

Positividad tóxica
Whitney Goodman

Positividad tóxica
Positividad tóxica

**Felicidad real en un mundo
obsesionado con las
#goodvibes**

Positividad tóxica
Positividad tóxica

WHITNEY GOODMAN

POSITIVIDAD TÓXICA

Felicidad real en un mundo obsesionado
con las #goodvibes

Traducción de Rodrigo Pérez Montes



Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Toxic Positivity. Keeping it Real in a World Obsessed with Being Happy*

Primera edición: septiembre de 2023

© 2022, Whitney Goodman

Traducción: Rodrigo Pérez Montes, 2022

© 2022, Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C. V.

Bajo el sello editorial DIANA M. R.

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-096-1

Depósito legal: B. 12.289-2023

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

<i>Introducción. Te mereces algo más que buenas vibras. . . .</i>	9
Capítulo 1. ¿Qué es la positividad tóxica?	19
Capítulo 2. ¿Por qué la positividad no siempre funciona?	59
Capítulo 3. Cuando la positividad no ayuda	87
Capítulo 4. Deja de avergonzarte	117
Capítulo 5. Cómo procesar una emoción	149
Capítulo 6. Cómo quejarse de manera efectiva	175
Capítulo 7. Cómo apoyar a alguien	197
Capítulo 8. Discriminación con una sonrisa	231
Capítulo 9. Cómo encontrar la plenitud en un mundo difícil	257
<i>Nota final. Recordatorios sobre el ser humano</i>	273
<i>Agradecimientos</i>	277
<i>Lecturas recomendadas</i>	281
<i>Notas</i>	283

¿Qué es la positividad tóxica?

Imagina que acabas de perder tu trabajo. Estás en «modo pánico total». Tu mente va a mil por hora y no tienes ni idea de lo que vas a hacer con tu vida.

Decides compartir tus sentimientos con un amigo. Tu amigo te mira y sonrío. Parece que se está preparando para decirte algo importante. ¿Podría ser la validación que necesitas en este momento? ¿Quizá sabe de una gran oportunidad de trabajo? Observas cómo parece explorar las profundidades de su sabiduría interna para decir por fin: «¡Al menos ahora tienes todo el tiempo libre del mundo! Podría ser peor. Piensa en lo mucho que vas a aprender de esto».

La positividad tóxica ha hecho su entrada.

Te quedas helado y piensas: «¿Me estará escuchando? ¿En serio se supone que debería estar agradecido porque acabo de perder mi trabajo?».

No estás seguro de cómo deberías reaccionar. No te sientes agradecido, entonces ¿cómo demonios se supone que deberías responder? Ya estabas estresado, y ahora esta conversación te hace sentir totalmente incomprendido. Así que dejas de lado tus sentimientos y dices: «Sí, gracias».

Ahora no solo no tienes trabajo, sino que también te sientes distanciado de tu amigo y avergonzado de no poder ver el lado positivo.

SOLO ESTÁN TRATANDO DE AYUDAR

Escucha, esta persona probablemente tiene buenas intenciones. Lo que dijo no es falso: efectivamente, tendrás más tiempo libre y, desde luego, las cosas (siempre) podrían ser peores; y sí, es probable que aprendas algunas lecciones de esta experiencia.

El problema es que todavía no has llegado a ese punto. Aún estás preocupado y molesto. Estás asustado. Tu cuerpo y tu mente están en crisis total, y ningún lugar común, tópico o afirmación trillada va a cambiar eso. Lo que realmente necesitas es apoyo y espacio para entender y ordenar tus sentimientos.

La positividad tóxica es el consejo que en teoría nos convendría integrar en nuestra vida, pero que somos incapaces de asimilar en ese momento. En cambio, por lo general nos hace sentir silenciados, juzgados e incomprensidos.

¿Te suena familiar?

PERO ¿LA POSITIVIDAD NO ES SIEMPRE ALGO BUENO?

Probablemente hayas experimentado cientos de interacciones como esta. Quizá te estés preguntando cómo es posible que la positividad sea tóxica. Esa es una palabra muy fuerte. ¿De verdad es tan mala?

Para ser honestos, la positividad es una parte tan integral de nuestra cultura que da miedo desafiarla. A medida que sigo

investigando y que escribo sobre el pensamiento positivo, me preocupa constantemente dar la impresión de ser «negativa» al hablar de este tema. Cada vez que trato de hacer retroceder la cultura de las «*good vibes*»,* inevitablemente hay personas enfadadas, conmocionadas y confundidas. Los comentarios y mensajes inundan mi bandeja de entrada: «¿Cómo podría ser tóxica la positividad? Has perdido claramente la cabeza».

Lo entiendo. Es un testimonio de nuestra devoción total por la cultura positiva. Nos han dicho que es la clave de la felicidad, y los médicos, terapeutas y líderes la prescriben regularmente. Tiene sentido que puedas cuestionar a cualquiera que te diga lo contrario. Pero, a puerta cerrada, mis clientes, amigos y familiares me han estado diciendo durante años cuánto desprecian la presión constante que supone darle un giro positivo a todo. Se sienten desconectados de sus compañeros que les dicen «todo irá bien» y «mira el lado positivo». Saben que no está funcionando y se sienten desesperados por encontrar otra manera de lidiar con sus problemas.

Entonces, antes de comenzar, aclaremos algo: *la positividad no es del todo mala*.

Cuando se usa correctamente, es genial. Los expertos coinciden en que los sentimientos positivos como la gratitud, la alegría, el optimismo y la confianza en nosotros mismos pueden alargar nuestra vida y mejorar nuestra salud. Muchas de estas afirmaciones son exageradas, pero sí hay algo de valor en el pensamiento positivo. Las personas que afirman tener sentimientos más positivos tienen más probabilidades de tener una vida social rica, de ser más activas y de involucrarse en conductas que promueven más la salud. Creo que todos podemos es-

* En castellano, «buenas vibraciones».

tar de acuerdo en que es saludable sentirse «positivo» cuando ello tiene un origen sincero.

Pero, en algún punto del camino, construimos esta idea de que ser una «persona positiva» significa ser un robot que tiene que ver lo bueno literalmente en todo. Nos imponemos la positividad a nosotros mismos porque la sociedad lo dice, y cualquier actitud distinta se considera un fracaso personal. Se ve la negatividad como el enemigo, y nos castigamos a nosotros mismos y a las personas que nos rodean cuando alguien sucumbe a ella. Si no eres positivo, simplemente no te estás esforzando lo suficiente. Si no eres positivo, estar cerca de ti es una carga para los demás.

La positividad tóxica niega una emoción y nos obliga a reprimirla. Cuando recurrimos a la positividad tóxica, nos decimos

a nosotros mismos y a los demás que esta emoción no debería existir, que está mal y que, si nos esforzamos un poco más, podemos eliminarla por completo.

La positividad saludable significa hacer espacio tanto para la realidad como para la esperanza.

Sé que la gente está cansada de que se le imponga la positividad en momentos de lucha y que al confrontarla y cuestionarla públicamente nos sentimos como si estuviéramos enfrentándonos a algo masivo y generalizado.

Hagámoslo de todos modos.

VERGÜENZA DISFRAZADA DE POSITIVIDAD

Así que has perdido tu trabajo y tu amigo te acaba de decir que no deberías estar enfadado. En el momento en que las palabras «al menos...» salieron de su boca, la conversación había termi-

nado. No había más espacio para tus emociones o para que pudieras procesar la pérdida. Te arrastraron al territorio de la positividad, sin importar que tal vez no estuvieras listo. Así que te encierras en ti mismo y te preguntas cómo diablos podrías llegar a ser más agradecido y positivo sin molestar a nadie con tu estrés, tu preocupación o tu vergüenza.

Esta interacción aparentemente inofensiva hace que empieces a reprimir tus sentimientos sobre la situación y que actúes como si nada estuviera mal. No te sientes bien; todavía estás triste y sin trabajo. Pero cada vez que surge una emoción, la apagas. Decides fingir que todo está bien para que se convierta en realidad, solo que no funciona. No puedes dormir bien; no quieres estar rodeado de gente porque entonces tienes que ser falso y estás demasiado nervioso para pedir consejo a nadie. En lugar de negociar, publicas citas positivas en tu tablero de Instagram y esperas que tu estado de ánimo cambie.

Así es como entramos en la espiral de vergüenza de la positividad tóxica. Nos enfadamos con nosotros mismos por experimentar ese sentimiento, nos decimos que no deberíamos sentir esa emoción, y luego nos volvemos a enfadar cuando los clichés de «solo sonríe» no nos brindan una positividad infinita. Es una espiral interminable que nos chupa el alma, y quiero ayudarte a salir de ella.

LA POSITIVIDAD TÓXICA ES NEGACIÓN

Como terapeuta, me paso el día escuchando a la gente hablar sobre sus emociones y experiencias. Este trabajo me da una visión de la experiencia humana que realmente no se puede obtener en ningún otro lugar. La mayoría de las sesiones giran en torno a la palabra *debería*. Las personas sienten que *debe-*

rían ser más felices o que algo que están haciendo les impide ser felices, por lo que regresan a esa espiral de vergüenza positiva. En estos casos ayudo a las personas a examinar ese *deber ser*. ¿Dónde aprendieron eso? ¿Es verdad? ¿Se basa en hechos? ¿Pueden ver la situación de una manera diferente y con otros matices? Otros, como Dave, usan la positividad para negar que las emociones difíciles ni siquiera existan.

Dave se sienta frente a mí en un pequeño sofá, radiante. Está compartiendo lo bien que se siente y hablando sobre su maravillosa familia. Me comenta que está genuinamente feliz; todo lo que tiene que hacer es esforzarse un poco más. Esta conversación parecería normal y bastante prometedora en cualquier otro contexto, excepto por el hecho de que Dave y yo nos reunimos en un centro residencial de salud mental donde él ha sido internado hasta nuevo aviso. Está aquí porque le gusta beber, y algunas personas en su vida piensan que está perdiendo el control. Dave me dice que le gusta beber porque es un tipo feliz y sociable. Él no ve ningún problema con eso y piensa que todos a su alrededor son un montón de aguafiestas. «¿Es que los chicos felices y sociables no beben mucho?»

Dave está siempre sonriendo. Verlo ir y venir por la clínica entre los clientes más malhumorados, pensativos y que visiblemente están sufriendo resulta confuso, e incluso perturbador a veces. Le encanta utilizar el pensamiento positivo como una estrategia de afrontamiento, y está muy orgulloso de su capacidad para parecer siempre feliz. Pero su forma de beber, su incapacidad de experimentar emociones y su falta de relaciones cercanas me hablan de una historia completamente diferente. En realidad, su actitud positiva se ha convertido en un gran problema en nuestras sesiones y en su recuperación.

Debido a su filosofía de vida de «¡todo va bien!», Dave lucha

con la expresión emocional. Esto no es tan raro como se podría pensar. No puede acceder a ningún sentimiento que no sea positivo y tiende a cerrarse cuando las cosas se ponen demasiado pesadas. Puedo ver que bebe para lidiar con estos sentimientos, pero Dave tiene problemas con esta conexión. Debido a esto, realmente no podemos procesar nada de su pasado o crear un plan de acción para enfrentarnos a los problemas futuros con su salud mental. Aceptar que su alcoholismo es un problema ni siquiera está sobre la mesa. Él cree que cualquier lucha se resolverá sola y que no hay nada que una actitud positiva no pueda arreglar. El pensamiento positivo se ha convertido en el escudo de Dave, y hasta que no aprenda a bajarlo, el cambio será casi imposible.

Mis clientes que viven vidas más satisfactorias son aquellos que pueden experimentar emociones desafiantes, no se esconden detrás de una sonrisa. Ellos trabajan para superar cualquier vergüenza que emerja en su lucha por salir triunfantes. Cuando sabemos que nuestras emociones están ahí para sentir las y que no son algo de lo que tengamos que huir, es mucho más fácil llegar al optimismo, porque sabemos que podemos manejar lo que sea que la vida nos presente.

Cómo la positividad se vuelve tóxica

La positividad se vuelve tóxica cuando se utiliza:

- En conversaciones en las que buscamos apoyo, validación o compasión, y en su lugar nos encontramos con un cliché.
- Para avergonzarnos y hacernos sentir que no estamos haciendo lo suficiente, trabajando lo suficiente o que nuestras emociones difíciles no son válidas.
- Para avergonzarnos por no ser lo suficientemente felices o positivos.

- Para negar nuestra realidad.
- Para señalar o silenciar nuestras inquietudes o preguntas legítimas.
- Para decirnos que somos culpables de todo lo malo de nuestra vida.

En esencia, la positividad tóxica es tan bienintencionada como despectiva. A menudo la utilizamos para...

- Terminar una conversación.
- Decirle a alguien por qué no debería sentir lo que siente.
- Convencer a las personas de que pueden ser felices todo el tiempo (si se esfuerzan lo suficiente).
- Parecer siempre positivos y despreocupados.
- Negar o evitar la situación actual.
- Evitar asumir una responsabilidad.
- Intentar hacer que la gente se sienta mejor.

LA AUTENTICIDAD IMPORTA

Creo que usamos los lugares comunes porque queremos ayudar. No creo que nadie, en realidad, quiera lastimar a los demás con sus frases positivas. Por eso el concepto de *positividad tóxica* puede provocar una reacción tan fuerte. Nos hace preguntarnos: «¿Cómo puedo ser tóxico cuando solo intento ayudar?».

Ser sincero y auténtico en momentos de crisis o de dolor es importante. Es cómo nos mostramos el uno al otro y demostramos que estamos escuchando y lo entendemos. No podrás hacer eso siempre con todos, pero puedes hacerlo cuando sea importante. Cuando nos mostramos de manera auténtica, en lugar de usar la positividad tóxica, estamos validando que lo que la otra persona está experimentando es real, empatizamos, y ni

endulzamos ni negamos su experiencia. Puede que no estés totalmente de acuerdo con la forma en que la otra persona lo está gestionando, o con su interpretación de la situación, pero estás tratando sinceramente de conectar con ella y de estar presente cuando te necesita. Estás diciendo que la escuchas al sentarte a su lado y permitirle que se muestre por completo (de una manera segura, sin transgredir tus límites, desde luego).

¿Recuerdas al amigo que estaba tratando de consolarte cuando perdiste tu trabajo? Sin saberlo, aplicó la positividad tóxica cuando te dijo: «¡Al menos ahora tienes todo el tiempo libre del mundo! Podría ser peor. Piensa en lo mucho que vas a aprender de esto». Por supuesto que no pretendía lastimarte. El lenguaje de la positividad no es algo que se invente en el momento. Está arraigado en nosotros. Se nos ha condicionado para repetir estas frases una y otra vez, y hemos oído a otras personas usándolas desde que éramos niños. Creemos que la positividad tarde o temprano funcionará (incluso si pensamos que no nos está ayudando). Es como si tuviéramos miedo de admitir que no está funcionando porque tantas veces nos han dicho que debería hacerlo. Tu amigo no es tóxico ni es una mala persona; simplemente está repitiendo lo que le enseñaron a decir innumerables libros de autoayuda, afirmaciones en las redes sociales, amigos y miembros de la familia.

La cuestión es que, independientemente de la intención, el lenguaje importa. Afecta en cómo nos vemos a nosotros mismos y al mundo. Las palabras que elegimos influyen en nuestro cerebro y tienen un impacto profundo en la forma en que nos relacionamos con los demás. Si queremos comunicarnos de manera efectiva y hacer que otras personas se sientan apoyadas, primero debemos comprender el mundo en el que viven. Cuando usamos la positividad tóxica, nos enfocamos más

en repetir lo que nos han dicho que en escuchar genuinamente, en conectar y en aprender sobre la persona afligida.

La mayor parte del lenguaje positivo carece de matices, de compasión y de curiosidad. Se presenta en la forma de declaraciones generales que le dicen a alguien *cómo sentirse* y *que el sentimiento que tienen en ese momento es incorrecto*. Ambas son pistas inmediatas de que la positividad no es sustancialmente útil. Si de verdad quieres ayudar a alguien, estoy segura de que no quieres que se sienta mal. Tópicos como estos pueden volverse especialmente tóxicos cuando alguien comparte algo muy sensible, habla de sus emociones o trata de explicar una dificultad o un conflicto.

Cuando se trata de usar el lenguaje positivo o la positividad, el impacto depende de encontrar el momento oportuno, de tu audiencia y del tema que se está discutiendo.

El momento oportuno

A menudo recurrimos de inmediato a la positividad, porque realmente queremos que las personas se sientan mejor. Esperamos que, si decimos lo correcto, su dolor desaparecerá. También esperamos egoístamente que funcione para poder alejarnos de un tema difícil y ahorrarnos el dolor de estar con alguien que lo está pasando mal. Creo que todos podemos admitir que sentarse con alguien que está llorando, angustiado o simplemente molesto, puede ser difícil. Solo quieres hacer que esa persona se sienta mejor.

Por desgracia, actuar con demasiada rapidez puede llevar a la decepción en múltiples aspectos. Puede hacer que la persona a la que estamos consolando se sienta silenciada y avergon-

zada, y a menudo terminaremos sintiéndonos ineficaces y desconectados.

Encontrar el momento adecuado es muy importante. Antes de animar a alguien a ver el lado positivo, es importante recordar:

- Que el tiempo no sana todas las heridas. Las personas procesan las cosas a su propio ritmo, y depende de ellas decidir dónde se encuentran en su proceso de sanación.
- Que cada persona reacciona de manera diferente cuando experimenta dificultades. A menos que su reacción te ponga en peligro o sea directamente nociva para ti o para alguien que necesita protección (como los niños o los ancianos), está bien dejar que una persona experimente sus sentimientos. No tienes que «arreglarlo».
- Que las personas a menudo necesitan aceptar la realidad de la situación antes de continuar con su vida.
- Que no todas las situaciones tienen un cofre de oro al final del arcoíris o un lado positivo. Algunas son muy muy difíciles, y no pasa nada.
- Que ver a las personas sufrir resulta muy difícil. Ten un poco de compasión hacia ti mismo también.

Evita usar tópicos positivos:

- Cuando alguien está llorando por algo que le ha pasado o experimenta una emoción difícil.
- Inmediatamente después del suceso conflictivo (por ejemplo, justo después de que alguien pierda su trabajo).
- Cuando estás en un funeral o alguien acaba de morir.
- Cuando alguien te dice que solo quiere que lo escuches.

- Cuando alguien te dice que no quiere ningún consejo.
- En el transcurso de un suceso inquietante o doloroso.
- Cuando no entiendes en profundidad lo que está sucediendo.

Tu audiencia

Independientemente de la intención, no se puede decidir el impacto de las palabras. La persona que recibe tu apoyo puede determinar si tus tópicos positivos están ayudando o no. Precisamente por esto es tan importante tener en mente a tu audiencia.

Cada vez que le pido a mi comunidad que comparta sus experiencias con la positividad tóxica, muchas respuestas incluyen a Dios o la religión. Ejemplos como «está con Dios ahora» o «todo era parte del plan de Dios» inundan mi bandeja de entrada. Este es un ejemplo perfecto de por qué es importante tener en cuenta a nuestro receptor. La religión, la fe y Dios pueden ser un gran apoyo para algunas personas, pero no para otras. Cuando utilizamos nuestros valores o nuestra religión para apoyar a otra persona, no estamos teniendo en mente a nuestra audiencia. Al contrario, estamos tomando lo que es útil para nosotros y asumiendo que será de apoyo para ella.

También es cierto cuando estamos hablando con alguien que lucha contra la depresión. La mayoría de las personas deprimidas quieren ser felices. Saben lo difícil que es llegar allí, y se les recuerda constantemente lo difícil que es alcanzar esa meta. Cuando le decimos a alguien que está deprimido «solo sé feliz», no estamos teniendo en mente a esa persona. Estamos trivializando su batalla diaria y haciéndola parecer simple. Si pudiera

«solo ser feliz», ¿no lo habría hecho ya? Si fuera así de simple, no tendríamos tasas tan altas de depresión en el país y en el mundo.

La persona a la que estás apoyando puede decidir cómo le gustaría recibir apoyo, y tú puedes decidir si estás dispuesto y eres capaz de brindárselo. Es importante considerar lo que sabes sobre su situación o su lucha en ese momento, y ser sensible a eso.

Estas son algunas cuestiones que debes tener en cuenta:

- ¿Esta persona me ha dicho cómo le gustaría ser apoyada?
- ¿Le he preguntado cómo le gustaría ser apoyada?
- ¿Cómo reacciona cuando uso tópicos positivos? ¿Dice «gracias» o me comenta que he sido de mucha ayuda? ¿Parece que se siente mejor?
- ¿La conversación se detiene cada vez que uso uno de estos tópicos o cuando la animo a ser más positiva?

Es importante conocer a tu audiencia y saber cómo le gustaría que la ayudaras. Cuando tengas dudas, ¡pregunta! Esto te permitirá ser la mejor persona de apoyo posible.

Temas difíciles

Ciertos temas son realmente inquietantes y pesados para muchas personas. Mi investigación y el trabajo con mis clientes revelan que la positividad tóxica y los tópicos son particularmente inútiles, incluso dañinos, para las siguientes cuestiones y situaciones:

- Infertilidad y aborto.
- Duelo y pérdida.
- Enfermedad y discapacidad.

- Relaciones románticas, rupturas o divorcios.
- Familia y distanciamiento familiar.
- Problemas profesionales o pérdida del trabajo.
- Apariencia física.
- Tras un evento traumático.
- Embarazo y crianza.
- Racismo, sexismo, transfobia, homofobia, capacitismo, tamañismo, clasismo u otros tipos de prejuicios.
- Problemas de salud mental.

Estos son temas difíciles. Son muy personales, y tienen muchas capas. Hablar de cualquiera de estos temas no es lo mismo que quejarse de esperar en una larga cola o decir que te duelen los pies. Estos son problemas que nos sacuden hasta la médula y que exponen nuestro lado más vulnerable. Hay que manejarlos con otro tipo de sensibilidad, tanto para nosotros mismos como para los demás. Con ellos, el verdadero procesamiento emocional resulta crucial y debe fomentarse. Si te sientes tentado a buscar un lugar común cuando te enteras de estos problemas o los afrontas tú mismo, haz una pausa. Sintoniza con las emociones más profundas del momento, y trata de responder desde una postura de aceptación y apoyo.

CÓMO NOS DAÑA DEMASIADA POSITIVIDAD

El pensamiento positivo a menudo resulta tan efectivo como una tirita sobre una herida de bala. En lugar de ayudar, produce supresión emocional, que es destructiva para nuestros cuerpos, mentes, relaciones y sociedad. La evidencia indica claramente que la supresión emocional es ineficaz y agotadora en el

proceso de adaptación. Lleva a empeorar el estado de ánimo, aumenta los sentimientos negativos sobre las interacciones sociales, alimenta las emociones negativas continuas, e incluso disminuye las emociones positivas que pudiera haber presentes. La supresión emocional¹ también tiene consecuencias significativas en nuestra salud física. No importa qué tipo de emoción estés suprimiendo, positiva o negativa, el acto de supresión provoca estrés físico en el cuerpo. Se ha comprobado que afecta a la presión arterial y a la memoria, además de aumentar el riesgo de diabetes y de enfermedades cardíacas.

En un sentido más amplio, una cultura pura de *good vibes* es tóxica para nuestras relaciones y para la sociedad. Cuando reforzamos que algunas emociones son «malas», nos perdemos la cercanía que se desarrolla a través de la vulnerabilidad. Tristemente, la positividad a menudo se usa como un arma para disminuir la experiencia de ciertos grupos. Cuando decimos cosas como «¿no podemos simplemente amarnos los unos a los otros?» en respuesta a la discriminación, invalidamos las experiencias reales que las personas marginadas viven todos los días. En estas situaciones, la positividad tóxica atribuye toda la responsabilidad a los individuos, en lugar de a los sistemas y a las instituciones que hacen del pensamiento positivo una solución imposible.

EJEMPLOS COMUNES DE POSITIVIDAD TÓXICA Y POR QUÉ DUELEN

Mucha gente me ha enviado miles de mensajes sobre los dichos que los invalidan cuando están luchando. Ahora que sabemos que en realidad se trata de encontrar el momento oportuno, de conocer a tu audiencia y de elegir el tema con cuidado,

analicemos algunos ejemplos típicos de positividad tóxica y por qué son particularmente inútiles en una gran variedad de situaciones. Más adelante, en este libro, hablaremos sobre lo que podrías elegir hacer o decir en su lugar.

«La vida nunca te dará más de lo que puedes soportar.»

Las cosas malas no les suceden a las personas porque puedan soportarlas. Algunas no son lo suficientemente fuertes en ese momento para gestionar lo que se les ha presentado, y eso está bien. Cuando decimos esta frase, estamos dando a entender que siempre hay una lección en cada desafío, que se ha elegido a las personas para desafíos específicos y que es mejor que estén a la altura de las circunstancias.

«Vas a estar bien.»

Decirle a alguien que se encuentra en estado de pánico o de conmoción que estará bien no es en absoluto ni convincente ni reconfortante. Por lo general, no se basa en hechos (¿cómo lo sabes?, ¿a qué te refieres con *bien*, en todo caso?, ¿no es tal vez un término muy subjetivo?) y cierra rápidamente la conversación.

«¡No llores!»

Por lo general decimos esto porque nos sentimos incómodos sentados junto a alguien que se pone sentimental. Llorar es útil, normal y totalmente válido. Decirle a alguien que no llore implica que hacerlo está mal, y lo alienta a reprimir sus emociones.

«¡Solo sonríe!»

Decirle a alguien que sonría cuando está afligido es doloroso. Obligar a alguien a ser feliz en un momento de lucha es una forma de opresión.

«Tienes mucho por lo que estar agradecido.»

Podemos sentirnos molestos y al mismo tiempo estar agradecidos por lo que tenemos; por eso esta afirmación puede considerarse despectiva y percibirse como una actitud represiva (porque mandas callar al otro) en un momento de dificultad.

«El tiempo sana todas las heridas.»

El tiempo no sana todas las heridas. Decirle esto a alguien cuando no ha superado algo puede ser insensible y vergonzoso. Solo ellos pueden decidir cuándo han sanado y, a veces, no les es posible «superarlo».

«¡Solo sé feliz/positivo!»

Si fuera tan fácil, todos lo estaríamos haciendo. Esta frase simplifica un proceso emocional muy desafiante y complejo, especialmente cuando se están viviendo serios problemas de salud mental.

«Al menos no es...»

Cualquier frase que inicie con *al menos*, minimiza la situación que se está viviendo. No ayuda en nada comparar el sufrimiento («al menos no estás muerto, ¿verdad?»). ¿Eso sirve de algo? No lo creo.

«Tu actitud es lo único que importa.»

Esta es una simplificación de nuestra realidad. Muchos estudios demuestran que hay toda una red de factores que contribuyen a que alguien tenga éxito. Tu actitud es un factor importante, pero no lo es todo.