

Qué es la positividad tóxica y por qué puede ser una trampa

10/01/2021

Podría parecer contradictorio, pero la positividad puede ser tóxica. Ya lo decía el escritor estadounidense Mark Manson en su superventas *The subtle art of not giving a f*ck* («El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda / un carajo», 2018): «Cualquier intento de escapar de lo negativo - evitarlo, sofocarlo o silenciarlo- fracasa. Evitar el sufrimiento es una forma de sufrimiento. La negación del fracaso es un fracaso».

En eso consiste precisamente la positividad tóxica o el positivismo extremo: en imponernos una actitud falsamente positiva, sobregeneralizando un estado feliz y optimista sea cual sea la situación, silenciando nuestras emociones «negativas».

El psicólogo sanitario Antonio Rodellar, especialista en trastornos de ansiedad e hipnosis clínica, prefiere hablar de emociones desreguladas. «La paleta de colores emocional abarca emociones desreguladas, como la tristeza, la frustración, la rabia, la ansiedad o la envidia. No podemos obviar que, como seres humanos, tenemos ese rango de emociones que tienen una utilidad y que nos dan información sobre qué sucede en nuestro entorno y en nuestro cuerpo. No podemos ignorarlas», le explicó a BBC Mundo.

Para la terapeuta y psicóloga británica Sally Baker, autora de «The getting of resilience from the inside out» («Resiliencia de dentro hacia afuera», 2019) «el problema de la positividad tóxica es que es una negación de todos los aspectos emocionales que sentimos ante cualquier situación que nos plantee un desafío».

«Es deshonesto hacia quienes somos permitirnos únicamente

expresiones positivas», comentó Baker. «Negar constantemente todo lo 'negativo' que sentimos en situaciones difíciles es agotador y no nos permite crear resiliencia [la capacidad de adaptarnos a situaciones adversas]».

«Nos aísla de nosotros mismos, de nuestras auténticas emociones. Nos escondemos detrás de la positividad para mantener a otras personas lejos de una imagen que nos muestra imperfectos».

7 signos para detectar la positividad tóxica

- Ocultar o enmascarar tus verdaderos sentimientos.
- Tratar de «seguir adelante» ignorando o descartando una o varias emociones.
- Sentirse culpable por sentir lo que sientes.
- Minimizar las experiencias de otras personas con citas o declaraciones que hacen sentir bien.
- Tratar de darle otra perspectiva (por ejemplo, «podría ser peor») en lugar de validar la experiencia emocional.
- Avergonzar o castigar a otros por expresar frustración o cualquier otra cosa que no sea positividad.
- Ignorar las cosas que molestan con un «es lo que es».