

LAS EMOCIONES TÓXICAS, EL GRAN ENEMIGO DE LA FELICIDAD

Cuando hablamos de emociones tóxicas nos referimos a aquellas que ponen en peligro nuestro equilibrio emocional, aquellas que alteran nuestro bienestar y el de los que nos rodean. Hay que saber que una emoción no es positiva o negativa en sí misma o por los sentimientos que nos genera, sino por apoderarse de nosotros. Si un sentimiento nos invade y nos impide progresar, estamos ante una emoción tóxica. Por concretarlo en un ejemplo: sentir miedo no es tóxico pues nos puede ayudar a sobrevivir. Lo negativo llega cuando sentimos miedo en todo momento y eso nos paraliza.



Bernardo Stamateas, en su obra *Emociones tóxicas. Cómo sanar el daño emocional y ser libres para tener paz interior* (Ediciones B 2013), clasifica este tipo de emociones y plantea cómo encontrar el equilibrio con ellas.

LA CULPA TÓXICA

En este caso diferenciaremos entre culpa tóxica, aquella que proviene de causas emocionales, y la culpa real, cuando transgredimos una norma siendo conscientes de ello. Según Helena Trujillano, psicoanalista, "la culpa mala es aquella que se ciernen sobre nosotros como una guadaña: no la controlamos y busca castigo constantemente".

La recuperación para no sentir culpa, si es un sentimiento crónico, es un proceso largo y que en muchas ocasiones precisa de terapia. Como enfoques para poder empezar a trabajar es adecuado que nos permitamos sentir la culpa, que no nos opongamos, porque sabemos que como todas las emociones es pasajera. En segundo lugar debemos tratar de analizar los patrones que se repiten en torno a esta situación, ya que muchas pueden tener relación. Gracias a eso podremos saber qué nos hacen sentir culpables de forma reiterada y así enfocaremos cada situación para ir poco a poco mejorando.

EL MIEDO TÓXICO

En palabras del médico Norberto Neby "el miedo es la angustia que sentimos ante la percepción de una amenaza, teniendo en cuenta que la amenaza se convierte en tal cuando no contamos con los recursos necesarios para resolver el problema". Es normal sentir miedo o algo de inquietud ante lo desconocido, lo importante es afrontarlo y no permitir que se convierta en un círculo vicioso que te atrapa. Para evitar que el miedo se convierta en algo tóxico debemos reconocer su origen, incluso elaborando una lista que incluya una acción que podamos llevar a cabo contra él. La confianza es la base para poder atacar esa emoción, deposita confianza en que tu apuesta conseguirá acabar con ese temo.

LA INSATISFACCIÓN CRÓNICA

Tratar de desarrollarnos personal y profesionalmente o establecer nuevas metas en nuestra vida no quiere decir que padezcamos insatisfacción crónica. El problema viene cuando somos conscientes de que, hagamos lo que hagamos, nunca obtendremos los resultados que deseamos. Para eso debemos de alejarnos de sentimientos negativos y de metas inalcanzables. Lo adecuado es trabajar con objetivos reales y no buscar la aprobación de los demás para sentirnos orgullosos de lo alcanzado.



LA ENVIDIA TÓXICA

La emoción de la comparación. Así podríamos denominar a este sentimiento que impide que celebremos los éxitos de los que nos rodean, ya que tendemos a compararnos con ellos. El final es previsible: casi siempre acabaremos con cierta amargura. Para evitarla debemos confiar en nosotros mismos, creer en nuestras capacidades y obviar los objetivos de los demás como si de algo propio se tratara.

LA ANSIEDAD TÓXICA

La ansiedad es una emoción del futuro, la experimentamos cuando visualizamos lo que nos aguarda como algo amenazador. Al igual que es lógico vivir con ciertos nervios o estrés algunas situaciones, si eso se cronifica estamos ante un problema serio para nuestra salud. Por eso es importante cuidar nuestros hábitos de vida (descanso, alimentación equilibrada, realización de actividad física de forma regular...) y reflexionar sobre aquellas personas o hechos que nos crean esa ansiedad. Una vez analizado, podremos actuar tratando de alejarnos de algunas relaciones o situaciones o seremos capaces de darles otro enfoque.