

La felicidad, ¿un problema?: la querofobia aparece en los mejores momentos

Aunque no es reconocido oficialmente como un trastorno mental, el concepto está ganando atención en la comunidad psicológica y en la sociedad en general



Según Calvo, la querofobia se manifiesta en un temor profundo hacia la felicidad y el placer / Web

En un mundo donde perseguir la felicidad se ha convertido en una meta casi universal, un fenómeno intrigante y complejo emerge en las sombras de esta búsqueda: la querofobia, o el miedo a la felicidad. Este concepto, aunque no es reconocido oficialmente como un trastorno mental, está ganando atención en la comunidad psicológica y en la sociedad en general.

La percepción del miedo a la felicidad varía considerablemente entre diferentes culturas y comunidades. En Argentina, donde la búsqueda de la felicidad y el bienestar emocional es un tema recurrente en conversaciones cotidianas y en los medios, la idea de temer a la felicidad puede parecer contraintuitiva. Sin embargo, es una realidad para algunas personas, cuyas experiencias y trasfondos les han llevado a asociar la felicidad con consecuencias negativas.

Paradoja de la Felicidad

La felicidad, un objetivo tan deseado por muchos, puede ser paradójicamente una fuente de ansiedad y temor. La querofobia se manifiesta en individuos que experimentan angustia ante la posibilidad de ser felices, evitando situaciones que podrían generarles bienestar.

Este miedo no es simplemente el resultado de un pensamiento negativo ocasional, sino que es una aversión arraigada y, a menudo, inconsciente. Personas con querofobia pueden sabotear consciente o inconscientemente sus propias oportunidades de felicidad, incluso cuando anhelan profundamente esos momentos de alegría.

En diversas culturas, existen supersticiones y creencias que vinculan la demostración de felicidad con la atracción de desgracias. Este fenómeno se observa en diversas comunidades, donde expresar abiertamente la alegría es visto como una invitación a la mala suerte.

En Argentina, aunque la cultura generalmente celebra la expresión abierta de emociones positivas, aún persisten ciertas creencias y supersticiones que pueden influir en cómo las personas perciben la felicidad. Este trasfondo cultural puede contribuir, en cierta medida, a la querofobia en individuos particularmente susceptibles.

La Naturaleza de la Querofobia

En una época donde la búsqueda de la felicidad parece ser una prioridad universal, surge un fenómeno contradictorio y preocupante: la querofobia.

Este término, desconocido para muchos, describe el miedo inconsciente e irracional a ser feliz. Flavio Calvo, un reconocido psicólogo, docente y autor, arroja luz sobre esta paradójica condición que se está haciendo cada vez más visible en la sociedad actual.

Según Calvo, la querofobia se manifiesta en un temor profundo hacia la felicidad y el placer. Aquellos que padecen esta fobia evitan activamente situaciones que podrían generarles bienestar, regidos por la creencia de que tras la felicidad, inevitablemente, vendrá algo malo. La vida para ellos se convierte en un constante esfuerzo por evadir momentos alegres, bajo la falsa premisa de autoprotección contra futuras desgracias.

La estrategia de afrontamiento de los querofóbicos es la evasión, escondiendo su miedo detrás de excusas como el temor al fracaso. Por ejemplo, rechazar una entrevista laboral bajo la creencia de no ser seleccionado, cuando en realidad temen el éxito. Este patrón de huida solo intensifica la ansiedad, creando un ciclo de evitación y miedo.

Calvo destaca que la querofobia a menudo tiene sus raíces en el aprendizaje familiar y experiencias traumáticas. Dentro de muchos hogares, ciertos mandatos como "no disfrutes" o "no me superes" impiden la expresión natural de la felicidad. En otros casos, la felicidad se asocia erróneamente con el pecado o la superficialidad, llevando a la persona a auto-boicotearse en momentos de placer o alegría.

Esta condición no solo limita la capacidad del individuo para disfrutar la vida, sino que también puede generar sentimientos de culpa cuando experimentan felicidad, especialmente en un mundo donde el sufrimiento es omnipresente.

La solución a la querofobia, señala Calvo, requiere un profundo trabajo interno. Es esencial reconocer y cuestionar los mandatos familiares y culturales que limitan la expresión emocional. Contrario a la creencia popular, no solo las emociones negativas pueden ser reprimidas; en muchos casos, las positivas también son objeto de restricción.

Para superar esta fobia, es crucial aprender a identificar y expresar estas emociones "prohibidas". Este proceso a menudo requiere el apoyo de un profesional de la salud mental, que puede guiar al individuo a través del camino hacia la aceptación y la expresión de la felicidad.

Investigaciones y Teorías Psicológicas

Mohsen Joshanloo dirigió la investigación titulada "Predictores de la aversión a la felicidad: Nuevos conocimientos de un estudio multinacional", en 2022, que fue un estudio intercultural sobre esta aversión. Los resultados mostraron que los principales factores predictivos incluían una infancia infeliz, perfeccionismo y soledad. Él mismo identificó la querofobia como "la creencia de que la felicidad puede traer consecuencias negativas", llevando a las personas a evitar situaciones potencialmente placenteras.

Por su parte, una escala, desarrollada en 2013, permite medir la creencia emocional en la querofobia. Se aplicó en diversos países, revelando que algunos individuos y culturas priorizan valores como el trabajo duro, la religión, o la moralidad por encima de la felicidad personal.

El estudio, abarcando 871 adultos de distintas regiones, utilizó una serie de afirmaciones para evaluar el miedo a la felicidad. Entre los hallazgos, se destacó que la querofobia era más prevalente entre jóvenes, personas solitarias y perfeccionistas, y aquellos con recuerdos de una infancia infeliz.

Según la psicóloga Victoria Almiroty, tanto el psicoanálisis como la terapia cognitivo conductual reconocen la relación entre una infancia traumática y la aversión a la felicidad. Ambos enfoques buscan abordar estas creencias arraigadas para superar la querofobia.

Martin E.P. Seligman, experto en psicología positiva, propone una "fórmula de la felicidad" que incluye genética, circunstancias y voluntad personal. A esto, Almiroty añade la importancia de la resiliencia y el abordaje interdisciplinario, enfatizando el ejercicio, el descanso y las relaciones

sociales como claves para superar el miedo a la felicidad.

Un estudio de 2016 dirigido por Sam Winer explora la teoría de la devaluación de la recompensa, que sugiere que ciertas personas, especialmente aquellas con tendencias depresivas, tienden a evitar la felicidad debido a experiencias negativas previas asociadas con momentos felices.

Además de esta teoría, otros investigadores han explorado la conexión entre la querofobia y la baja autoestima o el auto-sabotaje. Estas investigaciones sugieren que algunas personas pueden no sentirse merecedoras de la felicidad, llevándolas a evitar situaciones que podrían resultar en bienestar emocional.

Los investigadores han identificado que experiencias durante la infancia, como la falta de afecto o una educación estricta, pueden ser factores determinantes en el desarrollo de la querofobia. Estas experiencias tempranas pueden condicionar a las personas a asociar la felicidad con consecuencias negativas.

El entorno familiar y las relaciones tempranas son fundamentales en la formación de nuestra relación con la felicidad. Niños criados en hogares donde la expresión de la alegría fue reprimida o seguida por experiencias negativas pueden crecer con una visión distorsionada de lo que significa ser feliz.

Perfeccionismo y Miedo

El perfeccionismo, un rasgo común en muchas personas, puede ser un factor importante en la aversión a la felicidad. Los perfeccionistas a menudo ven la felicidad como un obstáculo para alcanzar sus altos estándares y, por lo tanto, pueden evitar consciente o inconscientemente situaciones que les generen bienestar.

En un país como Argentina, donde el éxito personal y profesional a menudo se mide en términos de logros tangibles, el perfeccionismo

puede ser un factor importante en el desarrollo de la querofobia. La presión por rendir puede hacer que algunos individuos vean cualquier forma de satisfacción personal o alegría como una distracción o una debilidad.

La querofobia no solo afecta al individuo, sino también a sus relaciones. El miedo a ser feliz puede llevar a las personas a sabotear relaciones positivas y momentos de alegría, generando un ciclo de aislamiento y tristeza.

Este impacto en las relaciones personales puede ser particularmente evidente en sociedades como la argentina, donde el valor de la familia y las amistades es central. La incapacidad de disfrutar de momentos felices con seres queridos puede generar conflictos y malentendidos, dañando vínculos importantes.

Conexión con Otros Trastornos

A menudo, la querofobia se presenta junto con otros trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad. Esto complica su diagnóstico y tratamiento, ya que puede ser percibida simplemente como un síntoma de un problema más amplio.

La superposición de la querofobia con otros trastornos puede hacer que sea difícil para los profesionales de la salud mental en Argentina y en todo el mundo reconocerla como una condición única. Esto subraya la necesidad de un enfoque más integral y personalizado en el tratamiento de la salud mental.

En la era digital, las redes sociales pueden jugar un papel significativo en la exacerbación de la querofobia. La constante exposición a las vidas aparentemente perfectas de otros puede intensificar el miedo a la felicidad, generando comparaciones y sentimientos de insuficiencia.

Las redes sociales, muy populares en Argentina, pueden ser un caldo de cultivo para inseguridades y distorsiones en la percepción de la felicidad

propia y ajena. La constante comparación con los demás puede alimentar el miedo a ser feliz, creando un ciclo de insatisfacción y evitación.

Para tratar la querofobia, los expertos recomiendan terapias centradas en la regulación emocional y el análisis de las experiencias pasadas que podrían haber contribuido al desarrollo del miedo a la felicidad. La terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser particularmente efectiva.

Las estrategias de afrontamiento también incluyen técnicas de mindfulness y meditación, que pueden ayudar a las personas a conectarse con el presente y a apreciar los pequeños momentos de alegría en la vida cotidiana. Estas prácticas pueden ser particularmente útiles en una sociedad acelerada como la argentina, donde el ritmo de vida a menudo deja poco espacio para la reflexión y la apreciación del momento.

El apoyo de amigos, familiares y profesionales de la salud mental es crucial para superar la querofobia. Un entorno de apoyo puede ayudar a las personas a enfrentar sus miedos y a aprender a disfrutar de los momentos felices.

En la cultura argentina, donde el apoyo familiar y las redes sociales juegan un papel central en la vida cotidiana, fomentar un entorno de comprensión y aceptación es clave para ayudar a aquellos que enfrentan este desafío. La creación de espacios seguros donde las personas puedan expresar sus emociones y miedos sin juicio es fundamental.

Testimonios Personales

Hay historias de individuos que han luchado contra la querofobia, ofreciendo una perspectiva humana y personal sobre el tema. Estas historias destacan la diversidad de experiencias y los diferentes caminos hacia la superación.

Estos testimonios son esenciales para desestigmatizar la querofobia y para mostrar que, a pesar de las dificultades, es posible encontrar

caminos hacia la superación y la felicidad. Estas historias personales resuenan especialmente en una sociedad como la argentina, donde las narrativas personales y el compartir experiencias tienen un gran valor cultural.

Una de las mayores dificultades para quienes sufren de querofobia es la aceptación de que el miedo a la felicidad es un problema legítimo. Romper el estigma y reconocer la querofobia como una preocupación válida es un paso fundamental.

La aceptación de la querofobia como un problema serio es un desafío en cualquier sociedad, pero en países como Argentina, donde hay un fuerte énfasis en la alegría y la pasión, admitir un miedo a la felicidad puede ser particularmente difícil. La educación y la sensibilización son clave para cambiar esta percepción.

La Perspectiva de los Expertos

Psicólogos y terapeutas aportan su visión sobre la querofobia, ofreciendo una comprensión más profunda del trastorno y estrategias para su tratamiento. Estos expertos subrayan la importancia de tratar la querofobia con la misma seriedad que otros trastornos emocionales.

Los expertos también enfatizan la necesidad de una mayor investigación sobre la querofobia en Argentina y en todo el mundo. Esto no solo ayudaría a entender mejor el trastorno, sino que también informaría sobre enfoques de tratamiento más efectivos y personalizados.

La educación y la sensibilización sobre la salud mental pueden jugar un papel importante en la prevención y el tratamiento de la querofobia. Un cambio en la percepción cultural de la felicidad y el bienestar emocional es esencial.

En Argentina, donde la educación y la cultura tienen un papel central en la formación de la opinión pública, integrar la conciencia sobre la salud mental y trastornos como la querofobia en el currículo educativo y en los

medios de comunicación podría tener un impacto significativo. La promoción de una comprensión más amplia de lo que significa la salud mental puede ayudar a dismantelar los estigmas y promover un enfoque más holístico hacia el bienestar emocional.

En un artículo del Washington Post concluye con una reflexión sobre los desafíos futuros en el reconocimiento y tratamiento de la querofobia. Se enfatiza la necesidad de más investigación y una mayor conciencia pública sobre este fenómeno.

La estrategia para afrontarlo es la evasión, mientras se esconde el miedo detrás de excusas

Un objetivo tan deseado por muchos puede ser una fuente de ansiedad y temor