

El síndrome del mundo malo: una falsa creencia que abrumba y paraliza a muchas personas

15/12/2025



¿El **Universo** es un lugar **amigable** o es un lugar **hostil**? Según Albert Einstein, esta es la pregunta más importante que necesitamos respondernos. ¿Por qué es fundamental para la vida de todos nosotros? Porque de acuerdo a lo que podamos respondernos, tomaremos **una posición frente a la vida**. Puede que sea abierta, esperanzada y con un sentido de evolución frente a las experiencias que enfrentamos o una posición de miedo, victimización y de alerta frente a aquello que al parecer nos viene desde afuera.

Si creemos que el universo es un lugar hostil, que la vida nos castiga, nos quita lo propio y que debemos estar preparados para lo peor, **viviremos a la defensiva**, incapaces de conectarnos con nuestra vida, con las otras personas y con todo lo que nos ocurre y así nos perdemos a nosotros mismos.

El **miedo**, la **victimización**, la **nostalgia** de tiempos pasados, las fantasías de que las cosas podrían haber sucedido de una manera diferente y la creencia de que todo tiempo pasado fue mejor **nos detiene, nos cansa y nos frustra**. Desde esos **pensamientos y emociones nos vamos intoxicando** y nos convertimos en personas resentidas y amargadas. Defenderse, replegarse, anticiparse a las catástrofes, evitar el dolor, intentar controlarlo todo, y creer que podemos hackear el fluir de la vida nos aleja de nosotros mismos y de todas las posibilidades que este hoy tiene para nosotros. Hay muchas personas que anclaron en sí mismas la creencia de un universo del que hay que defenderse y día a día, van transformándose en seres humanos empobrecidos y tristes.

El síndrome del mundo malo

Cuando sentimos y pensamos así podemos estar experimentando emociones como “el síndrome del mundo malo”.

Las personas que lo experimentan suelen tener una **visión pesimista y desconfiada de las intenciones de los demás**, creyendo que están constantemente en peligro o que son perjudicadas de alguna manera. Pueden sentirse **ansiosas, desesperanzadas, y suelen tener dificultades para confiar en los demás** o en sí mismas. El síndrome del mundo malo puede estar relacionado con experiencias pasadas de trauma, de abuso o decepción, y puede tener sus orígenes también en factores genéticos, biológicos y ambientales. En ocasiones, estos estados pueden exacerbarse por el estrés crónico, la depresión o la ansiedad.

Sostener la esperanza, la fuerza, la alegría, el interés y el compromiso es un acto de resistencia.

En tiempos como estos, necesitamos observar qué posición estamos ocupando frente a la vida, **cómo nos relacionamos con nosotros mismos, con nuestros vínculos significativos** y con lo

que nos sucede. Los desafíos individuales y colectivos que atravesamos, necesitan más de nosotros. Tenemos que poner a funcionar todas nuestras herramientas y recursos internos, fortalecernos en el bien, en la fe, en nuestra fuerza, y en las conexiones con otras personas, en lo que nos hace verdaderamente humanos.

Sostener la esperanza, la fuerza, la alegría, el interés y el compromiso es un acto de resistencia.



La alegría es una forma de resistencia para enfrentar lo negativo. (Foto: Adobe Stock)

Cada vez somos más personas que a pesar de nuestros dolores, traumas, experiencias límites y situaciones que no terminaron como creíamos, podemos volver a reconectarnos con la certeza de que el Universo conspira a nuestro favor. Muchos la tenemos desde siempre. De hecho, es esta misma certeza, la que nos sostiene en los momentos más profundos de desasosiego.

A lo largo de nuestra vida, hemos practicado la aceptación y la rendición ante lo que es. Gracias a esa **humildad, a la resiliencia, a la fe y a la valentía**, aprendimos o recordamos cómo relacionarnos con aquello que nos sucede de una mejor forma.

Sobrevivimos a todo lo que pretendía hacernos creer que la vida no era injusta y demasiado exigida, que estábamos solos y que las cosas solo podían empeorar. Buscamos refugio, sostuvimos e hicimos pie, y resistimos a todo lo que nos hundía en el sinsentido.

Pronoia: la creencia exagerada de que el universo conspira a nuestro favor

En las antípodas de la paranoia y del síndrome del mundo malo, existe la **Pronoia**, que es la polaridad del síndrome del mundo malo.

En busca de una mejor vida posible, muchas personas caen en la búsqueda de un *bypassing* espiritual. Realizan prácticas como evasión de la realidad y se refugian en conceptos que si bien tienen una base en las verdaderas leyes que guían la evolución de nuestra alma, cuando están tergiversadas y convertidas en promesas de cotillón limitan el real contacto con aquello que nos permite crecer y desarrollarnos con verdad.

El **positivismo tóxico**, el “si sucede conviene”, las recetas de autoayuda, la priorización del bienestar individual sin consciencia colectiva, la práctica de infantiles ejercicios para atraer abundancia y muchas otras enseñanzas que se han popularizado y que sólo aportan confusión, pueden alimentar creencias desmesuradas de que el universo conspira a nuestro favor en un sentido exagerado. **Esta polaridad también es dañina.**

La **pronoia** se basa en la idea de que todo lo que sucede está destinado a ayudarnos a crecer, aprender y alcanzar nuestras metas. Es una actitud optimista y confiada hacia la vida, donde vemos las coincidencias y eventos como señales que nos guían hacia un destino mejor. La pronoia es un problema cuando

se vuelve extrema o si interfiere en la vida cotidiana y en las relaciones interpersonales. Se vuelve una traba cuando nos instala en un estado de **negación de la realidad**, con sus complejos matices, causas, consecuencias y posibilidades. Es una complicación cuando anula la posibilidad de hacer nuestro trabajo interior para comprender aquello que nos pasa desde muchas otras dimensiones y de evolucionar lo que nos detiene, nos limita y que nos duele.



Una visión optimista del universo ayuda a mejorar la energía.
(Foto: Adobe Stock)

“Cuando deseas algo con todo tu corazón, el universo conspira a favor. Nos envía constantemente mensajes a través de personas, eventos y circunstancias, guiándonos hacia nuestro destino. Cuando confiamos en él y nos abrimos a sus señales, encontramos que todo lo que necesitamos se nos presenta de manera mágica y sincronizada”. Muchos de nosotros crecimos leyendo los libros de **Paulo Coelho** y recordando estas grandes verdades que popularizó en forma de cuentos bellos y fáciles que le hablaron directamente a nuestra alma. Sus personajes, sus historias y sus afirmaciones fueron **un bálsamo para millones**. Podemos volver a estas lecturas para sentirnos a salvo y recordar que es cierto, pero que también requiere de

nuestro trabajo, de nuestro compromiso y de la valentía que cada uno pueda tener para animarse a deshacer sus nudos más profundos, para encontrar caminos alternativos cuando estamos ante un encierro, para retroceder, cambiar de dirección y buscar un nuevo sentido.

Que cada uno de nosotros pueda encontrar sus propias respuestas, sus nuevas preguntas y su mejor lugar en cada experiencia a la que somos convocados y en las que nos autoconvocamos.

Yo me despido como siempre con un "Que así sea" y con un bonus track de la hermosa canción que nos dejó Cerati en forma de poesía. **Sin pronoiá, solo con certeza, fe, compromiso y redención.**

Magia.

Tal vez parece que me pierdo en el camino, pero me guía la intuición.

Nada me importa más que hacer el recorrido, más que saber adonde voy.

No trates de persuadirme. Voy a seguir en esto. Sé que nunca falla.

Hoy, el viento sopla a mi favor. Voy a seguir haciéndolo

Las cosas brillantes siempre salen de repente, como la geometría de una flor.

Es la palabra antes que tus labios la suelten. Sin secretos no hay amor.

Todo me sirve, nada se pierde, yo lo transformo. Sé, nunca falla, el universo está mi favor

Y es tan mágico. Voy a seguir haciéndolo.

Me sirve cualquier pretexto, cualquier excusa, cualquier error

Todo conspira a mi favor.

Fuente: TN