

Toxická pozitivita

Toxická pozitivita

Toxická pozitivita

Toxická pozitivita

Toxická pozitivita

Toxická pozitivita

Toxická pozitivita

Toxická pozitivita

Toxická pozitivita

Toxická pozitivita

Toxická pozitivita

Zostaňte  
samí sebou vo  
svete posadnutom  
pozitívnym  
myslením

Whitney Goodman { @sitwithwhit }

# **Toxická pozitivita**



# Toxická pozitivita

---

*Zostaňte sami sebou vo svete  
posadnutom pozitívnym myslením*

**Whitney Goodman**

***IKAR***

Copyright © 2022 by Whitney Goodman

All rights reserved.

Jacket design: Jess Morphey

Translation © 2023 by Miroslava Molnárová

Slovak edition © 2023 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Z anglického originálu Toxic Positivity (TarcherPerigee, 2022)

preložila Miroslava Molnárová.

Redigovala: Adriana Bolyová

Korigovala: Kristína Smolková

Technická redakcia: Renáta Hrabušická

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava v roku 2023

ako svoju 2 066. publikáciu v elektronickej podobe.

Prvé vydanie

Sadzba a zalomenie do strán: Michal Harvánek

Úprava obálky: Augustín Putera

ISBN 978-80-551-8898-0

*Venujem svojmu manželovi.  
Vybrala som si ta v dobrom aj v zlom.*



ÚVOD: Zaslúžite si viac než iba dobrú náladu	9
PRVÁ KAPITOLA: Čo je toxická pozitivita?	17
DRUHÁ KAPITOLA: Prečo pozitívne myslenie nefunguje vždy?	59
TRETIA KAPITOLA: Keď pozitivita nepomáha	89
ŠTVRTÁ KAPITOLA: Prestaňte sa zahanbovať	121
PIATA KAPITOLA: Ako spracovať emócie	157
ŠIESTA KAPITOLA: Ako sa efektívne sťažovať	183
SIEDMA KAPITOLA: Ako preukázať podporu iným	207
ÔSMA KAPITOLA: Diskriminácia s úsmevom	245
DEVIATA KAPITOLA: Ako nájsť naplnenie v tomto zložitom svete	273
POZNÁMKA NA ZÁVER: Nezabudnite byť človekom	291
<i>Podakovanie</i>	295
<i>Odporúčaná literatúra</i>	298
<i>Poznámky</i>	300
<i>O autorku</i>	320





# Zaslúžite si viac než iba dobrú náladu

**S**tavila by som sa, že ste po tejto knihe siahli z týchto troch možných dôvodov:

1. Toxická pozitivita vás už nejakým spôsobom zasiahla a lezie vám poriadne na nervy.
2. Netušíte, čo je to toxická pozitivita, ale zaujíma vás to.
3. Vôbec netušíte, ako *by mohla byť* pozitivita toxická a rozhodli ste sa zistiť, akého rúhania sa tu dopúšťam.

Nech je váš dôvod akýkoľvek, som rada, že ste siahli po tejto knihe.

Tak ako mnoho iných ašpirujúcich terapeutov, aj ja som sa tejto práci začala venovať z dôvodov, ktorým som vtedy ešte úplne nerozumela. Vedela som iba to, že rada pomáham ľuďom a vždy ma nesmierne zaujímal, aké príbehy stoja za ich problémami. Neskôr som však pochopila (s pomocou svojho terapeuta), že som sa na túto dráhu dala preto, lebo som sa domnievala, že ak

sa naučím všetko o medziľudských vzťahoch a ľudskej psychike, budem schopná vyriešiť problémy všetkých svojich blízkych a už sa nikdy nebudem trápiť. Kolegovia terapeuti, aktívni i tí budúci, viem, že vy tomu rozumiete.

A tak som vstúpila do tohto odboru s doširoka otvorenými očami a mylnými predstavami, odťažité a otupená. Chcela som od svojich klientov, aby predtým mnou odhalili svoju zraniteľnosť bez toho, aby som to urobila aj ja. Verila som, že tých ľudí opravím, lenže oni nič také nepotrebovali. Chceli iba, aby som ich vypočula a podporila ich. Myslela som si, že sa stanem vševediacim rečníkom, no je zo mňa skôr poslucháč. Dúfala som, že tak pochopím seba i celý svet, no dnes mám ešte viac otázok než predtým. Domnievala som sa, že zmením všetkých okolo seba, no namiesto toho som prišla na to, že jediné, čo dokážem zmeniť, som ja sama. Moja motivácia, prečo sa stať terapeutkou, možno bola trochu mimo, no teraz som neskutočne rada, že som sa ňou stala.

Aj keď milujem túto prácu, vždy som sa medzi ostatnými kolegami cítila, akoby som trochu zaostávala. Nikdy som nebola ten typ terapeutky, ktorý medituje, pije čaj a cvičí jogu. Som príliš hlučná, nenesím pletené svetre a priam nenávidím všetky tie povestné „inšpiratívne“ citáty polepené všade na stenách. Snažila som sa v tomto svojom prejave trochu mierniť, prísť na chuť týmto afirmáciám i filozofii o tom, „že sa musíte spojiť so svojím vnútorným dieťaťom a preukázať mu lásku“. No nedokázala som to. Bojovala som s každou motivačnou či psychologickou knihou o osobnom rozvoji

na trhu. Pôsobí to na mňa príliš jemne a nežne. Páči sa mi, keď sa veci povedia tak, ako sú, na rovinu. Ako začínajúci terapeut som si prešla takpovediac krízou identity. Trvalo to až do okamihu, kým som nezačala písať svoje myšlienky na sociálnu sieť Instagram zo svojho účtu @sitwhithwhit. Vtedy som si uvedomila, akým spôsobom sa chcem prezentovať.

Prvého februára v roku 2019 som brázdila po Pintereste a narazila som na mnohé „inšpiratívne“ citáty o osobnom rozvoji, zdieľané vari aj tisíc ráz. Iritovali ma tie žiarivé farby a vyčáčkané písmo. Cítila som sa tam nepatrične a znepokojila ma predstava, aké pocity by to mohlo vyvolať v niekom, kto sa ocitol v ťažkej životnej situácii. Založila som si na Pintereste nástenku so „šťastnými“ a „inšpiratívnymi“ citátmi, ktoré ma hneváli a niekoľko rokov som si ich tam ukladala a zbierala ich. (Tá nástenka mi v podstate poslúžila ako inšpirácia na obálku tejto knihy.) Ešte v ten istý deň som na Instagrame zdieľala prvú tabuľku – bolo na nej niekoľko takýchto citátov z Pinterestu označených ako „toxická pozitivita“ a k nim som pripojila alternatívne výroky, o ktorých som si myslela, že sú vhodnejšie a dodávajú viac nádeje. Bol to môj prvý „virálny“ príspevok a moja nevelká skupinka sledujúcich sa po zverejnení tejto tabuľky poriadne rozrástla. Šokovalo ma, koľko ľudí to vidí rovnako ako ja a ako u nich výraz *toxická pozitivita* zarezonoval. Vtedy som sa prvý raz stretla aj s veľkou kritikou a odmietaním v online priestore od tých, ktorí nezdieľali môj uhol pohľadu. Nadalej som však pokračovala s takýmito príspevkami na tému žiaľ, rasizmus

a iných dôležitých otázok posledných rokov. Vznikli z toho doteraz moje najpopulárnejšie a i najkontroverznejšie príspevky. Vedela som, že som na niečo naďabila, no nikdy sa mi ani nesnívalo, že by táto téma mohla mať až taký obrovský dosah.

Toxická pozitivita je niečo, čo som si uvedomovala už veľmi dlho, no nevedela som to pomenovať. Stretávala som sa s tým doma ako dieťa, keď som vyrastala, vo všetkých sociálnych médiách, v kostole na omši, v škole a napokon aj ako terapeutka pri svojich klientoch. Uvedomila som si, že je to niečo, k čomu prispievame všetci, celá spoločnosť, no iba za zatvorenými dverami našich domovov si všetci povieme, ako to neznášame. Aj ja som to robievala. Mala som pocit, že sa na tom musím podieľať, inak mi dajú nálepku „tá negatívna“. Našlo si to cestičku i do môjho pracovného i osobného života, no keď som si to raz napokon uvedomila, už som to nemohla iba tak hodiť za hlavu.

Možno som si práve všimla tento fenomén, ale pravdou je, že existuje v spoločnosti už niekoľko storočí. Učenci, žurnalisti a bádatelia ako Sarah Ahmed, Audre Lorde, Barbara Ehrenreich, Gabriele Oettingen a Gloria Jean Watkins (píšuca pod pseudonymom „bell hooks“) už dlho kritizujú neochabujúcu snahu o šťastie a vo veľkej miere poukazujú na jej deštruktívny vplyv v celom svete, hlavne v komunitách na okraji spoločnosti. Ich práce mi pomohli pochopiť, ako sa všadeprítomná pozitivita stala toxickou. Aj keď výskumov o neefektívnosti pozitivity v rozličných situáciách a hľadanií šťastia za každým rohom je mnoho, ja som chcela preniesť tieto

zistenia z akademickej sféry výskumu do každodennosti moderného sveta.

K napísaniu tejto knihy ma inšpirovali moji klienti i môj osobný život. Vďaka tejto práci sa mi dostalo privilégia sedávať v miestnosti, v ktorej sa môžem každý deň plne sústrediť, počúvať a spoznávať ľudí do hĺbky. Je to skúsenosť ako žiadna iná. Naučilo ma to o živote, o svete i povahe človeka naozaj veľa. Každý klient ma istým spôsobom zmenil. Cítim nekonečnú vďačnosť za ľudskosť, snahu a vytrvalosť, ktorej svedkom som sa medzi týmito štyrmi stenami už stala a ešte sa neraz stanem. Tieto jedinečné príbehy zo svojej therapeutickej praxe som prepojila s výskumom o pozitívnom myslení, emóciách, vzťahoch a so svojou motiváciou pomôcť vám pochopiť, ako sa pozitivita môže stať toxickou a čo proti tomu môžeme urobiť. Zmenila som všetky detaily potrebné na zachovanie anonymity svojich klientov. Dúfam, že vám tieto príbehy pomôžu cítiť sa menej osamelo a ukážu vám, že mnoho ďalších ľudí okrem vás to vníma a cíti rovnako ako vy.

Túto knihu som písala na Instagrame a vo svojej kancelárii roky bez toho, aby som o tom mala čo i len poňatia. Je priama, autentická a realistická. Je určená ľuďom, ktorí chcú vedieť, ako môžu podporiť samých seba i ostatných. Je pre ľudí, ktorých už unavuje predstierať, akí sú neustále šťastní – v práci, doma, medzi priateľmi či na sociálnych sieťach. Už ich unavuje dobrá nálada, ktorá sa im vnucuje na každom kroku, i tvrdenie, že všetko sa deje z nejakej príčiny. Napísala som túto knihu pre ľudí, ktorí by nemohli opísať svoj život ako dokonalý. Písala

som ju pre ľudí s množstvom emócií a myšlienok. Napísala som ju pre seba, napísala som ju pre vás.

Šťastie a pozitivita sa stali cieľom i povinnosťou zároveň. Na každom rohu sa stretávame s tým, že musíme byť vďačnejší a pozitívnejší. Ak sa vám v živote prihodí niečo zlé, je to preto, že sa k tomu „staviate negatívne“ alebo sa „dostatočne nesnažíte“. Naozaj žasnem, akými všakovakými možnými spôsobmi si toxická pozitivita prerazila cestu do našich životov. Stretávame sa s tým na pracovisku, v domácnostiach i vo vzťahoch. Je to tiež veľmi mocný nástroj, ako umocňovať sexizmus, rasizmus, homofóbiu, transfóbiu, ableizmus a iné predsudky. Je to naozaj *všade*.

Prečesala som celú históriu o pozitívnom myslení a výskumy o tom, ako sa vyvíjať k lepšiemu a žiť lepší život. Chcem, aby sa táto kniha čítala ľahko, aby bola zrozumiteľná a zároveň aj praktická. *Toxická pozitivita* pozostáva z deviatich kapitol. Každá kapitola hovorí o inom príbehu mojich klientov vo vzťahu k toxickej pozitivite. Ak vás zaujíma komplexný pohľad na toxickú pozitivitu, to, ako nás ovplyvňuje a ako sa jej vyhnúť, odporúčam vám prečítať si knihu od začiatku až do konca. Ak však chcete prejsť rovnako k návodu, ako si poradiť s konkrétnou situáciou, neváhajte preskočiť stránky a prejdite priamo k tej časti, ktorú potrebujete.

Pozitívne myslenie sa predáva v krásnom balení ako zázračný liek na všetky naše problémy. Od nálepiek so znením *len s dobrou náladou* cez stránky s afirmáciami s peknou grafickou úpravou na Instagrame až po tričká s nápisom *Život je fajn* až po guruov, ktorí vám naslu-

bujú, že stačí už iba jedna jediná pozitívna myšlienka, aby ste dosiahli šťastný život – toto všetko nás nabáda „pozeráť sa na vec z tej lepšej stránky“, aby sme sa vyhli náročným situáciám a nepríjemným pocitom. Táto kniha vo vás možno vyvolá trochu iné pocity, než je radosť a šťastie či dobrá nálada. Ozrejmi vám zvyky a frázy, ktoré sa stali súčasťou vášho každodenného prejavu. Možno sa pritom budete dokonca cítiť nepríjemne. Dúfam, že vás to prinúti sa zamyslieť a pouvažovať nad tým, akými rôznymi spôsobmi ste potláčali svoje emócie a potreby v mene povinnosti byť pozitívni. Dúfam, že vám to pomôže prejať svoje potreby a rozvinúť vzťahy založené na niečom viac než iba na tých dobrých a príjemných okamihoch.

Ak vám táto kniha pomôže prijať vo svojom živote nielen to dobré, ale aj to zlé či škaredé, potom som svoju prácu urobila dobre.



*Tak buď  
pozitívny!*

.....

Ak by to bolo také ľahké a účinné, robili by sme to tak všetci. Dovoľte si zažiť všetko, čo znamená byť človekom – to dobré i zlé.

## Čo je toxická pozitivita?

**P**redstavte si, že ste prišli o prácu. Ste v absolútnej panike. Vaša myseľ pracuje na plné obrátky a vy netušíte, čo si teraz počnete.

Rozhodnete sa, že sa s tým zveríte priateľovi. Ten na vás iba mrkne a usmeje sa. Zdá sa, že sa vám chystá povedať niečo dôležité. Bude to to, čo potrebujete počuť? Možno vie o nejakej skvelej pracovnej ponuke? Pozorujete ho, ako sa nervózne zavrtí a potom z hĺbky svojej studnice múdrosti vytiahne niečo ako: „Aspoň budeš mať teraz kopec voľného času! Mohlo by to byť aj horšie. Mysli na to, ako sa z toho poučiť.“

Toxická pozitivita práve oficiálne vstúpila do budovy.

Zamrznete a pomyslíte si: *Počúva ma vôbec? Skutočne mám byť vďačný za to, že som prišiel o prácu?*

Neviete, čo si počať ďalej. Necítite žiadnu vďačnosť, tak čo mu na to máte povedať? Už ste aj tak dosť vy-stresovaní a teraz, po tomto rozhovore, sa cítite úplne nepochopení. Preto odsuniete svoje pocity nabok a poviete: „Hej, vďaka.“

Teraz ste už neprišli iba o prácu, ale ešte ste sa aj uzavreli pred svojím priateľom a cítite sa zahanbene, že sa na to nedokážete pozrieť z tej lepšej stránky.

### **Iba sa snažia pomôcť**

Tento človek to pravdepodobne naozaj myslí dobre. To, čo vám hovorí, je pravda – BUDETE mať teraz viac voľného času a isteže, (vždy) to môže byť aj horšie. A áno, určite sa z tejto skúsenosti niečo naučíte.

Problém však je, že vy tam ešte nie ste. Ešte stále zažívate obavy a znechutenie. Ste vystrašení. Telo i myseľ máte v plnej pohotovosti krízovej situácie a žiadne otrepané frázy to nezmenia. To, čo teraz naozaj potrebujete, je podpora a priestor, aby ste si mohli utriediť svoje pocity.

Toxickú pozitivitu predstavuje v tomto prípade rada, ktorú by sme, technicky vzaté, mali chcieť integrovať, ale v tomto okamihu toho nie sme schopní. Namiesto pomoci nás to iba núti mlčať o svojich skutočných pocitoch. Môžeme sa tak cítiť zahriaknutí, odsúdení a nepochopení.

Znie vám to povedome?

### **Nie je pozitivita predsa vždy dobrá?**

Pravdepodobne ste už natrafili na stovky takýchto reakcií. A možno sa aj vy čudujete: Ako by mohla byť pozi-

tivita *toxická*? Je to skutočne prisilné slovo. Je to naozaj také zlé?

Úprimne povedané, pozitivita sa stala takou neoddeliteľnou súčasťou našej kultúry, až nás desí ju čo i len spochybníť. Ako pokračujem vo výskume a písaní o pozitívnom myslení, neustále sa pri tom obávam, že pri diskusii na túto tému narazím na niečo „negatívne“. Zakaždým, keď sa snažím ísť proti prúdu kultúry filozofie *len s dobrou náladou*, nevyhnutne narazím na ľudí, ktorých to našťve, šokuje a zmätie. Komentáre a správy sa mi v inboxe len tak hromadia: „Ako by mohlo byť pozitívne myslenie toxické?! Vy ste načisto potratili rozum!“

Beriem to. Je to svedectvo našej absolútnej oddanosti kultúre positivity. Povedali nám, že práve to je kľúčom k šťastiu – a doktori, terapeuti a lídri nám to pravidelne predpisujú. Je pochopiteľné, že človek spochybní toho, kto mu povie, že je to úplne inak. No za zatvorenými dverami mi moji klienti, priatelia a rodina už roky hovoria, ako neznášajú ten neustály tlak brať všetko pozitívne. Cítia, že nezapadajú medzi svojich vrstovníkov, ktorí im hovorievajú „to bude dobré“ a vzápätí „pozri sa na to z tej lepšej stránky“. Vedia, že to vôbec nefunguje a zúfalo túžia po nejakom inom riešení.

Skôr než začneme, jedno si vyjasníme: *pozitivita nie je zlá*.

Ak sa používa správne, je to niečo úžasné. Odborníci sa zhodujú na tom, že pozitívne pocity ako vďačnosť, spokojnosť, optimizmus a sebavedomie nám dokážu