

Miedo a ser feliz: un estudio revela qué características tienen las personas que padecen este temor

Los investigadores descubrieron que entre los mayores predictores de la aversión a la felicidad estaban: haber tenido una infancia infeliz, ser una persona perfeccionista y la soledad



Hay una pequeña parte de la población que tiene la llamada "aversión a la felicidad" o querofobia: un miedo irracional en el que una persona tiene terror a ser feliz

"Quien pretenda una **felicidad** y sabiduría constante, deberá acomodarse a los caminos", dijo hace cientos de años el pensador chino, **Confucio**, respecto del concepto de la felicidad.

Esta sensación o emoción suele ser una de las más deseadas. Incluso, **para muchos su búsqueda y consagración se vuelve un propósito de**

vida. Sin embargo, lo que suena tan simple, no es fácil de lograr. Hay personas a las que les lleva años de terapia trabajar en sí mismos y en su capacidad para ser felices y otras a quienes estos momentos de bienestar y gozo no les demanda tanto esfuerzo.

No obstante, hay una pequeña parte de la población que tiene la llamada **"aversión a la felicidad"** o **querofobia**: un miedo irracional en el que una persona tiene terror a ser feliz. El término proviene de "*chero*" que en idioma griego significa "regocijarse". Por ende, la palabra indica que cuando una persona experimenta querofobia, en verdad tiene miedo de participar en actividades que muchos caracterizarían como alegres o divertidas.

Relacionado con esto, un [estudio](#) realizado en 2022 midió esta aversión a la felicidad entre una muestra intercultural. Los resultados principales que recopilaron los investigadores revelaron que **los mayores predictores de esta creencia eran: haber tenido una infancia infeliz, ser una persona perfeccionista y la soledad.**

Mohsen Joshanloo, director de la investigación titulada "Predictores de la aversión a la felicidad: Nuevos conocimientos de un estudio multinacional", describió este miedo irracional como **"la creencia de que experimentar o expresar felicidad puede causar acontecimientos negativos"**. Como consecuencia, las personas que padecen querofobia evitan a toda costa someterse a situaciones que intuyen que pueden brindarles satisfacción.

Previamente a comenzar con la investigación, específicamente en 2013, Joshanloo desarrolló una **"escala del miedo a la felicidad"** para poder medir esta creencia emocional. Pasados los años, la puso en práctica en una variedad de países y se propuso como objetivo detectar cuáles eran los predictores potenciales de dicho temor.

Tras su análisis, el investigador notó que algunas personas y culturas priorizan otras metas y valores (como por ejemplo, el trabajo duro, la religión, la justicia o la moralidad) sobre la felicidadShutterstock

“La felicidad generalmente se conoce como el objetivo final de la vida por el que todos se esfuerzan (o por el que deben luchar). Pero hace aproximadamente una década, llegué a creer que esto no es cierto para todos”, explicó Joshanloo al sitio PsyPost. A la vez que añadió que, tras su análisis, notó que **algunas personas y culturas priorizan otras metas y valores (como por ejemplo, el trabajo duro, la religión, la justicia o la moralidad) sobre la felicidad.**

El tamaño muestral final del estudio fue de 871 adultos que procedían de diez partes diferentes del mundo: EE. UU., Reino Unido, Francia, España, Países Bajos, Brasil, Vietnam, Filipinas, India y Rumania. A todos ellos se les hizo completar cuestionarios en línea que incluían la escala de miedo. La misma consta de cinco ítems, medidos en una escala de siete puntos que va de 1 ('Muy en desacuerdo') a 7 ('Muy de acuerdo'), con una puntuación total que va de 5 a 35 y considerando a las más altas como indicio de un mayor miedo a felicidad.

Para completar esta escala se le pidió a los participantes que calificaran en qué medida estaban de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

- Prefiero no estar demasiado alegre porque normalmente a la alegría le sigue la tristeza.
- Creo que cuanto más alegre y feliz soy, más debo esperar que ocurran cosas malas en mi vida.
- Los desastres a menudo siguen a la buena fortuna.
- Tener mucha alegría y diversión hace que sucedan cosas malas.
- La alegría excesiva tiene algunas malas consecuencias.

Como ya se mencionó, entre los resultados que arrojaron las encuestas, los profesionales descubrieron que **el miedo a la felicidad era más fuerte entre personas más jóvenes, más solitarias y más perfeccionistas**. Y también notaron que eran más comunes entre las personas que creían en la felicidad colectiva por sobre la individual, en la magia negra o el karma y recordaban una infancia infeliz.

En referencia a esto último, la relación entre la querofobia y una infancia traumática es algo reconocido por la Psicología desde hace mucho tiempo. Según la Lic. en Psicología, Victoria Almiroty (M.N. 56875) **hay dos vertientes en la psicología que creen esto: el psicoanálisis y la terapia cognitivo conductual (TCC)**. "En la primera se va a intentar **deconstruir la inercia fantasmal que está haciendo que uno no pueda ser feliz por recuerdos traumáticos del pasado**", explica. Para entenderlo de manera más simple se puede pensar como ejemplo en un niño que creció con un padre abusivo y en la adultez puede actuar de maneras distintas: tener temor de relacionarse con alguien similar a su progenitor, buscar rodearse de gente como su padre para recrear las "escenas conocidas" o proponerse cambiar a esa persona que le hizo mal. Este niño luego puede, de manera inconsciente y como consecuencia de lo que vivió toda su vida, padecer aversión a la felicidad.

Volviendo a las vertientes que creen en esto, para la Lic. Almiroty la terapia cognitivo conductual cree que "a medida que crecen, a las personas se les van imprimiendo **sistemas de creencias nucleares que disparan pensamientos automáticos y que en la adultez hay que resignificar** para evitar problemas como la querofobia".

Ahora bien, ¿cómo tratar esto? Según indican los profesionales, problemas relacionados a traumas, infancias difíciles o crisis emocionales en la adultez se deben tratar con terapia. "A pesar de los momentos de angustia, **todos tenemos derecho y el deber de ser felices, pero para lograrlo hay que practicar gimnasia emocional**", destaca Almiroty. Y añade que, como resultado, uno puede pararse frente a la vida de otra manera desafiando su sistema de creencias.

En el psicoanálisis se busca deconstruir la inercia fantasmal que está haciendo que uno no pueda ser feliz por recuerdos traumáticos del pasadoShutterstock - Shutterstock

F= r+ c + v

Esta es la "**fórmula de la felicidad**" que creó Martin E. P. Seligman, psicólogo y escritor experto en psicología positiva que fue durante varios años presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología. La misma se compone de los siguientes elementos: las variables de rango fijo (r) -es la genética heredada- sería así como entender que hay personas que naturalmente tienen más serotonina o endorfina que otras; las circunstancias (c) -el lugar en que se nace o se vive, los estudios, el nivel

social o económico, las amistades, etc.-; y por último, la voluntad (v) - nace de uno mismo y es la que trabaja la terapia-.

Junto a esta fórmula, la Lic. Almiroty suma la **resiliencia: la capacidad que tiene una persona para darle un sentido al dolor o al trauma**. "Uno puede ejercitarla individualmente y con la ayuda de un tutor de resiliencia salir adelante de esa situación que lo está estancando", dice.

Por último, añade que lo ideal para superar el miedo es el **abordaje interdisciplinario**. "Que la persona sepa que tiene que descansar bien, que necesita de contacto físico para segregar dopamina, de ejercicio físico para generar endorfinas y de la serotonina que aportan las amistades y los vínculos", concluye.

VIDEOS DE LN+

Desregulación yerbatera: suspenden artículo del DNU