

«Ser positiu s'ha convertit en una mena de correcció moral»

14 reflexions de Susan David, que diu que «la tirania de la positivitat és cruel, malvada i ineficaç»

"El meu pare em va ensenyar que el coratge no és l'absència de por, el coratge és la por que camina". Susan David és doctora en psicologia i investigadora de la universitat de Harvard. Ha dedicat la seva recerca al tractament de les emocions i en com influeixen en els nostres actes i relacions. David posa l'èmfasi en la necessitat d'acceptar els sentiments que hem etiquetat com a negatius en una societat que premia la falsa positivitat, sense comptar amb les conseqüències personals i socials de negar les emocions que no considerem positives.

1. La visió convencional de les emocions com a bones o dolentes, positives o negatives, és rígida. I la rigidesa enfrontada a la complexitat és tòxica. Necessitem nivells més alts d'agilitat emocional per a una veritable resiliència i per prosperar.
2. Vaig créixer als suburbis blancs de la Sud-àfrica de l'*apartheid*, un país i una comunitat compromesa a no veure, a la negació. Una negació que va fer possible cinquanta anys de legislació racista mentre la gent es convencia que no feia res mal fet.
3. El meu pare va morir un divendres. Ell tenia 42 anys i jo, 15. La meva mare em va dir que me n'acomiadés abans d'anar a l'escola. [...] Li vaig dir que l'estimava, vaig dir-li adeu i vaig seguir amb el meu dia. A l'escola vaig anar de ciències a matemàtiques, a història, biologia, mentre el meu pare se n'anava d'aquest món. De maig a juliol, setembre i novembre vaig continuar amb el meu somriure habitual. No vaig faltar a escola ni una sola vegada.
4. Quan em preguntaven com estava, arronsava les espatlles i deia "bé". Van elogiar-me la fortalesa, era la mestra de l'estar bé. Però a casa patíem i lluitàvem; el meu pare no havia pogut mantenir el negoci durant la seva malaltia, la meva mare estava sola [...] criant tres criatures i ens assetjaven els creditors. [...] Vaig començar a fer servir el menjar per calmar el meu dolor, afartant-me i purgant, perquè em negava a acceptar el pes del meu dolor. Ningú no ho sabia i, en una cultura que valora la positivitat constant, vaig pensar que ningú no ho voldria saber.
5. La meva mestra d'anglès de l'escola em mirava amb els seus ulls blaus insistents mentre repartia quaderns en blanc. Em va dir: "Escriu el que sents. Digue la veritat, escriu com si ningú t'hagués de llegir mai." I així vaig sentir-me convidada a expressar el meu dolor. Va ser un acte simple però per a mi va resultar revolucionari.
6. La bellesa de la vida és inseparable de la seva fragilitat. [...] L'única certesa és la incertesa i malgrat això no naveguem en aquesta fragilitat de manera exitosa o sostenible.
7. En temps de la més gran complexitat, de canvis tecnològics, polítics i econòmics sense precedents, veiem que la gent tendeix a refugiar-se cada cop més en respostes rígides a les seves emocions. [...] En una enquesta que vaig fer fa poc a més de 70.000 persones, va resultar que un terç de nosaltres -un terç- ens jutgem a nosaltres mateixos per tenir "males emocions" com la tristesa, la ira o inclús el dolor, o intentem activament de deixar-los de banda.

8. Ens ho fem a nosaltres i també a la gent que estimem, als nostres fills, a qui podem, inadvertidament, fer avergonyir per tenir emocions considerades negatives. [...] Les emocions normals, naturals, ara són vistes com a bones o dolentes i ser positiu s'ha convertit en una nova forma de correcció moral.

9. A les persones amb càncer els diem que es mantinguin positives, a les dones, que deixin d'estar tan enfadades i la llista continua. És una tirania, una tirania de positivitat, i és cruel i malvada. I ineficax.

10. La investigació sobre la supressió emocional mostra que, quan s'aparten les emocions o s'ignoren, es tornen més fortes. Els psicòlegs en diuen amplificació. Com aquell pastís de xocolata deliciós a la nevera que com més intentes ignorar, més poder tindrà sobre teu. [...] El dolor intern sempre surt a la llum, sempre. I qui en paga el preu? Nosaltres, els nostres fills, els nostres col·legues, les nostres comunitats. [...] Quan ignorem les emocions normals i acollim una falsa positivitat, perdem la capacitat de desenvolupar habilitats per afrontar el món real.

11. Centenars de persones m'han dit que no volen sentir. Diuen coses com "no ho vull intentar perquè no vull decebre'm" o "només vull que aquest sentiment desaparegui". "Ho entenc", els dic, "però tens els objectius d'una persona morta". Només als morts no els causen molèsties els seus sentiments indesitjats, només els morts no s'estressen mai, mai se'ls trenca el cor, mai experimenten la decepció que provoca el fracàs.

12. Les emocions difícils formen part del nostre contracte amb la vida. No s'aconsegueix tenir una carrera significativa o formar una família o fer del món un lloc millor sense estrès i aflicció. L'aflicció és la tarifa d'entrada a una vida significativa.

13. Les investigacions ara demostren que l'acceptació radical de totes les nostres emocions, inclús les més complexes i difícils, és una fita per a la resiliència i la prosperitat, per a la felicitat veritable i autèntica.

14. Les nostres emocions són dades. Les emocions contenen indicadors sobre el que ens importa. No solem tenir emocions fortes per coses que no signifiquen res en el nostre món. Si sentiu ràbia en llegir les notícies, la ràbia és un senyal, potser, que valoreu l'equitat i la justícia i és una oportunitat per entrar en acció i modelar la vostra vida en aquesta direcció.



Foto: www.ted.com