LITORALPRESS

Fecha: 11-04-2023
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Actualidad
Título: Cuando serpositivo hace mal

Pág. : 12
Cm2: 552,4

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

POSITIVIDAD TÓXICA:

Cuando ser positivo hace mal

EL MUNDO FELIZ QUE MUESTRAN LAS REDES SOCIALES ESTÁ AUMENTANDO LA PRESIÓN POR SER POSITIVO, INCLUSO CUANDO ENFRENTAMOS SITUACIONES DIFÍCILES QUE NOS HACEN SENTIR RABIA, MIEDO O FRUSTRACIÓN. EL COSTO, EN SALUD MENTAL, ES ALTO.

POR Sofía Beuchat. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea.

El charlista apuntó a una persona sentada en la segunda fila del teatro y le dijo: imagínate que te caes tan fuerte que te fracturas un brazo. Y yo, en vez de llevarte a un hospital o clínica para que te atienda un médico, solo te digo: tienes que estar feliz y mantenerte positivo.

Esta absurda situación que hace algún tiempo planteó en una charla TedX el neoyorquino Mahmoud Khedr, CEO de una compañía de inversión social, suena exagerada. ¿Acaso mantenerse positivo puede solucionar en algo el problema de los huesos fracturados? Claramente, no. Sin embargo, lo mismo le pasó al propio Mahmoud años antes, cuando atravesaba por una etapa en la que no le encontraba sentido a la vida, incluso había pensado en suicidarse, y los demás le decían exactamente lo mismo: que tenía que estar feliz y mantenerse positivo.

Este tipo de respuestas despierta frustración, rabia e incredulidad, y profundiza la sensación de malestar inicial. Es lo que sentimos cada vez que algo malo nos sucede y otros, tal vez con buenas intenciones, le bajan el perfil a la situación y a lo que estemos sintiendo. ¿Cómo? Invitándonos a seguir en un ánimo positivo a como dé lugar, a través de frases como “mira el lado bueno de esto”, “las cosas pasan por algo”, “tienes que seguir adelante”, “todo va a salir bien” o “mira todo lo que tienes y te quejas”.

Esto tiene un nombre y un cada vez más popular *hashtag*: #positividadtóxica. Así se le llama a esta actitud que promueve los estados de ánimo positivos, ignorando o reprimiendo las sensaciones desagradables.

—Hablaría más bien de una positividad poco saludable, entendida como la negación de las emociones difíciles en uno mismo o en otras personas, intentando sustituirlas inmediatamente por la alegría, la esperanza o el agradecimiento —comenta la psicóloga Paula Errázuriz, académica de la UC.

Para comprender con más profundidad este concepto, hay que entender qué significa que algo sea tóxico, un término más que manoseado —y banalizado— hoy en redes sociales, donde se utiliza para referirse a cualquier vínculo o actitud que impacte negativamente en el bienestar de las personas. La positividad tóxica, en cambio, no se circunscribe a un comentario o pensamiento. Tiene que tratarse de más que un hecho aislado.

—Hay términos que se ponen de moda, pero las personas, especialmente en redes sociales, no siempre entienden bien de qué se tratan —dice al respecto Claudio Ibáñez, director ejecutivo del Instituto Chileno de Psicología Positiva. Y explica:

—Que algo sea tóxico significa que envenena. En el campo de la psicología, alude a comportamientos que hacen daño o destruyen, ya sea a uno mismo, a través de comportamientos autodestructivos, a los demás, o que destruyen una relación. Pero lo tóxico de una sustancia no está definido por ella misma, sino por la dosis o cantidad. Por eso, este concepto se usa preferentemente para aludir a compor-

LITORALPRESS

Fecha: 11-04-2023
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Actualidad
Título: **Cuando serpositivo hace mal**

Pág. : 13
Cm2: 598,5

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

tamientos y emociones negativas frecuentes y recurrentes.

En su libro Toxic Positivity (editado a comienzos de 2022), la psicóloga Whitney Goodman —graduada en la Universidad de Miami, dueña de The Collaborative Counseling Center y columnista de Psychology Today— advierte que esta positividad mal entendida tiene su origen en la necesidad de arreglar las cosas, pero que, cuando esto no es posible, nos hace caer en ciclos de estrés e indefensión.

La positividad tóxica, ejemplifica Goodman, termina siendo "un parche curita sobre una herida a bala" cuando se está frente a realidades como el abandono, la pérdida del trabajo, la agresión racista u homofóbica o los trastornos de salud mental. "A veces, solo queremos que alguien reconozca lo difíciles que son estas situaciones; no necesitamos consejos o que alguien nos diga lo resilientes que somos", dice en The New York Times.

Pero ¿por qué este afán por "pensar en positivo" puede ser tan negativo?

—La positividad tóxica puede hacer que las personas se sientan culpables o avergonzadas por experimentar emociones negativas. Además, puede hacer que las personas sientan que están fracasando y dificultar o incluso impedir que busquen ayuda o apoyo cuando lo necesitan, creyendo que deberían ser capaces de manejar todo por sí mismas —explica la psicóloga Alejandra Rossi, Ph.D. y profesora asociada del Centro de Estudios en Neurociencia Humana y Neuropsicología de la UDP.

El problema, agrega, es más grave en el caso de personas que han sufrido traumas o episodios de estrés, que les hagan aún más difícil conectar con el mandato de "ser positivos". O que hayan sido discriminadas y, por lo mismo, teman ser juzgadas.

Para Ibáñez, la clave está en comprender la diferencia entre ser positivo y caer en lo que describe como "optimismo ingenuo", frágil y basado en supuestos errados. El porrazo, al enfrentarse a la realidad, es inevitable.

—La actitud positiva es fuente de esperanza, pero otra cosa es la creencia ingenua de que no existen las dificultades ni los fracasos. El optimismo ingenuo consiste en creer que todo va a ir bien, sin dificultades ni adversidades en el camino hacia una meta laboral, familiar o personal. Cuando las dificultades comienzan a aparecer, la persona las niega o se siente sorprendida. Como le resultan inesperadas, experimenta frustración y sentimientos de fracaso. Es importante entender que tanto las emociones positivas como las negativas son útiles y necesarias. Intentar suprimir las negativas es como querer funcionar solo con la mitad de nuestro motor —acota Ibáñez.

En la misma línea, Daniel Martínez, director del diplomado en Psicología Positiva de la UAI, comenta:

—El positivismo idealizado, sin base, es como pensar que todo va a salir bien sin considerar todas las condiciones para que ocurran. Las personas que caen en esto no se hacen cargo de que hay procesos, etapas, que se requieren ciertas conductas y compromisos. Creen que todo va a salir bien y que las cosas ocurren por sí solas, sin requerir esfuerzo o trabajo.

Esto, dice, provoca frustración, ansiedad y estrés, junto con tener un impacto negativo en las relaciones con otras personas.

—Tratar de mirar en forma positiva lo que estoy viviendo no es malo en sí. Por ejemplo, pensar en cómo puedo crecer a partir de una experiencia difícil, o qué puedo agradecer en mi vida a pesar de lo que estoy viviendo. La investigación demuestra que eso ayuda a la salud mental, siempre y cuando no se haga a costa de negar las emociones difíciles que sentimos —precisa la psicóloga Paula Errázuriz.

Además, esto de negar el lado oscuro a expensas de una supuesta "actitud positiva" frente a la vida termina por pasar la cuenta en términos de salud. Según Ibáñez, hay evidencia de que las emociones negativas desreguladas y no procesadas facilitan la aparición de enfermedades, porque debilitan el sistema inmune, mientras que las positivas tienen el efecto contrario. Martínez, por su parte, destaca en esta línea los estudios de James Cross, profesor de psicología de Stanford, cuyas investigaciones han demostrado que suprimir las emociones puede tener un impacto negativo en el bienestar e incrementar el estrés.

Pero ¿de dónde viene esta presión por mantenerse positivos aunque se nos esté hundiendo el barco? Los primeros dardos apuntan a las redes sociales.

—Ellas tienden a promover una cultura de "positividad" y "perfección" que puede hacer que las personas se sientan presionadas a presentar solo los aspectos más positivos de sus vidas. Las redes también pueden perpetuar la idea de que la "felicidad", o lo que se presenta como tal, es alcanzable en todo momento, generando expectativas poco realistas que pueden conducir a sentimientos de aislamiento y vergüenza cuando las personas experimentan cosas distintas —opina Alejandra Rossi.

Según Paula Errázuriz, a estas vitrinas en las que pareciera que todos están pasándolo muy bien todo el tiempo se suma la expectativa social de mostrarnos siempre fuertes, nunca vulnerables. Esto, añade, nos hace sentir incómodos con nosotros mismos cuando pasamos por momentos complejos, y también cuando estamos frente a personas que atraviesan situaciones difíciles. No sabemos bien qué decirles, cómo actuar.

La baja tolerancia frente a esta normal incomodidad ha derivado en lo que algunos llaman "cultura del bienestar rápido", donde los tragos amargos deben tomarse aceleradamente, para pasar cuanto antes a un estado de ánimo positivo.

"Hay una cultura que prioriza la gratificación inmediata y las soluciones rápidas por sobre la aceptación de las emociones difíciles".

—Este fenómeno podría asociarse a una cultura que prioriza la gratificación inmediata y las soluciones rápidas por sobre la aceptación de las emociones difíciles, las respuestas a largo plazo y las soluciones sistémicas, llevando a un enfoque superficial del bienestar en el que las personas dan prioridad a la apariencia de la felicidad, en lugar de abordar realmente las causas de su malestar —explica Alejandra Rossi.

¿Qué hacer para romper este nefasto ciclo? Reconocer el valor de las emociones complicadas sería el primer paso para dejar de invalidarlas. En esta línea, Whitney Goodman sugiere practicar *mindfulness* para conectar mejor con nuestra realidad interna, cultivar la autocompasión para no sentirnos culposos frente a las emociones negativas y aprender sobre la utilidad que estas emociones tienen en nuestro aprendizaje.

Pero lo más importante, y en esto coinciden los especialistas, es ponerles nombre a las emociones que más nos cuestan; identificarlas y reconocerlas, como punto de partida para dejar atrás el "piloto automático" que nos empuja a negarlas.

—Hay ciertos funcionamientos aprendidos que pasan a ser inconscientes; hablar sobre ellos da la posibilidad de reflexionar al respecto, pensar en qué se podría hacer y en cómo evitar que una conducta esperanzadora y optimista caiga en una actitud tóxica idealizada —concluye Paulina Ortiz, directora del Magíster en Psicología Positiva de la UAI. ■