

MARTHA HEINEMAN PIEPER
Y WILLIAM J. PIEPER

ADICTOS A LA INFELICIDAD

Libérese de los hábitos de
conducta que le impiden disfrutar
de la vida que usted desea

Psicología Y AUTOAYUDA

Titulo del original:

ADDICTED TO UNHAPPINESS

CONTRAPORTADA

Probablemente usted vaya a leer este libro porque de alguna manera su vida no está resultando ser exactamente como usted deseaba o esperaba. Aunque parte de su insatisfacción se deba a ciertos hechos externos como enfermedades o problemas, que están más allá de su control, en estas páginas descubrirá que la posibilidad de mejorar los aspectos más importantes de su vida se halla siempre en sus manos. En concreto, verá que está sujeto a una necesidad, que usted no identifica, de provocarse a sí mismo infelicidad. También descubrirá que nunca es demasiado tarde para vencer esa adicción a la infelicidad. Esta adicción se produce porque, de un modo inconsciente, nosotros mismos sabotamos nuestras buenas intenciones y nuestros deseos de mejorar, y es muy posible que en ocasiones haya observado que es usted mismo el que impide el logro de aquello que desea.

Tal vez no sea esta la primera vez que se propone mejorar su vida, quizá haya leído otros libros o seguido diversos métodos de ayuda, pero no le fueron eficaces. Pruebe a leer esta obra, pruebe a conocer lo que sus páginas le revelarán sobre la adicción a la infelicidad y cómo usted podrá lograr una vida más feliz y más plena. No habrá perdido el tiempo.

Mayo 2003

*Este libro está dedicado a todos nuestros clientes (del pasado y del presente);
ha sido un privilegio para nosotros trabajar con todos ustedes.*

Contenido

Agradecimientos	4
Introducción	5
SECCIÓN I Causas y consecuencias de la adicción a la infelicidad.....	9
CAPÍTULO 1 Confundir infelicidad con felicidad.....	11
CAPÍTULO 2 Crearse la necesidad de conflicto en las relaciones.....	24
CAPÍTULO 3 Autosabotaje: El alimento de la infelicidad.....	34
SECCIÓN II Elegir la felicidad	44
CAPÍTULO 4 Liberarse del dolor emocional	49
CAPÍTULO 5 Vencer la resistencia a sentirse bien físicamente.....	59
CAPÍTULO 6 Crear relaciones cercanas y no conflictivas.....	69
CAPÍTULO 7 Elegir ser feliz en el trabajo.....	90
Epílogo: Elegir vivir una vida equilibrada.....	104
Glosario.....	105

Agradecimientos

ESTE libro ha mejorado inmensamente gracias a los muchos lectores que dedicaron su tiempo y quienes, por supuesto, no son responsables de las posibles imperfecciones que puedan permanecer. Especialmente nos gustaría dar las gracias a Dan Rosenberg, a cuyos comentarios creativos, exhaustivos y profundos nos hemos hecho felizmente adictos; a Fay Sawyer, nuestro querido y perspicaz primer lector; y a Jessica Heineman-Pieper, por su criterio riguroso y su sensibilidad al leer este libro. También nos sentimos agradecidos por sus comentarios a Josef Blass, Pastora San Juan Cafferty, Jeffie Pike Durham, Natalie y Ben Heineman, Tamara Scheinfeld, Elizabeth Hersh, Jotham Stein, Victoria Heineman Stein, y otros lectores que generosamente ofrecieron su tiempo y se molestaron en ayudarnos.

Nos sentimos afortunados de haber tenido la oportunidad de trabajar con Susan Clarey y Nancy Hancock, que hicieron que el proceso de edición fuera ameno y productivo a la vez.

Introducción

PROBABLEMENTE usted se encuentre leyendo este libro porque de alguna manera su vida no está resultando ser exactamente como usted deseaba o esperaba. Aunque parte de su insatisfacción puede tener su origen en ciertos hechos externos, tales como una enfermedad o una crisis económica o social, que están más allá de su control, en estas páginas descubrirá que la posibilidad de mejorar los aspectos más importantes de su vida está siempre en sus manos. En concreto, verá cómo una necesidad, adquirida aunque no identificada, de provocarse a usted mismo infelicidad está afectando negativamente a aspectos cruciales de su salud emocional y física, de sus relaciones o de su trabajo. También descubrirá que nunca es demasiado tarde para aprender cómo vencer esta adicción a la infelicidad y hacer que su vida sea mucho más feliz, más rica y más plena.

Quizá ya se haya dado cuenta de que usted mismo ha intervenido en cierta forma para que su vida no sea como usted quiere. Todavía están ahí esos kilos de más que no puede perder, o se sorprende provocando discusiones con sus seres queridos, o no puede remontar emocionalmente después de un duro golpe, o no está sacando todo el partido posible a su talento. O tal vez no tenga ni idea de por qué a menudo se siente inquieto, ansioso, enfadado o decaído, o por qué su vida amorosa no tiene emoción, o por qué su trabajo no le satisface.

Puede que esta no sea la primera vez que hace un esfuerzo por mejorar su vida. Quizá haya leído otros autores o haya tomado repetidas veces una determinación que se fue apagando antes de llegar a conseguir un cambio definitivo. Como tantas otras personas que luchan por mejorar su vida, tal vez crea que no tiene la fuerza de voluntad suficiente para cambiar las cosas. Pero abandonar la esperanza de que es posible cambiar su vida no es una opción aceptable.

Cuando las buenas intenciones que llevan a la gente a ponerse a dieta, a hacer ejercicio, a trabajar más, a dejar más tiempo para su familia o a poner en orden su situación financiera se evaporan y se quedan más o menos como estaban, no es porque esas personas tengan una voluntad débil o no se ocupen de sí mismas. La explicación de su fracaso es que esas personas son víctimas de una lucha interna que es invisible para ellos, aun cuando les está afectando de una forma tan evidente.

Nosotros denominamos a esas fuerzas internas que impiden a las personas vivir la vida que quieren, o que incluso les impiden mantener hasta el final una resolución que es importante para ellos, *la adicción a la infelicidad*. Aun cuando la gente está buscando de manera consciente la felicidad quizá, sin saberlo, estén necesitando un cierto grado de desasosiego para poder sentirse equilibrados interiormente. Esa necesidad no identificada de sabotear nuestras buenas intenciones puede ser la explicación de problemas tan diversos y comunes como: gastar demasiado, tener miedo a las situaciones nuevas, elegir una relación amorosa que nos rompe el corazón o tener problemas en nuestra carrera profesional.

Puede que haya vislumbrado la necesidad de un cierto grado de infelicidad. Posiblemente se haya dado cuenta de que a veces es usted mismo el que impide que se logre aquello que usted sabe que quiere, y se encuentra a sí mismo teniendo una relación con alguien que no le conviene, o elige una profesión que le hace sentirse frustrado e infeliz. O, cuando logra la meta que se propuso, inexplicablemente se sabotea a usted mismo: encuentra a la persona perfecta, pero entonces empieza a discutir con ella y hace que se aleje; elige el trabajo adecuado, pero es incapaz de cumplir los plazos que acuerda, o pierde esos kilos de más y luego los vuelve a recuperar.

Tal vez se sorprenda de que, después de alcanzar aquello por lo que había luchado tanto, el éxito no venga acompañado de la felicidad que esperaba. Quizá aquello que deseaba ya no le parece tan importante o acaso su satisfacción empezó a disminuir al fijarse en otros deseos que le quedaban por cumplir. O posiblemente haya sufrido una pérdida personal importante, tal como la muerte o enfermedad de un ser querido, y se sienta incapaz de recuperarse emocionalmente incluso cuando ya haya pasado mucho tiempo. Quizá usted goce de buena salud, tenga éxito profesional y sus relaciones sean satisfactorias, pero aun así se sienta ansioso, ligeramente deprimido o note que le falta energía.

No queremos decir que se sienta infeliz o frustrado constantemente. Usted quiere disfrutar de la vida y, sin duda, normalmente se siente satisfecho y feliz. Pero si usted tiene una adicción a la infelicidad, entonces, al menos ocasionalmente, usted tiene la necesidad de sentir cierto grado de desasosiego para poder mantener su equilibrio interior. Quizá esa necesidad de infelicidad le cause serios problemas o tal vez se manifieste de manera sutil, quizá le afecte la mayor parte del tiempo o solo de vez en cuando; aun así, probablemente esa sea la razón por la cual su vida no le satisface como debería.

Adictos a la infelicidad es un libro único porque es a la vez optimista y realista. Se centra tanto en las estrategias efectivas para lograr un cambio positivo como en combatir las fuerzas que se oponen al cambio personal. A diferencia de otros libros que muestran un camino y esperan que usted lo siga hasta el final sin ofrecerle ayuda cuando tropieza y se cae, nosotros sabemos que la adicción a la infelicidad puede hacer que los cambios sean difíciles y las recaídas sean inevitables. Estaremos a su lado durante todo el viaje,

incluso en los momentos en los que flaquea y pierde el entusiasmo y no sabe por dónde seguir. De hecho, uno de nuestros objetivos principales es enseñarle por qué ha sido tan difícil seguir avanzando y mostrarle cómo transformar los problemas en oportunidades de crecimiento. Con esta perspectiva, descubrirá que dentro de usted tiene el poder de cambiar su vida para mejor y para siempre.

Puede que usted sea un lector sin ningún problema en especial en la vida pero le interese la psicología y quiera comprenderse mejor a si mismo y a los demás. También hemos escrito este libro para usted y esperamos que le ayude y le proporcione la información que busca.

El origen de *Adictos a la infelicidad*

Todo el mundo nace con la capacidad suficiente para disfrutar de una vida feliz y plena, pero a la mayoría les resulta difícil llegar a desarrollar totalmente ese potencial. Hace muchos años nos propusimos descubrir por qué la gente no tiene la vida que quiere y qué se podría hacer para ayudarles. Otros investigadores, después de estudiar la insatisfacción constante de muchos adultos, erróneamente, sacaron la conclusión de que en el momento del nacimiento los recién nacidos ya poseían esos rasgos tales como egoísmo, agresividad hacia los demás o incapacidad de regular su apetito, que iban a hacer que su vida de adultos fuera tan poco agradable. Esta percepción errónea del recién nacido ha provocado daños incalculables. Por ejemplo, ha hecho que los expertos aconsejen a los padres que borren los rasgos de carácter no deseados a una edad temprana, haciendo que los niños se comporten como adultos en miniatura. Pero exigir a los niños demasiado puede enseñarles a esperar siempre demasiado de si mismos y de los demás, y ser la causa de que sus vidas de adultos sean difíciles e insatisfactorias.

Nuestra consulta clínica y nuestras investigaciones, junto con nuestra experiencia como padres de cinco hijos, nos han enseñado que en realidad todo recién nacido llega al mundo siendo optimista: solo quieren amar y ser amados. Pero la cuestión seguirá estando ahí: ¿Qué hace que los recién nacidos se conviertan en adultos con dificultades para sentirse bien consigo mismos, para tener relaciones mutuamente satisfactorias, para trabajar eficazmente y, en general, para disfrutar de la vida? La respuesta surgió cuando descubrimos la forma única de ver el mundo que tienen los recién nacidos y los niños y, en concreto, cual es su forma de evaluar la calidad de la crianza que reciben.

Descubrimos que todos los recién nacidos nacen con la creencia de que sus padres son los cuidadores perfectos y que solo quieren lo mejor para ellos. Todos los recién nacidos también quieren y necesitan ser iguales que las personas que los quieren y los cuidan. Y así, cuando algún adulto importante para el niño no está nunca disponible o, siguiendo un mal consejo, pone demasiadas expectativas en sus hijos, ellos no pueden por menos que relacionar, inconsciente pero firmemente, la infelicidad que sienten con el hecho de amar y ser amados. Como consecuencia, sin darse cuenta de ello, periódicamente intentan lograr la felicidad volviendo a reproducir esa infelicidad en ellos mismos. Esta confusión de la infelicidad con la felicidad persiste hasta la edad adulta y es la responsable de la adicción a la infelicidad que puede minar nuestra intención consciente de buscar solo la felicidad y la plenitud.

La razón por la cual el cambio positivo siempre es posible es que nunca se pierde la sed innata por encontrar la satisfacción verdadera. La satisfacción verdadera se encuentra tanto en la bien fundada certeza interior de que usted es digno de amar y de ser amado, como en elegir aquello que es constructivo y adecuado para su vida. La verdadera satisfacción siempre mejora su vida; nunca es perjudicial ni para usted ni para los demás.

El deseo innato de experimentar satisfacción verdadera se contrapone con la adicción a la infelicidad. Sabemos por experiencia que si usted tiene una adicción a la infelicidad, la información que encontrará en estas páginas le hará comprender cómo le está afectando. Este nuevo descubrimiento de que su bienestar interior descansa sobre formas contrapuestas de felicidad, una muy inferior a la otra, le dará fuerzas para poder elegir la felicidad verdadera frente a la felicidad falsa que, en realidad, es una infelicidad disfrazada.

Hemos puesto a prueba nuestros descubrimientos de distintas maneras: en nuestro trabajo psicoterapéutico con niños, adolescentes y adultos; como consultores y supervisores de profesionales de la salud mental que trabajan con muy distintos clientes; y en un proyecto de gran éxito, financiado por el Estado, para demostrar que nuestra perspectiva daría buenos resultados incluso con adolescentes calificados de «intratables». Pudimos ver, sistemáticamente, que nuestros principios terapéuticos eran igualmente efectivos en personas de muy diferente nivel socioeconómico, de distintas razas, etnias y culturas, y con problemas tan diversos como: depresión, dificultades de relación, problemas de peso y problemas laborales. Y lo que es más importante, sabemos por experiencia que una vez que la adicción a la infelicidad se identifica y se confronta directa y persistentemente, su influencia se desvanece, dejando a los individuos libres para poder reclamar su derecho inalienable a la felicidad y a la plenitud auténticas.

Nuestros descubrimientos y las pruebas que los apoyan se plantearon con detalle en la obra *Humanismo*

*intrapsíquico: introducción a una psicología y filosofía de la mente integrales*¹ que se escribió expresamente para profesionales y académicos. Cuando el interés por *Humanismo intrapsíquico* se empezó a extender por la comunidad profesional y académica, repetidas veces nos pidieron que escribiéramos un libro que aplicara nuestros descubrimientos sobre los niños y la infancia para ayudar a los padres. En *Amor inteligente: la alternativa compasiva a la disciplina que los convertiría en mejores padres y a sus hijos en mejores personas*², enseñamos a los padres que los consejos convencionales sobre cómo criar a los hijos, en realidad dañan a los niños haciendo que se desarrolle en ellos la necesidad de ser infelices y hacer infelices a los demás. *Amor inteligente* subraya el hecho de que el potencial para una felicidad interior estable es un derecho con el que nace todo recién nacido y ofrece a los padres pautas prácticas para darles a sus hijos ese amor especial que necesitan para convertirse en adultos satisfechos, plenos y afectuosos.

Nos sentimos inspirados a escribir *Adictos a la infelicidad* por las muchas cartas que recibimos por parte de adultos que habían leído nuestro libro para educar a los hijos y querían que les ayudáramos a aplicar aquellos principios para mejorar sus propias vidas. Al igual que *Amor inteligente* les enseña a los padres cómo romper el círculo de negatividad con sus hijos y cómo ayudar a sus hijos a recuperar la salud emocional, este libro le enseñara cómo dejar de sabotear sus buenas intenciones y, consecuentemente, hacer siempre elecciones gratificantes en el trabajo y en la vida amorosa, cuidar de su cuerpo y regular sus estados emocionales.

La premisa fundamental de *Adictos a la infelicidad* es que, siempre que no existan graves problemas sociales o de opresión, la imposibilidad de la mayoría de las personas a vivir la vida que desean es el resultado de una adicción a la infelicidad. Esta nueva comprensión nos hará encontrar estrategias eficaces para poder reconocer y vencer la necesidad aprendida de sabotear nuestros propios esfuerzos constructivos. Al mismo tiempo, les invitamos a responder con compasión en vez de con incomodidad o vergüenza, ante la posibilidad de que usted sufra una adicción a la infelicidad. Después de todo, una adicción a la infelicidad no es el resultado de una voluntad débil, del temperamento con el que nació 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. Este deseo constructivo puede 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.

También es importante señalar que *Adictos a la infelicidad* le ofrece un plan para toda la vida porque su mensaje no decaerá ni perderá fuerza con el tiempo. Los principios y pautas que plantea siempre lo protegerán de la poderosa atracción hacia el autosabotaje. *Adictos a la infelicidad* pone a su alcance la felicidad que es el derecho de nacimiento de todo recién nacido. Esta felicidad consiste en un bienestar interior que no es vulnerable ante los altos y bajos de la vida y que nos hace elegir lo que es positivo y lo que nos hace sentir satisfechos.

Organización del libro

Adictos a la infelicidad se divide en dos secciones. En la primera: «Causas y consecuencias de la adicción a la infelicidad», se describen los orígenes en la primera infancia de la necesidad no reconocida de sentirse infeliz y detalla cómo esta necesidad puede interferir en la vida de las personas. Por ejemplo, la adicción a la infelicidad puede ser la causa de bajos estados de ánimo, de relaciones insatisfactorias y de la imposibilidad de llevar a cabo nuestras resoluciones más importantes.

La segunda sección, «Elegir la felicidad», muestra paso a paso cómo utilizar ese nuevo descubrimiento sobre la adicción a la infelicidad para mejorar su estado de ánimo y su salud, para aumentar su grado de satisfacción en el trabajo y para encontrar y disfrutar de sus relaciones personales. Y lo que es más importante, cuando comprenda que las recaídas son en realidad parte del proceso de curación, nunca más tendrá que sentirse avergonzado o vencido en los momentos de reincidencia. Le proporcionaremos estrategias efectivas para atravesar y superar los fracasos que fueron tan destructivos en esfuerzos anteriores.

Nuestros descubrimientos y sugerencias están ilustrados con ejemplos de la vida real obtenidos de nuestra experiencia clínica. Como es natural, hemos cambiado los nombres y la información que identifica a nuestros clientes. Además, cuando decimos que alguien «nos vino a ver», queremos decir que esa

¹ * Título original: *Intrapsychic Humanism: An Introduction to a Comprehensive Psychology and Philosophy of Mind.*

² * Título original: *Smart Love: The Compassionate Alternative to Discipline That Will Make You a Better Parent and Your Child a Better Person.*

persona recurrió a uno de nosotros, no que esa persona se reunió con nosotros dos. No especificamos quién de nosotros trató a esa persona para proporcionar mayor privacidad a nuestros clientes.

Las fases para vencer la adicción a la infelicidad son: empezar (incluso cuando no le apetezca), hacer frente a las recaídas, mantener su resolución cuando empieza a evaporarse y pensar que está en fase de recuperación de su adicción a la infelicidad. Encontrará estrategias concretas para navegar con éxito durante estas fases cualquiera que sea el área de su vida que quiera mejorar. Ofrecemos estrategias para que se libere del desánimo, para que se comprometa a cuidar su cuerpo de forma continua, para construir relaciones basadas en la intimidad y no en el conflicto y para encontrar la felicidad en el trabajo. Nuestro programa es un plan que puede seguir durante el resto de su vida. Al incorporar la perspectiva de que los periodos de estancamiento y de reincidencia son parte de todo cambio con éxito, el mensaje de este programa no decaerá ni perderá fuerza con el tiempo.

SECCIÓN I

Causas y consecuencias de la adicción a la infelicidad

De muchas maneras la gente se pone impedimentos para poder ser la persona que querrían o para tener la vida que realmente desean. Si usted se reconoce a sí mismo en una o más de las siguientes situaciones, entonces, en cierto grado, usted es un adicto a la infelicidad. Queremos subrayar que la adicción a la infelicidad afecta a distintas personas de distintas maneras. Sus consecuencias pueden ser relativamente menores o pueden ser importantes y limitadoras; pueden afectar a un solo aspecto de la vida o pueden estar presentes en todos los momentos del día a día de una persona.

Situación: Soy incapaz de mantener una resolución, ya sea una determinación para perder peso, para controlar mi genio o para terminar mi trabajo a tiempo. Un ejecutivo de publicidad nos contaba: «Aunque mi médico me ha dicho que pierda peso porque tengo la tensión alta, no puedo hacerlo. Pierdo unos cuantos kilos y los recupero inmediatamente».

Situación: Me siento desolado y me resulta difícil remontar cuando las cosas van mal. Una mujer nos confesó: «Cuando mi jefe me hizo una crítica un viernes sobre un informe que había preparado, no conseguí olvidarme de sus palabras. Me sentí machacada y avergonzada todo el fin de semana, y casi no pude ni hablar con otros miembros de mi familia. Sabía que era una reacción exagerada, pero no podía evitar el sufrimiento que sentía».

Situación: Fracaso cuando todo indica que voy a vencer; justo cuando el éxito por el que he luchado sin descanso está a mi alcance, hago algo para dejarlo escapar. Un estudiante de universidad nos contó que había estado trabajando sin descanso para terminar un trabajo y, el día de entrega, se lo dejó olvidado en su habitación; como consecuencia, se le rebajó la calificación cuando hubiera podido obtener una calificación muy alta.

Situación: Consigo éxito y luego lo pierdo. Un jugador de tenis profesional vino a vernos porque solo podía jugar bien hasta que conseguía una ventaja considerable sobre su oponente. Entonces cometía errores espontáneamente y perdía el partido o tenía que poner un esfuerzo tremendo para salir del agujero que había cavado para sí mismo.

Situación: Consigo un objetivo por el que he trabajado muy duro, pero me doy cuenta de que no puedo disfrutar de ello. O bien no parece tan importante como antes cuando estaba intentando lograrlo, o me empiezo a centrar en algún otro deseo insatisfecho. Un abogado que conocemos disfrutaba trabajando las 70 horas a la semana que necesitaba para llegar a ser socio de la firma para la que trabajaba. Sin embargo, inmediatamente después de convertirse en socio, se empezó a sentir aburrido y ansioso al trabajar de abogado y empezó a pensar seriamente en cambiar de profesión.

Situación: Me resulta difícil tener relaciones cercanas y significativas. Una mujer que conocimos siempre acababa teniendo relaciones con hombres que querían un compromiso menor que ella, con el resultado de que a menudo se sentía herida y rechazada. Un hombre que nos visitaba habitualmente elegía parejas y amigos que eran despectivos, adictos a distintas sustancias o que con seguridad le iban a hacerse sentir mal.

Situación: Cuando encuentro a alguien que se preocupa por mí tanto como yo me preocupo por él, tiendo a crear conflictos y acabo destruyendo la relación. Un contratista se pasó muchos años buscando a la mujer de sus sueños. Cuando finalmente la encontró, disfrutó de un breve periodo de relación verdadera. Luego empezó a discutir con ella sobre cosas insignificantes, como qué película ver o su manera de vestir. Vino a pedirnos ayuda antes de echar a perder la relación totalmente.

Situación. Nunca puedo hacer bien mi trabajo o terminarlo a tiempo: a menudo pospongo las cosas para más tarde; me resulta difícil concentrarme; me cuesta trabajo ser minucioso; me resulta embarazoso cumplir los plazos acordados.

Situación. Trabajo demasiado y no me permito tener tiempo de ocio o pasar tiempo con mi familia. Un contable vino a pedirnos ayuda porque estaba llegando el momento de retirarse y se había dado cuenta de que estaba aterrorizado al pensar en todo el tiempo libre que tendría por delante. Casi no había disfrutado de ningún día de descanso en su trabajo porque se sentía inquieto y ansioso cuando no estaba trabajando.

Situación: Las actividades que más me gustan implican riesgo. Me preocupa tener un accidente, pero no puedo dejar el placer que obtengo con este tipo de actividades. Un ávido corredor de motos vino a vernos porque había estado cerca de la muerte varias veces; su mujer estaba a punto de dar a luz a su primer hijo y quería poder llegar a verlo. Aun así se encontraba atormentado porque estaba convencido de que no podría sentir de ningún otro modo la emoción que sentía cuando corría.

Situación: Frecuentemente siento que me invade el desasosiego. Una mujer de negocios vino a vernos porque a menudo, sin ninguna razón aparente, se sentía ansiosa y deprimida.

Situación: Nada me apasiona y me pregunto: «¿De qué trata todo esto?». Una mujer iba de trabajo en trabajo, de relación en relación, de actividad en actividad, buscando sentirse plena y con un objetivo en la vida. Cuando vio que seguía sintiéndose insatisfecha, vino a vernos.

Situación: He sufrido importantes pérdidas personales de las que no me puedo recuperar. Una mujer, cuyo marido había muerto en un accidente de coche tres años antes, vino a vernos porque seguía deprimida y llorando diariamente.

Situación: No puedo regular mis apetitos (por la comida, la bebida, el juego, el sexo, etc.). Un fotógrafo vino a nosotros a través de su mujer porque se pasaba la tarde bebiendo una cerveza tras otra. Nos dijo que era la única manera de relajarse después de un día de duro trabajo.

Si usted se ha enfrentado con estas o similares dificultades, entonces ha experimentado de primera mano cómo funciona la adicción a la infelicidad. En las páginas siguientes le mostraremos primero con más detalle por qué y cómo la adicción a la infelicidad puede estar sabotando sus buenas intenciones, sus elecciones positivas y su equilibrio interior, y después describiremos las estrategias que harán que pueda superar esta adicción y elegir la felicidad de una vez y para siempre.

Comprender los años de su infancia es la clave para poder hacer cambios en su vida actual

Vamos a llevarlo en un breve viaje que tocará aspectos concretos de su infancia. Sabemos que al ser un adulto con problemas que lo presionan y queriendo mejorar su vida aquí y ahora, puede sentirse extrañado y quizá un poco frustrado ante la perspectiva de tener que mirar hacia atrás en el tiempo. La razón por la que nos detendremos en sus experiencias más tempranas es que siguen vivas e interfieren de manera encubierta con su capacidad para crearse la vida que usted quiere. Antes de que usted pueda mejorar su vida de forma duradera y significativa, tiene que reconocer y comprender los obstáculos que le impiden llegar a la felicidad para la que nació.

En su camino se interponen conceptos negativos que usted ha asumido tanto sobre usted mismo como sobre los demás, conceptos que probablemente haya aprendido antes de aprender a hablar y, con seguridad, antes de que pudiera tener una mente como la que posee usted ahora. Estos conceptos asumidos pueden ser invisibles para usted, pero son tan reales como una gran roca y ejercen una tremenda influencia. La buena noticia es que al leer con cuidado las páginas siguientes puede destapar y disminuir estos conceptos negativos asumidos, dándole toda la energía para que pueda hacer realidad la vida que usted desea.

Pensadores tan diferentes como Sócrates, San Agustín, Shakespeare o Freud han reconocido que nuestras experiencias de la infancia tienen un efecto profundo en nuestra vida de adultos. Sin embargo, debido a que las experiencias que más nos influenciaron tuvieron lugar antes de que pudiéramos organizarlas y recordarlas en el mismo lenguaje con el que hablamos hoy, la naturaleza exacta de la mente de un niño sigue siendo un misterio. Por primera vez veremos una ventana abierta a la experiencia de un niño, gracias a nuestro descubrimiento de que todos los recién nacidos llegan al mundo siendo optimistas: aman a sus padres y creen firmemente que sus padres son perfectos y que los aman con entrega. La consecuencia trascendental, al considerar la inmadurez de los recién nacidos bajo esta nueva perspectiva, es que a ellos les resulta imposible evaluar la calidad del cuidado que reciben de sus padres. Nuestro descubrimiento más importante es este: *todos nacemos para amar el tipo de atención y de cuidado que recibimos y para querer más.*

No es nuestra intención culpar a los padres o a otros adultos que fueron importantes para usted. Las personas que lo cuidaron lo hicieron lo mejor que pudieron y, con seguridad, solo querían lo mejor para usted. Examinamos las experiencias de su infancia porque la única manera de mejorar su vida permanentemente es comprender por qué y cómo los efectos de estas experiencias le están influenciando a usted hoy.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

