**Токсичные эмоции**

Эмоции могут быть довольно опасным оружием против нас самих. Негативные эмоции испытывают все, они являются неотъемлемой частью нашей жизни и нас самих. Многим людям непросто совладать со своими чувствами, и они очень страдают от их последствий.

Контролировать токсичные эмоции действительно трудно, а подчас и вовсе нереально. Люди мучаются, портят жизнь себе и другим, разрушают самооценку, перечёркивают отношения, рвут социальные связи, стагнируют свою личность. И часто сами не знают причины своего несчастья.

Выделим несколько основных токсичных эмоций:

Обида. Возникает как ответная реакция на огорчение, боль, насмешку и любое другое поведение, которое человек считает недопустимым по отношению к себе. Данное чувство первоначально возникает как гнев и сопротивление, но подавляется социальными нормами, чувством любви или страхом, что в итоге приводит к блокировке сильных эмоций. Именно это заставляет человека постоянно возвращаться мысленно в ситуацию, продолжать диалог с обидчиком, искать пути решения, в итоге только расходуя силы и время.

Вина, появляющаяся вследствие своего неприемлемого поведения, причем вплоть до аутоагрессивных тенденций. Помимо такого самобичевания, разрушающего самооценку, большое количество энергии уходит еще и на постоянные мысли о том, перед кем чувствуется вина, чтобы выпросить прощение или наладить отношения. Чувство вины может быть навязанным обществом или определенным человеком. Наиболее яркий пример – мать внушает это чувство своему сыну, и тот, даже будучи взрослым, пытается постоянно ей угодить.

Месть, желание доказать правоту. Относятся к навязчивым желаниям, когда не представляется возможным отпустить человека не потому, что с ним хорошо,а чтобы причинить ему боль. Чаще всего подобные желания возникают на фоне собственной неуверенности и психологической травмированности. Основной минус возникновения данных чувств – человек занимается не собой, своим развитием, а все его мысли заняты продумыванием деталей мести. Это мешает ему жить полноценной жизнью и разрушает изнутри.

Стыд. Является показателем социализированного отвращения к самому себе. Это чувство возникает в процессе противопоставления идеального «Я» реальному, вследствие чего человек чувствует напряжение от того, что он не таков, каким хотел бы себя видеть. Понятие «токсический стыд» подразумевает, что человек отвергает свою сущность, что непременно приводит к дисгармонизации жизни в целом.

 Безответная любовь, страсть обладания, зависть, ревность. Все это относится к невосполнимым потребностям, обретающим контекст навязчивости, которая лишает возможности концентрироваться на чем-то еще. Страдают обе стороны, так как чаще всего тот, кто любит, навязывается, требует к себе внимания и отдачи, делает все, чтобы привязать к себе человека. Есть вид токсичных эмоций в парах, которые находятся в отношениях длительное время. Они привыкли друг к другу, имеют обязанности, заботятся о детях, привязаны к имуществу, но часто эти чувства перестают быть (либо никогда и не были) любовью. В данном контексте речь идет обычно о созависимости.

Чтобы не поддаваться токсичным эмоциям, необходимо признать свою возможность быть любым, принять как достоинства, так и недостатки своей личности. Следующими шагами будут предоставление такой же возможности окружающим и снятие с себя ответственности за то, как складывается их жизнь и какое у них преобладает настроение.