

Токсичний оптимізм : як дозволити собі сумувати та не знецінювати емоцій інших людей

Сучасне суспільство та культура налаштовують нас на постійний оптимізм, мовляв, песимізм шкодить здоров'ю, а оптимізм сприяє його укріпленню. Ми звикли до того, що вміння приховувати негативні емоції - ознака сильної особистості, а ще, позитивне мислення - шлях до успіху, впевненості, підняття самооцінки. Насправді так воно і є, але лише тоді, коли цей оптимізм здоровий, а не токсичний.

Що таке токсичний оптимізм?

Токсичний оптимізм – це зосередженість людини лише на позитиві, ігнорування страху, смутку, злості, роздратування, агресії, розпачу, невдоволення, зневіри та інших складних емоцій, які викликають дискомфорт. Хоча, варто пам'ятати, що відчувати їх - абсолютно нормально. Через спектр цих болючих емоцій ми зростаємо. Їх витіснення лише призводить до ще більшого стресу. Якщо ви дозволяєте собі відчувати лише позитивні емоції – ви собі брешете та наївно перебуваєте у світі ілюзій. Ця нечесність перед собою, звісно, не проходить безслідно, адже на фоні постійного позитиву людина виснажує свої внутрішні ресурси, у неї може почати розвиватися тривожність, депресія, панічні атаки, емоційне вигоряння.

Токсичний оптимізм має вплив на вас якщо ви :

- Ігноруєте/уникаєте того, що вас тривожить чи не влаштовує;
- Концентруєтесь на порівнянні себе чи свого досвіду з іншими;
- Знецінюєте досвід інших, при цьому говорячи речі, які дозволять вам почуватися добре;
- Відчуваєте провину за свої емоції;
- Намагаєтесь виправдати ситуацію чи себе тим, що “Могло б бути і гірше”.

Шляхом до вирішення цього є самоконтроль у складних життєвих ситуаціях, протистояння емоційним бурям та вміння правильно заспокоїти себе.

Культура вдячності.

Звичка заплющувати очі на проблеми в житті і дякувати за той мінімум, який у нас є також має негативні наслідки. Як часто ми чуємо чи навіть самі кажемо : “Дякуй, за те, що не втратив/ла близьких, здоров’я, дім, роботу, звичний ґрунт під ногами”, “Людина не отримує більше випробувань, ніж може подолати”, “Налаштуйся на позитив та більше посміхайся, адже є ті, кому зараз гірше”? Фактично, це є знеціненням почуттів іншої особи, адже неможливо знати напевне як вона себе почуває та якої саме підтримки потребує. А найчастіше, люди потребують якраз підтримки, а не порад.

Наведемо декілька показових прикладів здорового та токсичного оптимізму в спілкуванні :

- Могло б бути і гірше! → Мені шкода, що так сталося.
- Дуже тебе розумію. → Тримайся, я з тобою!
- Все буде добре! Не сумуй! → Ти можеш розповісти мені про свої переживання.
- Ти просто себе накручуєш. → Давай разом про все ще раз поміркуємо.
- Не плач! Це ж не кінець світу... → Тобі потрібно пережити й вивільнити ці емоції.

Бути позитивним і вдячним, безумовно, добре, але і в цьому потрібно зберігати міру та баланс, адже емоції - це енергія, яка має властивість накопичуватися і виходити. Будь-який наш досвід, будь-які емоції є цілковитою цінністю, як щось, що було необхідно й оптимально саме в цей момент.

Пам’ятаймо, що приймати негативні ситуації, випускати емоції, часом плутатись у власних думках і намагатися знайти способи впоратися з обставинами - це абсолютно нормально, це частинка нашого життя і реальності, у якій є місце як злетам, так і падінням!