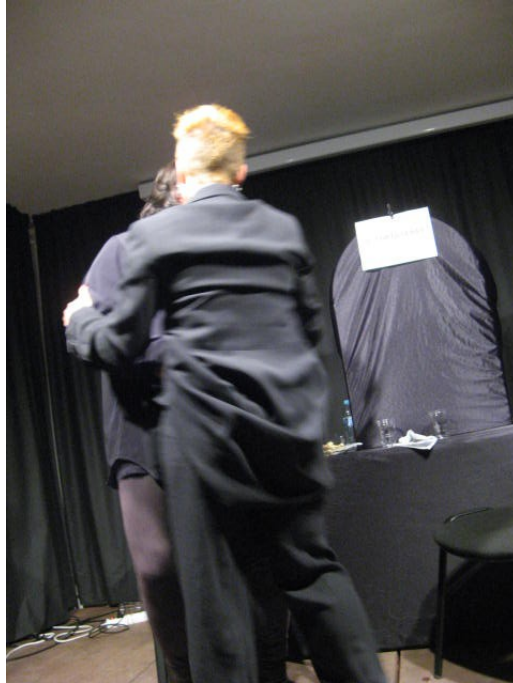


## Bernardo Stamateas, psicoterapeuta familiar, teólogo y sexólogo

Las emociones tóxicas por B. Stamateas



Tengo 47 años. Nací y vivo en Buenos Aires. Soy psicólogo. Estoy casado y tengo dos hijas, de 15 y 20 años. No tengo ideología política. Creo en la divinidad de Jesucristo. Juego al ajedrez, toco el clarinete y leo. Te contratan por tus capacidades. . . , ¡y te despiden por tu carácter!

--

Qué es una emoción?

Lo que sientes en cada momento y situación.

**¿Y una emoción tóxica?**

**No la dominas: te domina.**

¿Puedo dominarlas?

Puedes elegir cómo sentirte en cada momento: ¡es sabiduría emocional!

¿Usted jamás grita o rompe cosas?

No.

**¿No se enfada nunca?**

**Sí, ¡pero el enojo es terapéutico! Lo patológico es la conducta violenta. Yo dejo que el enojo llegue... y se largue, sin alterarme.**

¿Cómo lo consigue?

Podría explotar, implotar... o hablar: "Esto me ha enojado", verbalizo, y lo comparto.

¿Y ya está?

¡Nos curamos hablando! Nos enfermamos aislados y nos curamos en compañía.

A veces quiero estar solo...

Que te escuchen te cura, pero que te escuchen bien, con los ojos: "¡Mírame!", le pides a alguien que quieres que te escuche.

Es cierto...

En el yo-tú dejamos de ser invisibles. Y lo importante aquí es el guioncito: ¡es lo que nos da existencia!

**Deme un ejemplo de emoción tóxica.**

**Sentir miedo ante un león y salir corriendo es sano. Lo mismo ante un mosquito... es desproporcionado: ¡es un miedo... tóxico!**

¿Qué aconseja?

Controlar los pensamientos. Si piensas "¡Tengo que gustar a todo el mundo!", acabarás ansioso y angustiado. Un pensamiento puede provocar mil muertos...

¿En qué está pensando?

"Este barco no lo hunde ni Dios", se pensó del Titanic. Y pusieron pocos botes salvavidas. ¡Las ideas tienen poder, pueden matar! Incluso el amor se tiñe de las ideas...

¿Existe el amor para toda la vida?

¿Qué idea acoges? Lo que hay en el mapa (mente) lo verás en el territorio (afuera).

La crisis: ¿empieza en el mapa?

Una sacudida nos conviene. A ver: tú mismo tienes que agendarte tu felicidad.

Enséñeme a agendar, si le place.

Resérvate tres momentos cada día para alguna felicidad: caminar, tomar algo con un amigo, contar unos chistes... ¡Como prioridad! Y si luego te queda tiempo..., trabaja.

Y si ese trabajo me da gusto, ¡ideal!

Indicio: si mientras trabajas sientes desvanecerse espacio y tiempo, ¡buena señal!

¿Algún consejo para conseguir trabajo y conservarlo?

Tener esto presente: te contratan por tus capacidades y te despiden por tu carácter.

**¿Qué quiere decir?**

**¡Que el trato con los demás es determinante! Si tienes bien armonizadas tus emociones, eso se nota... y todos querrán tenerte cerca. ¡Fuera emociones tóxicas, pues!**

¿La envidia, por ejemplo?  
Si quiero lo que tienes tú (y quiero que tú lo pierdas), soy un envidioso.

¿Es muy grave? Todos hemos sentido envidia alguna vez...  
Denota una mentalidad de escasez: crees que no hay para todos de eso que envidias.

#### **¿Y cómo se derrota a la envidia?**

**Piensa que hay abundancia de todo, que hay de todo para todos... Y ya está. Más aún: piensa que si el otro tiene algo, es señal de que tú también lo vas a tener. ¡Piensa así!**

#### **Interesante.**

**¡Alégrate del bien del otro! A veces Dios regala bendiciones a los demás... para estudiar tu reacción: ¡si te alegras por el bien ajeno, lo atraes! Si te disgustas..., lo alejas.**

Si te va bien, eso me beneficia.  
Sí, pues nadie nos roba ninguna bendición. Y nadie llega a ningún sitio a solas: ¡Messi es buen jugador por el equipo en que juega!

#### **Hábleme de otra emoción tóxica.**

Los celos: miedo a que otro me robe lo que tengo... porque es alguien mejor que yo. Denota baja autoestima, claro. Otra cosa es la celotipia: ¡tengo la certeza de que mi pareja me engaña!  
Por eso la mato y me suicido.

#### **¿Cómo limpiar emociones tan tóxicas?**

**Revalorizando tu capital interno.**

#### **¿Cómo se hace eso?**

**Todos mantenemos un diálogo interno con una hinchada: o bien lo hacemos como equipo local (y nos animan) o como visitante (y nos insultan). ¡Elige tú: sé el equipo local!**

De acuerdo, símil comprendido.  
Todas las batallas se ganan por anticipado... dentro del corazón. Lo determinante no es lo que otros te dicen desde fuera, sino lo que tú te dices desde dentro.

#### **¿Seguro?**

Fíjate: si te dicen que eres mal periodista, sólo te dolerá si tú crees lo mismo; pero si sabes que eres bueno, ¡no te afectará!

Hay quien siente que los demás están siempre faltándole al respeto.  
Lo que tienes dentro lo escuchas fuera.

#### **¿Cómo puedo vencer la ansiedad?**

**Piensa en lo peor que podría pasarte: ¿perder el trabajo?, ¿no tener para comer?, ¿morirte? Y búscale tres soluciones... ¡y respira!**

¿Cuál es su agenda del bienestar?

Camino una hora cada día. Hablo. Hago lo que me gusta. Y planifico sueños, ilusiones.

¿Y cómo encaja aquí la pareja?

Tu felicidad no viene nunca del otro. Si pretendes hacer feliz al otro..., seréis infelices. Si pretendes que otro te haga feliz..., seréis infelices. ¡Nadie puede hacer feliz a nadie!

Qué panorama, ¿no?

Un panorama despejadísimo: tu felicidad o infelicidad es decisión tuya y sólo tuya. No te emparejes para ser feliz: emparéjate porque eres feliz. Y ama: mima al otro.

--

Emociones tóxicas

Stamateas perora con entusiasmo, seguridad y convicción: brillante orador, enfervoriza grandes auditorios hablando de emociones. Su libro Gente tóxica se convirtió en superventas mundial, y ahora llega Emociones tóxicas / Emocions tòxiques (Ediciones B), con pistas para desactivar angustias, ansiedades, insatisfacciones, enfados, envidias, miedos, vergüenzas, depresiones, frustraciones, culpas, celos... y otras emociones ponzoñosas. Abro al azar: "Cuanto más pienses en algo, más será parte de tu realidad: así, en vez de pensar 'dejaré de pensar en esta idea negativa', ¡sustitúyela por otra positiva!". No es mal resumen, y estimula: no puedes dominar tu entorno, pero sí tu mente y tu conducta.

22/06/2012 - Victor-M Amela/ La Vanguardia