

Positividade Tóxica

Positividade Tóxica

Positividade Tóxica

Positividade Tóxica

Positividade Tóxica

Positividade Tóxica

Positividade Tóxica

Positividade Tóxica

Positividade Tóxica

Como se
manter realista
num mundo
obcecado em
ser feliz

Whitney Goodman

 nascente

Índice

INTRODUÇÃO: Você merece mais do que boas vibrações	9
CAPÍTULO 1: O que é a positividade tóxica?	19
CAPÍTULO 2: Porque é que a positividade nem sempre funciona	61
CAPÍTULO 3: Quando a positividade não ajuda	89
CAPÍTULO 4: Deixe de se envergonhar	123
CAPÍTULO 5: Como processar uma emoção	159
CAPÍTULO 6: Como se queixar de forma eficaz	187
CAPÍTULO 7: Como dar apoio a alguém	211
CAPÍTULO 8: Discriminação com um sorriso	249
CAPÍTULO 9: Como sentir-se realizado num mundo difícil	277
NOTAS FINAIS: Como ser humano	295
<i>Agradecimentos</i>	299
<i>Leituras recomendadas</i>	303
<i>Notas</i>	305

Você merece mais do que boas vibrações

Aposto que houve três razões potenciais para ter escolhido este livro:

1. Já sofreu o impacto da positividade tóxica e está farto.
2. Não sabe o que é a positividade tóxica, mas está curioso.
3. Não faz a mínima ideia de como pode *alguma vez* a positividade ser tóxica e está decidido a perceber a blasfêmia que está a ser transmitida neste livro.

Seja qual for o seu motivo, ainda bem que o escolheu.

À semelhança de muitos aspirantes a terapeutas, optei por esta área por razões que não compreendia totalmente na altura. Sabia que gostava de ajudar as pessoas e estava obcecada com a ideia de descobrir as suas histórias. No entanto,

mais tarde viria a descobrir (com a ajuda do meu terapeuta) que a verdade é que queria seguir esta profissão porque acreditava que, se pudesse aprender tudo sobre relacionamentos e sobre a psique humana, seria capaz de curar todos aqueles que amo e não voltar a sentir dor. Colegas de profissão e futuros terapeutas, sei bem que compreendem o que estou a dizer.

Portanto, entrei nesta área ingénua e iludida. Evitava ligações e fazia-me de forte. Queria que os meus pacientes fossem vulneráveis sem que eu tivesse de o ser. Pensava que ia curar as pessoas, porém, ninguém precisava de cura; apenas queriam ser ouvidas e sentir-se apoiadas. Acreditava que seria a interlocutora que sabia tudo, mas sou a ouvinte. Julgava que me compreenderia a mim própria e ao mundo, mas agora tenho mais perguntas do que antes. Achava que ia mudar todos os que me rodeavam; ao invés, aprendi que a única pessoa que eu podia mudar era a mim própria. As minhas motivações para escolher esta área podem não ter sido as mais acertadas, mas, caramba, estou feliz por aqui estar.

Adoro ser terapeuta e sempre me senti algo imperfeita entre os meus pares. Nunca fui uma terapeuta que fizesse meditação, bebesse chá e praticasse yoga. Falo alto demais, não uso casacos de lã e detesto todas as citações «inspiradoras» publicamente expostas. Tentei baixar o meu tom de voz. Tentei gostar das afirmações e de todas as intervenções que nos dizem «entre em contacto com a sua criança interior e mostre-lhe amor». Não consegui. Era assim que me sentia quando lia todos os livros de autoajuda e psicologia que andam por aí. Todos parecem realmente doces e gentis. Eu quero alguém que seja franco comigo, que seja honesto. Enquanto terapeuta recente tive uma espécie de crise de

identidade, e só quando comecei a publicar os meus pensamentos no *Instagram*, como @sitwithwhit, é que percebi que a forma como eu me apresentava tinha valor.

A 1 de fevereiro de 2019 estava a pesquisar no *Pinterest* e vi um mar de citações «inspiradoras» e de autoajuda a serem partilhadas milhares de vezes. As cores brilhantes e as fontes extravagantes irritavam-me. Senti-me posta de lado e pensei em todos os que estariam a ver aquilo num estado emocional frágil. Criei um perfil do *Pinterest* com as citações «inspiradoras» e sobre «felicidade» que me perturbavam e tenho vindo a colecioná-las ao longo dos anos. (Esse perfil serviu como inspiração para a capa deste livro.) No mesmo dia, partilhei no *Instagram* um dos meus primeiros esquemas que listam algumas dessas citações do *Pinterest*, às quais me refiro como «positividade tóxica», fornecendo, em alternativa, afirmações que creio oferecerem às pessoas mais esperança e sensação de validação. Foi a minha primeira publicação «viral», com a minha minúscula lista de seguidores a multiplicar-se na sequência deste esquema. Fiquei estupefacta com a quantidade de pessoas que concordava com a minha perspetiva e com a forma como se sentiam em consonância com o conceito *positividade tóxica*. Foi também a primeira vez que enfrentei críticas significativas e reações negativas online de pessoas que não concordavam com a minha perspetiva. Continuei a criar publicações de positividade tóxica acerca do luto, do racismo e de outros tópicos importantes, que são das minhas publicações mais populares e controversas até à data. Sabia que tocara num ponto importante, mas nunca poderia ter imaginado o quanto este tópico interessaria a outras pessoas.

Há muito tempo que tenho consciência da positividade tóxica, mas não tinha um nome para ela. Deparei-me com

ela em casa durante o meu crescimento, em todas as redes sociais, em serviços religiosos, na escola e, posteriormente, já terapeuta, entre os meus pacientes. Apercebi-me de que todos contribuíamos para isto, porém, em privado, todos me confessavam que a odiavam. Eu também o fazia; era como se tivesse de fazer parte ou arriscava-me a ser considerada «negativa». Imiscuíra-se na minha vida profissional e pessoal; assim que dei por isso, tornou-se difícil ignorá-lo.

Posso ter-me apercebido deste fenómeno há relativamente pouco tempo, mas a verdade é que ele já anda por aí há séculos. Há muito que estudiosos, jornalistas e investigadores como Sarah Ahmed, Audre Lorde, Barbara Ehrenreich, Gabriele Oettingen e bell hooks criticam a busca incessante pela felicidade e põem eloquentemente a descoberto a sua natureza destrutiva em todo o mundo, sobretudo no seio de comunidades marginalizadas. As suas obras foram essenciais para compreender o quão universal a positividade tóxica se tornou. Pese embora uma abundância de estudos sobre a ineficácia da positividade em várias situações, a comunidade de autoajuda continua a insistir na positividade e na busca da felicidade em qualquer situação. Eu queria encontrar uma maneira de trazer todas essas pesquisas para fora da sua torre de marfim académica e para o mundo moderno.

Os meus pacientes e a minha vida pessoal são a verdadeira inspiração para este livro e a razão da sua existência. Esta carreira profissional oferece-me, todos os dias, o privilégio de me sentar numa sala sem qualquer distração e conhecer profundamente as pessoas. É uma experiência sem igual, que me ensinou imenso sobre a vida, o mundo e a natureza humana. Todos os pacientes me mudaram em algum aspeto. Estou eternamente grata à humanidade, à luta e à

perseverança que testemunhei e continuo a encontrar entre aquelas quatro paredes. Aproveitei diversas histórias dos meus anos enquanto terapeuta e juntei-as às pesquisas sobre pensamento positivo, emoções, relacionamentos e motivação, com o objetivo de o ajudar a si, leitor, a compreender como a positividade se pode tornar tóxica e o que fazer em alternativa. Todos os pormenores identificadores foram alterados para manter o anonimato dos meus pacientes. Espero que estas histórias o ajudem a sentir-se um pouco menos solitário e lhe mostrem a quantidade enorme de pessoas que sentem o mesmo.

Sem o saber, há anos que vinha a escrever este livro no *Instagram* e no meu consultório. É honesto, autêntico e real. É um livro para as pessoas que querem aprender a apoiar-se a si próprias e aos outros. É para quem está cansado de fingir estar sempre alegre — no trabalho, em casa, com os amigos e nas redes sociais. Para quem está farto de ser obrigado a viver com vibrações positivas para onde quer que se vire e de ter de ouvir que tudo acontece por uma razão. Escrevi este livro para quem não conseguiu manifestar uma vida perfeita. Escrevi este livro para os seres humanos com demasiados sentimentos e demasiados pensamentos. Escrevi-o para mim e escrevi-o para si.

Mais do que um objetivo, a felicidade e a positividade tornaram-se uma obrigação. Para onde quer que olhemos, estão sempre a dizer-nos que temos de estar gratos ou de ser mais positivos. Se alguma coisa nos corre mal na vida é porque tivemos uma «má atitude» ou «não nos esforçámos o suficiente». Fico pasma com as formas como a positividade tóxica se imiscuiu em tantos aspetos da nossa vida. Observamo-la no local de trabalho, nas nossas casas e nos

nossos relacionamentos. É igualmente uma força poderosa que ajuda a manter o sexismo, o racismo, a homofobia, a transfobia, a discriminação contra aqueles que sofrem de deficiências e a discriminação baseada na classe social, bem como outros tipos de preconceito. Está realmente *em todo o lado*.

Esquadrinhei tudo o que sabemos sobre a história do pensamento positivo e a investigação sobre como fazer e viver melhor. Queria que este livro fosse fácil de ler e compreender e, ao mesmo tempo, extremamente pragmático. Este *Positividade Tóxica* está dividido em nove capítulos; cada um aborda uma história de um paciente e a sua relação com a positividade tóxica. Se estiver interessado numa visão abrangente sobre a positividade tóxica, bem como acerca do impacto que exerce sobre nós e o que fazer em alternativa, recomendo a leitura do livro na íntegra. Para quem estiver mais interessado em pôr «mãos à obra», esteja à vontade para saltar para os capítulos que digam diretamente respeito às suas necessidades e experiências.

O pensamento positivo tem sido apresentado e vendido como a cura para todos os nossos problemas. Desde auto-colantes de para-choques a dizer «só vibrações positivas» a publicação após publicação no *Instagram* de afirmações bonitinhas a defender que «A Vida É Bela», passando por t-shirts e gurus a garantirem que nos encontramos à distância de um pensamento positivo da felicidade, estamos sempre a ouvir que «ver o lado positivo» nos ajudará a evitar experiências e sentimentos difíceis. É possível que este livro o faça sentir coisas além de alegria, felicidade ou boas vibrações. É possível que o esclareça em relação a hábitos ou frases que se tornaram parte do vernáculo quotidiano.

Pode deixá-lo desconfortável. Eu espero que o faça pensar e refletir sobre todas as maneiras que pode estar a usar para reprimir as suas emoções e necessidades em nome da felicidade. Espero que o faça pensar em como se apagou ou se obrigou a ser mais simpático em busca de vibrações positivas. Espero que o ajude a expressar as suas necessidades e a desenvolver relacionamentos baseados em mais do que apenas bons momentos.

Se este livro fizer com que arranje espaço na sua vida para o bem e para o mal, então cumpri o meu papel.

Basta ser positivo!

Se fosse assim tão simples e eficaz, todos o faríamos.
Permita-se sentir o que significa ser humano – o bom
e o mau.

O que é a positividade tóxica?

Imagine que acabou de perder o emprego. Está absolutamente em pânico. Tem a mente a mil à hora e não faz ideia do que fazer a seguir.

Decide partilhar a situação com um amigo. Este olha-o de relance e sorri. Aparenta estar prestes a fazer-lhe uma revelação. Poderá ser a validação de que carece no momento? Se calhar tem conhecimento de uma ótima oportunidade de emprego? Observa-o a estremecer enquanto sai das profundezas da sua sabedoria interior e exclama: «Pelo menos agora tens imenso tempo livre! Podia ser muito pior. Imagina o que podes aprender com isto.»

Instalou-se oficialmente a positividade tóxica.

Você estaca e pensa: *Mas será que me está a ouvir? A sério que é suposto eu estar agradecido por ter perdido o emprego?*

Não sabe o que fazer a seguir. Não se sente grato, logo, como responder àquilo? Já estava stressado e a conversa faz

com que sinta que ninguém o compreende. Portanto, ignora os seus sentimentos e diz: «Pois é, obrigado».

Agora não só está desempregado, como também se sente distante do amigo e embaraçado por não conseguir ver o lado positivo.

Eles só querem ajudar

Olhe, essa pessoa deve ter boas intenções. O que ela lhe disse não é falso — TERÁ mais tempo livre e, claro, as coisas podem (sempre) ser piores; e sim, é provável que aprenda alguma coisa com a experiência.

O problema é que você ainda não chegou a essa fase. Continua preocupado e aborrecido. Tem medo. O seu corpo e a sua mente estão em modo de resposta à crise e não há lugar-comum que o altere. Aquilo de que realmente carece é de apoio e de espaço para compreender o que está a sentir.

A positividade tóxica é o conselho que, porventura, até queremos seguir, mas que somos incapazes de processar no momento. O que acontece, de um modo geral, é que nos sentimos silenciados, julgados e incompreendidos.

Conhece a sensação?

Mas a positividade não é sempre uma coisa boa?

É provável que já tenha vivido centenas de interações como esta. Talvez esteja a pensar: Como pode a positividade ser *tóxica*? É uma palavra muito forte. Será assim tão mau?

A positividade faz de tal forma parte da nossa cultura que até achamos assustador o facto de estarmos a pô-la em causa. À medida que vou pesquisando e escrevendo sobre o pensamento positivo vivo com o constante receio de ser vista como «negativa» ao falar sobre o assunto. Sempre que tento contestar a cultura que advoga a ideia de que *só precisamos de boas vibrações* deparo-me inevitavelmente com quem fique zangado, chocado ou confuso. A minha caixa de correio enche-se de comentários e mensagens: «Como pode a positividade ser tóxica?! É oficial: perdeu o juízo!»

Eu percebo. Isso atesta a nossa total devoção à cultura da positividade. Fomos convencidos de que ela é a chave para a felicidade, com médicos, terapeutas e líderes a prescrevê-la regularmente. Faz sentido pôr em causa quem contrarie a tendência. Não obstante, desde há anos que, em privado, os meus pacientes, amigos e familiares admitem o quanto odeiam a constante pressão para ver o lado positivo de tudo. Sentem-se alheados dos seus pares, que lhes dizem que «vai correr tudo bem» e que os aconselham a «ver o lado positivo das coisas». Eles sabem que isso não está a funcionar e estão desesperados por encontrar outra forma de lidar com as coisas.

Portanto, antes de começarmos, deixemos algo bem claro: *nem toda a positividade é negativa.*

Quando utilizada corretamente é fantástica. Os especialistas concordam que os sentimentos positivos, como a gratidão, a satisfação, o otimismo e a autoconfiança podem aumentar a esperança de vida e promover a saúde. Muitas destas afirmações são exageradas, mas o pensamento positivo *tem* o seu valor. De um modo geral, quem afirma ter

mais pensamentos positivos terá, provavelmente, uma vida social rica, será mais ativo e levará a cabo comportamentos que promovem a saúde. Julgo que todos concordaremos que quando o sentimento é genuíno, será saudável sentirmo-nos «positivos».

No entanto, algures pelo caminho desenvolvemos a ideia de que ser uma «pessoa positiva» significa ser um robô que tem de ver o bem em *tudo*. Obrigamo-nos a ser positivos porque a sociedade nos diz para o sermos; caso contrário, considera-se um fracasso pessoal. A negatividade é vista como sendo o inimigo e, se porventura lhe sucumbirmos, admoestamo-nos, tanto a nós próprios como àqueles que nos rodeiam, e concluimos que, não somos positivos é porque, pura e simplesmente não estamos a esforçar-nos o suficiente. Além disso, se não formos positivos, é aborrecido estar connosco.

A positividade saudável dá espaço à realidade e à esperança. A positividade tóxica nega as emoções e obriga-nos a suprimi-las. Quando recorremos à positividade tóxica

**A positividade
saudável dá espaço
à realidade e à
esperança.**

afirmamos, a nós e aos outros, que determinada emoção não devia existir, é errada e, se nos esforçarmos com um tudo-nada mais de afinco, podemos eliminá-la por completo.

Sei que as pessoas estão fartas de aturar a positividade quando se debatem com alguma coisa, mas confrontá-la e pô-la em causa publicamente faz-nos sentir como se estivéssemos a lutar contra algo imenso e universal.

Façamo-lo, ainda assim.

Vergonha disfarçada de positividade

Portanto, perdeu o emprego e o seu amigo acabou de lhe dizer que não devia estar aborrecido. Assim que as palavras «pelo menos...» foram pronunciadas, a conversa terminou. O espaço para as suas emoções e para o seu processamento foi eliminado. Foi absorvido pelo reino da positividade, estivesse ou não pronto para isso. E então calou-se, tentando perceber como raio podia tornar-se mais agradecido e positivo sem perturbar ninguém com o seu stress, as suas preocupações e o seu embaraço.

Essa interação, à primeira vista insignificante, faz com que comece a reprimir os sentimentos acerca da situação e passa a agir como se estivesse tudo bem. Não se sente bem; continua triste e desempregado. Contudo, sempre que surge uma emoção, cancela-a. Decide fingir até conseguir; só que não está a funcionar. Cada vez dorme pior; não lhe apetece conviver com ninguém porque terá de fingir e se sente demasiado nervoso para pedir conselhos a alguém. Em vez de lidar com a situação publica citações positivas no *Instagram* e alimenta a esperança de que o seu estado de espírito seja revertido.

É assim que entramos na espiral de vergonha da positividade tóxica. Ficamos zangados connosco próprios por determinado sentimento, dizemos para com os nossos botões que não o devíamos sentir e depois ficamos outra vez zangados quando um par de banalidades que apelam ao sorriso não nos traz um sem fim de positividade. É uma espiral interminável que nos escurece a alma e eu quero ajudá-lo a livrar-se disso.

A positividade tóxica é negação

Enquanto terapeuta, passo o dia a ouvir as pessoas a discorrerem sobre as suas emoções e experiências. Este tipo de trabalho permite-me vislumbrar a experiência humana de um modo que, de outra forma, seria impossível de conseguir. A maioria das sessões centra-se na palavra *devia*. As pessoas sentem que *deviam* ser mais felizes e, por isso, retornam à espiral que é a vergonha da positividade. Nestes casos ajudo as pessoas a examinar esse *devia*. Onde foram buscar essa ideia? Será verdade? Baseia-se em factos? Conseguem olhar para a situação de uma forma diferente, mais atenuada? Outros, como Dave, recorrem à positividade para negar a existência de emoções difíceis.

Dave, radiante, está sentado num divã estreito, à minha frente. Partilha comigo como se sente ótimo e fala-me da sua maravilhosa família. Conta-me que está genuinamente feliz; só precisa de se esforçar um pouco mais. Esta conversa pareceria normal e bastante promissora em qualquer outro contexto, não fosse o facto de eu e Dave nos encontrarmos numa instituição de internamento de saúde mental, onde foi admitido sem data prevista de saída. Encontra-se ali porque gosta de beber e algumas pessoas na sua vida consideram que a situação está descontrolada. Dave explica-me que gosta de beber porque é um indivíduo feliz e social. Não vê qualquer problema nisso e acha que todos os que o rodeiam são uma espécie de desmancha-prazeres. *Toda a gente que é feliz e social bebe tanto como eu, não é verdade?*

Dave está sempre a sorrir. Por vezes, a energia com que ele deambula pela clínica, por contraste com pacientes mais morosos e pensativos, ou cujo sofrimento é mais notório,

confunde-nos e chega a ser desconcertante. Adora recorrer ao pensamento positivo como estratégia para lidar com os problemas e está verdadeiramente orgulhoso da sua capacidade de parecer sempre feliz. Não obstante, a bebida, a incapacidade de lidar com emoções e a falta de relacionamentos próximos revelam uma história completamente diferente. Com efeito, a sua atitude positiva tornou-se um enorme problema tanto durante as nossas sessões como para a sua recuperação.

A filosofia de vida «Tudo na boa!» impede Dave de se expressar emocionalmente. Isto é mais comum do que se pensa. Dave não consegue aceder a sentimentos que não sejam positivos e tende a calar-se quando as coisas se tornam demasiado pesadas. Vejo que bebe para lidar com esses sentimentos, mas ele não percebe a ligação. Consequentemente, não conseguimos analisar nada a fundo em relação ao seu passado, nem planear nada para o futuro relativamente à sua saúde mental. Nem lhe passa pela cabeça aceitar que tem um problema com a bebida. Acredita que todas as dificuldades acabarão por se resolver sozinhas e que não há nada que uma atitude positiva não possa curar. O pensamento positivo transformou-se no escudo de Dave e, até aprender a desistir dele, qualquer mudança será quase impossível.

Os meus pacientes que vivem as vidas mais realizadas são os que conseguem sentir emoções que os desafiam. Não se limitam a sorrir; eles lidam com a vergonha advinda do esforço para chegar ao fundo da questão. É mais fácil avançar em direção ao otimismo quando sabemos que é suposto vivermos as nossas emoções e que não é preciso fugir delas, pois temos consciência de que somos capazes de lidar com tudo o que nos surja no caminho.

Como a positividade se torna tóxica

A positividade torna-se tóxica quando é usada:

- em conversas onde alguém procura apoio, validação ou compaixão e, pelo contrário, apenas encontra lugares-comuns;
- para envergonhar as pessoas de modo a sentirem que não estão a fazer o suficiente ou a esforçar-se o suficiente, ou que as suas emoções complexas não são válidas;
- para nos envergonharmos por não sermos suficientemente felizes ou positivos;
- para negar a nossa realidade;
- para confundir ou silenciar alguém com preocupações ou dúvidas pertinentes;
- para dizer às pessoas que são responsáveis por tudo o que corre mal nas suas vidas.

A positividade tóxica é fundamentalmente desdenhosa e bem-intencionada. É frequente recorrermos a ela para:

- pôr fim a uma conversa;
- explicar o motivo por que alguém não devia sentir o que está a sentir;

- convencer alguém de que pode ser sempre feliz (caso se esforce o suficiente);
- parecermos sempre positivos e tranquilos;
- negar ou evitar a nossa situação atual;
- evitar responsabilidades;
- tentar fazer com que alguém se sinta melhor.

A autenticidade é importante

Acredito que recorremos a lugares-comuns porque queremos ser prestáveis. Não creio que alguém tenha verdadeiramente intenção de magoar os outros com afirmações positivas. É por isso que o conceito de a positividade ser tóxica desencadeia reações fortes. Faz-nos pensar: *Como posso estar a ser tóxico se estou apenas a tentar ajudar?*

É importante ser-se genuíno e autêntico em momentos de crise ou dor. É a forma como estamos presentes e mostramos que estamos a ouvir e que compreendemos. Não é exequível fazê-lo sempre com toda a gente, mas é possível fazê-lo quando importa. Quando, ao invés de recorrermos à positividade tóxica, estamos presentes com autenticidade, validamos que aquilo pelo qual o outro está a passar é real, somos empáticos e não estamos a dourar a pílula, nem a negar a experiência. Até podemos não concordar inteiramente com a forma como a pessoa está a lidar com a situação ou com a sua interpretação, mas estamos

mesmo a tentar criar uma ligação e a estar presentes para a apoiarmos. Se nos sentarmos a seu lado e lhe permitirmos expressar o que sente (de um modo seguro que não viole os nossos limites, claro) mostramos que escutamos o que nos está a dizer.

Lembra-se do amigo que tentava reconfortá-lo quando perdeu o emprego? Ele recorreu à positividade tóxica ao afirmar que «Pelo menos agora tens imenso tempo livre! Podia ser muito pior. Imagina o que podes aprender com isto». Como é óbvio, ele não estava a tentar magoá-lo. A linguagem da positividade não é algo que se invente no momento. Está arreigada em nós. Fomos condicionados para repetir estas frases vezes sem conta e desde crianças que ouvimos outros a dizê-las. Acreditamos que a positividade acabará por funcionar (mesmo que achemos que não nos está a ajudar). É quase como se receássemos admitir que não está a resultar porque nos foi inculcado vezes sem conta que devia funcionar. O seu amigo não é tóxico, nem é má pessoa; está apenas a repetir o que leu em inúmeros livros de autoajuda, afirmações que viu nas redes sociais ou que ouviu a amigos e familiares.

O problema é que, independentemente da intenção, a linguagem é importante. Ela afeta o modo como nos vemos e como vemos o mundo. As palavras que escolhemos alteram o nosso cérebro e têm um impacto profundo no modo como nos relacionamos com os outros. Se queremos comunicar com eficácia e fazer com que o outro se sinta apoiado temos, em primeiro lugar, de compreender o mundo em que ele vive. Quando usamos positividade tóxica estamos mais focados em reproduzir aquilo que nos disseram do que em escutar genuinamente a pessoa em apuros, de nos ligarmos a ela e de a conhecer.

O grosso do jargão da positividade revela falta de *nuances*, de compaixão ou de curiosidade. Surge na forma de afirmações vazias que indicam às pessoas *como se devem sentir e como o que estão de facto a sentir é errado*. Isto revela-nos de imediato que a positividade não é inerentemente útil. Se quer mesmo ajudar alguém, tenho a certeza de que não deseja que essa pessoa se sinta mal. Banalidades como estas tornam-se particularmente tóxicas quando uma pessoa está a partilhar algo que a deixa vulnerável, está a falar das suas emoções ou a tentar explicar um problema ou algo com que se está a debater.

No que toca ao recurso à linguagem positiva ou à positividade, o impacto depende do momento em que é usada, do público-alvo e do assunto que está a ser debatido.

O momento certo

É frequente recorrermos à positividade porque queremos sinceramente que as pessoas se sintam melhores. Temos a esperança de que a sua dor se esfumará se dissermos as coisas certas. Esperamos ainda, de forma um pouco egoísta, que funcione para que possamos afastarmo-nos de assuntos difíceis e evitarmos a dor de estar com alguém em sofrimento. Penso que todos admitimos que estar ao lado de alguém que está a chorar, a sofrer ou perturbado pode ser uma experiência dura. Só queremos que tudo melhore.

Infelizmente, avançar muito depressa pode levar a desilusões em todas as frentes. Pode fazer com que a pessoa que tentamos confortar se sinta silenciada e embaraçada e deixa-nos, amiúde, com uma sensação de impotência e distanciamento.

O momento certo é crucial. Antes de encorajar alguém a ver o lado positivo das coisas, é importante não esquecer que:

- O tempo não cura todas as feridas. Cada um de nós processa os acontecimentos a ritmos diferentes e cabe ao indivíduo decidir em que ponto do processo de cura se encontra.
- Quando em sofrimento, todos reagimos de modo diferente. A menos que a reação ponha em risco a vida ou o prejudique diretamente, ou a alguém que careça de proteção (como as crianças ou os idosos), não faz mal deixar que o outro lide com os seus sentimentos. Não tem de resolver nada.
- É frequente termos a necessidade de aceitar a realidade de uma situação antes de podermos avançar.
- Nem todas as situações têm um lado positivo ou contam com uma reviravolta favorável. Há coisas que são, pura e simplesmente, muito, muito difíceis; e não faz mal que assim seja.
- É difícil observar alguém em sofrimento. Tenha também compaixão por si.

Tente evitar recorrer a banalidades positivas:

- Quando alguém chora por uma razão ou está claramente a viver uma emoção difícil.

- Imediatamente após a ocorrência de um acontecimento (como por exemplo assim que alguém tiver sido despedido do emprego).
- Quando estiver num funeral ou quando alguém está a morrer.
- Quando alguém lhe diz que só quer que o escute.
- Quando alguém lhe diz que não procura conselhos.
- Durante a ocorrência de um acontecimento perturbador.
- Quando não compreende na totalidade o que se está a passar.

O seu público

Independentemente da intenção, não somos nós que decidimos o impacto das nossas palavras. Quem recebe o seu apoio é livre para determinar se os seus lugares-comuns positivos são ou não úteis. É por isso que é extremamente importante ter em consideração o público a que se dirige.

Sempre que peço à minha comunidade que partilhe as suas experiências com a positividade tóxica, muitas respostas incluem Deus ou a religião. Exemplos como «Agora estão com Deus» ou «Faz tudo parte do plano divino» inundam-me a caixa de correio. Este é um exemplo perfeito da importância de ter em consideração o público a que se dirige. Religião, fé e Deus podem ser um apoio extraordinário para certas

peças e não servir de absolutamente nada a outras. Quando nos servimos dos nossos valores e religião para dar apoio a outra pessoa, não estamos a ter em consideração o público-alvo. Pelo contrário, estamos a usar o que é útil para *nós* e a pressupor que também ajudará os outros.

O mesmo acontece quando falamos com alguém que se debate com uma depressão. A maioria das pessoas que sofre de depressão quer ser feliz. Sabem o quão difícil é chegar a esse ponto e estão constantemente a ser recordados do calvário que é alcançar esse objetivo. Quando dizemos a alguém em depressão que «basta ser feliz», não estamos a ter o público em consideração. Estamos a trivializar a sua luta diária e a fazer com que pareça uma coisa simples. Se bastasse «ser feliz», não o seriam já? Se fosse assim tão simples, não teríamos taxas de depressão tão elevadas.

É o indivíduo a quem estamos a prestar apoio que decide como gostaria que essa ajuda lhe fosse dada, cabendo-nos decidir se estamos dispostos a fornecer esse apoio e se somos capazes de o fazer. Temos de ter em conta o que sabemos sobre a situação presente do indivíduo ou da dificuldade pela qual está a passar e ser sensíveis a isso.

Eis alguns pontos a ter em consideração:

- A pessoa disse-me como queria que eu a apoiasse?
- Perguntei-lhe como queria que eu a ajudasse?
- Costuma reagir bem quando recorro a banalidades positivas? Agradece ou diz que realmente ajudei? Parece sentir-se melhor?

- A conversa parece terminar sempre que uso um desses lugares-comuns ou quando tento encorajar alguém a ser mais positivo?

É importante conhecer o seu interlocutor e saber como ele quer ser ajudado. Em caso de dúvida, pergunte! Só assim conseguirá prestar o melhor apoio possível.

Temas difíceis

Certos assuntos são realmente incómodos e pesados para muitas pessoas. A minha investigação e o trabalho com os meus pacientes revelaram-me que a positividade tóxica e as banalidades são particularmente inúteis — danosas, até — em relação aos seguintes tópicos e situações:

- Infertilidade e aborto espontâneo
- Luto e perda
- Doença e deficiência
- Relacionamentos amorosos, separações ou divórcios
- Família e afastamento da família
- Problemas profissionais e perda de emprego
- Aspeto físico
- Acontecimentos traumáticos

- Gravidez e parentalidade
- Racismo, sexismo, transfobia, homofobia, discriminação (deficiências, volume corporal ou classismo) e outros tipos de preconceito
- Problemas de saúde mental

Trata-se de assuntos complexos. São deveras íntimos e revestem-se de muitas camadas. Falar sobre qualquer um desses temas não é o mesmo que queixarmo-nos do tempo despendido numa fila ou dizer que nos doem os pés. São temas que nos abalam e expõem a nossa vulnerabilidade. Temos de lidar com eles com um tipo de sensibilidade diferente, quer no nosso íntimo, quer perante os outros. É aqui que o verdadeiro processamento emocional se torna essencial e deve ser encorajado. Abstenha-se de empregar um lugar-comum quando ouvir falar destes problemas ou quando os estiver a enfrentar pessoalmente. Concentre-se nas suas emoções mais profundas nesse momento e tente responder com aceitação e apoio.

Como o excesso de positividade nos prejudica

É frequente empregarmos o pensamento positivo como penso rápido sobre uma ferida de bala. Em vez de ajudar, isso leva à supressão das emoções, algo extremamente prejudicial para corpo, mente, relacionamentos e sociedade. Os estudos indicam claramente que a supressão emocional é ineficaz,

provoca danos e é contrária à sanidade. Faz com que o estado de espírito piore, conduz a sentimentos negativos em relação às interações sociais, prolonga a duração das emoções negativas e chega até a diminuir as emoções positivas. A supressão emocional tem ainda consequências substanciais sobre a nossa saúde física. Independentemente do tipo de emoção que está a ser suprimida (positiva ou negativa), o ato de supressão leva a stress físico sobre o corpo. Já foi demonstrado que tem impacto sobre a pressão arterial e a memória, aumentando, a par disso, o risco de diabetes e de doença cardíaca.

Em sentido mais lato, a cultura do «lado positivo» é tóxica para os nossos relacionamentos e para a sociedade. Quando reforçamos a ideia de que certas emoções são «más» somos privados da proximidade que se desenvolve a partir da vulnerabilidade. Infelizmente, a positividade é amiúde usada como arma para minimizar a experiência de certos grupos. Quando dizemos coisas como «Não nos poderíamos simplesmente amar todos uns aos outros?» em resposta à discriminação, estamos a invalidar as experiências reais que os marginalizados sofrem todos os dias. A positividade tóxica nestas situações coloca toda a responsabilidade no indivíduo e não nos sistemas e nas instituições que tornam o pensamento positivo uma solução impossível.

Exemplos comuns de positividade tóxica e o motivo por que magoam

Recebo milhares de mensagens com ditados populares que nos invalidam quando nos debatemos com algum problema. Agora que sabemos que tem tudo que ver com o momento,

o público-alvo e o tema, analisemos alguns exemplos típicos de positividade tóxica e vejamos porque são inúteis em variadas situações. Mais adiante falaremos das escolhas que deve fazer e do que deve dizer em vez de recorrer às banalidades.

«A vida nunca dá mais do que podemos suportar.»

Não acontecem coisas más às pessoas por elas conseguirem suportá-las. Há quem não seja suficientemente forte num determinado momento para lidar com os problemas com que se depara e não faz mal que assim seja. Ao dizer isto pressupomos que existe uma aprendizagem implícita em todos os desafios, que as pessoas são escolhidas para desafios específicos e que deveriam estar à altura da provação.

«Vais ficar bem.»

Dizer a alguém em pânico ou em estado de choque que vai ficar bem não é convincente nem é reconfortante. Normalmente não existe qualquer base para tal afirmação (Como sabemos? E o que significa «ficar bem»?) Isso não será profundamente subjetivo?) e só serve para encerrar rapidamente a conversa.

«Não chores!»

Costumamos dizer isto porque nos sentimos desconfortáveis junto de alguém num estado emotivo. Chorar é útil, é normal e é permitido. Dizer a alguém para não chorar implica que isso é errado e encoraja a supressão das emoções.

«Vá lá, sorri!»

Dizer a alguém para sorrir quando está perturbado é doloroso. Forçar as pessoas a serem felizes num momento de conflito é opressivo.

«Tens tanta coisa pela qual dar graças.»

Podemos estar aborrecidos e, ao mesmo tempo, sentirmo-nos gratos por aquilo que temos, mas esta frase é desdenhosa e silenciadora, num momento de esforço.

«O tempo cura tudo.»

O tempo não cura tudo. Dizer isto a alguém que está longe de ter ultrapassado uma dificuldade pode ser insensível e até humilhante. Só o indivíduo tem o direito de decidir quando está curado e, por vezes, não conseguimos «ultrapassar a situação».

«Basta ser feliz/positivo!»

Se fosse assim tão simples, éramos todos felizes/positivos. Isto simplifica processos emocionais exigentes e complexos, sobretudo quando se trata de graves desafios de saúde mental.

«Pelo menos não ____.»

Qualquer frase que comece com «pelo menos» é minimizadora. Não serve de nada comparar sofrimentos. (Pelo menos não está morto, certo? Isto é útil? Não me parece.)

«A atitude é tudo.»

Trata-se de uma simplificação excessiva da realidade. Muitos estudos demonstram que há toda uma rede complexa de fatores que contribuem para o sucesso. A atitude é um fator importante, mas *não* é tudo.

«Agradece pelo que aprendeste.»

Isto é sobremaneira danoso após um evento traumático. Infelizmente, vejo esta frase ser com frequência empregue

com vítimas de maus tratos e violência. Sim, acabaremos por aprender com as experiências com que nos debatemos, mas isso não significa que tenhamos de ficar gratos pela lição. De um modo geral, o preço a pagar é demasiado elevado.

«Podia ser pior.»

Verdade. Também podia ser melhor. Esta afirmação é redutora e informa a pessoa de que o seu sofrimento não é justificado, porque não é o «pior».

«Elimina a negatividade da tua vida.»

Uma vida sem negatividade é uma vida desprovida de aprendizagens e de crescimento. Se eliminarmos todas as pessoas ou experiências negativas da nossa vida, acabaremos sozinhos e emocionalmente atrofiados.

«Nunca desistas.»

Existem determinadas situações em que desistir é um ato muito corajoso ou necessário. Não significa sempre que a pessoa é fraca ou que não conseguiu aguentar. Muitas das vezes significa que ela é suficientemente forte para saber quando se afastar.

«Nada acontece por acaso.»

Isto é bastante prejudicial após um evento traumático ou uma perda. Há coisas que não acontecem por uma razão específica ou então o motivo não é aparente. Dizer a alguém que foi agredido, perdeu um filho ou teve uma doença por uma «razão» pode ser extremamente desconcertante e desdenhoso.

«Este livro mudou-me para sempre.
Em vez de usar palavras de validação, vou passar
a pensar cuidadosamente no que dizer.
Whitney Goodman revela a diferença
entre ser útil e ser prejudicial.»

NEDRA GLOVER TAWWAB
psicoterapeuta e autora bestseller

Todos os dias somos bombardeados com a necessidade de sermos positivos. Desde o «vai correr tudo bem» até ao «vê o lado positivo das coisas», é-nos dito constantemente que o segredo para a felicidade é silenciar a negatividade, onde e quando quer que surja, em nós e nos outros.

Mas se toda esta positividade é a solução, porque é que grande parte das pessoas se sente ansiosa, deprimida e esgotada? Neste livro admiravelmente sincero, a autora partilha as últimas pesquisas e as histórias dos seus pacientes que revelam como o excesso de positividade pode ser nocivo, bem como formas simples de lidar com emoções difíceis. No final, será capaz de identificar a positividade tóxica à sua volta e alcançar uma vida com mais autenticidade, conexão e oportunidades de crescimento.




«*Positividade Tóxica* é o antídoto para a psicologia superficial das mensagens motivacionais.»

Caroline Dooner, autora de *A Dieta do Que Se F*da*



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Desenvolvimento Pessoal

 penguinlivros.pt
  penguinlivros

ISBN 9789896234010



9 789896 234010 >