

ALMERÍA

Cómo reponerse y volver a ser feliz después de una tragedia

23.09.09 - A. G. P. | ALMERÍA

La muerte, los accidentes... ¿Se puede ser feliz después de una gran tragedia o sólo se consigue simular que se es feliz?

«Muchas personas que viven situaciones trágicas son muy felices en sus vidas»

Los expertos dicen que sí, que es posible reponerse al destino más adverso, cuando el viento siempre sopla en contra. «Se puede ser feliz, incluso muy feliz, y muchas personas que viven situaciones trágicas son felices o muy felices en sus vidas. Sólo es un poco más difícil», explican el catedrático Juan Godoy y la profesora Débora Godoy, de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada.

Está científicamente comprobado. Hay muchos estudios que demuestran que las personas que han desarrollado una enfermedad grave y crónica, o las que tras un accidente sufren alguna incapacidad, o las que han perdido a un ser querido, o aquellas que han tenido la desgracia de conocer la guerra, la pobreza o la injusticia, o las que han tenido serios problemas legales, económicos o de seguridad personal... por poner algunos ejemplos, pueden ser y, de hecho, en muchos casos lo son, tan felices como aquél que ha tenido la fortuna de no ver la cara amarga de la vida nunca, al que siempre le ha sonreído.

Los trucos

¿Qué hay que hacer para salir de ese agujero negro? «La respuesta a esta pregunta no es nada fácil, como tampoco lo es la de qué hay que hacer para ser feliz.

La Psicología Clínica puede ayudar a las personas a escapar de sus agujeros negros y a salir incluso reforzadas y felices, porque es una disciplina que posee los conocimientos y herramientas apropiados para ayudar a estas personas. Esta es la teoría, que siempre parece perfecta. Luego las cosas se complican.

«No obstante, no es siempre necesario recurrir a la ayuda de un profesional, aunque sinceramente todos podríamos enriquecernos muchísimo personalmente de lo que la Psicología puede ofrecernos», concluyen los estudiosos.

En esta línea, detallan que una de las claves para salir airoso de las experiencias negativas y los problemas de salud mental es encontrar «cómo conseguir sentirse ajustado a la situación, adaptarse a ella y, a partir de ahí, crecer, desarrollarse, enriquecerse».

Más recomendaciones para salir de un bache. Otra clave es sentirse capaz de hacer eso y «de todo cuanto tenemos que hacer en nuestras vidas, sentirse seguro con uno mismo, sentirse competente o eficaz».

Y otra muy oportuna es «sentirse bien consiguiéndolo, o al menos intentándolo, y esto nos lleva de nuevo a los conceptos de satisfacción con la vida y bienestar emocional que son tan relevantes para la felicidad». Son los trucos de los expertos de la felicidad.

[Cuenta AZUL de iBanesto, alta remuneración con total disponibilidad](#)