



Уитни  
Гудман

Просто не грусти  
Время лечит  
Все не так уж плохо  
Могло быть и хуже  
Думай о хорошем  
Тебе еще повезло  
Радуйся жизни

# Токсичный позитив

Как перестать подавлять  
негативные эмоции и оставаться  
искренними с собой

18+

МИО

МИФ Психология

Уитни Гудман

**Токсичный позитив. Как перестать  
подавлять негативные эмоции и  
оставаться искренними с собой**

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 159.922 + 316.485.6  
ББК 88.485.6

**Гудман У.**

Токсичный позитив. Как перестать подавлять негативные эмоции и оставаться искренними с собой / У. Гудман — «Манн, Иванов и Фербер», 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195526-9

Честное руководство, которое поможет овладеть эмоциями – даже самыми сложными – для того, чтобы по-настоящему услышать себя и стать свободными. Стать самими собой. Каждый день на нас оказывают давление, призывая быть позитивными. Отовсюду транслируется мантра: «Мыслите позитивно. Не обращайте внимание на плохое». В результате мы привыкаем верить, что ключ к счастью и благополучию – в подавлении негатива, где бы он ни проявлялся – в нас или в других. Даже когда мы сталкиваемся с болезнями, потерями, расставаниями и другими проблемами, мы избегаем признаваться себе в своих настоящих эмоциях. Но если весь этот позитив и есть ответ, то почему многие из нас испытывают тревогу, стресс и выгорание? В этой книге востребованный психотерапевт Уитни Гудман делится результатами последних исследований, которые показывают, насколько эта токсичная позитивность вредна для нас и наших отношений, рассказывает, почему важно наконец признать свои настоящие эмоции, и описывает стратегии, которые позволят справиться с ними. Вернув себе разрешение чувствовать, вы сможете стать самими собой. В книге много примеров и историй из практики. Затрагиваются темы шейминга, восприятия тела, любви к себе, самопомощи. Для кого книга Для тех, кто склонен обесценивать свои негативные эмоции и натягивать маску позитивного образа. Для тех, кто несмотря на свои старания мыслить позитивнее, чувствует грусть и подавленность. Для тех, кто хочет правильно реагировать на чувства других людей. Не «все будет хорошо» и «мысли позитивно», а поддерживать, подбирать слова, которые помогут.

УДК 159.922 + 316.485.6

ББК 88.485.6

ISBN 978-5-00-195526-9

© Гудман У., 2022

© Манн, Иванов и Фербер, 2022

## Содержание

Введение. Вы заслуживаете большего, чем добрые пожелания	7
Глава 1. Что такое токсичный позитив?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Уитни Гудман**  
**Токсичный позитив. Как перестать**  
**подавлять негативные эмоции**  
**и оставаться искренними с собой**

*На русском языке публикуется впервые*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2022 Whitney Goodman

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2022

\* \* \*

*Посвящается моему мужу. В радости и в горе я выбираю тебя*

## **Введение. Вы заслуживаете большего, чем хорошие пожелания**

Готова поспорить, что вы взяли эту книгу по одной из следующих причин.

1. Вы пострадали от токсичного позитива, и он вас раздражает.
2. Вы не знаете, что такое токсичный позитив, но заинтригованы.
3. У вас в голове не укладывается, как позитив может быть токсичным, и вы собираетесь

узнать, что за кощунственные вещи я тут написала.

Чем бы вы ни руководствовались, я вам рада.

Решив стать психотерапевтом, я не вполне понимала свои глубинные мотивы. Меня окрыляла мечта помогать людям, я горела желанием узнать, чем они живут. Но впоследствии благодаря своему терапевту я осознала, чем меня привлекла эта профессия. Я думала, что, выяснив все об отношениях и человеческой психике, смогу «починить» близких и никогда больше не страдать от боли. Уважаемые коллеги и будущие психотерапевты, уверена, что вы меня понимаете.

Словом, я вошла в эту сферу с горящими глазами и полная иллюзий. С клиентами я держалась закрыто и твердо. Мне хотелось, чтобы они были уязвимы, а я оставалась защищенной. Я намеревалась «чинить» людей, но починка никому не требовалась: они нуждались в том, чтобы их выслушали и поддержали. Я ожидала, что выступлю всезнающим лектором, но на самом деле моя роль – слушать. Я думала, что пойму себя и весь мир, но сейчас количество вопросов у меня лишь выросло. Я собиралась изменить всех вокруг, но оказалось, что единственный человек, которого мне под силу изменить, это я сама. И пусть моя изначальная мотивация в освоении профессии была несколько ошибочной, но – трудно поверить – в итоге все сложилось хорошо.

Мне очень нравится моя работа, однако рядом с коллегами я всегда чувствовала себя немного не в своей тарелке. Медитации, чай, йога – мне никогда не был близок подобный стиль. У меня громкий голос, я не ношу кардиганы и на дух не переношу все эти «вдохновляющие» цитаты на стенах. Я пыталась смягчиться. Старалась проникнуться аффирмациями и увидеть смысл в предложениях типа: «Войдите в контакт со своим внутренним ребенком и полюбите его». Это было выше моих сил. И я ощущала то же самое, читая большинство книг по самопомощи и психологии. От них веет такой мягкостью и нежностью, а я хочу, чтобы правда звучала как она есть, без прикрас. В начале терапевтической карьеры у меня случился небольшой кризис самоопределения, и, лишь когда я начала делиться своими мыслями в соцсетях, до меня дошло, что мой подход имеет ценность.

1 февраля 2019 года я листала сайт Pinterest, и мне на глаза попало множество цитат о вдохновении и самопомощи, которыми пользователи делились сотни и тысячи раз. От ярких цветов и причудливых шрифтов у меня зарябило в глазах. Я почувствовала, что среди этого буйства нет места для меня настоящей. А что, если человек, читающий эти цитаты, находится в уязвимом состоянии? Я решила создать на Pinterest собственную доску со «счастливыми» и «вдохновляющими» цитатами, которые вызвали у меня дискомфорт, и продолжаю добавлять туда картинки уже не один год. В тот же день я разместила на своей странице в соцсети одну из первых картинок, где перечислила эти цитаты с Pinterest и обозначила их термином «токсичный позитив». Каждую цитату я сопровождала альтернативными формулировками, которые, на мой взгляд, давали больше надежды и поддержки. Этот пост стал вирусным, и, пока он разлетался по интернету, подписчиков у меня заметно прибавилось. Удивительно, как много людей согласились с моей точкой зрения и какой резонанс вызвало словосочетание «токсичный позитив». С другой стороны, мне пришлось впервые столкнуться с таким объемом кри-

тики и осуждения в интернете. Я продолжила писать о том, как токсичный позитив влияет на отношение к горю, расовой дискриминации и другим важным аспектам, и эти посты до сих пор вызывают больше всего одобрения и больше всего споров. Я знала, что не одинока в своих чувствах, но и представить не могла, сколько людей думают так же.

Токсичный позитив – это феномен, который уже давно привлек мое внимание, но я не могла подобрать ему название. Я наблюдала его проявления в моей семье, когда росла, во всех социальных сетях, на религиозных службах, в школе и в конце концов столкнулась с ним как психотерапевт, выслушивая клиентов. Я замечала, что мы все участвуем в этом шоу, но за закрытыми дверями люди признавались, как оно им осточертело. И я тоже вносила свой вклад. Мне казалось, что я должна выступать в унисон, иначе меня сочтут «негативной». Я занималась этим как в профессиональной, так и в личной жизни, но, однажды открыв глаза, уже не смогла отвернуться.

Пусть термин «токсичный позитив» распространился с моей подачи, но, честно говоря, само явление существует веками. О вреде бесконечных поисков счастья уже давно высказывались такие ученые, журналистки и исследовательницы, как Сара Ахмед, Одри Лорд, Барбара Эренрайх, Габриэль Эттинген, а также белл хукс<sup>1</sup>. Они весьма красноречиво описали, как токсичный позитив вредит разным социальным группам по всему миру, особенно дискриминируемым. Их работы очень помогли мне в осознании того, что токсичный позитив просочился во все сферы жизни. Несмотря на обилие исследований о неэффективности «позитивного подхода» в различных ситуациях, отрасль самопомощи продолжает проталкивать его: разглагольствования о достижении счастья слышатся на каждом углу. Мне хотелось вынести эти данные за пределы научной среды и сделать широко доступными.

Вдохновение и мотивацию для написания книги я черпала в рассказах клиенток и клиентов, а также в своем опыте. Профессия дает мне привилегию каждый день, сидя в кабинете наедине с людьми, постигать их глубинную внутреннюю жизнь. Это невозможно сравнить ни с чем. Нигде еще я не узнала бы столько о мире и человеческой природе. Буквально каждый клиент в каком-то отношении изменил меня. Я бесконечно благодарна им всем за добросердечие, готовность бороться и упорство, которые мне довелось наблюдать. Самые разные истории, собранные за годы работы, я объединила с исследованиями о позитивном мышлении, эмоциях, отношениях и мотивации, чтобы показать вам, как позитив становится токсичным и чем его можно заменить. Все личные данные были изменены, чтобы сохранить анонимность моих клиентов. Надеюсь, во время чтения вы почувствуете себя менее одинокими, ведь столько людей переживают то же, что и вы.

Сама того не подозревая, эту книгу я на протяжении нескольких лет писала в своем блоге и в своем кабинете. Она получилась честной, откровенной и настоящей. Эта книга для людей, которые стремятся искренне поддерживать себя и окружающих. Для тех, кто устал вечно притворяться, что у них все хорошо, – на работе, дома, с друзьями, в интернете. Им надоели бесконечные «лучи добра» и пожелания «увидеть в проблеме скрытый смысл». Я писала для людей, у которых не складывается идеальная жизнь. Для тех, у кого слишком много чувств и слишком много мыслей. Для самой себя и для вас.

Счастье и позитив стали не только целью, но и обязательством. Повсеместно нам говорят, что нужно смотреть на мир позитивнее и выражать благодарность. Если случается неприятность, это потому, что у вас «плохая энергетика» или «вы недостаточно старались». Меня просто поражает, как глубоко проник токсичный позитив во все сферы нашей жизни. Он преследует нас на рабочем месте, в домашней обстановке и в межличностных отношениях. Кроме

---

<sup>1</sup> белл хукс (*англ.* bell hooks, настоящее имя – Глория Джинн Уоткинс, 1952–2021) – исследовательница интерсекциональности. Она намеренно писала свой псевдоним со строчных букв в знак того, что идеи важнее идентичностей. *Прим. пер.*



того, он является мощным топливом для разнообразных типов дискриминации: сексизма, расизма, гомофобии, трансфобии, эйблизма, классизма и т. д. Им пронизано *буквально все*.

Я перелопатила тонны литературы по истории позитивного мышления и разнообразным «достигаторским» методикам. Я хотела, чтобы эта книга читалась легко, была понятна и при этом очень практична. Каждая из девяти глав посвящена отдельной клиентской истории и влиянию токсичного позитива. Если вам нужно целостное представление об этом феномене, о его вреде и предлагаемых взамен подходах, рекомендую читать от начала до конца. Если хотите сразу получить полезные советы, можете перейти к главам, в которых обсуждаются интересующие вас темы.

Позитивное мышление пытаются выдать за универсальное решение всех человеческих проблем. На бамперах машин мы видим стикеры «Настройся на позитив», социальные сети пестрят слащавыми картинками с аффирмациями, магазины завалены футболками с надписью «Жизнь прекрасна», а гуру всех мастей обещают, что каждая позитивная мысль приближает вас к счастью. Нам твердят, что если посмотреть на ситуацию с оптимизмом, то трагический опыт и тяжелые чувства обойдут нас стороной. Возможно, эта книга принесет вам нечто отличное от радости, счастья или оптимизма. Перед вами в новом свете предстанут фразы, прочно вошедшие в обиход. Не исключено, что вам станет не по себе. Но я надеюсь, что благодаря этой книге вы задумаетесь о том, как подавляли свои эмоции и желания ради призрачного счастья, и переосмыслите отношение к себе. Вы вспомните многочисленные ситуации, когда жертвовали своим внутренним достоинством и правом голоса, стараясь держать марку. А еще я очень рассчитываю, что вы сможете рассказать о своих потребностях и строить отношения на фундаменте искренности, а не фальшивой поддержки.

Если благодаря этой книге в вашей жизни найдется место не только хорошему, но и плохому, а то и очень плохому, значит, я достигла цели.

### ***Будь позитивнее!***

Если этот простой совет работает, то почему у нас до сих пор столько проблем? Разрешите себе переживать все события – и хорошие, и плохие.

## Глава 1. Что такое токсичный позитив?

Представьте, вы только что потеряли работу. Вас охватила паника. Мозг лихорадочно соображает, что же делать дальше.

Вы решаете поделиться с подругой. Она смотрит на вас и улыбается. Кажется, она морально готовит вас к тому, что скажет нечто важное. Может быть, это поддержка, которая отчаянно вам нужна сейчас? А может, она знает о великолепной вакансии? Затаив дыхание, вы ждете, когда она прервет многозначительное молчание. И тут она изрекает: «Ну, зато у тебя появится свободное время! Могло быть гораздо хуже. Представь, сколько ценного опыта ты вынесешь из этой ситуации».

Дамы и господа, представляю вам токсичный позитив.

Вы в ступоре думаете: «Она вообще меня слушала? Мне что, поблагодарить начальника за увольнение?»

Непонятно, как вести себя дальше. Благодарности вы не чувствуете. Что делать, как реагировать? Вы и так были взвинчены, а этот разговор вас окончательно добил. С ощущением, что подруга вас совершенно не понимает, вы киваете: «Ага, спасибо».

Теперь вы не только остались без работы – между подругой и вами пролегла пропасть. А еще вам стыдно за отсутствие оптимизма.

### Они всего лишь хотят помочь

Справедливости ради: у подруги, скорее всего, добрые намерения. Не то чтобы она врала: у вас и правда появится свободное время, все действительно могло быть куда мрачнее и вы, скорее всего, извлечете какой-то урок из ситуации.

Проблема в том, что вы еще не на той стадии, чтобы проникнуться этими идеями. Вам все еще тревожно и грустно. Вы испуганы. Тело и мозг работают в кризисном режиме, и никакими дежурными фразами этого не изменить. Что вам по-настоящему нужно, так это поддержка и пространство, в котором можно разобраться со своими чувствами.

Под маской токсичного позитива нам раздают советы, которым, честно говоря, мы и сами хотели бы следовать. Только прямо сейчас мы просто не в состоянии их воспринять. Вместо этого мы застываем в молчании, осуждении и одиночестве.

Знакомо, правда?

### Но разве позитив бывает плохим?

Вы, вероятно, хорошо знаете, что такое позитив. И задаетесь вопросом: как позитив может быть токсичным? Это весьма серьезное заявление. Неужели все настолько плохо?

Честно говоря, позитивность настолько прочно вошла в нашу ежедневную жизнь, что выступать против нее немного боязно. Проводя исследования и публикуя тексты о позитивном мышлении, я постоянно беспокоюсь о том, что «негативно» высказываюсь по теме. Каждый раз, когда я пытаюсь противостоять культуре *лучиков добра*, неизменно появляются люди, которых мои слова злят, шокируют и сбивают с толку. Я получаю множество комментариев в духе: «Да вы с ума сошли! Позитив не может быть токсичным!»

Я все понимаю. Это дань современной культуре всепроникающего позитива. Нам неустанно твердят, что позитивность – ключ к счастью. Врачи, психотерапевты, лидеры мнений неустанно напоминают об этом. Неудивительно, что человек, говорящий иначе, выглядит странно. Но в неформальной обстановке мои клиенты, друзья и родственники годами призна-

вались мне, насколько их достало общественное давление: любой аспект жизни надо представлять в оптимистичном ключе. Они чувствуют, что бесконечно далеки от людей, уверяющих, что все будет в порядке, надо лишь думать о хорошеньком. Все прекрасно знают, что это не работает, и отчаянно ищут другой выход.

Прежде чем начать, давайте кое-что проясним: позитив не всегда плох.

Когда его применяют по делу, он крайне полезен. Эксперты сходятся во мнении, что положительные чувства, такие как благодарность, удовлетворение, оптимизм и уверенность в себе, могут продлить нашу жизнь и улучшить здоровье. Пусть многие из подобных заявлений грешат преувеличениями, но позитивное мышление не пустышка. Люди, которые в опросах чаще говорят о позитивных чувствах, как правило, имеют более насыщенную социальную жизнь, более активны и лучше заботятся о своем здоровье. Думаю, никто не станет спорить, что искренний позитивный настрой лечит душу.

Но в какой-то момент мы свернули не туда и создали концепцию «позитивного человека», который куда больше похож на робота, который видит хорошее *во всем подряд*. Мы навязываем позитивность сами себе, потому что так говорит общество, а если его ожиданиям не удастся соответствовать на сто процентов, страдаем от своей ущербности. Негативность воспринимается как враг. Стоит поддаться ей – и мы беспощадно бичуем себя и окружающих. Если вы не на позитиве, значит, плохо стараетесь. Если не светитесь радостью, не жалуйтесь, что никому не удалось смотреть на ваше кислое лицо.

В здоровом позитиве есть место и реальности, и надежде. А вот токсичный позитив отрицает живые эмоции и заставляет нас подавлять их. Когда мы используем токсичную позитивность, то говорим себе и окружающим, что наших эмоций фактически нет, они неправильные и надо чуть-чуть поднажать, чтобы избавиться от них окончательно.

Я знакома с людьми, которых в трудные моменты жизни тяготит навязанная позитивность, но совсем другое дело – выступать против нее публично и подвергать сомнению то, что стало огромной и неотъемлемой частью нашей жизни.

И все же именно этим мы и займемся.

## **Стыд, замаскированный под позитивность**

Итак, вы потеряли работу, а ваша подруга убеждена, что грустить не стоит. В ту секунду, как из ее рта вылетели слова «Ну, зато...», разговор фактически закончился. Для ваших чувств не осталось пространства, их уже не проработаешь. Вас затащили на территорию позитива, не спрашивая, готовы ли вы к этому. Вам остается только замкнуться и лихорадочно соображать, где раздобыть благодарность и оптимизм, чтобы, не дай бог, не напрягать других печалью, заботами или стыдом.

Эта, казалось бы, ничем не примечательная беседа заставляет вас подавлять чувства по поводу тревожной ситуации, и вы ведете себя так, словно ничего не случилось. Не то чтобы вам полегчало, ведь вы по-прежнему грустите и сидите без работы. Но стоит беспокойству всплыть на поверхность, как вы немедленно его топите. Вы принимаете решение имитировать позитивный настрой, пока он не станет вашей второй натурой. Все бы ничего, но это не срабатывает. Ухудшается качество сна, вы начинаете избегать людей, чтобы лишний раз не вымучивать фальшивую улыбку, а на то, чтобы просить советов, больше не хватает духа. Вместо того чтобы прорабатывать непростые эмоции, вы постите в соцсети оптимистичные цитаты и надеетесь, что они вас ободрят.

Вот так мы и заходим в спираль токсичного позитива. Мы злимся из-за того, что у нас есть чувства, и твердим себе, что так не пойдет. Но порция дежурных лозунгов («Просто улыбнись») не приносит облегчения, и мы снова злимся. Этот порочный круг изматывает душу, и я очень надеюсь, что помогу вам из него выбраться.

## **Токсичный позитив – это отрицание реальности**

Целыми днями я слушаю людей, которые рассказывают о своем опыте и эмоциях. Моя работа дает мне уникальный взгляд на человеческую природу, который не обретишь ни в каком другом месте. Большинство сессий с клиентами вращаются вокруг слова «*должен*». Людям кажется, что они *должны* быть счастливее или что какие-то их поступки мешают им стать счастливыми. Именно поэтому они с головой бросаются в круговорот стыда и позитивности. В таких случаях я помогаю исследовать, что стоит за словом «*должен*». Где они усвоили его? Правдив ли этот настрой? Основан ли он на фактах? Можно ли посмотреть на ситуацию под другим углом и различить полутона в черно-белой картинке? Бывает, что под влиянием насаждаемого позитива люди отвергают сам факт существования тяжелых эмоций. Например, так делал мой клиент Дэйв.

Он сидит на диванчике напротив меня и сияет от радости. Говорит о превосходном самочувствии и замечательной семье. Вот честно, у него счастливая жизнь, просто нужно прикладывать побольше усилий. И наша беседа звучала бы совершенно нормально и многообещающе в любом другом контексте, если бы не один нюанс: встреча проходит в психиатрическом стационаре, куда Дэйва поместили на неопределенный срок. Он находится здесь, потому что любит выпить и его близкие считают, что он теряет контроль над жизнью. Дэйв говорит мне, что он просто веселый и общительный парень – а как тут без алкоголя? Он не видит здесь проблемы и думает, что окружающие – просто скучные люди, не умеющие наслаждаться жизнью. *Разве можно быть душой компании и не выпивать?*

С лица Дэйва не сходит улыбка. Он вприпрыжку бежит по клинике среди мрачных, задумчивых и откровенно страдающих пациентов – зрелище странное и даже настораживающее. Он обожает отгораживаться от стресса с помощью позитивного мышления и искренне гордится своей способностью видеть во всем положительную сторону. Однако его привычка выпивать, его неспособность чувствовать эмоции и отсутствие близких отношений наводят меня на совсем другие мысли. В реальности его позитивный подход сильно мешал нашей работе и препятствовал выздоровлению.

Из-за стремления всегда «держать хвост пистолетом» Дэйв не в состоянии выражать свои эмоции. И это не такая уж редкая проблема, как можно подумать. Ему недоступны любые чувства за пределами позитивного спектра, и, когда становится тяжело, его психика просто выключается. Я вижу, что он пьет, чтобы справиться с переживаниями, но для него самого это далеко не очевидно. Потому-то нам и не удастся проработать события его прошлого, а также составить план на случай будущих проблем с ментальным здоровьем. До признания, что у него проблемы с алкоголем, еще очень далеко. Он верит, что любая проблема разрешится сама собой и нет такого препятствия, с которым не справилось бы позитивное мышление. Оно стало щитом Дэйва, и, пока он не научится его опускать, ждать изменений бесполезно.

Клиенты, которые проживают жизнь по-настоящему осмысленно, – это люди, способные выдерживать трудные эмоции. Они не сводят свой внутренний мир к дежурной улыбке. Они проживают стыд, связанный с проработкой тяжелого опыта. Эмоции нужно проживать, а не хоронить в глубинах психики. Понимание этого приближает нас к этапу оптимизма, ведь мы знаем, что сможем одолеть преграды, которые встретятся на жизненном пути.

## **Как позитив становится токсичным**

Позитив вреден, когда к нему прибегают:

- если кто-то ищет поддержку, одобрение или сочувствие, а вместо этого получает банальный совет типа «Не грусти!»;

- чтобы пристыдить человека и показать, что он недостаточно старается, плохо работает или его непростые чувства неправильны;
- чтобы пристыдить самих себя за то, что мы недостаточно рады происходящему;
- чтобы отрицать реальность;
- чтобы заставить замолчать человека, у которого есть обоснованные тревоги или вопросы;
- чтобы убедить человека, что в плохих обстоятельствах виноват он сам.

Добрые намерения и равнодушие – вот на чем держится токсичный позитив. Мы часто прибегаем к нему, чтобы:

- закончить разговор;
- сказать кому-то, что его (ее) чувства неуместны;
- убедить человека, что он может быть всегда счастлив (если приложит достаточно усилий);
- выглядеть привлекательными и безмятежными в глазах окружающих;
- отрицать некую ситуацию либо избегать ее;
- сторониться ответственности;
- попытаться поднять настроение окружающим.

### **Важна искренность**

Я убеждена, что дежурными фразами мы сыплем из желания помочь. Не думаю, что кто-то всерьез ставит себе цель навредить собеседнику ободрительными высказываниями. Именно поэтому понятие токсичного позитива вызывает столько негодования. Оно ставит нас перед вопросом: «Разве я могу быть токсичным, когда просто пытаюсь поддержать?»

В моменты кризиса и боли важно быть искренним и не притворяться. Только так другой человек почувствует, что его поддерживают, слушают и понимают. Делать это все время и для каждого не получится, но вы можете сосредоточиться на ситуациях, когда это действительно важно. Когда мы общаемся искренне, а не прибегаем к токсичному позитиву, то тем самым признаем чувства человека и даем им право на существование, вместо того чтобы приукрашивать реальность и отрицать его опыт. Пусть вы не на сто процентов согласны с тем, как человек справляется, или с его интерпретацией произошедшего, но тем не менее вы искренне стараетесь понять его состояние и подставить плечо. Сидя рядом и позволяя ему выговориться, вы показываете, что разделяете его чувства (разумеется, безопасным способом и без нарушения собственных границ).

Помните подругу, которая пыталась утешить вас после увольнения? Она прибегла к токсичному позитиву, сказав: «Ну, зато у тебя появится свободное время! Могло быть гораздо хуже. Представь, сколько ценного опыта ты вынесешь из этой ситуации». Конечно, она не ставила себе цель ранить вас. Такие фразы не рождаются спонтанно. Они заложены в нас. Мы запрограммированы повторять их снова и снова, мы с детства слышим их от окружающих и верим, что позитивный подход в конце концов оправдает себя (даже если видим, что он не помогает нам самим). Выглядит так, словно нам страшно признать его неэффективность, ведь нас без конца уверяли, что он должен работать. Ваша подруга вовсе не плохой и не токсичный человек – просто она повторяет то, что сотни раз читала в книгах о самопомощи и соц-сетях или слышала от друзей и родственников.

Загвоздка в том, что слова значат многое – неважно, с какими намерениями вы их произнесли. Язык определяет наши представления о себе и о мире. Слова, которые мы выбираем, меняют мозг и сильно влияют на наше отношение к окружающим. Если мы хотим общаться продуктивно и давать людям ощущение поддержки, нужно понять мир, в котором

они живут. Токсичный позитив заставляет нас воспроизводить привычные социальные шаблоны. Он не позволяет общаться искренне и проникаться состоянием другого человека.

Большинство позитивных фразочек лишены такта, сочувствия и любопытства. Они сами собой складываются в стандартные тирады о том, что нынешние чувства человека неправильны, и о том, что он должен чувствовать на самом деле. Эти два компонента – прямые свидетели того, что позитивность не всегда полезна. Ведь если вы искренне стремитесь кому-то помочь, я уверена, что вам не захочется причинять этому человеку дискомфорт. Подобные увещевания могут стать особенно токсичными, когда кто-то делится болезненными переживаниями, говорит о глубоких чувствах или пытается описать свои проблемы и трудности.

Определяя, каким будет влияние позитивных высказываний, важно учесть три вещи: выбранный момент, ваш собеседник, тема разговора.

### **Выбор момента**

Мы часто прибегаем к позитивности, когда искренне хотим поднять кому-нибудь настроение. Кажется, что, если сказать правильные слова, боль исчезнет. А еще мы эгоистично надеемся, что эти слова освободят нас от обсуждения тяжелой темы и избавят от тягостного чувства, которое возникает, когда мы общаемся с тем, кто страдает. Что уж кривить душой, непросто быть рядом с человеком, который плачет, горюет или находится в отчаянии. Сразу хочется, чтобы ему полегчало.

К сожалению, если действовать с наскока, нас ждет разочарование по всем фронтам. Человеку, которого мы утешаем, может показаться, что его затыкают и стыдят. А мы, в свою очередь, почувствуем себя бесполезными и отвергнутыми.

Именно поэтому нужно правильно выбрать момент. Перед тем как начать убеждать кого-то посмотреть на ситуацию позитивнее, важно понять следующее.

- Время не залечивает все раны. Люди справляются с бедами в разном темпе и сами знают, на каком этапе восстановления находятся в данный момент.

- Испытывая стресс, люди ведут себя по-разному. И если их реакция не угрожает чьей-то жизни, здоровью или безопасности (например, ребенка или пожилого члена семьи), пусть проживают свои чувства. Не надо никого «чинить».

- Людям часто нужно время, чтобы принять ситуацию, прежде чем двигаться дальше.

- Не во всех жизненных обстоятельствах есть светлая сторона или полезный урок. В некоторых тучах не бывает просветов, а некоторые ситуации действительно очень трагичны. И это надо принять.

- Морально тяжело смотреть на человека, которому больно. Позаботьтесь и о себе тоже. Вот несколько ситуаций, в которых стоит избегать дежурного позитива.

- Кто-то оплакивает потерю или прямо сейчас переживает бурные и тяжелые эмоции.

- Сразу после травматичного события (например, непосредственно после известия об увольнении).

- На похоронах или когда кто-то умирает.

- Человек просит, чтобы вы просто его выслушали.

- Человек говорит, что ему не нужны советы.

- В ходе травмирующего события, которое разворачивается на ваших глазах.

- Вы видите картину не полностью и не совсем понимаете, что происходит.

### **Ваш собеседник**

Даже имея лучшие намерения, мы все-таки не властны над тем, какой эффект окажут наши слова. Принесла дежурная фраза пользу или нет, решать вашему собеседнику. Вот почему всегда нужно учитывать, с кем вы общаетесь.

Когда я обращаюсь к подписчикам с просьбой рассказать о своем опыте токсичного позитива, во многих ответах упоминается Бог или религия. Меня забрасывают фразами вроде «Это часть Божественного плана» или «Они ушли в лучший мир, на небеса». Это превосходные примеры того, насколько многое определяет система ценностей собеседника. Одним религия, вера и Бог могут служить невероятно мощной опорой, а другим – совсем наоборот. Когда мы выражаем кому-то поддержку, исходя из своей системы ценностей или религиозных убеждений, то не учитываем потребности человека. Вместо этого мы берем нечто, помогающее *лично нам*, и по умолчанию решаем, что это утешит и его.

Это справедливо и когда мы обращаемся к человеку, страдающему депрессией. Большинство людей с таким диагнозом очень хотят быть счастливыми. Они знают, насколько трудно этого добиться, и им постоянно об этом напоминают. Когда мы говорим человеку с депрессией: «Просто не грусти», мы не учитываем, какой перед нами собеседник. Его ежедневные трудности обесцениваются этими банальными общими словами. Если бы он мог «просто не грустить», разве он нуждался бы в вашем совете? Будь все так просто, мы бы не видели таких высоких показателей депрессии в нашем обществе.

Дело вашего собеседника – решить, какая именно поддержка ему подходит. Вам же остается определиться, готовы ли вы ее оказать. Нужно принять во внимание, что мы знаем о текущей ситуации человека, с чем именно он пытается справиться, и проявить чуткость.

Вот несколько вопросов для размышления.

- Сказал ли вам собеседник, какую поддержку он хочет получить?
- Задавали ли вы такой вопрос?
- Хорошо ли он обычно реагирует на ваши советы в стиле позитивного мышления? Благодарит ли? Говорит ли, что ему полегчало? Видны ли улучшения со стороны?
- Обрывается ли беседа после того, как вы утешаете его позитивными фразами и призываете к оптимизму?

Важно осознавать, какой человек перед вами и какую помощь он запрашивает. Если сомневаетесь, просто спросите! Это позволит вам поддержать человека наилучшим образом.

### **Непростые темы**

Есть ряд тем, которые многим людям морально тяжело обсуждать. Мои исследования и работа с клиентами показывают, что токсичный позитив и дежурные ободрения совершенно бессмысленны – и даже вредны – в следующих обстоятельствах.

- Бесплодие и потеря беременности.
- Горе и утрата.
- Болезнь и инвалидность.
- Романтические отношения, расставания или развод.
- Семейные проблемы, разрыв с родственниками.
- Профессиональные трудности, потеря работы.
- Вопросы внешности.
- Последствия травматического события.
- Беременность и родительство.
- Расизм, сексизм, трансфобия, гомофобия, эйблизм, сайсизм, классизм и другие виды дискриминации.
- Проблемы с ментальным здоровьем.

Это очень непростые и очень личные темы. Разговор на любую из них – совсем иной уровень уязвимости, чем, скажем, жалобы на длинную очередь или натертые обувью ноги. Эти темы потрясают нас до глубины души и обнажают самые болезненные места. К ним нужен более тонкий подход – это касается и нас самих, и окружающих. В таких вопросах критически важным становится настоящее проживание эмоций. Если, услышав о подобной ситуации

или переживая ее лично, вы чувствуете соблазн прибегнуть к привычному поверхностному оптимизму, остановитесь. Прислушайтесь к себе, опуститесь в своих переживаниях глубже – и пусть на них откликнется та часть психики, которая может дать полное принятие и безусловную поддержку.

### **Как нам вредит избыточный позитив**

Иногда применять позитивное мышление – все равно что заклеивать пластырем огнестрельную рану. Вместо помощи оно просто заглушает чувства, а это вредно для нашего организма, психики, отношений и общества<sup>2</sup>. Данные исследований однозначно показывают, что подавление эмоций неэффективно, перегружает психику и ведет к дезадаптации. У человека снижается настроение, он уходит в себя, продолжает переживать негативные эмоции, а позитивных становится меньше. Это имеет серьезные последствия и для физического здоровья. Неважно, какие эмоции вы вытесняете из сознания, положительные или отрицательные, – в любом случае этот процесс приводит к физическому стрессу для всего тела. Исследования показывают, что в результате у людей снижаются артериальное давление, функции памяти, а также возрастает риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

В широком смысле культура «абсолютного позитива» токсична для всех наших отношений и общества в целом. Считая некоторые эмоции плохими, мы теряем близость, возникающую благодаря уязвимости. Увы, позитивность часто используется для угнетения определенных социальных групп. Когда в ответ на дискриминацию мы говорим что-нибудь вроде: «Неужели люди не могут просто жить дружно?» – это обесценивает реальные трудности, с которыми дискриминируемые группы сталкиваются на ежедневной основе. Токсичный позитив в такой ситуации возлагает всю ответственность на отдельного человека, а не на общественную систему и социальные институты, но ведь именно из-за них позитивное мышление не срабатывает.

### **Типичные формы токсичного позитива: чем они вредны**

Люди шлют мне тысячи сообщений с фразами, которыми обесценивали их переживания в сложные периоды. Мы уже знаем о роли момента, о важности понимания собеседника и особенностей темы. Значит, можно рассмотреть распространенные формы токсичного позитива и разобраться, почему они наносят вред. В следующих частях книги мы также обсудим, как подобрать замены неудачным фразам.

#### **«Жизнь никогда не пошлет тебе больше, чем ты сможешь вынести»**

С людьми случаются трагедии вовсе не потому, что они могут выдержать любые испытания. Некоторым не хватает сил справиться с обрушившимся несчастьем, и это нормально. Говоря эти слова, мы подразумеваем, что в каждой проблеме содержится урок, что жизнь выбирает, кому и что уготовано, и человек обязан принять брошенный ему вызов.

#### **«У тебя все будет в порядке»**

Когда мы заявляем человеку, находящемуся в состоянии паники или шока, что с ним все будет в порядке, это звучит весьма неубедительно и совсем не утешает. Как правило, такое

---

<sup>2</sup> Ruan, Yan, Harry T. Reis, Wojciech Zareba, and Richard D. Lane. “Does Suppressing Negative Emotion Impair Subsequent Emotions? Two Experience Sampling Studies”. *Motivation and Emotion* 44, no. 3 (2019): 427–435. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09774-w>.



утверждение ни на чем не основано. (Откуда нам знать? Что такое вообще «в порядке»? Ведь это субъективная оценка.) Так мы только выстраиваем стену непонимания.

**«Не плачь!»**

Обычно эти слова означают, что нам неловко наблюдать столь откровенное проявление эмоций. На самом деле плакать полезно. Это нормально и не запрещено. Когда мы говорим человеку, чтобы он перестал плакать, то подразумеваем, что он делает нечто неуместное, и побуждаем его подавить чувства.

**«Просто улыбнись!»**

Когда человек грустит, призыв улыбаться только причинит ему боль. Заставлять кого-либо радоваться в тяжелый момент – это насилие.

**«У тебя столько хорошего в жизни, будь благодарна!»**

Если человек грустит, это не значит, что он не испытывает благодарности. Оба эти чувства можно переживать одновременно, но в трудную минуту такой призыв угнетает и заставляет замолчать.

**«Время лечит»**

Это далеко не всегда так. Успокаивать такими словами человека, находящегося на пике переживаний, бесчувственно. К тому же это заставляет испытывать стыд. Только сам человек может определить, когда наступило исцеление, а иногда раны остаются с нами навсегда.

**«Просто радуйся жизни! Будь на позитиве!»**

Если бы это было так просто, мы все давно перестали бы грустить. Такой призыв упрощает многогранный и трудный процесс проживания эмоций, особенно в случае серьезных ментальных расстройств.

**«Ну, зато это не...»**

Все, что начинается с «зато», преуменьшает значимость переживаний человека. Сравнить одно страдание с другим – плохая идея. (Ну, зато вы не умерли, да? Полегчало? Вот именно.)

**«Все зависит от твоего восприятия»**

Это упрощение реальности. Многочисленные исследования показывают, что на успех отдельного человека влияет целая сеть взаимосвязанных факторов. Да, восприятие ситуации имеет значение, но это далеко не ключевой фактор.

**«Скажи спасибо за полученный урок»**

Особенно жестоко это звучит, когда кто-то пережил травмирующее событие. К сожалению, я нередко наблюдала, как с такой фразой обращались к человеку, пережившему насилие. Да, в итоге мы делаем какие-то выводы из наших несчастий, но это не значит, что мы рады и благодарны за такое знание. Часто цена непомерно высока.

**«Могло быть хуже»**

Не спорю. Но могло быть и лучше. Это утверждение обесценивает опыт человека, а кроме того, подразумевает, что его боль необоснованна – она же не самая сильная на свете.

**«Выбрось из жизни весь негатив»**

Жизнь без негативных эмоций – это жизнь без роста и развития. Если мы избавимся от любого отрицательного опыта и всех неприятных людей, то окажемся в социальной изоляции и эмоциональном тупике.

#### **«Никогда не сдавайся»**

Есть ситуации, в которых сделать шаг назад – необходимое и очень смелое решение. Поражение не равноценно слабости или некомпетентности. Нередко это знак того, что человеку хватило сил увидеть бесперспективность борьбы и отступить.

#### **«На все в жизни есть свои причины»**

После травмирующего события или потери слышать такое очень больно. У некоторых событий действительно нет причины или она не очевидна. Говорить человеку, что на него напали, он потерял ребенка или серьезно заболел «не просто так» – значит вводить его в замешательство и пренебрегать его чувствами.

Приведенные утверждения не помогают открыться и перейти на более глубокий уровень общения. Они не создают пространство для проживания эмоций и сближения с собеседником. Эти фразы – просто красивые пустышки.

### **Распространение позитивного мышления**

Позитивное мышление как панацея от всех бед далеко не новое явление. Эту отраву под видом снадобья нам продают уже столетиями. В результате сегодня мы клеим на бамперы машин стикер «Будь на позитиве!» и слушаем очередного гуру популярной психологии, который учит «просто радоваться жизни».

В современной западной культуре позитивное мышление можно считать стихийным заимствованием и комбинацией целого ряда традиций «благодатного образа жизни», принесенных из других частей света. Все началось, когда группа белых мужчин прибыла в Новый Свет, ныне известный как Америка. Сегодня мы, конечно, понимаем, что тот свет был не очень-то и новым – там уже жило много людей<sup>3</sup>.

Большинство приехавших были кальвинистами<sup>4</sup>. Они верили, что человек изначально порочен и спасти его от грехов может лишь Бог. Достоин ли человек спасения, было предначертано заранее. Изменить жребий нельзя. Безделье и удовольствие считались грехами. Человеку полагалось непрерывно трудиться и надеяться, что он в числе избранных. Жизнь тогда была невеселой, и идеология кальвинизма не вдохновляла людей так, как нужно было Новому Свету<sup>5</sup>.

Пока кальвинизм превалировал в религиозной и общественной жизни, переселенцам было непросто создать свой позитивный образ, и они понимали это. Решением проблемы стало религиозное движение «Новое мышление»<sup>6</sup>. Его использовали, чтобы подбодрить людей и вселить в них надежду. Оно было куда оптимистичнее кальвинизма и полностью игнорировало реалии того времени. Приверженцы «Нового мышления» полагали, что если человек сможет достичь неограниченной силы Духа, то обретет власть над духовным миром. Идея представ-

---

<sup>3</sup> Ehrenreich, Barbara. "The Dark Roots of American Optimism." Essay. In *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. Waterville, ME: Thorndike Press, 2010.

<sup>4</sup> Ehrenreich, Barbara. "The Dark Roots of American Optimism." Essay. In *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. Waterville, ME: Thorndike Press, 2010.

<sup>5</sup> Nicole, Riger R. "From the Archives: The Five Points of Calvinism." *Reformed Faith & Practice*, May 25, 2016. <https://journal.rts.edu/article/from-the-archives-the-five-points-of-calvinism>.

<sup>6</sup> "New Thought." *Encyclopedia Britannica*. Encyclopedia Britannica, Inc. Accessed June 2, 2021. <https://www.britannica.com/event/New-Thought>.

лялась очень привлекательной по сравнению с фатализмом предыдущей идеологии: люди чувствовали, что получают больший контроль над жизнью. С распространением этого направления Новый Свет заискрился позитивом и энергией, а ожидание счастья стало одобряемым и даже обязательным. Но, к сожалению, изменилась лишь декорация, а сам мир остался прежним.

В начале XIX века отец «Нового мышления» Финеас Паркхерст Куимби вывел позитивное мышление на поистине новый уровень<sup>7</sup>. Куимби считал, что все телесные недуги возникают из-за мыслей и вызваны ложными убеждениями. Если человеку удастся соединиться с силой своего разума и получить доступ к мировой мощи, он сможет исцелить себя сам. В те годы популяризировать новую концепцию было гораздо проще, чем сегодня, и эта теория не подверглась никакому критическому научному анализу. Более того, она до сих пор встречается во многих американских книгах, рассказывающих о «законе притяжения»<sup>8</sup>, и распространена в разнообразных сообществах целителей. Мэри Бейкер Эдди, одна из пациенток Куимби, тоже несла в массы идею о том, что причина болезней коренится в человеческом сознании. Более того, Эдди говорила, что болезней и потребностей не существует – это лишь «временные иллюзии»<sup>9</sup>. Куимби использовал эту теорию, чтобы объяснить, почему в мире случаются несчастья, и подчеркнуть вред негативных чувств.

До конца XIX века позитивное мышление развивалось как движение психологического внушения, с упором на благотворную силу положительных эмоций и убеждений. Уильям Джеймс, первый американский психолог, был яростным сторонником внушения и «Нового мышления»<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup> Ehrenreich, Barbara. "The Dark Roots of American Optimism." Essay. In *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. Waterville, ME: Thorndike Press, 2010.

<sup>8</sup> «Закон притяжения» (англ. Law of attraction) – вера в то, что мысли человека представляют собой энергию, которую можно направить на нужный объект и тем самым «притянуть» его в свою жизнь. *Прим. ред.*

<sup>9</sup> Gottschalk, Stephen. "Mary Baker Eddy." *Encyclopedia Britannica*. Encyclopedia Britannica, Inc., July 20, 1998. <https://www.britannica.com/biography/Mary-Baker-Eddy>.

<sup>10</sup> Duclow, Donald. "William James, Mind-Cure, and the Religion of Healthy-Mindedness." *Journal of Religion and Health*, March 2022. <https://doi.org/10.1023/A:1015106105669>.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.