

Toxická  
*pozitivita*



Toxická  
*pozitivita*



Toxická  
*pozitivita*



Whitney Goodman

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Vydavatel ani autorka se nezabývají poskytováním odborných rad nebo služeb jednotlivým čtenářům. Myšlenky, postupy a návrhy obsažené v této knize nejsou určeny jako náhrada konzultace s lékařem. Všechny záležitosti týkající se vašeho zdraví vyžadují lékařský dohled. Autorka ani vydavatel nenesou žádnou odpovědnost za jakékoliv ztráty nebo škody, které údajně vznikly na základě informací nebo doporučení uvedených v této knize.

Původně vyšlo jako Toxic Positivity: Keeping It Real in a World Obsessed with Being Happy.

Tato publikace je vydána po dohodě s TarcherPerigee, nakladatelsvím Penguin Random House, LLC., New York, USA.

Copyright © Whitney Goodman, 2022

Překlad © Julie Tesla, 2025

Fotografie na obálce © Shutterstock.com

© Nakladatelství ANAG, 2025

ISBN 978-80-7554-422-3

# Obsah

Úvod:	Zasloužíte si víc než jen pozitivní energii .....	9
První kapitola:	Co je toxická pozitivita? .....	16
Druhá kapitola:	Proč pozitivita ne vždycky funguje .....	48
Třetí kapitola:	Když pozitivita nepomáhá.....	70
Čtvrtá kapitola:	Přestaňte se obviňovat .....	92
Pátá kapitola:	Jak zpracovat emoce .....	118
Šestá kapitola:	Jak si efektivně stěžovat.....	138
Sedmá kapitola:	Jak být oporou druhým .....	156
Osmá kapitola:	Diskriminace s úsměvem.....	182
Devátá kapitola:	Jak v našem těžkém světě dosáhnout naplnění.....	202
Poznámka na závěr:	Připomínky našeho lidství .....	215
Poděkování	.....	219
Doporučená literatura	.....	223
Poznámky	.....	225
O autorce	.....	239

## Zasloužíte si víc než jen pozitivní energii

Vsadím se, že jste po této knize sáhli z jednoho z těchto tří důvodů:

1. Zažili jste toxickou pozitivitu a máte jí plné zuby.
2. Nevíte, co toxická pozitivita je, ale jste zvědaví.
3. Netušíte, co by na pozitivitě mohlo být toxického, a rozhodli jste se zjistit, co za nesmysly v této knize šířím.

Ať už je váš důvod jakýkoliv, jsem ráda, že jste tady.

Na dráhu terapeutky jsem se stejně jako mnoho mých kolegů dala z důvodů, které jsem tehdy ještě úplně nechápala. Věděla jsem, že ráda pomáhám lidem, a zbožňovala jsem poslouchání jejich příběhů. Až později jsem (s pomocí svého terapeuta) objevila skutečný důvod, proč se tomuto oboru chci věnovat – myslela jsem si, že když se o vztazích a lidské psychice naučím všechno, co jde, dokážu vyléčit všechny své blízké a už nikdy neucítím bolest. Současní i budoucí kolegové, vím, že mi rozumíte.

Do oboru jsem tedy vstoupila s nadšením a naivitou. Byla jsem zabeďněná a zatvrzelá. Chtěla jsem, aby se mi klienti otevřeli, aniž bych

## Co je toxická pozitivita?

Představte si, že jste právě přišli o práci. Panika. Myšlenky vám běží jako splašené a netušíte, co bude dál.

Rozhodnete se svěřit kamarádovi. Podívá se na vás a usměje se. Vypadá to, že se chystá říct něco velkého. Že by uznání vašich pocitů, což je přesně to, co teď potřebujete? Možná ví o nějaké skvělé pracovní příležitosti? Sledujete, jak se vrtí, jak sahá do hlubin své vnitřní moudrosti a říká: „Aspoň máš teď plno volného času! Mohlo by to být mnohem horší. Představ si, co si z toho můžeš odnést.“

Do místnosti právě vstoupila toxická pozitivita.

Zarazíte se a pomyslíte si: *Poslouchá mě vůbec? To mám být vážně vděčný za to, že mě zrovna vyhodili?*

Nevíte, jak zareagovat. Necítíte žádnou vděčnost, tak co máte proboha odpovědět? Už tak jste vystresovaní a po této konverzaci si připadáte strašlivě nepochopení. A tak své pocity odložíte stranou a pronesete: „Jo, díky.“

Teď jste nejenže bez práce, ale ještě k tomu se cítíte odcizení svému kamarádovi a stydíte se, že na své situaci nedokážete vidět nic pozitivního.

naši zranitelnost. Musíme k nim přistupovat s jiným typem citlivosti, a to vůči sobě i ostatním. Je třeba je podpořit ve skutečném zpracování emocí, které je tu zásadní. Jestliže ucítíte pokušení sáhnout po otřepané frázi, když se o těchto potížích dozvíte nebo jim sami čelíte, zastavte se. Naladte se na hlubší emoce daného okamžiku a zkuste zareagovat přijetím a podporou.

## **Jak nám škodí příliš mnoho positivity**

Pozitivní myšlení je jako obyčejná náplast na střelnou ránu. Místo pomoci vede k potlačení emocí<sup>1</sup>, což škodí našemu tělu, myslí, vztahům i společnosti. Důkazy jasně ukazují, že potlačování emocí je neefektivní, vyčerpávající a nezdravé. Vede ke zhoršení nálady, negativním pocitům ze sociálních interakcí, přetrvávání negativních emocí, a dokonce i k oslabení těch pozitivních. Má ovšem závažné dopady i na naše fyzické zdraví. Nezáleží na tom, jestli potlačujete pozitivní, nebo negativní emoci – už jen samotné potlačení zatěžuje organismus. Je prokázáno, že má vliv na krevní tlak a paměť a zvyšuje riziko cukrovky a srdečních onemocnění.

V širším smyslu je kultura *good vibes only* toxická i pro naše vztahy a společnost. Prosazováním myšlenky, že některé emoce jsou „špatné“, přicházíme o vzájemnou blízkost vycházející z otevřenosti a zranitelnosti. Pozitivita je bohužel často využívána jako zbraň k bagatelizaci zkušeností určitých skupin. Když na diskriminaci reagujeme slovy jako „nemůžeme se prostě všichni mít rádi?“, popíráme tím reálné zkušenosti, které diskriminovaní lidé běžně zažívají. Toxická pozitivita v těchto situacích přenáší veškerou odpovědnost na jednotlivce, místo aby se zaměřila na systém a instituce, které z pozitivního myšlení dělají neuskutečnitelné řešení.

Metoda WOOP vám pomůže dosáhnout téměř čehokoliv. Také vám pomůže stanovit si konkrétní cíle a bod, kde začít.

Je důležité uvědomit si i vlastní vnitřní nebo domnělé hranice, protože pak můžeme pracovat na jejich posouvání. Uvědomit si skutečná omezení ale neznamená vzdát se. Znamená to orientovat se tím správným směrem.

## **Když já nechci být negativní!**

Když lidé slyší výraz *toxická pozitivita*, často si myslí, že je chci nabádat k nepřetržité negativitě. Ani ta však není řešením a rozhodně to není to, o co tu běží. Jde o rovnováhu. Být člověkem znamená vytvořit si prostor pro to pozitivní i to negativní a také pro všechno mezi tím.

Jsmo bombardováni poselstvími o tom, jak musíme být neustále šťastní. Jestliže si tato přesvědčení osvojíme, začneme tento tlak vyvíjet na sebe i na ostatní. Máme pocit, že když se nám tohoto způsobu myšlení nedaří dosáhnout, určitě děláme něco špatně, je s námi něco v nepořádku nebo druhým škodíme.

V následujících kapitolách se dozvíte, jakou sílu má soucit, otevřenost a zájem a jak nám mohou pomoci docílit toho, aby nás ostatní viděli, slyšeli, podporovali a soucítili s námi. Jakmile dosáhneme naplnění všech těchto potřeb, dokážeme cokoliv.

# CO VYPUSTÍTE DO SVĚTA, TO SE VÁM VRÁTÍ.

.....

Svět dokáže být krutý a nepředvídatelný. Můžeme do něj vysílat obrovské množství pozitivní energie, a přesto čelit problémům. Usilujte o takový život, který respektuje vaše hodnoty a má pro vás smysl. Dělejte, co je ve vašich silách, a pamatujte si, že ne všechno špatné, co vás potká, se stalo proto, že jste si to přivolali.

## **Jak se zrodil bůh *good vibes only***

Toxická pozitivita a náboženství mají dlouhou společnou historii. V první kapitole jsme se seznámili s kalvinisty a jejich sklony k pesimismu. Taková byla v té době většina náboženství – samé pekelné plameny, zatracení a strach, protože člověk byl od přírody hříšný a potřeboval spasit. Přehodnocení tohoto obrazu pak vedlo k vzestupu boha *good vibes only*. Tento bůh chce, abyste byli šťastní a bohatí, a věří, že láska všechno napraví a že skrze něj je možné cokoliv. Pochybnosti a úzkosti jsou v této církvi známkou ztracené víry a všechno zlé lze vyléčit modlitbou – dokonce i duševní poruchu. A ještě jedna věc: podle boha *good vibes only*<sup>20</sup> se všechno děje z nějakého důvodu.

Liz na terapii nikdy předtím nebyla. Studovala na místní univerzitě a terapeuta se rozhodla kontaktovat po létech problémů se spánkem, zběsilých myšlenek a potíží se soustředěním ve škole. Jedno úterní odpoledne seděla u mě na pohovce a pohrávala si s klíčenkou. „Jsem strašně nervózní. Rodiče by mě zabili, kdyby věděli, že jsem tady.“ Chtěla jsem, aby se cítila příjemněji, a tak jsem jí položila pár základních otázek. Konečně se uklidnila a já jsem se zeptala: „Proč by se podle vás rodiče zlobili, že jste tady?“ Odmlčela se. „Myslí si, že přeháním a že jsem jenom ztratila víru. Chtějí, abych se víc modlila a víc se angažovala ve farnosti. Moje máma pořád říká: ‚Liz, Bůh ti nikdy nenaloží víc, než dokážeš unést‘... jenže já se topím. Nevládám to.“

Cítila se provinile, protože jí její víra nedokázala pomoci problémy překonat, a nechápala, proč je vůbec má. Měla jsem podezření, že je tu ještě něco, co mi neřekla a co má na její víru dopad. Několik týdnů jsme si povídaly o Bohu a o jejím vztahu k náboženství. Diskutovaly jsme o kostele, studiu Bible a víře. Liz mi o ní řekla spoustu pozitivního, mluvila například o naději, kterou jí dodává v těžkých chvílích, a o tom, jak jí její komunita dává pocit domova. Jedno odpoledne se mi

si ale, jak moc mu ubližovaly na začátku jeho cesty. Podělil se se mnou o to nejhorší, s čím se setkal:

- Podívej se ale, co všechno můžeš dělat!
- Jestli to chceš porazit, musíš mít pozitivní přístup!
- Můj kamarád měl to samé a uzdravil se, takže ty to určitě zvládneš taky!
- Páni, tohle člověku vážně připomene, jak je život cenný a jak máme být vděční za to, co máme.
- Jsi ohromně statečný.
- Co kdybys zkusil jógu nebo zdravé freshe? Mně to moc pomohlo!
- Vždyť vůbec nevypadáš nemocně. Vypadáš skvěle!

Diskutovali jsme spolu o tom, jak je sice důležité zaměřit se na věci, které zvládáte, a být za ně vděčný, ale vyžadovat to po někom je přezíravé, protože to nebere v úvahu bolest a ztráty, jež život s nemocí přináší. Řekl mi, jak je nebezpečné tvrdit někomu, že se uzdraví, nebo na něj tlačit, aby vyzkoušel nějakou léčbu jen proto, že ji zkusil jeho kamarád, a já s ním souhlasím. Setkávám se s tím u mnoha svých chronicky nemocných klientů. I když jsou lékařské rady v podstatě vždycky míněny dobře, mohou být nebezpečné nebo v člověku vzbudit falešnou naději. Nejčastěji se setkávají s druhou větou: „Jestli to chceš porazit, musíš mít pozitivní přístup!“ S Michaelem se jí smějeme, což je způsob, jak se vypořádat s ironií této rady. Její autor stejně jako Annie věří v hypotézu spravedlivého světa. Má za to, že lidé, kteří myslí pozitivně, dosáhnou úspěchů například v podobě zaručeného zdraví. Jestli někdo ví, že to neplatí pro každého, pak je to usměvavý, veselý, optimistický Michael, který s tím, jak se jeho zdraví zhoršuje a svět se točí dál bez něj, pomalu ztrácí chuť do života.

To, co Michael v této internetové komunitě zažil, je realitou mnoha chronicky nemocných a postižených. Přílišný důraz na pozitivní

## Přestaňte se obviňovat

Už jako malá jsem si osvojila umění předstírat. Nemyslím takové to předstírání, kdy si obléknete šaty a představujete si, že jste princezna – tohle bylo jiné. Moje předstírání znamenalo našlapovat po špičkách a skrývat všechno, co nebylo dokonalé nebo krásné. Znamenalo to koupit si nové oblečení, když jste smutní, a popírat, že nějaký smutek vůbec existuje. Vždycky se našlo něco, co si koupit, nějaká akce nebo výlet, kterými překrýt a vykompenzovat každou negativní emoci. Naučila jsem se, že když už chce být člověk smutný, musí k tomu mít pořádný důvod. A také jsem si začala palčivě uvědomovat, že pokud máte věci a prostředky, nemáte právo být smutní. Někdo na tom byl vždycky hůř, což byl dostatečný důvod popírat, popírat a popírat.

Zjistila jsem, že existují „dobré“ a „špatné“ pocity. Že je jedno, co se vám v životě děje – zkrátka jste se oblékli, nasadili úsměv a šli do práce. Když vám někdo ublížil a vy jste o tom chtěli mluvit, byli jste „negativní“. Pokud všichni věřili, že jste šťastní, prostě jste byli šťastní. Došlo mi, že nejde o to být skutečně šťastný, ale vypadat tak.

V této pasti uvízlo mnoho z nás. Snažíme se vypadat šťastně na sociálních sítích a neřešíme, jak se cítíme uvnitř. Když se nás někdo

prozradím, že nejsem v pohodě, předpokládám, že mě odsoudí nebo zkritizuje. Když se cítíme izolovaní a máme pocit, že jsme se svým prožitkem jediná, je těžké si k sobě někoho připustit. Podle toxické positivity bychom měli být neustále šťastní a cokoliv jiného je selhání. Co když ale všichni cítíme nejrůznější věci a jsme na ně sami, i když nemusíme? Co když jsme si ve svém trápení všichni podobnější, než si myslíme? Kdybych věděla, že i vy cítíte bolest, bylo by pro mě mnohem snazší sdílet s vámi své boje i úspěchy. Zbavilo by mě to všeho toho tlaku a umožnilo mi to zkrátka být.

## Proč pozitivní afirmace nefungují

Když mi bylo sedmnáct, šla jsem k terapeutovi. Na druhém sezení mě donutil postavit se před zrcadlo a opakovat pozitivní afirmace typu „mám se ráda“ a „stojím za to“. Už jsem se k němu nikdy nevrátila.

Abych pravdu řekla, pozitivní afirmace mi vždycky připadaly poněkud nucené, neautentické a trapné. Během let jsem je několikrát zkoušela, protože o nich druzí básnili, a pokaždé jsem se cítila spíš hůř. Po této osobní zkušenosti se mi přičilo pobízet k jejich používání své klienty.

Pokud máte opravdu zlé období, mohou vám pozitivní afirmace připadat jako nehorázná lži. Zjistila jsem ovšem, že to nikdo nechce přiznat. Pořád dokola slyšíme, že by pozitivní myšlení mělo a bude fungovat, a tak si zkrátka opakujeme: „Jsem nejlepší!“ a „Mám se rád!“, rozhlížíme se po místnosti a v duchu si říkáme: *Vám to vážně funguje? Dělá něco špatně?*

Rozhodně nepopírám sílu mluveného slova. Jazyk je nesmírně důležitý a tvoří velkou část mé práce s klienty. Pokaždé, když o tomto tématu píšu, mi někdo řekne, že si mám o síle pozitivního myšlení a vyjadřování něco zjistit. Ano, je vědecky dokázáno, že pozitivní jazyk

## — Vděčnost se nedá vynutit

Vděčnost je důležitá a trocha nadhledu nikdy neuškodí. Na tomto tématu s mými klienty často pracujeme a pokaždé se snažíme najít šedou zónu a vytvořit prostor pro to, co nás zraňuje, i pro to, co nám pomáhá. Připustit si obojí nám dává možnost oplakat ztrátu a zároveň dál fungovat. Kdybychom se soustředili jen na to, co nám chybí, byl by život nesnesitelně temný a náročný. Problém však nastává, když se vděčnost snažíme vynutit.

Vynucená vděčnost vypadá zhruba takto: Máte špatný den, rozbito se vám auto, uvízli jste na silnici a zmeškali důležitou pracovní schůzku. Váš šéf zuří a vy víte, že vám oprava auta vysaje úspory. Je to nepřijemné, frustrující a zdouhavé. Zavoláte své matce a chcete se vypovídat a možná poprosit o radu, kde vám auto opraví. A ona reaguje následovně: „Měl bys být vděčný, že máš práci a auto. Někdo by byl za takové problémy rád. Všechno se to vyřeší.“ Jste pořád vystresovaní, pořád máte problém a do toho je vám vnucována vděčnost. Možná ucítíte náznak studu nebo svých stížností začnete litovat. *Má pravdu, hodně lidí nemá auto ani práci. Měl bych být vděčný.* Jenže to nezabírá, jste totiž plní nejrůznějších pocitů, nejede vám auto a vaše práce může být v ohrožení. I když je v přístupu vaší matky zrunko pravdy, v tu chvíli je naprosto neefektivní a jen ve vás vzbuzuje pocit viny.

V takové situaci bude lepší vytvořit si prostor pro současné pocity a vděčnost pak nechat přijít přirozeně. Na příkladu s porouchaným autem si můžeme ukázat, jak byste to udělali.

1. Uznejte své aktuální pocity: „Dává smysl, že jsem rozčilený. Rozbito se mi auto a zklamal jsem šéfa. Moje práce je pro mě důležitá a na opravu auta teď nemám dost peněz.“
2. Pokud je třeba něco napravit okamžitě, zaměřte se na řešení problémů: „Musím se dostat z krajnice a najít místo, kde mi auto

- rozptýlení prostřednictvím televize, práce nebo jiných prostředků,
- cestování,
- setkávání s lidmi a neustálé obklopování se jimi,
- cvičení,
- pomoc druhým, či
- využívání pozitivních prohlášení nebo jiné druhy osobního růstu a sebezdokonalování.

V mnoha situacích jde o prospěšné či přinejmenším neutrální obranné mechanismy. Nemusíte s nimi úplně přestávat ani je označovat za špatné. Problém nastává, když tyto mechanismy používáme pořád dokola, abychom se vyhnuli nějakému pocitu, potlačili ho a popřeli jeho existenci. Tím naše emoční vypětí nevyhnutelně zesílí<sup>12</sup>.

Některé ze způsobů, kterými se otupujeme a rozptylujeme, jsou společensky přijatelnější než jiné. Když si někdo povzdechne: „Mám hromadu práce, nemám vůbec čas na manžela a děti,“ máme sklony ke shovívavosti a racionalizaci. Říkáme si: *Ta ale dře! A rodina má z její práce prospěch. Tak je to v pořádku.* Když ovšem někdo emoce otupuje nebo obchází pomocí sexu či drog, šmahem ho odsoudíme.

Snaha vyhnout se emocím nás většinou dovede zpátky na začátek – bez ohledu na způsob, jakým se to rozhodneme provést.

Tíseň, neklid a úzkost jsou nevyhnutelnou součástí života. Uhýbání emocím bývá často jen dočasným a povrchním řešením a upevňuje představu, že takové prožitky jsou špatné či nebezpečné. Oslabujete tím svou schopnost čelit nevyhnutelné bolesti a snášet ji. Potlačování zase vyžaduje spoustu energie a často vás vyčerpá, protože zamaskovat náročné emoce časem stojí čím dál víc úsilí.

Vyhýbání se není totéž, co rozptylování. Mnohé techniky k rozptýlení a odvedení pozornosti se v daném okamžiku ukázaly jako užitečné, protože nám emoce umožňují lépe zpracovat. Když se emoci vyhneme, chybí nám její přijetí. Je to snaha o znečitlivění, vymazání a popření

- Co jste o stěžování slyšeli v dětství?
- Jak se cítíte, když si stěžují druzí?

Každý z nás má ke stěžování jedinečný vztah formovaný naší osobností, genderem, kulturními normami a tím, co jsme zažili<sup>3</sup>. Navíc existuje řada témat považovaných za přijatelné stížnosti a jiná, která lidem připadají nevhodná nebo je obtěžují. Každý člověk má svůj vlastní „práh stížnosti“. Možná jste si všimli, že se do někoho dokážete do určité míry vcítit nebo ho vyslechnout, ale co je moc, to je příliš.

## Co je stěžování a proč si stěžujeme?

Stěžování je podle definice vyjádření nespokojenosti nebo podrážděnosti nad něčím<sup>4</sup> a není z podstaty špatné. Vždycky budeme s určitými aspekty života nespokojeni a mluvit o tom může být užitečné.

Lidé stěžování milují. Víím to, protože jsem placená za to, abych si je každý týden vyslechla a nechala je upustit páru, postěžovat si a zpracovat své pocity. „Mít místo, kde můžu dát průchod svým pocitům“ je jeden z nejčastějších důvodů, proč mě lidé žádají o pomoc, a přesně proto ke mně každý týden chodí i Sam. To, co Sam dělá, by podle mě většina lidí popsala jako stěžování, já to ovšem vidím spíš jako nahlédnutí do vlastních potřeb a do toho, co je pro něj důležité.

Sam mluví o svém obchodním partnerovi, o manželce, finanční situaci a dětech. Přestože má tendenci při sezeních sklouzávat k negativitě, je vděčný, nechybí mu sebereflexe a dokáže přijmout odpovědnost za své jednání, když je to potřeba. Svěřuje se rád a hledá u mě uznání svých pocitů. Sdílení má pro něj obvykle očistný účinek, i když si někdy říkám, jestli si nestěžuje až moc a jestli se z naší terapie nestává spíš hodina upouštění páry než terapie zaměřená na konkrétní cíl, a sice změnu. Občas slyším vzadu v hlavě hlas, který mi šeptá: „No tak, Whitney, zasáhni. Potřebuje se změnit. Navrhni něco. Musíš tu litanii stížností přerušit.“ Občas tomu hlasu podlehnu – a pokaždé toho lituju.

## Osm tipů pro efektivní stěžování

1. Zjistěte, na co si stěžujete. Co vás skutečně trápí?
2. Identifikujte cíl.
  - Snažíte se někoho upozornit na nějaký problém?
  - Chcete prosadit změnu?
  - Potřebujete vyslechnout?
  - Hledáte validaci svých pocitů?
  - Chcete radu?
3. Vyberte si správné publikum. Kdo vám může pomoci? Je někdo, kdo vašemu problému porozumí nebo se s tím ztotožní? Nestěžujte si stále stejným lidem. Vyberte si ty, kteří vás skutečně pochopí nebo vám pomohou dosáhnout cíle.
4. Rozhodněte se, jestli to stojí za to. Zamyslete se nad tím, co je pro vás skutečně důležité, a stěžujte si s mírou.
  - Co se stane, když si na tuto věc postěžujete?
  - Co se stane, když si na ni nepostěžujete?
5. Uznejte, že si možná chcete stěžovat kvůli pocitu sounáležitosti. Existuje kromě stížnosti i něco jiného, díky čemu byste se mohli sblížit?
6. Sepište si to. Obzvláště užitečné to může být v situaci, kdy máte pocit, že své stížnosti nezvládáte. Psaní podle výzkumů podporuje soustředění a uspořádání prožitků a vede k lepšímu pochopení toho, co se stalo a jak se s tím vypořádat.
7. Mluvte o svém problému co nejpříměji.
8. Nezapomínejte, že na světě existují reálné nerovnosti. Někdo vás kvůli tomu, že na ně upozorňujete, může označit za „negativisty“ nebo „kverulanty“. Jsou lidé, kteří jsou na tom hůř. Nepřestávejte o problému mluvit a soustředte se na svůj cíl.

## **Jak sdílet své pocity a nikoho neranit**

Další situací, kdy máme často ty nejlepší úmysly, a přesto něco pokazíme, je sdílení vlastních pocitů, obav nebo návrhů. Mluvit o tom, co prožíváme (zvláště pokud je to opravdu osobní nebo citlivé), může být ošidné. Někdy to vztah zacelí a sblíží nás to, jindy dotyčný naše sdělení nepřijme a vzniká rozkol.

Jedná se o další komunikační překážku, se kterou se není snadné vypořádat – naštěstí ale existují způsoby, jak riziko nedorozumění zmírnit. Tady je několik tipů, jak sdílet, co cítíte, aniž byste toho druhého ranili:

- Snažte se soustředit na vlastní prožitky a pocity. Nezačínejte věty slovem „ty“, mluvte o sobě, například „cítím se...“.
- Mluvte klidně. Nekřičte.
- Vyhněte se nadávkám a urážkám.
- Pečlivě volte slova. Může pomoci, když si předem naplánujete, co chcete říct.
- O svých pocitech a o tom, co k nim podle vás vedlo, mluvte konkrétně. Zkuste to dotyčnému vysvětlit na příběhu nebo uveďte příklady.
- Zamyslete se nad tím, co je pro vás cílem tohoto rozhovoru. Co chcete, aby se ten druhý dozvěděl nebo pochopil? Co chcete, aby se změnilo?
- Buďte ochotní vyslechnout si i druhou stranu. Pokud se k vám dotyčný chová s respektem a je ochotný vést dialog, pomůžte, když si ho poslechnete.
- Uvědomte si, že si sice můžete všechno naplánovat a říct správně, a i tak se to nemusí setkat s pochopením. Ovlivněte to, co ovlivnit můžete.

I tady si pamatujte, že jsou situace, kdy všechno řeknete a uděláte správně, a přesto to nedopadne dobře. Soustřeďte se na to, co můžete

pocitům, ať se k nim chováte se sebevětším soucitem a pochopením. Existují vztahy, které nejsou bezpečné a nedá se v nich komunikovat způsobem, jaký jsem v této kapitole popsala. Znovu tu platí, že s lidmi, kteří vám ubližují nebo vás zneužívají, se nemusíte stýkat ani s nimi soucítit. Důvěřujte si, že tyto vztahy dokážete rozpoznat.

Vždycky také máte právo říct, že dotyčnému nedokážete pomoci nebo pro to nemáte prostor. Někdy je i toto soucitná a empatická reakce. Možná si procházíte vlastními problémy, nemáte čas či prostředky nebo pro tuto situaci zkrátka nejste ti praví. Je v pořádku zjistit, že vám něčí nálada nebo přítomnost neprospívá. Hranice jsou vašim nejlepším přítelem a existuje nespočet způsobů, jak někomu říct, že pro něj v danou chvíli nemáte prostor.

## **Všichni jsme trochu negativní**

Priznejme si to – stěžujeme si všichni. Někteří z nás by si mohli stěžovat méně a jiným by zase prospělo stěžovat si víc. Není to ale nic, co by mělo zmizet nebo se úplně zrušit. Stěžování je pro náš život důležité – spojuje nás, ukazuje nám, co je důležité, a pomáhá nám zpracovat naše pocity. Někdy si zkrátka postěžovat potřebujeme a není na tom nic špatného.

Je důležité si pamatovat následující:

- Je normální, když vás něco rozruší. Svět dokáže být ohromující a děsivý.
- Mluvit o věcech, které jsou pro vás důležité, není „negativita“.
- Někteří lidé vám nedokážou být oporou, když budete potřebovat vyslechnout. To ale neznamená, že to přeháníte nebo že byste se měli přestat svěřovat. Najděte si ty správné lidi.

## Diskriminace s úsměvem

Toxická pozitivita a honba za štěstím jsou v západní kultuře hnací silou už po staletí. V této knize jste se dozvěděli, jak tato síla pronikla do společnosti a dodnes hraje významnou roli v náboženství, zdravotnictví, vědě i zaměstnání. Tento fenomén není ničím novým a pomáhá udržovat při životě právě ty systémy, které mnohé z nás brzdí v rozletu.

Musím vás varovat – tato kapitola se vám nebude číst snadno a místy možná budete zmatení. Průzkum k ní pro mě byl ze začátku náročný na pochopení. Věděla jsem sice, že má toxická pozitivita hluboké kořeny, ale neuvědomovala jsem si, jak moc je silná a rozšířená. Možná pro vás bude těžké pochopit, jak může něco tak „šťastného“ upevňovat závažné problémy, o nichž tu píšu. Mým cílem je ukázat, jakými způsoby toxická pozitivita udržuje při životě systémy, které nás utiskují.

Tato kapitola může být náročná pro každého, kdo je zdravotně postižený, potýká se s chronickým onemocněním, má jinou než bílou barvu pleti, žije ve větším těle, je transgender, queer nebo žena či patří do jiné diskriminované skupiny. Nespěchejte se čtením a pasáží, které na vás budou příliš nebo se vás netýkají, klidně přeskočte.

Dotknu se tu některých ryze osobních témat a chci se s vámi podělit i o své vlastní identity a pomoci vám lépe pochopit můj úhel pohledu.

- Všimněte si tohoto pocitu a běžte na procházku nebo se uvolněte nějakým jiným způsobem a pak se vraťte k tomu, co potřebujete dokončit.
- Mám určitý pocit a dovolím si ho zpracovat později. Teď se musím soustředit na to, co mám před sebou.
- Zamyslete se nad důvody, proč tento úkol potřebujete nebo chcete dokončit.

Neexistuje tu žádný přesný návod (věřte mi, že bych vám ho dala, kdybych mohla). Jde o to uvědomit si své hodnoty a cíle a pochopit, jak reagujete na validaci a malé popostrčení. Každý z nás potřebuje v závislosti na situaci jiný poměr.

## **Dejte si pauzu od kolotoče seberozvoje**

Když začnete namísto života zaměřeného na štěstí žít podle svých hodnot, možná budete v pokušení pustit se do toho naplno a celé to mít vyřešené ještě dnes. Ve snaze být lepší a cítit se lépe to tak dělá spousta z nás. Já ale chci, abyste udělali pravý opak toho, co vám pravděpodobně řekla většina knih zabývajících se osobním rozvojem – zpomalte, dávejte si pauzy a občas i úplně přestaňte.

Vím, že to zní nelogicky, ale zkuste mi důvěřovat.

Introspekce a práce na sobě mají podle mě obrovskou hodnotu – tak velkou, že jsem o tom napsala celou knihu a na sociálních sítích sdílím každý den příspěvky o tom, jak zlepšit své duševní zdraví. Všichni máme na čem pracovat a co se o sobě dozvídat, abychom byli lepšími partnery, členy rodiny, přáteli a kolegy. Někdy je tato práce nutná, abychom si udrželi určité části svého života. Duševní nemoc a psychické problémy jsou vážná věc a vyžadují práci, péči a odbornou pomoc.

Na instagramu i u sebe v ordinaci jsem si ovšem všimla nebezpečného vzorce – lidé začínají být posedlí uzdravováním. Stává se z toho jejich hlavní cíl a prostupuje vším, co dělají. Je to jako ortorexie

### Toxická pozitivita

- Říká lidem, že by neměli cítit, co cítí.
- Tvrdí, že jakmile člověk nedokáže na všem najít světlou stránku, je negativní.
- Vybízí nás, abychom byli neustále šťastní a vždycky ve všem viděli „to dobré“.
- Ukončí konverzaci nebo vztah, protože v životě nechceme žádnou „negativitu“ a „negativní energii“.
- Ve snaze pomoci někomu „cítit se lépe“ nebo se přes něco „přenést“ používá fráze, které zlehčují, co dotyčný prožívá.
- Stojí jen o to „dobré“ a ignoruje cokoliv „špatného“.
- Vyvolává v lidech stud za to, že mají špatné dny nebo prožívají negativní chvíle.

### Zdravá pozitivita

- Uznává, že vidět to dobré má svou hodnotu, a umožňuje lidem, aby dospěli k vlastním přínosným závěrům a nic neuspěchali.
- Uznává, že lidé zažívají širokou škálu emocí, z nichž některé jsou náročnější než jiné, a dovoluje jim vidět „dobré“ i „špatné“ stránky.
- Chápe, že ne všechny situace mají světlou stránku a že i přesto zažíváme radost.
- Podporuje emoční projevy druhých (s určitými hranicemi) i nás samotných, protože ví, že aby někteří z nás mohli zažít štěstí, musí si často projít bolestí a zpracovat ji.
- Přijímá světlé i temnější stránky situace.

Když tedy v restauraci uvidíte nápis *good vibes only*, s největší pravděpodobností na tom není nic špatného – jdete si to tam přece užít! Toxická pozitivita by vypadala tak, že svému kamarádovi trpícímu depresí řeknete: „Dělej se sebou něco, vysíláš negativní energii a mě to ničí.“ Vidíte ten rozdíl?

Ne vždycky jsou pozitivita, štěstí a pozitivní energie špatné. Nezapomínejte na načasování, publikum a téma, o němž diskutujete. To je nejlepší způsob, jak toxickou pozitivitu rozpoznat.

## O autorce



Whitney Goodman je radikálně upřímná psychoterapeutka, která stojí za populárním instagramovým účtem @sitwithwhit, a také majitelka The Collaborative Counseling Center, soukromé terapeutické praxe v Miami na Floridě. Pomáhá jednotlivcům i párům zahojit jizvy z minulosti a vybudovat si život, jaký si vždycky přáli. Její práce se objevily v desítkách publikací a pořadů včetně *New York Times*, *Teen Vogue*, *New York Magazine*, *InStyle* nebo *Good Morning America*. Se svým manželem, synem a dvěma psy žije v Miami na Floridě.

## Když se úsměv stává maskou

V dnešní době bývá pozitivní myšlení často prezentováno jako všelék. Od dětství je nám předkládáno, že dívat se na vše z té „lepší stránky“ je klíčem k úspěšnému a šťastnému životu. Co když to není tak jednoduché? Vítejte v pasti toxické positivity.

Psychoterapeutka **Whitney Goodman** se na základě výzkumu a příběhů svých klientů odvážně vydala proti proudu přetvářky „absolutního štěstí“ a jednoduchým způsobem nám představuje, jak prožívat a zpracovávat náročné emoce, neboť i negativní emoce jsou nedílnou součástí našeho života. Výsledkem je opravdovost, která je klíčem k tomu, abychom mohli žít naplněný život a být takoví, jací skutečně jsme.

## Život je víc než jen pozitivní myšlení

Zdravá pozitivita znamená otevřít se naději, ale i realitě, protože skutečná síla tkví právě v tom, že si dovolíme prožít i ty nejtěžší okamžiky, než se rozhodneme jak dál. Kniha, kterou držíte v rukou, vám ukáže cestu, jak najít rovnováhu mezi pozitivním přístupem a přijetím všech emocí, které v sobě nosíme.

