



Què és la felicitat tòxica i per què ens produeix ansietat?

[inicentrareport]Tots busquem la felicitat, però **estar sempre feliç és impossible** i pretendre-ho pot arribar a desencadenar el que es coneix com a "felicitat tòxica".

Com explica el doctor en psicologia Edgar Cabanas, aquesta pressió per ser feliç ha convertit la idea de la felicitat en una obsessió. **Pensem que hem de ser feliços i que, si no ho som, no estem fent les coses bé a la vida.** Però aquest pensament converteix a la felicitat en tòxica, ja que ens produeix més patiment del que voldríem i ens dificulta l'assoliment del benestar que busquem.

Però el veritable problema apareix quan **intensem fer veure que la felicitat depèn únicament d'un mateix i que si no ets feliç, és perquè no vols.** Així doncs, s'aconsegueix conceptualitzar la felicitat i el benestar com una elecció.. Arran d'aquest pensament apareix el sentiment de descontrol de la teva vida en els moments de debilitat. Creus que si no ets feliç és perquè has perdut el control de la teva vida, quan en realitat és impossible tenir-ho tot controlat.

A més, com expliquen els experts, **la felicitat és inassolible i, per tant, esgotadora.** Està conceptualitzada com una cerca incessable, ja que mai s'és prou feliç o mai sap un quan és prou feliç. El que crea en realitat és una mena d'ansietat per saber si estem bé o podríem estar millor del que estem. Així doncs, es tracta d'una cerca eterna, ja que sempre podràs ser més feliç.

[facentrereport]