



Уитни  
Гудман

Просто не грусти  
Время лечит  
Все не так уж плохо  
Могло быть и хуже  
Думай о хорошем  
Тебе еще повезло  
Радуйся жизни

# Токсичный ПОЗИТИВ

Как перестать подавлять  
негативные эмоции и оставаться  
искренними собой

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

18+

МИФ

# Оглавление

Введение. Вы заслуживаете большего, чем добрые пожелания. ....	9
ГЛАВА 1. Что такое токсичный позитив? .....	16
ГЛАВА 2. Почему позитив не всегда работает .....	54
ГЛАВА 3. Когда позитив не помогает .....	80
ГЛАВА 4. Перестаньте стыдить себя .....	108
ГЛАВА 5. Как проживать эмоции. ....	139
ГЛАВА 6. Как жаловаться с пользой .....	162
ГЛАВА 7. Как оказывать поддержку .....	182
ГЛАВА 8. Дискриминация с улыбкой .....	214
ГЛАВА 9. Как жить полной жизнью в непростом мире. ....	239
Послесловие: напоминание о том, что значит быть человеком. ....	254
Благодарности .....	257
Об авторе .....	260
Рекомендуемая литература. ....	261
Примечания .....	262

# Введение

## Вы заслуживаете большего, чем добрые пожелания

Готова поспорить, что вы взяли эту книгу по одной из следующих причин.

1. Вы пострадали от токсичного позитива, и он вас раздражает.
2. Вы не знаете, что такое токсичный позитив, но заинтригованы.
3. У вас в голове не укладывается, как позитив может быть токсичным, и вы собираетесь узнать, что за кощунственные вещи я тут написала.

Чем бы вы ни руководствовались, я вам рада.

Решив стать психотерапевтом, я не вполне понимала свои глубинные мотивы. Меня окрыляла мечта помогать людям, я горела желанием узнать, чем они живут. Но впоследствии благодаря своему терапевту я осознала, чем меня привлекла эта профессия. Я думала, что, выяснив все об отношениях и человеческой психике, смогу «починить» близких и никогда больше не страдать от боли. Уважаемые коллеги и будущие психотерапевты, уверена, что вы меня понимаете.

Словом, я вошла в эту сферу с горящими глазами и полная иллюзий. С клиентами я держалась закрыто и твердо. Мне хотелось, чтобы они были уязвимы, а я оставалась защищенной. Я намеревалась «чинить» людей, но починка никому не требовалась: они нуждались в том, чтобы

их выслушали и поддержали. Я ожидала, что выступлю всезнающим лектором, но на самом деле моя роль — слушать. Я думала, что пойму себя и весь мир, но сейчас количество вопросов у меня лишь выросло. Я собиралась изменить всех вокруг, но оказалось, что единственный человек, которого мне под силу изменить, это я сама. И пусть моя изначальная мотивация в освоении профессии была несколько ошибочной, но — трудно поверить — в итоге все сложилось хорошо.

Мне очень нравится моя работа, однако рядом с коллегами я всегда чувствовала себя немного не в своей тарелке. Медитации, чай, йога — мне никогда не был близок подобный стиль. У меня громкий голос, я не ношу кардиганы и на дух не переношу все эти «вдохновляющие» цитаты на стенах. Я пыталась смягчиться. Старалась проникнуться аффирмациями и увидеть смысл в сентенциях типа: «Войдите в контакт со своим внутренним ребенком и полюбите его». Это было выше моих сил. И я ощущала то же самое, читая большинство книг по самопомощи и психологии. От них веет такой мягкостью и нежностью, а я хочу, чтобы правда звучала как она есть, без прикрас. В начале терапевтической карьеры у меня случился небольшой кризис самоопределения, и, лишь когда я начала делиться своими мыслями в соцсетях, до меня дошло, что мой подход имеет ценность.

1 февраля 2019 года я листала сайт Pinterest, и мне на глаза попало множество цитат о вдохновении и самопомощи, которыми пользователи делились сотни и тысячи раз. От ярких цветов и причудливых шрифтов у меня зарябило в глазах. Я почувствовала, что среди этого буйства нет места для меня настоящей. А что, если человек, читающий эти цитаты, находится в уязвимом состоянии? Я решила создать на Pinterest собственную доску со «счастливыми»

и «вдохновляющими» цитатами, которые вызывали у меня дискомфорт, и продолжаю добавлять туда картинки уже не один год. В тот же день я разместила на своей странице в соцсети одну из первых картинок, где перечислила эти цитаты с Pinterest и обозначила их термином «токсичный позитив». Каждую цитату я сопровождала альтернативными формулировками, которые, на мой взгляд, давали больше надежды и поддержки. Этот пост стал вирусным, и, пока он разлетелся по интернету, подписчиков у меня заметно прибавилось. Удивительно, как много людей согласились с моей точкой зрения и какой резонанс вызвало словосочетание «токсичный позитив». С другой стороны, мне пришлось впервые столкнуться с таким объемом критики и осуждения в интернете. Я продолжила писать о том, как токсичный позитив влияет на отношение к горю, расовой дискриминации и другим важным аспектам, и эти посты до сих пор вызывают больше всего одобрения и больше всего споров. Я знала, что не одинока в своих чувствах, но и представить не могла, сколько людей думают так же.

Токсичный позитив — это феномен, который уже давно привлек мое внимание, но я не могла подобрать ему название. Я наблюдала его проявления в моей семье, когда росла, во всех социальных сетях, на религиозных службах, в школе и в конце концов столкнулась с ним как психотерапевт, выслушивая клиентов. Я замечала, что мы все участвуем в этом шоу, но за закрытыми дверями люди признавались, как оно им осточертело. И я тоже вносила свой вклад. Мне казалось, что я должна выступать в унисон, иначе меня сочтут «негативной». Я занималась этим как в профессиональной, так и в личной жизни, но, однажды открыв глаза, уже не смогла отвернуться.

Пусть термин «токсичный позитив» распространился с моей подачи, но, честно говоря, само явление существует

веками. О вреде бесконечных поисков счастья уже давно высказывались такие ученые, журналистки и исследовательницы, как Сара Ахмед, Одри Лорд, Барбара Эренрайх, Габриэль Эттинген, а также белл хукс\*. Они весьма красноречиво описали, как токсичный позитив вредит разным социальным группам по всему миру, особенно дискриминируемым. Их работы очень помогли мне в осознании того, что токсичный позитив просочился во все сферы жизни. Несмотря на обилие исследований о неэффективности «позитивного подхода» в различных ситуациях, отрасль самопомощи продолжает проталкивать его: разглагольствования о достижении счастья слышатся на каждом углу. Мне хотелось вынести эти данные за пределы научной среды и сделать широко доступными.

Вдохновение и мотивацию для написания книги я черпала в рассказах клиенток и клиентов, а также в своем опыте. Профессия дает мне привилегию каждый день, сидя в кабинете наедине с людьми, постигать их глубинную внутреннюю жизнь. Это невозможно сравнить ни с чем. Нигде еще я не узнала бы столько о мире и человеческой природе. Буквально каждый клиент в каком-то отношении изменил меня. Я бесконечно благодарна им всем за добросердечие, готовность бороться и упорство, которые мне довелось наблюдать. Самые разные истории, собранные за годы работы, я объединила с исследованиями о позитивном мышлении, эмоциях, отношениях и мотивации, чтобы показать вам, как позитив становится токсичным и чем его можно заменить. Все личные данные были изменены, чтобы сохранить анонимность моих клиентов. Надеюсь, во время

---

\* белл хукс (*англ.* bell hooks, настоящее имя — Глория Джинн Уоткинс, 1952–2021) — исследовательница интерсекциональности. Она намеренно писала свой псевдоним со строчных букв в знак того, что идеи важнее идентичностей. *Прим. пер.*

чтения вы почувствуете себя менее одинокими, ведь столько людей переживают то же, что и вы.

Сама того не подозревая, эту книгу я на протяжении нескольких лет писала в своем блоге и в своем кабинете. Она получилась честной, откровенной и настоящей. Эта книга для людей, которые стремятся искренне поддерживать себя и окружающих. Для тех, кто устал вечно притворяться, что у них все хорошо, — на работе, дома, с друзьями, в интернете. Им надоели бесконечные «лучи добра» и пожелания «увидеть в проблеме скрытый смысл». Я писала для людей, у которых не складывается идеальная жизнь. Для тех, у кого слишком много чувств и слишком много мыслей. Для самой себя и для вас.

Счастье и позитив стали не только целью, но и обязательством. Повсеместно нам говорят, что нужно смотреть на мир позитивнее и выражать благодарность. Если случается неприятность, это потому, что у вас «плохая энергетика» или «вы недостаточно старались». Меня просто поражает, как глубоко проник токсичный позитив во все сферы нашей жизни. Он преследует нас на рабочем месте, в домашней обстановке и в межличностных отношениях. Кроме того, он является мощным топливом для разнообразных типов дискриминации: сексизма, расизма, гомофобии, трансфобии, эйблизма, классизма и т. д. Им пронизано *буквально все*.

Я перелопатила тонны литературы по истории позитивного мышления и разнообразным «достигаторским» методикам. Я хотела, чтобы эта книга читалась легко, была понятна и при этом очень практична. Каждая из девяти глав посвящена отдельной клиентской истории и влиянию токсичного позитива. Если вам нужно целостное представление об этом феномене, о его вреде и предлагаемых взамен подходах, рекомендую читать от начала до конца. Если

хотите сразу получить полезные советы, можете перейти к главам, в которых обсуждаются интересующие вас темы.

Позитивное мышление пытаются выдать за универсальное решение всех человеческих проблем. На бамперах машин мы видим стикеры «Настройся на позитив», социальные сети пестрят слащавыми картинками с аффирмациями, магазины завалены футболками с надписью «Жизнь прекрасна», а гуру всех мастей обещают, что каждая позитивная мысль приближает вас к счастью. Нам твердят, что если посмотреть на ситуацию с оптимизмом, то трагический опыт и тяжелые чувства обойдут нас стороной. Возможно, эта книга принесет вам нечто отличное от радости, счастья или оптимизма. Перед вами в новом свете предстанут фразы, прочно вошедшие в обиход. Не исключено, что вам станет не по себе. Но я надеюсь, что благодаря этой книге вы задумаетесь о том, как подавляли свои эмоции и желания ради призрачного счастья, и переосмыслите отношение к себе. Вы вспомните многочисленные ситуации, когда жертвовали своим внутренним достоинством и правом голоса, стараясь держать марку. А еще я очень рассчитываю, что вы сможете рассказать о своих потребностях и строить отношения на фундаменте искренности, а не фальшивой поддержки.

Если благодаря этой книге в вашей жизни найдется место не только хорошему, но и плохому, а то и очень плохому, значит, я достигла цели.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

