

ZIEKELIJK POSITIEF

Altijd maar blij en opgewekt zijn, of dingen roepen als 'kop op, het komt wel goed' is ongezond. Er is zelfs een term voor, ontdekt Tatjana Almuli – *toxic positivity*. Zo ontkom je eraan.

COURTESY OF THE ARTIST AND FREDERICKS & FREISER, NY. PHOTO BY CARY WHITTER

tekst TATJANA ALMULI

Jaren geleden was ik knalverliefd op een man met wie ik al een tijd een knipperlichtaffaire had. Ik wist dat hij niet goed voor me was en na lang twifelen zette ik onze relatie stop. Ik was ontroostbaar. Een paar vrienden organiseerden een dinertje om me op te beuren. De volgende dag werd ik wakker met een enorme kater – en niet alleen van de drank. Het was een emotionele kater, ik voelde me niet begrepen door mijn vrienden. Ik heb vaak teruggedacht aan de manier waarop er werd gereageerd op mijn verdriet. Want, ook al waren hun intenties ongetwijfeld zuiver, hun reacties hielpen voor geen meter:

*Het komt wel goed lieverd, probeer lekker positief te blijven;
Nu komt er eindelijk ruimte om een écht leuke man te ontmoeten;
Kop op, je bent zo sterk – als iemand dit verdriet kan dragen...*

POSITIVITEIT ALS HEILIGE GRAAL

Op dat moment kon ik nog niet verklaren waarom deze reacties me een slecht gevoel gaven, want mijn vrienden bedoelden het goed. Sinds kort weet ik dat dergelijke uitspraken allemaal voorbeelden zijn van *'toxic positivity'*. In haar boek *Giftige positiviteit* definieert auteur en psycholoog Whitney Goodman dit concept als volgt: 'Toxic positivity is de niet-aflatende druk om altijd positief en gelukkig te moeten zijn, ongeacht de situatie waarin je je bevindt. We leggen deze druk op onszelf én op elkaar. Altijd positief zijn is een advies waar we eigenlijk wel iets mee zouden willen doen, maar waar we op dat moment niks mee kunnen.' Als ik haar telefonisch spreek, vult Goodman aan: 'We leven in een tijdperk waar positiviteit als heilige graal wordt gezien – ze zou de oplossing zijn voor alles. In de basis is positiviteit inderdaad iets goeds. Als ze op de juiste manier wordt gebruikt kunnen positieve gevoelens als tevredenheid, dankbaarheid, optimisme en zelfvertrouwen zorgen voor een langer en gezonder leven. Maar jezelf of anderen forceren om altijd positief te zijn werkt averechts, omdat je daarmee werkelijke gevoelens onderdrukt. Eigenlijk creëer je een schijnpositiviteit.'

DE MAAKBARE SAMENLEVING

Volgens mij heeft het altijd streven naar positieve gevoelens te maken met de heersende maakbaarheidscultus. Het streven naar de gelukkigste, succesvolste, gezondste, rijkste versie van onszelf is een levensstijl geworden. En die (schijn)positiviteit wordt gezien als een ticket naar succes. Door positief te zijn zou je sterker en weerbaarder worden en dus harder kunnen meerennen in de ratrace van de maakbare samenleving. Het is de boodschap in de talloze zelfhulpboeken die al jaren de bestsellerlijsten domineren: jij hebt de sleutel tot je eigen geluk in handen. Gooi er genoeg

positieve affirmaties tegenaan, manifesteer je ideale toekomst en alles komt goed. Ben je ongelukkig, ongezond of arm: eigen schuld, dikke bult. Eenzelfde boodschap wordt breed gedeeld in spirituele welzijnskringen. Hoe vaak ik niet bij een yogales was waar de docent iets zei als 'liefde en licht helen alles', of benadrukte hoe belangrijk het is om lessen te halen uit moeilijke situaties en negatieve gedachten om te vormen naar positieve. Dit verschijnsel wordt *spiritual bypassing* genoemd: spirituele methodes gebruiken, van mediteren tot affirmaties uitspreken, om moeilijke emoties te vermijden. Maar, door complexe gevoelens niet bespreekbaar te maken en ze in plaats daarvan te bedekken met positiviteit lossen die emoties natuurlijk niet zomaar op, betoogt Susan David, psycholoog en auteur van het boek *Emotional Agility*, in de podcast *Dare to Lead* van Brené Brown. Volgens David hebben de meesten van ons niet geleerd hoe we om kunnen gaan met pijn. Dat begint al op jonge leeftijd. Als een kind verdrietig is, proberen veel ouders het af te leiden door te zeggen 'Kom, als je stopt met huilen krijg je een snoepje.' De boodschap die het kind daarmee krijgt is: verdriet mag er niet zijn, het is een slechte emotie. Als ouders echter erkennen dat ieder gevoel – blijdschap én verdriet – valide is, krijgt een kind de kans zijn hele emotionele landschap te verkennen. Het leert dan dat sommige emoties heel oncomfortabel kunnen aanvoelen, maar dat die gevoelens ook weer voorbijgaan. Volgens David helpt die verkenningstocht om in de rest van je leven ook beter in contact te staan met je emoties. En dat is belangrijk voor je lichamelijke en geestelijke welzijn.

HET EFFECT VAN ONVERWERKTE EMOTIES

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het uit de weg gaan van nare emoties leidt tot fysieke en mentale problemen, zeggen zowel David als Goodman. Voorbeelden die ze geven zijn slaapproblemen, langdurige stress, relatieproblemen, kans op depressie en burn-out. Het is een mechanisme dat ik herken bij mezelf. De afgelopen twee jaar heb ik intensieve therapietrajecten gevolgd ▶

'Geforceerd positief zijn werkt averechts, omdat je daarmee werkelijke gevoelens onderdrukt'

om te herstellen van een eetstoornis. De klachten die ik ervoer zijn een gevolg van het jarenlange onderdrukken van emoties waardoor mijn emotieregulatie verstoord raakte. Ik leefde vooral op de automatische piloot: ik kon moeilijk verbinding maken met mijn gevoel en de mensen om me heen, kwam niet toe aan rouwen nadat mijn moeder overleed, had meermaals per week eetbuien, was altijd moe, werkte me een slag in de rondte om maar niet geconfronteerd te worden met de zeurende onrust die ik eigenlijk altijd voelde. Ik herken wat David zegt in de podcast: als je niet in contact staat met al je emoties en dingen zegt als 'gewoon doorknallen en sterk zijn' of altijd afleiding zoekt, dan leef je in een soort schijnwerkelijkheid. Je leeft in een wereld zoals je hem zou willen zien, in plaats van de wereld zoals die is. Bovendien is het een vorm van *gaslighting* – jezelf of een ander wijs maken dat wat jij of de ander voelt niet klopt. En daar was ik klaar mee. Het heeft veel therapie, tijd en bewustwording gekost om ook negatieve emoties toe te laten. Maar in mijn omgeving hoor ik nog regelmatig giftige positiviteitsleuzen. Ik vind het moeilijk me hiertoe te verhouden – want hoe kun je iemand hierop aanspreken als het eigenlijk altijd goedbedoeld is? Whitney Goodman pleit voor transparantie: 'Benoem dat je weet dat een opmerking als "kop op, je bent zo sterk" goedbedoeld is, maar dat het gewoonweg niet helpt. Wees eerlijk, geef aan dat het averechts werkt. En misschien wel het allerbelangrijkste: leer je eigen wensen en behoeften communiceren, welke reactie zou jou wél helpen?' Dat vergt wel wat zelfonderzoek, want als ik voor mezelf spreek: ik weet niet altijd wat ik nodig heb van de ander. David zegt hierover in de podcast van Brené Brown: 'Het helpt om je emoties te leren benoemen op een heel specifieke manier, dus niet "ik ben verdrietig" maar "ik voel me eenzaam of in de steek gelaten." Dan weten jij en de mensen om je heen sneller wat je nodig hebt op zo'n moment.'

LUISTEREN ZONDER TE OORDELEN

Zelf ben ik trouwens ook nog vaak genoeg zoekende naar de manier waarop ik mensen echt kan helpen om door pittige periodes heen te komen. Juist omdat het zo in ons systeem zit positief te willen zijn en iemand te prijzen voor diens kracht en doorzettingsvermogen. Ook al heb ik zelf genoeg verlies en verdriet doorgemaakt, toch weet ik vaak niet precies hoe ik iemand die het zwaar heeft kan bijstaan. Laatst nog: een vriendin probeert zwanger te worden, maar het gaat niet vanzelf en ze belde me huilend op. Ik kwam al gauw met allerlei mogelijke oplossingen,

'Benader een gesprek vanuit empathie en nieuwsgierigheid, dan verزند je minder snel in toxische positiviteit'

voor jou moet voelen.' Door een gesprek vanuit empathie en nieuwsgierigheid te benaderen verزند je minder snel in toxische positiviteit.' Ook kan het helpen om na te gaan wat jij nodig zou hebben in een vergelijkbare situatie, zegt Goodman. Ook hierin is het belangrijk om jezelf goed te kennen en je grenzen aan te geven: je hoeft niet ieders psycholoog te zijn. Maar sta erbij stil dat een opmerking als 'het komt wel goed' op een andere manier overkomt dan bijvoorbeeld zeggen 'ik heb hier zelf even geen ruimte voor, maar ik hoor je en je gevoelens zijn geoorloofd.' ♦

KUNSTENAAR

Lizzy Lunday

Het beeld bij dit verhaal is gemaakt door kunstenaar Lizzy Lunday. Voor haar figuratieve schilderijen werkt ze met populaire beelden uit verschillende media – van Instagram tot reality-programma's. 'Centrale vraag in mijn werk is hoeveel invloed die beelden, waarmee we overspoeld worden, hebben op de manier waarop we relaties en intimiteit ervaren. Door de geschiedenis heen werden levenslessen doorgegeven via verhalen uit de mythologie of religie, terwijl we onszelf nu steeds meer vergelijken met de levens die op een scherm worden gepresenteerd.'

@lizzylunday



probeerde de focus te leggen op haar eigen welzijn (rustig aan doen, je kunt dit dragen, zoek afleiding), maar ging daarin voorbij aan haar verdriet. Ze wilde gewoon uithuilen. Welke dingen helpen om te zeggen of doen? Hoe verزند je niet tóch in giftige positiviteit? Goodman pleit ervoor onze communicatievaardigheden te herzien. Wat betekent het eigenlijk om écht naar iemand te luisteren, zonder oordeel en zonder meteen iemands problemen op te hoeven lossen? 'Mensen zijn vaak bang en denken: als ik naar je luister en je valideer betekent het automatisch dat ik het met je eens ben.

Dat is niet zo. Wat vaak het meest helpt is écht naar een ervaring luisteren, vragen te stellen die gaan over iemands gevoel en daarbij stil te staan door iets te zeggen als "ik begrijp hoe dat



HET BOEK GIFTIGE POSITIVITEIT, HOE JE OMGAAT MET LASTIGE SITUATIES EN GEVOELENS IN EEN WERELD DIE NEGATIVITEIT WIL UITBANNEN VAN WHITNEY GOODMAN IS ONLANGS VERSCHENEN BIJ BRUNA