

TOKSIŠKO POZITYVUMO ŽALA

Pozityviosios psichologijos judėjimas prasidėjo JAV ir juo buvo siekiama atkreipti dėmesį į faktą, kad kiekvienas žmogus turi asmeninių savybių, įgūdžių, santykių ir vertybių, galinčių jam padėti sudėtingose situacijose. Tad pagrindinis pozityviosios psichologijos tikslas yra padėti žmogui atrasti, atpažinti ir pasinaudoti savo stipriausiomis savybėmis, talentais ir kitais asmeniniais resursais, galinčiais jam padėti sudėtingose situacijose, kuriant tikslus ir įgyvendinant siekius svarbiose gyvenimo srityse. Tiek atliekami tyrimai, tiek praktinis darbas parodė, kad skirdami dėmesio ne vien savo trūkumams ar tam, ką dar reikia „pataisyti“, o ieškodami, kaip pasinaudoti tuo, kas juose jau yra stipru, žmonės tampa autentiškesni ir gyvena nebūtinai lengvesnį, tačiau neabejotinai įdomesnį ir tikresnį gyvenimą. Pozityviosios psichologijos kuriama vertė tikrai didelė, tačiau plintant judėjimui dalis žmonių išgirdo judėjimo skleidžiamą žinutę tik kaip kvietimą mąstyti pozityviai, taip sukurdami toksiško pozityvumo kultūrą.

Kas yra toksiškas pozityvumas?

Toksiškas pozityvumas yra per didelis ir neefektyvus pozityvios ir optimistinės būsenos perviršis visose situacijose. Kitaip tariant, toksiškas pozityvumas užkerta kelią žmogaus autentiškai ir nuoširdžiai emocinei reakcijai.

Pozityvumas tampa toksišku, kai juo norima paslėpti ar nuslopinti tikrąsias emocijas, kurias neretai būna neigiamos. Kai žmogus atmeta ir nepripažįsta tam tikrų jausmų egzistavimo, jis patenka į neigimo būseną ir dėl to jam darosi sudėtinga adekvačiai vertinti gyvenimiškas situacijas. Tiesa tokia, kad tik pripažindamas nemalonius jausmus jis gali keisti savo elgesį: tyrimai rodo, kad santykių ir chroniškų susirgimų sukeltas problemas geriau sprendė žmonės, kurie pripažino visus jiems kylančius jausmus, o ne vien tuos, kurie socialiai pageidautini arba malonūs.

Kitas toksiško pozityvumo bruožas yra įsitikinimas, kad emocijos gali būti lengvai pakeičiamos ir kontroliuojamos. Tai nėra tiesa – galima keisti ir kontroliuoti savo elgesį bei mintis, taip leidžiant kilti įvairiems jausmams ir pasirenkant geriausią tai situacijai jų reiškimo būdą. **Žmonės, kurie bando kuo greičiau jiems nepatinkančius jausmus pakeisti į malonesnius arba nekreipti į juos dėmesio, įgyja įprotį neigti savo emocijas, kuris vėliau gali pakenkti tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai.**

Toksiško pozityvumo požymiai

- Savo tikrųjų jausmų maskavimas ir slėpimas (šypsaisi ir kartoju tiek sau, tiek kitiems, kad man viskas sekasi puikiai, nors iš tiesų labai dėl kažko nerimauju)
- Bandydas „tiesiog susitvarkyti“, nepripažįstant tikrųjų emocijų (karštligiškai ieškau šviesiųjų, naudingųjų situacijos pusių, kurios turi mane nuraminti ir nenoriu pripažinti, kad pykstu)
- Kaltės jausmas dėl jaučiamų jausmų (jei jaučiuosi liūdnas ar piktas, jaučiu kaltę prieš aplinkinius, kad taip jaučiuosi)

- Bandytas suteikti kitam žmogui perspektyvinį mąstymą (pvz., „Visada gali būti ir blogiau“), užuot priėmus ir patvirtinus kito žmogaus emocinę būseną
- Stengimasis sugėdinti ir pagąsdinti kitą žmogų, kai jis išreiškia bet kokią neigiamą emociją (pvz., „Nepyk, nes susirgsi!“, „Sako, kad kaupiantys nuoskaudas vėžiu suserگا!“ ir pan.)
- Stengimasis atsikratyti neigiamų jausmų tiesiog pasakant, kad „yra kaip yra“ (sakau sau ar kitam žmogui, kad neverta krimstis, nes nieko čia jau nebepakeisi)
- „Fasadinis“ pozityvumas (net nepatogiose, nepriimtinoje situacijose prie kitų žmonių asmuo nuolat šypsosi, pritariamai linksi, siekia išlikti patrauklus ir patogus, kartoja deklaratyvias frazes „Viskas gerai“, „Tai išsprendžiama“, „Nieko tokio“, „Nedidelė bėda“, tačiau likęs vienas kenčia nuo migrenos, keikiasi, svaido daiktus ir pan. Neretai darbo pokalbių, naujų pažinčių metu asmuo prisistato kaip pozityvus, optimistas, gebantis kurti gerą nuotaiką ir pan. Kartais tokie žmonės aplinkinių vadinami netikrais, butaforiniais, plastmasiniais, lyginami su nuolat besišypsančiomis lėlėmis Barbėmis, o artimieji pažįsta juos kaip dviveidžius – turinčius gražią fasadinę pusę „svečiams“, už kurios – vidinė netvarka)

Toksiškos aplinkos požymiai

Su toksišku pozityvumu galime susidurti kasdien tiek tiesiogiai bendraudami, tiek stebėdami kitus žiniasklaidoje, socialiniuose tinkluose ir pan. Kaip galime sužinoti, kad mūsų aplinkoje jau įsivyravo toksiškas pozityvumas? Pastebėję savo elgesį ir pamatę, kad nebenorime sakyti, kaip jaučiamės iš tikrųjų; kaltiname save ar klausiamo savęs, kas su mumis ne taip, kad nesame tokie optimistai, kaip iš mūsų tikimasi; jaučiame, kad mūsų neigiami patyrimai nuvertinami (tiek mūsų pačių, tiek kitų žmonių); stebėdami kitų gyvenimus pavydime jiems rūpesčių nebuvimo, laiko turėjimo, nuolatinės sėkmės, „amžinos šypsenos“ ir pan.

Kodėl toksiškas pozityvumas nėra gerai mūsų sveikatai?

Bandytas priversti kitą ar save jausti tik teigiamus jausmus skatina žmogų tylėti ir nesidalinti savo išgyvenimais (vadinasi, nepatirti artumo), o tai gali sukelti didelių sunkumų. Dauguma mūsų nenori pasirodyti kitiems kaip turintys trūkumų „blogiukai“ ar prastos nuotaikos skleidėjai, todėl, kai egzistuoja tik du pasirinkimai – būti drąšiam ir pasakyti nuoširdžiai, ką iš tikrųjų jauti, ar apsimesti, kad viskas yra puiku, – dažnai žmonės renkasi antrąjį variantą. Dėl šios priežasties žmogus ima jausti gėdą kaskart, kai jam reikia būti nuoširdžiu, o tai kenkia psichinei sveikatai.

Moksliniai tyrimai teigia, kad jausmų slopinimas gali sukelti dar didesnę stresą kūnui ir netgi paaštrinti nuolatinį blogų emocijų išgyvenimą (kurias žmogus ir toliau stengiasi nuslėpti). Kitaip tariant, emocijų neigimas skatina stipresnes mūsų kūnų reakcijas į stresą, o tai gali sutrikdyti širdies, skrandžio ir kitų organų veiklą. Tyrimai taip pat rodo, kad motyvuojančių frazių („aš galiu viską, ką tik noriu“, „atsiduodu gyvenimo tėkmei“, „esu nuostabus ir mylimas žmogus“ ir kt.) sau kartojimas gali tik padidinti nesaugumo jausmą.

Neigdami kilusius jausmus, nepripažindami savo emocijų, mes prarandame ryšį su savimi, o tai vėliau daro įtaką ir santykiui su aplinkiniais: mums darosi sunkiau suprasti ir adekvačiai vertinti kito reiškiamas emocijas ir jas priimti. **Dažnai tenka susidurti su žmonėmis, kurie netiesiogiai pareiškia, kad aplink juos reikia skleisti tik teigiamas emocijas, kas nulemia nenuoširdų bendravimą ir kalbę, kad jaučiame visokius jausmus. Kaltė mus atstumia nuo aplinkinių, tampame atsiriboję ir neretai vieniši.** Norėdami nebejausti neigiamų emocijų, galime imtis ir kraštutinių priemonių, pavyzdžiui, alkoholio ar narkotikų vartojimo, tikėdamiesi, kad jie padės mums išvengti neigiamų jausmų.

Toksiškas pozityvumas kenkia ir sprendimų priėmimui – užuot ėmęsis realių, situaciją iš tiesų keičiančių veiksmų, žmogus bando nejausti to, ką jaučia ir galvoti pozityviai, kas dažnai reiškia nieko nedarymą ir bandymą nematyti to, kas vyksta. Tačiau nemalonių jausmų buvimas daug dažniau rodo, kad kažkas negerai su situacija, kurioje žmogus atsidūrė, o ne su pačiu žmogumi, ir realūs veiksmai daug greičiau padėtų jaustis geriau nei bandymas nuneigti jau kilusį jausmą.

Ką daryti susidūrus su toksišku pozityvumu?

Jei atpažinote save, visų pirma tiesiog nustokite daryti tai, ką darote ir pripažinkite, kad visi jums ir kitiems žmonėms kylantys jausmai yra normalūs, natūralūs ir reikalingi. Peržiūrėkite savo socialinius tinklus ir ką juose sekate, paklauskami savęs, ar tai, ką matote ir skaitote, leidžia jums būti savimi su visais savo trūkumais. Jei ne, nustokite sekti tuos žmones. Bendraudami keiskite neva raminančias ir motyvuojančias frazes klausimais ir kvietimais pasipasakoti (pavyzdžius galite matyti lentelėje). Ir atsiminkite, kad **neprivalote visada būti laimingas, gerai jaustis ir viskuo džiaugtis – pozityvaus mąstymo taip peršama laimė visgi negali būti nuolatine mūsų būseną, o liūdesys, pyktis ar gėda yra kaip tik tie jausmai, kurie kartais padeda mums priimti svarbius sprendimus ir kurti pilnavertį gyvenimą.**

Kokie gali būti toksiško pozityvumo ir netoksiško jausmų priėmimo pavyzdžiai?

| Toksiškas pozityvumas | Netoksiškas jausmų priėmimas |
|---|--|
| Negalvok apie tai, būk optimistas! | Apibūdink, ką tu jauti, aš klausausi. |
| Nesijaudink, būk laimingas! („Don't worry, be happy“) | Matau, kad patiri didelę įtampą, gal yra kažkas, kuo galėčiau padėti? |
| Nesėkmė yra likimas. | Nesėkmės yra mūsų augimo ir sėkmės dalis. |
| Viskas galiausiai vis tiek bus gerai. | Tai tikrai labai sunku, aš galvoju apie tave. |
| Įsijunk gerą nuotaiką! | Aš esu čia, jei tau reikėtų manęs, nesvarbu, jautiesi gerai ar blogai. |
| Jei aš galiu tai padaryti, gali ir tu. | Kiekvieno iš mūsų istorijos, galimybės ir trūkumai yra skirtingi ir tai yra gerai. |
| Ištrink visus neigiamus dalykus! | Kančia yra dalis gyvenimo, tu nesi vienas su šia kančia. |
| Ieškok teigiamos šios situacijos pusės. | Aš matau tave ir esu čia, jei tau manęs reikėtų. |
| Niekas nenutinka be priežasties! | Kaip aš galiu tau padėti šiuo sudėtingu laikotarpiu? |
| Visada gali būti ir blogiau. | Kokia nemaloni situacija. Man labai gaila, kad tau tenka su ja susidurti. |

Informacijos šaltiniai:

<https://thepsychologygroup.com/toxic-positivity/>
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-man-cave/201908/toxic-positivity-dont-always-look-the-bright-side>
<https://www.newportacademy.com/resources/mental-health/toxic-positivity/>
<https://medium.com/@tannpierce/toxic-positivity-in-entrepreneurship-and-what-you-can-do-about-it-4df320faa75b>
<https://www.newsweek.com/2016/09/23/positive-thinking-myth-498447.html>

Vertė ir parengė psichologės:

Gustė Ilgūnaitė, Ugniagesių gelbėtojų mokykla, 2020

Ugnė Kabelkaitė, Bendrasis pagalbos centras, 2020

Liepa Raškevičienė, Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas, 2020