amigos”. De acuerdo a Toledo, para algunos individuos “si la familia es una fuente de problemas, los amigos lo son más, porque ocupan mucho tiempo y energía y requieren de mucha atención, como acordarse de sus cumpleaños o consolarlos, por ejemplo”.

Son personas que piensan: “¡menos mal que están los ‘smartphones’ para atender lo realmente importante, como es el trabajo, los negocios y las redes sociales”, señala también con ironía. “Los amigos son una de las mayores fuentes de felicidad a nuestro alcance y no hace falta que sean amigos de los que darían la vida por nosotros o nos prestarían 1,000 dólares sin pestañear, sino solo personas con las que hablar, reírse, llorar o enfadarse”.

6. “Vivo bajo el bendito estrés”.Nada mejor, para instalarse en la infelicidad que llevar una vida totalmente estresada y asumir las consecuencias de actuar así, como una úlcera, el insomnio o un ataque de ansiedad, ya que la calma, el bienestar y la paz son cosas de monjes vestidos con túnicas naranjas y la cabeza afeitada”, afirma en tono de broma Toledo. Para corregir esa conducta o actitud, este profesional señala que “se puede vivir en paz sin tener que ingresar en un monasterio y hacer voto de castidad, ya que estar bien también puede ser divertido y fácil”, señala.

Como resumen, Cipriano Toledo, señala que “la mejor manera de alcanzar la felicidad es procurar la dicha de los demás ya que se encuentran personas felices en ambientes de miseria o en la planta de cuidados paliativos, pero nunca se encuentran personas felices sin amigos, o que solo piensan en si mismas”.