TOŻSAMOŚĆ · OPINIA

DOKĄD PROWADZI „POZYTYWNE MYŚLENIE”? EWOLUCJA TOKSYCZNEGO OPTYMIZMU

Miłosz Szuba · 30 marca 2026

Swój niezaprzeczalny wkład w krzewienie toksycznego optymizmu mają media społecznościowe.

Jeżeli ktoś odpowiada na skargi zdaniami typu „wszystko będzie dobrze” i „inni mają gorzej”, to w rzeczywistości przekazuje komunikat o treści: „jestem głuchy na to, co mówisz”. Trudno w tej sytuacji kontynuować dialog, bo niby o czym? Dokąd prowadzi nas tzw. pozytywne myślenie?

Pamiętacie słynną scenę z filmu *Rejs*, w której kaowiec (S. Tym) dokonuje interpretacji piosenki śpiewaka Józia (J. Kłosiński) twierdząc, że „to niemożliwe, by ktoś śpiewał, że jest mu niedobrze, że nie ma konkretnego celu, skoro wiadomo, że w konkretnych bardzo okolicznościach mamy bardzo konkretne cele” – i w rezultacie przedstawia smutną piosenkę jako „wesołą, optymistyczną, żartobliwą, z akcentami humorystycznymi”?

Kłopoty i emocje Józia nie znikły, gdy je komisyjnie unieważniono. Nie znikły i po przeniesieniu go do sekcji gimnastycznej, żeby nabrał więcej optymizmu. Jeszcze więcej.

Powiedziałbym, że do jego starych problemów doszły nowe – solistę zanonimizowano w tłumie gimnastyków, pozbawiono możliwości ekspresji i rozwoju indywidualnego talentu wokalnego, który czynił go wyjątkowym, bo nawet jeżeli w tych „konkretnych bardzo okolicznościach” śpiewał marnie, to robił to na własny rachunek.

W licznych recenzjach i analizach opisuje się tę scenę przede wszystkim jako satyrę na totalitarną propagandę sukcesu, przytłaczającą cenzurę w PRL, kontrolę kultury, odgórną organizację czasu wolnego tłumiącą i unieważniającą autentyczne uczucia i talenty jednostek. Rzadziej podkreśla się uniwersalne znaczenie tego pozornie prostego epizodu, który jest ilustracją rzeczywistości. Tej wczorajszej i tej jutrzejszej, pełnej śpiewaków i kaowców funkcjonujących nie tylko w warunkach opresji w wymiarze państwowym, ale też w mniejszych zbiorowościach uzbrojonych w wyraziste idee przewodnie, gdzie dla pozornego wspólnego dobra ignoruje się lub przeinacza indywidualny punkt widzenia.

Toksyczna pozytywność

Zupełnie natomiast nie dostrzega się i nie analizuje naturalnej korelacji między wymową wspomnianej sceny z Józiem i kaowcem a opisywanym często w tzw. fachowej literaturze zjawiskiem toksycznej po-

zytywności (*toxic positivity*), co może wynikać z deficytu łączności międzypokoleniowej lub braku kontaktu między badaczami ludzkich zachowań a ludźmi kultury i sztuki, z których pierwsi opisują toksyczne relacje, a drudzy interpretują sceny z filmów.

Zwróćmy uwagę na ewolucję zjawiska toksycznego optymizmu w ciągu kilkudziesięciu lat. Jego najbardziej rozbudowaną, zinstytucjonalizowaną i umasowioną wersję zafundował Polakom (i innym narodom) stalinizm, choć nie tylko nie znano wtedy pojęcia toksycznej pozytywności, ale nawet podjęcie tego rodzaju zawoalowanej krytyki systemu, jaką zawarto w filmie *Rejs*, było w warunkach rygorystycznej cenzury niemożliwe. Obywatelskiego optymizmu pilnował cały aparat państwa, a niezadowolonych smutasów wysyłano w miejsca znacznie gorsze niż sekcja gimnastyczna.

Także w dekadach, które nastąpiły po śmierci Stalina, PRL był jednym wielkim *Rejsem*, a wymuszona pseudospontaniczność w postaci niezliczonych akademii, wieców, apeli, pochodów, festiwali i czynów społecznych – jego wizytówką, ze szczególnym natężeniem urzędowego optymizmu w czasach Gierka. Z biegiem czasu jednak, obok kryzysu gospodarczego i politycznego, resztki faktycznego optymizmu w narodzie rozwiało kilka głośnych katastrof kończących dekadę: wybuch gazu w warszawskiej Rotundzie (1979), katastrofa samolotu „Mikołaj Kopernik" na Okęciu (1980) i tragiczny wypadek kolejowy pod Otłoczynem (1980).

W latach 80., a zwłaszcza w ich drugiej połowie, wizytówka wymuszonej radości przyblakła, a propaganda sukcesu zelżała. Obok twórczości „wesołej, optymistycznej, żartobliwej, z akcentami humorystycznymi", upowszechnił się w polskiej popkulturze zwyczaj śpiewania „zgniło, ponuro". Mimo że to jeszcze nie oznaczało, że znikła cenzura i że można było wyrazić wszystko, to jednak paleta emocji w mediach znacznie się poszerzyła.

Na Zachodzie, gdzie tzw. pozytywne myślenie nie było zjawiskiem politycznym, lecz potężnym trendem kulturowym, psychologia badała już wówczas zjawisko „optymizmu na siłę", choć pojęcie *toxic positivity* pojawiło się po raz pierwszy dopiero w książce Jacka Halberstama *The Queer Art of Failure* (2011), a znacząco upowszechniło po roku 2019, gdy używano go np. na określenie lekceważenia zagrożeń związanych z rozprzestrzenianiem się pandemii COVID-19. Istotnie spopularyzowała je Whitney Goodman w książce *Toxic positivity: Keeping It Real in a World Obsessed with Being Happy* (2022).

> Zwrócono większą niż wcześniej uwagę na koszty wymuszonego optymizmu: przesuwa on źródło trudności z realnych warunków na osobę, zatem je subiektywizuje. Poprzez zaciemnianie rzeczywistości utrudnia zmagania z problemem, „wzięcie byka za rogi". W rezultacie zwiększa poziom frustracji zamiast ją redukować i wpływa negatywnie na jakość funkcjonowania.

Może szkoda, że zjawisko sklasyfikowano tak późno, wiele lat po zaniku jego najgroźniejszych, totalitarnych form i nawet dość długo po ukształtowaniu się tego, co nazywamy współczesnym społeczeństwem dobrobytu. Jednakże fakt, że wcześniej tego fenomenu nie nazwano, nie świadczy o tym, że ludzie pierwszej połowy XX wieku byli ciężko myślący i mało spostrzegawczy. Raczej świadczy o tym, że byli znacznie bardziej odporni od ludzi nam współczesnych. Żyjąc w warunkach wojen światowych i despotycznych dyktatur doświadczyli niebezpieczeństw i trudności znacznie większych, niż obawa, że ktoś im powie

„weź się w garść" i „wszystko będzie dobrze".

„Jaki możesz mieć problem, kiedy Bóg pokonał śmierć?"

Przykładów środowisk przesiąkniętych *toxic positivity* w czasach dzisiejszych nadal jest wiele. Może to być na przykład korporacja wymuszająca w każdej sytuacji tzw. pozytywne myślenie przy jednoczesnym zamiataniu pod dywan realnych problemów, jakby dostrzeganie we wszystkim tylko jasnych stron stanowiło rozwiązanie uniwersalne. Pół biedy, jeśli korporacyjny „śpiewak" zachowuje fasadowy optymizm jedynie na zewnętrzny użytek. Gorzej, gdy jego zakres pojmowania rzeczywistości zostaje oszlifowany do tego stopnia, że przestaje ogarniać jej słabe strony i staje się zurzędniczonym ślepym wyznawcą korporacji.

Pokrewna forma wymuszonego kolektywnego optymizmu występuje w strukturach związków wyznaniowych, zwłaszcza w grupach o szczególnym natężeniu programowego i doktrynalnego zachwytu, radości „na przekór" i „mimo wszystko", jak chasydzi, świadkowie Jehowy, liczne środowiska chrześcijan ewangelikalnych, choć i wiele grup katolickich nie jest od niego wolnych. „Jaki możesz mieć problem, kiedy Bóg pokonał śmierć?", „jak możesz tęsknić za czymś bliżej nieokreślonym, kiedy Bóg cię kocha, kiedy wokół od inicjatyw aż się roi?", „niepokalane serce Maryi ostatecznie zatriumfuje", „przyjdzie Mesjasz", „przetrwamy Armagedon". Jakby fanfary i urzędowy optymizm mogły być antidotum na czyjś osobisty upadek. Jakby gromkie zaklęcia mogły wypełnić indywidualny rachunek, z którym jednostka staje przed wiecznością.

Presja na pozytywne myślenie w korporacji i pokazowy optymizm w religii to odpowiedniki prób wpłynięcia przez kaowca z *Rejsu* na ludzką percepcję i unieważnienia uczuć jednostki. Straci ona podmiotowość w chwili, gdy uzna, że dla sekcji gimnastycznej warto zamilknąć. Oczywiście to tylko przykłady wyjęte z szerszego kontekstu, bo ilu z nas słyszało nawet od bliskich osób zaklęcia typu: „wszystko będzie dobrze" (i wcale nie było dobrze) lub „nie narzekaj, bo dziadek pod Monte Cassino miał gorzej"?

Problem nie tkwi w samej instytucji korporacji, w religii, w osobach bliskich w ogólności, ani nawet w idei kolektywizmu, lecz w konkretnych zachowaniach będących nadużyciem lub lekceważeniem. Jeżeli ktoś odpowiada hasłami typu: „wszystko będzie dobrze" i „inni mają gorzej", to w rzeczywistości przekazuje komunikat o treści: „jestem głuchy na to co mówisz". Trudno w tej sytuacji kontynuować dialog, bo niby o czym?

W czasach obecnych nie zanikł też niestety toksyczny optymizm polityczny ani nawet różne mutacje propagandy sukcesu, choć ze względu na brak państwowej cenzury, potencjalnie trująca polityka informacyjna każdej kolejnej ekipy rządzącej i każdej partii może w dowolnym czasie spotkać się z publiczną ripostą, co ją naturalnie osłabia.

Skrajną formę toksycznego optymizmu reprezentują współczesne piramidy finansowe, szemrane sieci sprzedaży bezpośredniej i pokrewne instytucje z gatunku sekciarstwa ekonomicznego działające na granicy prawa lub przekraczające tę granicę. Sztucznie kreowane pozytywne nastawienie jest tam narzędziem manipulacji, świadomego fałszowania rzeczywistości, żerującym na ludzkiej potrzebie szczęścia i poprawy dobrostanu. Pozorowany optymizm jest łańcuchem, na którym trzyma się pseudoinwestorów,

pomocnym w regularnym oskubywaniu ich z pieniędzy i często ma groźniejszy wymiar niż wspomniane wcześniej formy *toxic positivity*, których źródłem było „tylko" niezrozumienie, ignorancja, lekceważenie lub lenistwo emocjonalne.

Mogłoby się zdawać, że poziom świadomości i wiedzy ekonomicznej jest dziś większy niż w latach 90., gdy tego typu szulerskie praktyki pojawiły się w Polsce (a na przykład Albanię doprowadziły na próg wojny domowej), tym bardziej, że w dobie ułatwionego dostępu do informacji i sztucznej inteligencji łatwiej rozpoznać i prześwietlić oszusta. Dziwi więc fakt, że wciąż dają się na to nabrać tysiące, dziesiątki lub może setki tysięcy ludzi, w zależności od tego, jak szeroko rozumiemy sekciarstwo ekonomiczne.

> Wreszcie, swój niezaprzeczalny wkład w krzewienie toksycznego optymizmu mają media społecznościowe, emitując wyimaginowany entuzjazm i celowo ograniczając wyrażanie tych gatunków emocji, które gorzej się sprzedają.

Zamiast zakończenia

Gdyby świat był prosty i oferował tylko nieskomplikowane rozwiązania, gdyby sens sceny ze śpiewakiem z *Rejsu* można było sprowadzić do schematu: „opresyjna władza tłumi indywidualną wrażliwość człowieka i jego prawo do ekspresji", a wnioski z niej płynące sformułować jako uniwersalną potrzebę obrony praw jednostki do wyrażania emocji, na tym mógłbym zakończyć. A potem siedzieć i zachwycać się wielkością cywilizacji, w której Newton, Einstein, Beethoven i Pavarotti mogli rozwijać swe talenty, bo żaden kaowiec nie wyrzucił ich do sekcji gimnastycznej, by nabrali więcej optymizmu.

Natura jest bardziej zróżnicowana. Burzy jednoznaczność wniosków, jakie można wyciągnąć z tego tekstu.

> Po pierwsze: żadna zbiorowość nie składa się z samych solistów i nie każdy odczuwa palącą potrzebę indywidualnej ekspresji. Niektórzy, o silnie rozwiniętych umiejętnościach społecznych i braku porywającego pomysłu na osobisty rozwój lepiej odnajdą się w silnie uporządkowanych społecznościach, nierzadko wtopieni w tłum. Taka postawa wcale nie musi być wymuszona i nawet nie musi być mechanizmem obronnym, lecz zwyczajnie kwestią preferencji jednostki.

Po drugie: od dalszych znajomych nie wymagajmy bliższego zainteresowania.

Po trzecie: dobrze, jeśli człowiek buduje własną odporność, zamiast pielęgnować w sobie chwiejne drzewko, które zegnie lekki wiatr. Współcześni psycholodzy przeceniają rolę wrażliwości i trzęsą się od potępienia przekazu typu „weź się w garść", ale w przypadku wielu osób w przejściowym kryzysie, lecz o stabilnej konstrukcji, tego rodzaju komunikat, słusznie skądinąd kwalifikowany jako toksyczny optymizm, zadziała lepiej niż wsłuchiwanie się w ich narzekanie. Są sytuacje, gdy lepiej zgasić problem jak peta, niż pompować go poprzez nadmiar troski, który może okazać się bardziej trujący od toksycznego optymizmu. Pamiętajmy i o tym.

Nagranie: https://www.youtube.com/watch?v=oqXd7nYZ7Dg

Oryginał: https://nlad-kopia1113.instawp.site/dokad-prowadzi-pozytywne-myslenie-ewolucja-toksycznego-optymizmu/

WSPÓŁTWÓRZ NOWY ŁAD

Za Nowym Ładem stoją czytelnicy, którzy dorzucają się do jego istnienia. Dołącz do nich — jednorazowo, w kwocie, która Ci odpowiada.

DOŁĄCZAM

wspieram.nlad.pl

Zeskanuj, aby wesprzeć