

# Los 8 pecados capitales de la felicidad

LA FELICIDAD ES EL ANHELO MÁS APRECIADO POR LA HUMANIDAD DESDE EL PRINCIPIO DE LOS TIEMPOS. PERO, SI TODOS DESEAMOS SER FELICES, ¿POR QUÉ NOS SUPONE TANTO ESFUERZO? ¿POR QUÉ NO SIEMPRE LO CONSEGUIMOS? ANALIZAMOS LOS PRINCIPALES LADRONES DE ESE ESTADO DE BIENESTAR ABSOLUTO

Por Juan Carlos Maestro Arcos, psicólogo

**E**s evidente que no siempre conocemos los secretos de la felicidad, y también que no siempre tomamos las decisiones adecuadas. Cada vez son más los libros e investigaciones que se realizan sobre las causas y los condicionantes que nos aportan felicidad, y por consiguiente, también aprendemos a conocer cuáles son las principales causas que nos producen infelicidad. Después de llevar muchos años escribiendo y hablando sobre felicidad, he llegado a la conclusión de que existen ocho pecados capitales que nos impiden o dificultan ser felices. Podría decirse que cada uno de ellos por sí solo es un ladrón de la felicidad, y la conjunción de varios de ellos puede llevarnos a vivir una vida repleta de desdicha. Conocer estos ladrones e identificarlos es el primer paso para superarlos y encontrar el sendero de la plenitud.

Si por casualidad sueles verlo todo negro, o te quejas por todo lo que te pasa, o con frecuencia estás centrado en los problemas, o tienes bastante facilidad para echar la culpa a los demás, o incluso te sientes desdichado, casi seguro que estás en el lado oscuro de la felicidad, y posiblemente te sentirás identificado con alguno de estos pecados capitales. Lo mejor de todo es que cada una de esas situaciones, por dramática que parezca, tiene solución.

## 1. Incapacidad para gestionar las emociones tóxicas

\* **Todos nos sentimos afectados por las decisiones de los demás** o por los acontecimientos que nos producen emociones negativas: la reprimenda de un jefe, la discusión con tu pareja, el comportamiento de tus hijos, el comentario de un vecino, etc. Son situaciones a las que nos tenemos que enfrentar en nuestro día a día y que nos suceden a todos, pero, evidentemente, no todos reaccionamos de la misma forma.

\* **Algunas veces perdemos fácilmente el control** ante estas situaciones y nos llenamos de ira, nos enfadamos y reaccionamos con furia y enojo. Todas estas emociones nos producen malestar y como consecuencia infelicidad.

\* **Aprender a autocontrolarnos**, contar hasta 10 antes de tomar una decisión o incluso reflexionar antes de hacer algún comentario que desate nuestra furia, son estupendas herramientas para mejorar nuestra felicidad.

\* **Es necesario saber que las emociones negativas son auténticas** “cacos” de la felicidad. Cuanto más nos dejemos llevar por esas emociones tóxicas, menos momentos satisfactorios tendremos.

## 2. Dejarse arrastrar por los pensamientos negativos

\* **La incapacidad de pensar adecuadamente** es, sin lugar a dudas, uno de los principales enemigos de la felicidad. No es lo que te pasa, es cómo interpretas lo que te pasa lo que te hace infeliz.

\* **Demasiadas personas se sienten arrastradas a pensar de forma negativa** y a ver el lado oscuro de las cosas. Esta situación les lleva a estar siempre preocupadas por los acontecimientos y a criticar continuamente todas las actuaciones.



Solo quien  
se muestra  
tal y como  
es de forma  
sincera  
puede llegar  
a desarrollar  
la vida que  
desea

\* **La fijación por la negatividad les provoca malestar**, dado que los pensamientos generan emociones, y estos, al ser negativos, conducen a un mar repleto de negatividad.

\* **Para entender mejor este comportamiento**, he creado un cuento titulado *Las gafas de ojo de mosca*, que puedes leer en la página web [www.regalatefelicidad.com](http://www.regalatefelicidad.com). Tal y como piensas que es tu vida, así es, y en consecuencia, así es tu felicidad.

### 3. Sentirse atrapado por los miedos

\* **Los miedos son enemigos de la felicidad**. Todos hemos tenido miedo en alguna ocasión, y un miedo prudente es razonable, pero más allá de ello solo te resta felicidad.

\* **Los miedos provocan preocupación** y en algunas ocasiones pánico. Además te impiden avanzar y desarrollar tus capacidades o talentos.

\* **Bajo el paraguas del temor no es posible disfrutar la felicidad**, y atrapados en sus redes, solo podemos generar emociones temerosas.

\* **Normalmente los miedos nacen de inseguridades personales** que suelen producir parálisis o reacciones violentas, y en la mayoría de los casos son infundados. Más bien son fruto de nuestra oscura y tenebrosa imaginación.

### 4. Responsabilizar a los demás de lo que te pasa

\* **Tendemos a culpabilizar a los demás de todo lo que nos pasa**. De alguna forma, hemos interiorizado que los otros siempre son los culpables. El problema de este comportamiento es que no hacemos nada por salir de esa situación, y ello hace que estemos continuamente autocompadeciéndonos de nuestra mala suerte.

\* **Esta situación provoca, a su vez, una conducta crítica** hacia los demás, enjuiciando continuamente las decisiones ajenas.

\* **Aquellos que responsabilizan siempre a los demás de sus problemas** o desgracias no han aprendido que la felicidad es una conquista personal y que hasta que no asuman el control del barco de su vida, siempre navegarán a la deriva. Todos tenemos dificultades y acontecimientos desagradables que debemos superar, pero solo aquellos que asumen la responsabilidad de sus actos y de su vida son los que consiguen llegar a puerto y ser felices.

\* **Nadie ha dicho que para alcanzar la felicidad no tengamos que trabajar por ella**; esta es una conquista diaria que requiere esfuerzo, pero también es necesario saber que trabajar para ser felices merece la pena y justifica con creces el tiempo invertido en este menester tan apreciado.



### 5. Intolerancia para perdonar(se)

\* **La falta de perdón lleva consigo culpa**, y la culpa lleva consigo, de forma inconsciente, que alguien debe ser castigado, o bien uno mismo o bien otra persona.

\* **La falta de perdón acarrea enojo, ira, rabia, venganza...** y ante tales aliados es difícil encontrar la felicidad.

\* **Es verdad que en ocasiones nos hacen faenas** y que estas suelen ser dolorosas, pero como no aprendamos a perdonar, estaremos prisioneros de la rabia, que es otra emoción negativa.

\* **Otro factor clave es la incapacidad de perdonarnos** a nosotros mismos por actuaciones negligentes del pasado y que traen consigo consecuencias dolorosas.

\* **Resulta difícil, pero nadie es perfecto**. Todos nos hemos defraudado en algún momento y lo importante es lo que está por venir. Es posible que en algunas ocasiones las consecuencias de nuestras acciones hayan sido dramáticas, pero convivir con ellas sin perdonarse es vivir en un auténtico infierno.



**+ INFO**  
**REGÁLATE FELICIDAD.**  
Juan Carlos Maestro.  
**Editorial:** Bresca.  
**Páginas:** 168.  
**Precio:** 9,95 €.  
[www.regalatefelicidad.com](http://www.regalatefelicidad.com)

## 6. No aprender a disfrutar

\* **Vivimos tan acelerados que el presente se nos escapa entre los dedos.** Con demasiada frecuencia estamos esperando que el futuro nos depare algo mejor. Es posible que lo que tengamos ahora no sea perfecto, pero eso no significa que no podamos disfrutarlo. A menudo pequeños gestos, pequeños detalles, proporcionan bastante felicidad, pero tenemos que estar preparados para recibirla.

\* **Si estamos atrapados por la preocupación, no disfrutaremos.** Si solo estamos enfocados en un futuro mejor, no disfrutaremos. Si estamos aprisionados por lo que ocurrió en el pasado, no disfrutaremos. ¡Y la felicidad solo se puede apreciar, saborear, ahora!

\* **Es importante detener el tren de alta velocidad** en el que viajamos y bajarnos durante algunos momentos para disfrutar, para admirar el paisaje, para compartir tiempo de calidad, para cuidarnos, para hacer aquello que nos gratifica, para hacer deporte, para degustar lo que tenemos y ser conscientes del momento en el que vivimos.

\* **Hay personas que, hagas lo que hagas, las lleves donde las**

llevas, no son capaces de disfrutar; sus miedos, sus preocupaciones, sus inquietudes, sus culpas... han matado su capacidad de disfrutar y son incapaces de abrirse a la felicidad.

## 7. Estar desilusionado

\* **La desilusión roba esperanza**, sin esperanza no hay alegría, sin alegría te conviertes en una persona triste y en la tristeza no se encuentra la felicidad.

\* **Para salir de esa situación, es necesario encontrar algo con lo cual estar ilusionado**, y para ello, nada mejor que preguntarse: ¿qué es lo que quiero?, y definir objetivos. La mayoría de la gente no concreta lo que quiere y así es fácil acabar deambulando por la vida sin saber qué rumbo tomar. Al desconocer qué nos apasiona y al no centrarnos en ese reto, terminamos por no tomar decisiones y por caer en la desidia.

\* **Es necesario transformar la desilusión en ilusión** y la desesperanza en esperanza, pues ellas te llenan de vitalidad y son esenciales para vivir una vida plena.

\* **La ilusión es la energía de la vida** y se genera cuando somos capaces de soñar, si es despiertos, mucho mejor. Además, siempre va acompañada de una gran alegría interior.

## 8. No saber amar

\* **El amor es la emoción que más felicidad nos proporciona.** Por eso la ausencia del mismo es la causa de mayor infelicidad. Queremos amar, pero no siempre sabemos. El ego se apodera de nosotros y condiciona nuestra forma de ser y el comportamiento que tenemos hacia los demás.

\* **El amor es compartir**, el amor es altruista, el amor es generoso, el amor es agradecido, el amor es sociable, el amor busca el bien de los demás, el amor es el bálsamo de la vida que puede disolver y disipar toda la negatividad que albergamos en nuestro interior.

\* **Si no das, no recibes;** si no facilitas relaciones, las bloqueas; si no eres amable, no recibirás amabilidad; si quieres quedar siempre por encima de los demás, terminarás por estar solo y abatido.

\* **El amor es el puente que facilita las cosas;** el amor es reconocer que somos imperfectos, pero que hay algo mágico en nosotros que debe ser sacado a la luz y que debemos compartir.

\* **Si no estás enamorado de tu pareja, de tus hijos, de la vida, de tus amigos...** no puedes amar. ¡Enamórate! Sabrás que estás enamorado cuando seas capaz de dedicar el tiempo que sea necesario a crear bienestar en otras personas, y ese tiempo te será devuelto rodeado de felicidad. No sé si retornará en el momento o quizás mañana, o bien dentro de 10 años, pero debes saber que ninguna energía se desperdicia en el universo y que todo acaba por regresar a su origen.