

GIFTIGE POSITIVITEIT

*Hoe je omgaat met lastige situaties
en gevoelens in een wereld die
negativiteit wil uitbannen*

Whitney Goodman



Je verdient meer dan *good vibes only*

Volgens mij zijn er drie mogelijke redenen waarom je voor dit boek hebt gekozen:

1. Je bent beïnvloed door giftige positiviteit en hebt er schoon genoeg van.
2. Je weet niet wat giftige positiviteit is, maar bent er benieuwd naar.
3. Je hebt geen idee hoe positiviteit giftig zou kunnen zijn en wilt weten wat voor lasterlijke taal ik in dit boek gebruik.

Wat de reden ook is, ik ben oprecht blij dat je er bent.

Zoals veel mensen die therapeut willen zijn, ben ik in dit vak beland om redenen die ik indertijd nog niet helemaal begreep. Ik wist dat ik graag mensen hielp en wilde dolgraag naar hun verhalen luisteren. Maar later zou ik er (met behulp van mijn therapeut) achter komen dat ik eigenlijk het vak in wilde omdat ik dacht dat

als ik alles over relaties en de menselijke geest te weten kwam, ik iedereen van wie ik hield kon helpen en nooit meer pijn zou voelen. Collega-therapeuten en toekomstige therapeuten zullen begrijpen wat ik bedoel.

Dus belandde ik naïef en met een verkeerde voorstelling van zaken in het vak. Ik was gesloten en weinig meevoelend. Ik wilde dat mijn cliënten zich kwetsbaar opstelden, zonder dat ik dat zelf ook moest doen. Ik dacht dat ik mensen beter zou maken, terwijl niemand beter gemaakt hoefde te worden; ze hadden alleen maar behoefte aan een luisterend oor en steun. Ik dacht dat ik de alwetende spreker zou zijn, maar ik ben de luisteraar. Ik dacht dat ik mezelf en de wereld zou begrijpen, maar ondertussen heb ik alleen maar meer vragen. Ik dacht dat ik iedereen in mijn omgeving zou veranderen; in plaats daarvan kwam ik erachter dat ik alleen mezelf kon veranderen. Mijn motivatie om het vak in te gaan was misschien een beetje gek, maar wow, wat ben ik blij dat ik er ben.

Ik vind het geweldig om therapeut te zijn, ook al heb ik me onder collega's altijd een beetje vreemd gevoeld. Ik ben nooit het type therapeut geweest dat mediteerde, theedronk en aan yoga deed. Ik praat te luid, draag geen gebreide vestjes en heb een hekel aan van die 'inspirerende' citaten aan de muur. Ik heb geprobeerd softer te worden. Ik heb geprobeerd mijn heil te zoeken bij affirmaties en pogingen gedaan 'om in contact te komen met mijn innerlijke kind, er lief voor te zijn'. Het is me niet gelukt. Een vergelijkbare ervaring had ik bij de meeste zelfhulp- en psychologieboeken die ik heb gelezen. Ze doen allemaal heel soft en zachtvaardig aan. Ik wil dat iemand zegt hoe het ervoor staat en gewoon eerlijk is. Als beginnende therapeut kreeg ik een beetje een identiteitscrisis en pas toen ik mijn gedachten als @sitwithwhit op Insta-

gram postte, beseftte ik dat de manier waarop ik me wilde presenteren waardevol was.

Op 1 februari 2019 scrollde ik door Pinterest en zag dat zelfhulp- en ‘inspirerende’ citaten vaak duizenden keren werden gedeeld. Ik stoorde me aan de felle kleuren en grillige fonts. Ik voelde me afgevoerd en maakte me zorgen over al die mensen die ze zouden zien als ze kwetsbaar waren. Ik begon een Pinterest-pagina met citaten over ‘geluk’ en ‘inspirerende’ citaten waar ik moeite mee had en ben ze in de loop van de jaren blijven verzamelen. Diezelfde dag deelde ik een van mijn eerste lijsten op Instagram, met een opsomming van enkele citaten van Pinterest die ik als ‘giftige positiviteit’ beschreef, en ik kwam met enkele alternatieve uitspraken die volgens mij meer validering* en hoop boden. Dat was mijn eerste post die ‘viraal’ ging en in de nasleep van het delen van deze lijst dijde mijn groepje volgers snel uit. Ik schrok ervan hoeveel mensen het met mijn invalshoek eens waren en hoeveel weerklank de woorden ‘giftige positiviteit’ vonden. Het was ook de eerste keer dat ik werd geconfronteerd met wezenlijke kritiek en negatieve reacties op internet van mensen die zich niet in mijn benadering konden vinden. De afgelopen jaren ben ik posts blijven schrijven over giftige positiviteit in relatie tot verdriet, racisme en andere belangrijke onderwerpen, en ze behoren tot mijn populairste en controversieelste berichten tot nu toe. Ik wist dat ik ergens op was gestuit, maar had me nooit kunnen voorstellen hoezeer dit onderwerp bij anderen zou aanslaan.

* *Valideren* is met begrip en compassie erkenning geven aan een ervaring (bijvoorbeeld een emotie) van iemand, zodat die ander zich gezien en erkend voelt en deze ervaring in het vervolg zelf leert plaatsen. Verderop in het boek gaat de auteur hier nader op in. (Noot van de vertaler.)

Giftige positiviteit is iets waar ik me al lang van bewust ben geweest, nog zonder dat ik er een naam voor had. Ik kwam het in mijn jeugd bij mij thuis tegen en overal op social media, in kerkdiensten, op school en uiteindelijk als therapeut, bij mijn cliënten. Het viel me op dat we er allemaal aan bijdroegen, terwijl iedereen me onder vier ogen vertelde dat ze er een hekel aan hadden. Dat had ik ook; ik dacht dat ik eraan moest meedoen, omdat men me anders ‘negatief’ zou vinden. Het had zich met mijn professionele en privéleven vervlochten; toen het me eenmaal was opgevallen, kon ik er nauwelijks meer voor wegstijgen.

Hoewel ik het verschijnsel nog maar net had opgemerkt, bestond het al eeuwenlang. Geleerden, journalisten en onderzoekers als Sara Ahmed, Audre Lorde, Barbara Ehrenreich, Gabriele Oettingen en bell hooks zijn allang kritisch geweest op het niet-aflatende streven naar geluk en hebben de verwoestende aard ervan overal in de wereld, vooral onder gemarginaliseerde gemeenschappen, welsprekend onder woorden gebracht. Door hun werk heb ik geleerd te begrijpen hoe alomtegenwoordig giftige positiviteit is geworden. Ondanks het vele onderzoek naar de ineffectiviteit van positiviteit in uiteenlopende situaties, blijft de zelfhulpgemeenschap positiviteit en het streven naar geluk bij elke gelegenheid promoten. Ik wilde nagaan hoe ik dit onderzoek uit de ivoren toren van de wetenschap kan halen en aan de hedendaagse wereld kan doorgeven.

In feite hebben mijn cliënten en mijn privéleven me voor dit boek geïnspireerd en heeft het zijn bestaan aan hen te danken. Mijn loopbaan heeft me in de gelegenheid gesteld om dagelijks zonder afleiding in een kamer te gaan zitten en mensen diepgaand te leren kennen. Dat is een ervaring die zijn gelijke niet kent en waardoor ik zoveel over het leven, de wereld en de aard van de mens heb ge-

leerd. Iedere cliënt heeft me op een of andere manier veranderd. Ik ben eeuwig dankbaar voor de menselijkheid, worstelingen en volharding waarvan ik binnen deze muren getuige ben geweest en nog altijd ben. Voor dit boek heb ik uit mijn jaren als therapeut verschillende verhalen genomen en gecombineerd met onderzoek naar positieve gedachten, emoties, relaties en gemotiveerdheid, om je te laten inzien hoe positiviteit giftig kan worden en wat je in plaats daarvan kunt doen. Vanwege de anonimiteit van mijn cliënten zijn alle details waaraan ze zijn te herkennen veranderd. Ik hoop dat je je door deze verhalen wat minder eenzaam voelt en ik je kan tonen hoeveel mensen zich net zo voelen als jij.

Zonder het zelf te weten, heb ik op Instagram en in mijn kantoor al jarenlang aan dit boek geschreven. Het is oprecht, oorspronkelijk en reëel. Het is een boek voor mensen die willen weten hoe ze zichzelf en anderen kunnen bijstaan. Het is voor mensen die het zat zijn om altijd te moeten doen alsof ze gelukkig zijn – op hun werk, thuis, onder vrienden en op social media. Ze zijn het zat dat ze gedwongen worden zich overal goed bij te voelen en dat ze te horen krijgen dat er een reden is voor alles wat er gebeurt. Ik heb dit boek geschreven voor degenen die er niet in zijn geslaagd het perfecte leven te manifesteren. Ik heb het geschreven voor degenen die te veel gevoelens hebben en te veel gedachten. Ik heb het geschreven voor mezelf en ik heb het geschreven voor jou.

Geluk en positiviteit zijn zowel een doel als een verplichting geworden. Bij alles wat er gebeurt, krijgen we te horen dat we dankbaar moeten zijn, of positiever. Als er iets in je leven verkeerd gaat, komt dat doordat je een ‘verkeerde houding’ had of ‘het onvoldoende hebt geprobeerd’. Ik vind het onvoorstelbaar hoezeer giftige positiviteit zich met zoveel aspecten van ons leven heeft vervlochten.

We zien het op de werkplek, bij ons thuis en in onze relaties. Het is ook een krachtig instrument dat bijdraagt aan het in stand houden van seksisme, racisme, homofobie, transfobie, het marginaliseren van mensen met een functiebeperking, klassendiscriminatie en andere soorten vooroordelen. Het is werkelijk overál.

Ik heb alles uitgekamd over wat we weten over de geschiedenis van positief denken en over het onderzoek naar hoe we het beter kunnen doen en beter kunnen leven. Ik wilde dat dit boek gemakkelijk leesbaar en goed te begrijpen is en ook uiterst praktisch. *Giftige positiviteit* is opgedeeld in negen hoofdstukken en in elk hoofdstuk komt het verhaal van een andere cliënt en het verband met giftige positiviteit aan bod. Als je geïnteresseerd bent in een alomvattende kijk op giftige positiviteit, welke invloed die op ons heeft en wat je in plaats daarvan kunt doen, raad ik je aan om het boek van begin tot eind te lezen. Wie uit is op praktische tips, kan doorbladeren naar hoofdstukken die aansluiten bij specifieke behoeften en ervaringen.

Positief denken is verpakt en aangeprezen als de remedie tegen al onze problemen. Van bumperstickers met GOOD VIBES ONLY tot de ene Instagram-pagina na de andere met fraai opgemaakte uitspraken, tot T-shirts met LIFE IS GOOD erop en goeroes die je beloven dat je maar één positieve gedachte van het geluk verwijderd bent: we krijgen stevast de boodschap dat we door ‘de positieve kant van het leven te benadrukken’ lastige ervaringen en gevoelens kunnen vermijden. Met dit boek kun je misschien iets anders voelen dan vreugde, blijdschap of good vibes. Misschien werpt het een licht op gewoonten of uitspraken die deel zijn gaan uitmaken van je dagelijkse taalgebruik. Misschien zul je je er ongemakkelijk bij voelen. Ik hoop dat je erdoor aan het denken wordt gezet en heroverweegt

op wat voor uiteenlopende manieren je in naam van het geluk je eigen emoties en behoeften misschien wel onderdrukt. Ik hoop dat je erdoor zult stilstaan bij de vele manieren waarop je jezelf kleiner of aangenamer hebt gemaakt om je prettig te voelen. Ik hoop dat het je helpt om je behoeften uit te drukken en relaties te ontwikkelen die berusten op meer dan alleen een goede tijd.

Als je door dit boek in je leven ruimte kunt maken voor het goede en het nare, dan heb ik mijn werk gedaan.

Wees toch positief!

Als het werkelijk zo makkelijk of effectief was, dan zouden we dat allemaal doen. Sta jezelf toe om te ervaren wat het is om een mens te zijn, met het goede en het nare.

Wat is giftige positiviteit?

Stel je voor dat je je baan verliest. Je bent totaal in paniek. Je hersenen draaien op volle toeren en je hebt geen idee wat je nu moet doen.

Je besluit het aan je vrienden te vertellen. Ze kijken je aan en glimlachen. Het lijkt alsof ze je iets geweldigs te zeggen hebben. Zou het datgene zijn waar je nu behoefte aan hebt? Misschien hebben ze ergens een fantastische baan voor je gezien. Je ziet ze onrustig bewegen, terwijl ze uit de diepten van hun innerlijke wijsheid een grote waarheid tevoorschijn halen: ‘Nu heb je tenminste veel vrije tijd! Het had zoveel erger kunnen zijn. Wat zul je hier wel niet allemaal van leren?’

Daar heb je het dan: giftige positiviteit.

Je verstart en denkt: *luisteren ze eigenlijk wel? Moet ik werkelijk dankbaar zijn omdat ik zojuist mijn baan ben kwijtgeraakt?*

Je hebt geen idee wat je nu moet doen. Je voelt geen dankbaarheid, dus hoe zou je hier in vredesnaam op moeten reageren? Je was al gespannen en door dit gesprek voel je je totaal niet begrepen. Dus zet je je gevoelens aan de kant en zegt: ‘Ja, dank je wel.’

Nu ben je niet alleen werkloos, maar je hebt ook nog eens het gevoel dat je afstand hebt genomen van je vrienden en je schaamt je omdat je niet in staat bent het van de positieve kant te bekijken.

Ze proberen je alleen maar te helpen

Oké, ze hebben waarschijnlijk het beste met je voor. Wat ze zeggen is niet onwaar: je hebt nu immers inderdaad meer vrije tijd en het kan natuurlijk (altijd) veel erger zijn, en ja, je zult vast wel iets van deze ervaring leren.

Het probleem is echter dat je er daarmee nog niet bent. Want je bent nog ongerust en van streek. Je bent bang. Je lichaam en geest staan volledig in de crisisstand en geen gemeenplaats zal daar iets aan veranderen. Wat je echt nodig hebt, zijn steun en de ruimte om je gevoelens een plaats te geven.

Giftige positiviteit is het advies waar we eigenlijk wel iets mee zouden willen doen, maar dat we op dat moment niet kunnen verwerken. In plaats daarvan doet het meestal aan alsof ons de mond wordt gesnoerd, we worden beoordeeld en niet begrepen.

Komt dat je bekend voor?

Maar is positiviteit niet altijd een goede zaak?

De kans is groot dat je honderden van dit soort gesprekken hebt gevoerd. Je zou je kunnen afvragen: hoe kan positiviteit nou *giftig* zijn? Dat is wel heel erg krachtig uitgedrukt. Is het echt zo erg?

Positiviteit is werkelijk een zodanig onderdeel van onze cultuur

dat het eng voelt om ertegen in te gaan. Wanneer ik het positief denken onderzoek, beschrijf en bespreek, ben ik voortdurend bang ‘negatief’ over te komen. Steeds als ik probeer om tegen onze cultuur van louter good vibes in te gaan, kom ik mensen tegen die boos, gechoqueerd en verward zijn. Mijn inbox stroomt vol met commentaar en berichten: ‘Hoe kan positiviteit nou giftig zijn? Je bent gewoon niet goed bij je hoofd.’

Ik begrijp het wel. Het getuigt van onze volledige toewijding aan de cultuur van de positiviteit. We hebben geleerd dat het een belangrijke voorwaarde voor geluk is, en artsen, therapeuten en leiders schrijven het geregeld voor. Het is begrijpelijk dat je iedereen die je iets anders vertelt in twijfel trekt. Maar onder vier ogen hebben mijn cliënten, vrienden en familieleden me jarenlang laten weten hoezeer ze de pest hebben aan de voortdurende druk om overal een positieve draai aan te geven. Ze voelen zich afgesneden van de mensen om hen heen die zeggen ‘dat het allemaal wel goed komt’ en ‘dat je het van de positieve kant moet bekijken’. Ze weten dat het niet werkt en willen dolgraag weten hoe ze het anders moeten doen.

Voordat we beginnen, moet echter wel iets duidelijk zijn: *positiviteit is niet alleen maar verkeerd.*

Als het op de juiste manier wordt gebruikt, is het geweldig. Deskundigen zijn het erover eens dat we door positieve gevoelens als dankbaarheid, tevredenheid, optimisme en zelfvertrouwen langer en gezonder kunnen leven. Hoewel veel van deze claims worden overdreven, is positief denken wel degelijk waardevol. Waarschijnlijk hebben mensen die meer positieve gevoelens rapporteren een rijker sociaal leven, zijn ze actiever en gedragen ze zich gezonder. Volgens mij kunnen we het erover eens zijn dat het gezond is om je ‘positief’ te voelen als dat ook oprecht het geval is.

Maar op een of andere manier heeft in de loop van de tijd het idee postgevat dat je een ‘positief mens’ bent als je automatisch letterlijk overál het goede in ziet. We dwingen onszelf tot positiviteit omdat de samenleving dat van ons verlangt en als we dat niet doen, dan is dat jouw fout. Negativiteit wordt als iets vijandigs gezien en we bestraffen onszelf en de mensen om ons heen als ze zich eraan overgeven. Als je niet positief bent, dan doe je gewoon niet genoeg

je best. Als je niet positief bent, dan ben je een blok aan het been.

Gezonde positiviteit

**betekent ruimte
maken voor zowel
de realiteit als
voor hoop.**

Gezonde positiviteit betekent ruimte maken voor zowel de realiteit als voor hoop. Giftige positiviteit ontkent een emotie en dwingt ons om die te onderdrukken. Als we gebruikmaken van

giftige positiviteit, maken we onszelf wijs dat die emotie niet zou moeten bestaan, verkeerd is en dat we de emotie volledig kunnen uitschakelen als we wat meer ons best doen.

Ik weet dat mensen niet langer willen worden gedwongen om positief te zijn, maar door er publiekelijk vragen bij te stellen, voelt het aan alsof we tegen iets groots en alomtegenwoordigs ingaan.

Laten we het toch maar doen.

Schaamte vermomd als positiviteit

Je bent dus je baan kwijt en je vrienden hebben zojuist gezegd dat je je niet druk moet maken. Zodra ze de woorden ‘nu heb je ten-

minste...’ hadden uitgesproken, was het gesprek voorbij. Er was geen ruimte meer voor je emoties of de verwerking ervan. Je werd het land van de positiviteit in getrokken, of je daar nu klaar voor was of niet. Met als gevolg dat je dichtklapte en je je afvroeg hoe je in vredesnaam dankbaar en positief kon zijn zonder iemand lastig te vallen met je stress, zorgen of schaamte.

Door dit schijnbaar onbetekenende gesprekje ga je je gevoelens over de situatie onderdrukken en doe je alsof er niets aan de hand is. Je voelt je niet zo goed; je bent nog steeds bedroefd en werkloos. Maar zodra je emoties opkomen, onderdruk je ze. Je besluit te doen alsof het goed is, totdat alles weer in orde is – ook al werkt het niet. Je gaat slechter slapen; je gaat het contact met mensen uit de weg, omdat je dan moet doen alsof, en je bent te gespannen om iemand om advies te vragen. In plaats van op de emoties in te gaan, post je positieve citaten op je Instagram-feed en hoop je dat je stemming zal omslaan.

Aldus belanden we in de schaamtespiraal van giftige positiviteit. We verwijten het onszelf dat we iets voelen, maken onszelf wijs dat we dat niet zouden moeten voelen en worden vervolgens weer boos als we niet eindeloos positief worden door een paar *just smile*-gemeenplaatsen. Het is een eindeloze, deprimerende spiraal en ik wil je helpen om eruit te komen.

Giftige positiviteit is ontkenning

Als therapeut luister ik de hele dag door naar de emoties en ervaringen van mensen. Door dit soort werk krijg ik een blik op menselijke ervaringen zoals je die werkelijk nergens anders kunt krij-

gen. De meeste sessies draaien rond de woorden 'zou moeten'. Mensen vinden dat ze gelukkiger 'zouden moeten' zijn, of dat iets wat ze doen hun geluk in de weg zit, waardoor ze meteen in de spiraal van positieve schaamte belanden. In dit soort gevallen help ik mensen met een blik op dat 'zou moeten'. Waar hebben ze dat geleerd? Klopt het? Is het op feiten gebaseerd? Kunnen ze de situatie op een andere, genuanceerdere manier bekijken? Anderen, zoals Dave, gebruiken positiviteit zelfs om te ontkennen dat er lastige emoties bestaan.

Dave zit tegenover me op een sofa, en hij straalt. Hij vertelt hoe geweldig hij zich voelt en over zijn fantastische gezin. Hij beweert dat hij oprecht gelukkig is; hij hoeft alleen maar wat beter zijn best te doen. In elke andere context zou dit gesprek normaal en zeer veelbelovend aandoen, ware het niet dat Dave en ik elkaar ontmoeten in een inrichting voor geestelijke gezondheidszorg, waar hij tot nader order is ondergebracht. Hij zit hier omdat hij graag drinkt en sommige mensen in zijn omgeving vinden dat het uit de hand loopt. Dave beweert dat hij graag drinkt omdat hij een gelukkige en sociale jongen is. Hij ziet dat absoluut niet als een probleem en denkt dat iedereen om hem heen een soort spelbreker is. *Drinken alle gelukkige en sociale jongens niet evenveel als ik?*

Er staat altijd een glimlach op Daves gezicht. Het is verwarrend en nu en dan misschien zelfs verontrustend om hem tussen de somberder, zwaarmoediger en zichtbaar lijdende patiënten door de kliniek te zien stuiteren. Hij vindt het heerlijk om positief denken als copingvaardigheid te gebruiken en is er oprecht trots op dat het hem lukt om altijd gelukkig over te komen. Maar zijn drankgebruik, de onmogelijkheid om emoties te ondergaan en het gebrek aan hechte relaties vertellen mij een heel ander verhaal. In werkelijkheid is zijn

positieve houding tijdens onze sessies en voor zijn herstel een groot probleem geworden.

Doordat het leven voor hem voortdurend ‘geweldig!’ is, heeft Dave moeite met zijn emoties uiten. Dat komt vaker voor dan je zou denken. Hij kan geen gevoelens uiten die niet positief zijn en is geneigd om dicht te slaan als het hem te zwaarmoedig wordt. Ik kan zien dat hij drinkt om deze gevoelens aan te kunnen, maar Dave ziet dat verband niet zo. Hierdoor kunnen we zijn verleden eigenlijk niet behandelen en geen plannen maken voor toekomstige problemen met zijn geestelijke gezondheid. Het komt niet in hem op om te accepteren dat zijn drankgebruik een probleem is. Volgens hem lossen alle moeilijkheden zichzelf op en is er niets wat niet met een positieve houding is op te lossen. Dave verschuilt zich achter zijn schild van positief denken en zolang hij niet leert om het neer te leggen, zal verandering vrijwel onmogelijk zijn.

De cliënten in mijn praktijk van wie het leven het meest bevredigend is, zijn degenen die lastige emoties wél kunnen ervaren. Ze zetten niet gewoon een glimlach op. Ze werken zich door de schaamte heen waarmee de strijd om de emoties te boven te komen gepaard gaat. Als we weten dat we onze emoties horen te ervaren en dat we ze niet uit de weg hoeven te gaan, is het makkelijker om optimistisch te zijn, omdat we alles aankunnen wat we tegenkomen.

Hoe kan positiviteit giftig worden?

Positiviteit wordt giftig als het wordt gebruikt:

- in gesprekken waarin iemand uit is op steun, begrip, validering of compassie, en in plaats daarvan op een gemeenplaats wordt onthaald.
- om mensen zich te laten schamen als ze het gevoel krijgen niet genoeg te doen, niet hard genoeg te werken of dat hun lastige emoties niet te rechtvaardigen zijn.
- om ervoor te zorgen dat we ons schamen omdat we niet blij of positief genoeg zijn.
- om onze werkelijkheid te ontkennen.
- om iemand met legitieme zorgen of vragen te *gaslighten*** of tot zwijgen te brengen.
- om mensen te vertellen dat alles wat verkeerd gaat in hun leven hun eigen schuld is.

In wezen is giftige positiviteit zowel goedbedoeld als afwijzend.

We gebruiken het vaak om:

- een gesprek af te kappen.
- mensen te vertellen dat ze niet zouden moeten voelen wat ze voelen.
- mensen ervan te overtuigen dat ze altijd gelukkig kunnen zijn (als ze maar hard genoeg hun best doen).

** Zie kader op blz. 64.

- altijd positief of zorgeloos over te komen.
- onze huidige situatie te ontkennen of uit de weg te gaan.
- geen verantwoordelijkheid te nemen.
- mensen zich beter te laten voelen.

Waarachtigheid doet ertoe

Ik denk dat we gebruikmaken van gemeenplaatsen omdat we behulpzaam willen zijn. Volgens mij wil niemand een ander met positieve uitspraken werkelijk pijn doen. Vandaar dat het concept van giftige positiviteit aanleiding kan geven tot discussies. We vragen ons af: *hoe kan ik nou giftig zijn als ik alleen maar probeer te helpen?*

In een crisis of bij pijn is het belangrijk om eerlijk en waarachtig te zijn. Daarmee stellen we ons open voor elkaar en laten we zien dat we luisteren en dat we het begrijpen. Je zult niet in staat zijn om dat altijd en voor iedereen te doen, maar je kunt het doen wanneer het ertoe doet. Als we ons waarachtig gedragen in plaats van giftige positiviteit tentoon te spreiden, valideren we dat wat de ander doormaakt echt is, tonen we empathie en verbloemen of ontkennen we de ervaring niet. Je bent het misschien niet helemaal eens met hoe ze ermee omgaan of hoe ze de situatie interpreteren, maar je probeert op oprechte wijze contact te maken en er voor hen te zijn. Je zegt dat je hen hoort, er voor hen bent en staat het hun toe dat ze zich volledig openstellen (op een veilige manier, natuurlijk, zonder je eigen grenzen te overschrijden).

Herinner je je de vrienden nog die jou probeerden te troosten toen

je je baan kwijt was? Ze maakten gebruik van giftige positiviteit toen ze zeiden: ‘Nu heb je tenminste veel vrije tijd! Het had zoveel erger kunnen zijn. Wat zul je hier wel niet allemaal van leren?’ Ze probeerden jou natuurlijk geen pijn te doen. We bedenken de taal van de positiviteit niet ter plekke. Die is ingebakken. We zijn geconditioneerd om deze zinnen keer op keer te herhalen en hebben ze al sinds we jong waren van andere mensen gehoord. We geloven dat positiviteit uiteindelijk werkt (zelfs als we vinden dat wij er zelf geen baat bij hebben). Het lijkt bijna wel alsof we niet durven toe te geven dat het niet werkt, omdat we zo vaak hebben gehoord dat het wel zou moeten werken. Je vrienden zijn geen giftige of slechte mensen; ze herhalen alleen maar wat ze van talloze zelfhulpboeken, uitspraken op social media, vrienden en familieleden hebben geleerd om te zeggen.

Het punt is dat taal ertoe doet, los van de intentie. Taal is van grote invloed op hoe we onszelf en de wereld zien. De woorden die we kiezen veranderen onze hersenen en hebben een enorme invloed op hoe we ons tot andere mensen verhouden. Als we effectief willen communiceren en willen dat andere mensen zich gesteund voelen, moeten we de wereld waarin zij leven eerst zien te begrijpen. Wanneer we gebruikmaken van giftige positiviteit, zijn we er meer op gericht te zeggen wat we hebben geleerd om te zeggen, in plaats van dat we echt luisteren, contact maken en iets te weten komen over degene die in nood verkeert.

De meeste positieve taal ontbreekt het aan nuance, medeleven en nieuwsgierigheid. Zij uit zich in de vorm van algemene uitspraken waarin mensen te horen krijgen hoe ze zich hóren te voelen en dat het gevoel dat ze op dat moment hebben verkéérd is. Dit wijst er allebei rechtstreeks op dat positiviteit niet per se behulpzaam is. Als je mensen echt wilt helpen, wil je volgens mij vast niet dat ze

zich slecht voelen. Zulke gemeenplaatsen worden vooral giftig als mensen iets gevoelig vertellen, over emoties praten of proberen uit te leggen welke ongemakken of problemen ze hebben.

Als je positieve taal of positiviteit gebruikt, hangt de impact af van de timing, het publiek en het onderwerp van gesprek.

Timing

Vaak gaan we zonder erbij stil te staan over op het gebruik van positiviteit als we oprecht willen dat mensen zich beter voelen. We hopen dat hun pijn zal verdwijnen als we het juiste zeggen. Bovendien hopen we zelfzuchtig dat het helpt om een lastig onderwerp uit de weg te gaan en ons de pijn te besparen van het contact met iemand die het moeilijk heeft. Volgens mij kunnen we allemaal toegeven dat het zwaar kan zijn om in het gezelschap te verkeren van iemand die huilt, angstig is of overstuur. Je wilt er gewoon voor zorgen dat alles beter wordt.

Als je te gehaast bent, kan het helaas op alle fronten op een teleurstelling uitlopen. Zo kunnen degenen die we willen opbeuren het gevoel krijgen dat hun de mond wordt gesnoerd en dat ze zich moeten schamen, en vaak hebben wij het gevoel dat we ineffectief zijn en geen contact krijgen.

De timing is alles. Voordat je iemand aanmoedigt om de positieve kant te zien, is het van groot belang om je een paar dingen te bedenken.

- De tijd heelt niet altijd alle wonden. Mensen verwerken dingen niet altijd even snel en zullen moeten

besluiten waar ze zich in het proces van herstel bevinden.

- Iedereen reageert anders op leed. Behalve als hun reactie levensbedreigend is, jij er direct schade van ondervindt of mensen bescherming nodig hebben (bijvoorbeeld kinderen of ouderen), kun je mensen heel goed hun gevoelens laten ervaren. Jij hoeft het niet op te lossen.
- Mensen moeten de realiteit van een situatie vaak eerst accepteren voordat ze verder kunnen.
- Niet alle situaties hebben positieve kanten en er is niet altijd een positieve draai aan te geven. Sommige dingen zijn nu eenmaal heel, heel erg naar, en dat is oké.
- Het is heel moeilijk om te zien dat mensen pijn lijden. Heb ook compassie met jezelf.

Probeer het gebruik van een positieve gemeenplaats te vermijden:

- als mensen ergens om huilen of duidelijk een lastige emotie ondergaan.
- meteen nadat er iets gebeurt (bijvoorbeeld vlak nadat iemand is ontslagen).
- als je op een begrafenis bent of als er iemand sterft.
- als mensen je zeggen dat ze alleen maar willen dat je luistert.
- als mensen zeggen dat ze geen advies willen.

- als een verontrustend voorval nog gaande is.
- als je niet helemaal begrijpt wat er aan de hand is.

Je publiek

Los van wat we bedoelen, hebben we niets te zeggen over wat de uitwerking van onze woorden zal zijn. Degene aan de ontvangende kant van je steun zal bepalen of jouw positieve gemeenplaatsen behulpzaam zijn of niet. Daarom is het van belang om na te gaan uit wie je publiek bestaat.

Als ik mijn community op social media vraag om hun ervaringen met giftige positiviteit te delen, wordt er in veel reacties over God of religie gesproken. Denk aan: ‘Ze zijn nu in Gods handen’ of: ‘Het maakt allemaal deel uit van Gods plan’. Dit zijn ideale voorbeelden van waarom het zinvol is om stil te staan bij ons publiek. Voor sommige mensen kunnen religie, geloof en God bijzonder behulpzaam zijn, terwijl dat voor anderen helemaal niet zo is. Als we onze eigen waarden of religie gebruiken om iemand te steunen, staan we niet stil bij ons publiek. In plaats daarvan gaan we uit van wat voor óns behulpzaam is en nemen we aan dat dit ook voor de ander zo zal zijn.

Dat is eveneens van toepassing als we spreken met iemand die last heeft van een depressie. De meeste mensen met een depressie willen gelukkig zijn. Ze weten hoe lastig het is om dat te realiseren en worden er voortdurend aan herinnerd hoe moeilijk het is om dat doel te bereiken. Als we iemand die depressief is vertellen ‘gewoon gelukkig te zijn’, dan houden we geen rekening met ons publiek. We bagatelliseren hun dagelijkse worsteling en doen alsof het simpel is. Als ze ‘gewoon gelukkig’ konden zijn, zouden ze dat dan

ondertussen niet al zijn? Als het zo simpel was, zouden er niet zoveel depressieve mensen zijn.

Degenen die je steunt, moeten beslissen hoe ze gesteund willen worden en jij moet beslissen of je bereid en in staat bent om die steun te verlenen. We zullen moeten nagaan wat we over hun huidige situatie of worsteling weten en daar open voor moeten staan.

Hier zijn enkele zaken ter overweging.

- Hebben die mensen mij verteld hoe ze gesteund willen worden?
- Heb ik hun gevraagd hoe ze gesteund willen worden?
- Reageren ze meestal goed als ik positieve gemeenplaatsen gebruik? Bedanken ze me of vertellen ze me dat het behulpzaam was? Lijken ze zich beter te voelen?
- Lijkt het gesprek te stagneren als ik een van deze gemeenplaatsen gebruik of iemand ertoe probeer aan te zetten om positiever te zijn?

Het is belangrijk om je publiek te kennen en te weten hoe men wil worden geholpen. Bij twijfel vraag je het! Hierdoor kun je de best mogelijke steun bieden.

Lastige onderwerpen

Bepaalde onderwerpen zijn voor veel mensen erg lastig en zwaar. Uit mijn onderzoek en werkervaring is gebleken dat giftige posi-

tiviteit en gemeenplaatsen vooral weinig helpen – zelfs schadelijk zijn – bij de volgende onderwerpen:

- onvruchtbaarheid en afgebroken zwangerschappen
- verdriet en verlies
- ziekte en handicaps
- romantische relaties, relatiebreuk of scheidingen
- familie en vervreemde familieleden
- loopbaanproblemen of ontslag
- fysiek uiterlijk
- na een traumatische gebeurtenis
- zwangerschap en opvoeding
- racisme, seksisme, transfobie, homofobie, validisme,^{***} *sizeism*,^{****} klassendiscriminatie of andere soorten vooroordelen
- problemen met de geestelijke gezondheid

*** Mensen met een functiebeperking marginaliseren door valide personen als norm te nemen. (Noot van de vertaler.)

**** Amerikaans: vooroordelen over mensen met een groter lichaam. (Noot van de vertaler.)