



Todos tenemos rachas en las que algunos asuntos se nos tuercen al mismo tiempo. Un despido, una ruptura sentimental, enfados con la familia, pérdidas económicas... Sin duda, a veces los disgustos vienen a la vez.

Pero no se trata de una conspiración, sino de algo mucho más sencillo: cuando estás mal, todo en tu vida sufre las consecuencias de tu situación. Por ejemplo, si físicamente sufres algún bajón, es posible que tu capacidad de atender a tu familia y a tu profesión se reduzcan y, tarde o temprano, se verán las consecuencias.

Sin embargo, en algunas ocasiones somos nosotros mismos los que estamos mirando la vida de forma que tenemos la sensación de que el mundo conspira contra nosotros. **Esta es una de las causas más frecuentes de infelicidad: la constante necesidad de encontrar el problema fuera de uno mismo.**

En psicología, esta sensación de que el mundo está contra ti, cuando llega a ser patológica, se denomina manía persecutoria. Todos padecemos en mayor o menor medida una cierta manía persecutoria. La queja es el mayor alimento para esta sensación. Combatirla de forma realista y objetiva te hará vivir de forma mucho más equilibrada.

Algunas claves para dejar de sentir que el mundo está contra ti

No critiques a los demás: cuando hablas mal de otros a sus espaldas, es muy fácil que desarrolles la paranoia de que los demás hacen lo mismo contigo. Por eso, cuando te acerques a alguien y te mire, pensarás que te están juzgando como tú haces con los demás. En cambio, si tratas de mirar a los demás sin juicios, comenzarás a sentir que tú tampoco eres juzgado y tu mente se simplificará hasta proporcionarte un nivel de bienestar muy alto.

Acepta que no eres el centro del universo: de acuerdo, algunas personas hablan de ti. Pero la mayoría tienen cosas más importantes de las que hablar, y no pasa nada.

No exageres tus méritos: la manía persecutoria se puede manifestar en forma de frustración profesional. Por supuesto, haces muchas cosas bien. Quizá crees que todo el mundo infravalora tu trabajo. (Esto sucede especialmente a profesiones artísticas como escritores, músicos, etc.). Muchas veces olvidamos que existe la posibilidad de que no seamos tan brillantes en lo que hacemos. Esto no nos quita ninguna dignidad. Seguimos siendo personas únicas, valiosas e importantes.

No esperes grandes halagos por tus favores: lo que hagas por otros, hazlo libremente y sin esperar nada a cambio. Si tienes en la cabeza la lista de favores que has hecho por los demás esperando que te los devuelvan o que se sientan muy agradecidos por ti, comprobar que esto no sucede generará en ti una sensación de injusticia que te producirá rabia, enfado o tristeza, y te hará mucho daño.

Recuérdate la verdad: a veces, imaginas que la gente está todo el día hablando de ti y, encima, a tus espaldas (compañeros de trabajo, familiares, amigos...). Puede ser que se hable de ti, pero es muy improbable que tengan otros muchos temas de los que hablar.

La creencia de que somos víctimas de una hostilidad por parte de nuestro entorno generalmente es una tapadera de nuestra baja autoestima. Encontrar satisfacción en el victimismo y la autocompasión no nos conduce a nada. La clave está en reforzar nuestra autoestima y dar los pasos necesarios para empezar a querernos tal y como somos, sin la necesidad de conseguir la aprobación de los demás.