GIFTIG GLÆDE

'Op på hesten igen', 'tænk positivt' og 'så var det da heller ikke værre'. Er du nogensinde blevet mødt af lignende udsagn i en situation, hvor du har udtrykt vrede eller tristhed? Selvom ordene lyder positive og opløftende, er du ikke alene, hvis selvsamme ord faktisk har efterladt dig med den helt modsatte følelse. Det viser sig, at rigtigt mange har stået med en følelse af at være forkerte efter interaktioner som disse, og det har i dag fået sit helt eget begreb: *toxic positivity*.

AF Marie Alkestrup

I 2023 viste en undersøgelse fra Psykiatrifonden, at omkring 82 procent af befolkningen i løbet af deres liv vil modtage behandling for en psykisk lidelse. Set i dette lys er det efterhånden mere normen end undtagelsen at gå og tumle med noget. Langt størstedelen af os vil på et eller flere tidspunkter føle, at livet er rigtigt, rigtigt svært, og her – på trods af afsenders gode hensigt – vil det ikke hjælpe at høre, at 'du bare skal sige pyt og tænke positivt'. Tværtimod vil det faktisk gøre det værre, spørger du autoriseret psykolog og specialist i psykoterapi Nina Werner:

"*Toxic positivity* er et adfærdsmønster, hvor alle negative følelser bliver dømt ude. Alt fra bekymring til tristhed, vrede, ængstelighed, frygt, depression og skam for den sags skyld."

Ifølge Werner er det især vrede og tristhed, der lukkes ned for, og det er ikke nødvendigvis kun andre, som kan blokere for de følelser i os. Du kan nemlig også gøre det mod dig selv:

"*Toxic positivity* kan både gøres af andre i ond mening, men faktisk også i god mening, ligesom at man kan komme til at gøre det mod sig selv, hver gang man lukker ned for at føle alt det negative. Uanset afsenderen eller hensigten har det en dårlig effekt på dig.

Grundlæggende vil man opleve at få lavt selvværd og at tvivle på sig selv. Selvfølgelig har det ikke den store konsekvens, hvis man oplever det en enkelt gang, men sker det ofte i en vilkårlig relation med et andet menneske, viser forskning, at du kan få angst eller depression samt præstationsangst."

I hvilke former for relationer vil man typisk blive udsat for toxic positivity?

"Alle. Det er noget, vi alle sammen har tendens til at gøre. Vi er altid optimeringsparate, vi er altid nysgerrige på nye måder at gøre vores liv bedre på og på at kunne nå alle vores mål. Det kræver ikke meget mere end, at du har været på et kursus med en smart coach eller ser en guru på sociale medier, der fortæller dig, at 'du bare skal klemme ballerne sammen', til at man selv kommer til at tænke og udbrede sig i disse baner."

Hvis toxic positivity er en adfærd, som altid er blevet udøvet i for eksempel familier, hvor der ikke har været plads til negative følelser, eller hvis det faktisk er toxic positivity, når vi i god mening siger til en ven, at ' det hele nok skal gå', hvorfor er det så først nu blevet gjort til et begreb?

Spørger man Noell Elise, som er podcastvært på ENHED, refleksionsskaber, mentor og meditationsvejleder, giver det god mening, at tiden er moden til det:

"Vi ser i samfundet en trend omkring at begynde at arbejde med sig selv og sit indre. Når vi gør det, vil vi også opdage, hvornår vi udøver *toxic positivity* mod os selv, mod andre, samt hvornår andre gør det mod os. Men det er ikke sundt for nogen at undertrykke tilstande og følelser. Vi bliver nødt til at blive bedre til at sidde med det, der er. At få øjnene op for *toxic positivity* er en vigtig brik i rejsen mod at begynde at kunne rumme sit hele jeg og kunne rumme livet."

På spørgsmålet om, hvad man kan gøre, hvis man opdager, at man føler sig udsat for *toxic positivity* svarer Noell Elise:

FOTO GETTY IMAGES & DREAMSTIME

"Er du blevet fyret? Så må du bare tænke positivt!" Det er ikke altid, positiv feedback skaber en positiv relation.

"Her er det vigtigt, at vi tager ansvar og udtrykker vores behov for andre. Så hvis du eksempelvis fortæller din mor, at du lige nu er i krise, og hun siger 'det skal nok gå'. Så sig: 'Ja. det ved jeg godt. Men lige nu har jeg brug for, at du bare rummer, at jeg er i krise. Jeg har bare brug for, at du lytter uden at ville fikse mig'. Vi bliver nødt til at konfrontere på en kærlig måde og fortælle, hvad vi har brug for. At du har brug for, at de kan rumme dine følelser, og hvis de er i tvivl om, hvordan de skal handle, eller hvad de skal sige, så kan de altid spørge: Hvad kan jeg gøre for dig lige nu?"

Evnen til at kunne rumme alle følelser er også en af Nina Werners kæpheste i forhold til, hvorfor *toxic positivity* kan være skadelig. Både når andre gør det med os, men særligt også når vi selv dømmer bestemte følelser ude:

"Følelser, der ikke må være der, har det med at ramme os i nakken dobbelt så hårdt. Livet indeholder jo hele paletten, og der er en grund til, at vi har alle vores følelser. De hjælper os. For eksempel er vrede med til at lære os at sætte grænser og at beskytte os selv. Hvis vi dømmer nogle følelser forkerte, fordi det har vi lært, at vi skal, er der rigtigt meget viden, vi ikke får om os selv. Desuden får man det også dårligt, hvis man hele tiden føler sig forkert, hver gang en af de udskældte følelser dukker op, hvilke jo konstant vil blive vækket som en naturlig del af livet."

Og hvorfor er det, at mange af os vælger at prøve at dreje samtalen over på noget positivt i mødet med et andet menneske?

"Du kan have lært det hjemmefra, men det kan også handle om, at det er svært at rumme hinandens smerte. Især hvis det er noget kronisk, som ikke bliver bedre. Det kan være så uudholdeligt at høre på, at man simpelthen får lyst til enten at flygte eller sige et eller andet for at fjerne ubehaget", forklarer Nina Werner.

Noell Elise fortæller også, hvordan hun selv har øvet sig i at modtage andres svære historier uden at forsøge at opmuntre dem:

"Jeg vælger nu at holde rum for andre og lytte til dem. Uden at forsøge at fikse dem eller situationen med mine ord. Men bare lytte. Anerkende dem og det de føler ved at sige 'Det kan jeg godt forstå' og 'Det lyder også virkelig som en stor udfordring'. Faktisk behøver vi ikke sige meget mere for at gøre et andet menneske bare lidt mere trygt. Fordi de mærker, at de er elsket, ligesom de er."

Giv plads til følelserne

Noell Elise mener desuden, at den måde, vores samfund er bygget op på, er med til at fordre *toxic positivity*:

"Vi bliver nødt til i fællesskab, men også som individer, at blive bedre til at rumme hinanden eller os selv, når vi oplever noget ubehageligt. Nej, vi skal selvfølgelig ikke sumpe rundt i negative historier og oplevelser for evigt. Men vi skal give os selv plads og lov til at opleve ked af det-hed, sorg, vrede, misundelse, jalousi og skam."

Ifølge Nina Werner er vi dog på vej i en retning, hvor vi er bedre til at føle alle følelser, fordi vi i dag har fået flere redskaber til at identificere og sige fra over for *toxic positivity*.

Ligeledes er der kommet mere fokus på at give alle følelserne plads, men omvendt er der måske også dem, som mener, at det kan blive lige lovligt meget navlepilleri?

"Det superinteressante er, at forskning viser noget helt andet. Jo mere selvmedfølende du bliver, jo mere robust bliver du. Jo bedre bliver du i dine relationer og til at opnå dine mål og til at håndtere ting, der er svære i dit liv. Det gør dig ikke mere selvoptaget, men tværtimod får du mere ro indeni og energi udadtil", siger Nina Werner afslutningsvist.