

Gayle Sulik

O „pozytywnym nastawieniu”

Na stronie XKCD.com zamieszczono komiks zatytułowany „Pozytywne nastawienie”. Tam, przy pomocy trzech pobieżnych rysunków, za pomocą bezimiennych, schematycznie narysowanych bohaterów bez twarzy, idealnie uchwycono powszechną w Ameryce presję, że należy myśleć pozytywnie – nawet w obliczu choroby:

1. *Pacjent zwierza się pracownikowi szpitala, że jest chory i przestraszony. Na to pracownik wyjaśnia mu, że odpowiednie nastawienie to klucz do sukcesu: „Myśl pozytywnie, a twój stan się poprawi.”*
2. *Następnie pacjent próbuje dowiedzieć się, co stanie się, jeśli czasami będzie odczuwać smutek, strach, lub po prostu poczuje się kiepsko. Wówczas otrzymuje odpowiedź, że jeśli nie wyzdrowieje, będzie to tylko jego wina.*
3. *Pacjent stwierdza, że słowa pracownika szpitala pogarszają jego samopoczucie. Pracownik krytykuje to wyznanie. Zabrania pacjentowi mówić takie rzeczy: „Widzisz? Sam sobie szkodzisz... Przestań!”*

Potrzeba optymistycznego nastawienia do życia nie tylko dominuje w amerykańskim społeczeństwie (o

czym mówi też Barbara Ehrenreich w książce „Po jasnej stronie. Jak bezduszna promocja pozytywnego myślenia podkopała Amerykę” [tytuł oryg. „Bright-Sided: How the relentless promotion of positive thinking has undermined America”]), ale przesiąka również kulturę różowej wstążki. Ogłoszenia, zdjęcia, programy telewizyjne i osobiste historie utrzymane w tonie napawania optymizmem, pozytywnie wzmacniają wówczas, gdy uda się osiągnąć cel. Normalizacja, nadzieja, transcendencja, unikanie negatywnego nastawienia czy nawet realizmu – towarzyszące pozytywnemu nastawieniu – sprawiają, że optymizm jest jak kamień węgielny przetrwania. Ten optymizm najlepiej wyraża się w postaci Walecznej Bohaterki (oryg. *she-ro*, od „she” – ona, „hero” – bohater, przyp. tłum.), będącej karykaturą wyidealizowanej kobiety, która uśmiecha się przez łzy, nie traci nadziei, zmienia się na lepsze i ostatecznie wygrywa walkę z rakiem piersi.

Większość spotkanych przeze mnie kobiet ze zdiagnozowanym rakiem piersi nie pasuje do tego opisu, ale niektóre z nich choć w pewnym stopniu aspirują do miana Walecznej Bohaterki. Pragnienie pokonania choroby to najważniejszy cel, ale optymizm też ma tu znaczenie.

Biuletyn Środowiska Amazonek

Świadomość choroby pobudza pacjentki do refleksji i daje szansę na zmianę, która może pozytywnie wpłynąć na ich życie. Mając tę świadomość, możliwe, że dokonają one oceny swoich związków i priorytetów, że zaczną inaczej spędzać czas i doceniać te aspekty ich życia, które przed chorobą były niezauważone. Możliwe, że poczują współczucie i zrozumienie, które prowadzą do solidarności, jaką widać w ich działalności wolontaryjnej i publicznych akcjach. Tak, choroba może mieć pozytywne skutki, ale, jednocześnie, sama w sobie zwykle nie jest powodem do radości czy świętowania. W najlepszym wypadku przynosi dyskomfort i ból, w najgorszym – śmierć.

Stawianie czoła niepewności medycyny, rozszyfrowywanie danych naukowych, podejmowanie decyzji przy sprzecznych informacjach, przystosowywanie się do zmienionego ciała, doświadczanie przewlekłych skutków ubocznych, konieczność zmiany pracy lub zrezygnowania z kariery zawodowej, przystosowywanie się do nowych ról w rodzinie i szukanie sposobu, aby dostosować się do choroby, zderzenie z własną śmiertelnością... to tylko niektóre z towarzyszących diagnozie sytuacji, które mogą wywoływać uczucia i reakcje dalekie od optymistycznych. Słyszałam wiele opowieści kobiet ze zdiagnozowanym rakiem, które były „wykopywane” z grup wsparcia, internetowych czatów i zwyczajnych

rozmów, gdy tylko zaczynały opowiadać o swojej niepewności związanej z sytuacjami towarzyszącymi chorobie. Czuły, że tamte kobiety nie chciały słuchać o tym, jak one sobie radzą, jeśli ich wypowiedzi nie były pozytywne. Opowiadały też o lekarzach (podobnych pracownikowi szpitala ze wspomnianego komiksu), którzy karcili je za negatywne nastawienie.

Skupienie się na indywidualnym optymizmie zmniejsza rozstrajające organizm działanie choroby, ale także odwraca uwagę od społecznych determinantów zdrowia, takich jak zabiegi lecznicze, dostęp do opieki, sieci wsparcia i inne czynniki, o których mówi się, że pozytywnie wpływają na proces leczenia. Nacisk na pozytywne myślenie przenosi ciężar leczenia na chorą. Pacjentka mimo wszystko powinna „próbować być szczęśliwa”, podczas gdy w rzeczywistości czuje się przygnębiona i zmartwiona. Jeśli jednak nie uda jej się być ciągle radosną, pojawi się u niej poczucie winy. W takim wypadku optymizm staje się dodatkowym stresem, który może negatywnie wpływać na pogorszony już stan zdrowia. Ostatecznie, nacisk na optymizm w kulturze różowej wstążki doprowadził też do powstania obiektu kontrolnego – Walecznej Bohaterki, która triumfuje nad chorobą. Fakt, że ona przetrwała chorobę „naturalnie” sugeruje, że kobiety, które tę walkę przegrywają, zwyczajnie nie były wystarczająco optymistyczne.

źródło: <http://gaylesulik.com/2010/12/on-positive-attitude/>

Przełożyła Małgorzata Południak