

O FENÔMENO CONTEMPORÂNEO DA POSITIVIDADE TÓXICA E A (DES) CONEXÃO COM A ALMA

Amanda de Aragão Pinheiro^{1*}

RESUMO: Este artigo tem como objetivo construir uma análise do fenômeno contemporâneo da positividade tóxica à luz da Psicologia Analítica de C.G. Jung e justificar como os valores que o orientam podem ser considerados obstáculos ao processo de individuação, uma vez que desconectam o indivíduo de sua singularidade. Quando isto acontece, ele passa a não mais conseguir percebê-la ou acessá-la e, assim, o eixo ego-Self tem sua integridade abalada. A reconexão passaria pelo reconhecimento por parte do sujeito de que a persona do “indivíduo positivo” que ele veste para adaptar-se ao mundo externo é, na prática, uma armadura que o impede de adaptar-se ao mundo interno, isto é, de reconhecer suas sombras e integrar conteúdos inconscientes, o que o levaria a trilhar seu caminho de desenvolvimento psicológico, denominado por Jung processo de individuação.

Palavra-chave: Psicologia junguiana; positividade tóxica; sofrimento; individuação.

O fenômeno contemporâneo e o contexto em que se desenvolve

A positividade tóxica é o termo utilizado na contemporaneidade para descrever a crença de que, não importa a situação, por mais difícil que seja, o indivíduo precisa manter o pensamento positivo e não se deixar afetar por qualquer mal-estar que, por ventura, atravesse sua vida.

E, neste ponto, antes de prosseguirmos, é importante estabelecer os limites entre otimismo, positividade tóxica e felicidade. Não há nada de errado em ser uma pessoa otimista, que tem esperança de que as coisas possam dar certo, porém reconhece as dificuldades. O otimista acredita na melhora, mas não ignora a realidade, nem sufoca suas emoções e as dos outros. Em contrapartida, o sujeito sob a positividade tóxica, tende a ser alguém que nega a realidade e as emoções ditas negativas em nome de viver uma falsa ideia de que tudo deva estar sempre bem e que é preciso a todo custo viver um suposto estado de felicidade. Já a noção de felicidade apresenta inúmeras abordagens. O que nos interessa neste momento é um recorte específico: o entendimento de felicidade, que passa a ser consolidado a partir da segunda metade do século XX como o estado mental desejável de um indivíduo saudável, bem-sucedido e funcional que, para manter-se assim, reproduz um padrão

^{1*} Especialista em Psicologia Analítica e Instrutora Certificada de Mindfulness e Compaixão (protocolos MBHP/Unifesp e CEB/Einstein). Graduada em Comunicação Social com habilitação em Jornalismo.

de comportamento que inclui a busca por um estado de inteligência emocional ampliado, autoestima elevada, otimismo, motivação e resiliência.

Voltando à positividade tóxica, segundo Birkmann (*apud* CAPUANO, 2024), há uma “demanda contemporânea de que as pessoas devem focar sempre as coisas boas, em vez de levar os problemas em conta”. O pensamento é de que, se a pessoa se prende a aspectos negativos, eles se tornam inflados em sua vida. Desta forma, a positividade tóxica faz com que o indivíduo rechace qualquer experiência de sofrimento e repita mantras de negação, travestidos de superação e força, como se isso fosse uma qualidade moral.

De acordo com esta lógica, a postura de positividade é compreendida como resultado de um processo de autoconhecimento que pode ser treinado e aprendido e, se há quem precise aprender, há quem ensine. É o que Brinkmann chama de “coachificação” da vida (Cf. BRINKMANN, 2022, p.90), em que a figura do *coach* - profissional cuja função é acompanhar o indivíduo em uma trajetória constante de aprendizado sobre como ser produtivo, funcional, proativo, bem-sucedido e estável emocionalmente a partir do fortalecimento do “eu interior” – se assemelharia a um representante de uma “religião do eu”.

O coaching se tornou uma ferramenta psicológica essencial em uma cultura que gira em torno do eu. Como tal, é parte de uma visão de mundo mais ampla que chamaremos - de modo ligeiramente provocador – de religião do eu (...) Onde Deus costumava ser o centro do universo, agora existe o eu. Nunca antes na história falamos tanto sobre o eu e suas características (autoestima, autoconfiança, autodesenvolvimento, etc). Nunca antes tivemos tantas maneiras de mensurar, avaliar e desenvolver o eu, embora basicamente não façamos ideia do que ele é. (BRINKMANN, 2022, p. 92)

A positividade tóxica apresenta uma engrenagem que se retroalimenta se pensarmos que há uma pressão social que recai sobre o indivíduo e que este, ao não conseguir atender à demanda, não apenas se pune, sentindo vergonha e culpa, mas pune o outro – todos aqueles que não são capazes de corresponder à pressão social. A repetição desses comportamentos alimenta um padrão coletivo que sustenta a pressão social sobre todos. Trata-se, portanto, de um complexo cultural, uma vez que alinha crenças e emoções coletivas, organizando parte da vida em grupo e mediando a relação entre o indivíduo e seu grupo de referência (Cf. SILVA e SERBENA, 2021).

A pressão social para a manutenção de um estado constante de otimismo é a característica mais presente da positividade tóxica e sua primeira consequência pode

ser levar o indivíduo que não se adequa à esta demanda a esconder o que verdadeiramente sente e é. Ato contínuo, imerso no contexto da positividade tóxica, o indivíduo tende a desvalorizar as dificuldades que enfrenta e a repetir frases como “basta pensar positivo”, “é importante ver o copo meio cheio”, “querer é poder”, “tudo vai dar certo porque vou me esforçar”, “força, foco e fé”, entre tantas outras afirmações que cansamos de ouvir por aí.

Ao minimizar suas angústias, o indivíduo passa a viver em negação de suas emoções, tendendo a ignorar ou suprimir a tristeza, a raiva, o medo e a frustração por considerá-las negativas e improdutivas, o que Goodman (Cf. GOODMAN, 2022, p. 102) chama de negatividade emocional. Ela afirma que as emoções são uma resposta involuntária a estímulos ambientais sobre os quais o indivíduo não tem controle e que reprimir estas emoções, em vez de lidar de forma consciente com elas, é inócuo.

A positividade tóxica e a pressão implacável para usar informações positivas nos transmite a mensagem de que há certas emoções que devemos sentir, como felicidade e alegria, e outras que devemos evitar por completo, como raiva e repugnância. Existem milhares de livros, vídeos e sites dedicados a ajudar as pessoas a erradicar da vida todas as formas de negatividade emocional. O objetivo é alcançar o lindo lugar onde se tenham pensamentos pacíficos e alegres, mente clara e nada as aborreça. Alerta de spoiler: esse lugar não existe. (GOODMAN, 2022, p. 102)

Neste trajeto em direção a um lugar que não existe, o sujeito é tomado por sentimentos de vergonha, culpa, inadequação e isolamento. O indivíduo sente-se mal por não ser capaz de reprimir determinadas emoções e sustentar a positividade. Ele crê que não ser positivo é fruto da falta de esforço pessoal suficiente. Assim, ele não só passa a culpar-se em segredo por não conseguir alinhar o que sente ao que quer demonstrar, como transfere a culpa ao outro por seus pensamentos e emoções negativos e atitudes que não se enquadram na positividade. Quem assume esta postura tende a alimentar uma falta de empatia pelas dificuldades de outras pessoas, o que se expressa em falas que minimizam o sofrimento alheio e dão ao outro a impressão de que todas as suas mazelas se resolveriam simplesmente se fosse mais positivo.

Mas de onde surge a força social que insiste em produzir indivíduos positivos? Qual o caldo de cultura que vem cozinhando este fenômeno e o discurso de positividade que o valida? Segundo Han, a sociedade do século XX não é mais a estrutura disciplinar (Cf. HAN, 2017b, p.23) descrita por Michel Foucault (1926-1984) para explicar a sociedade europeia durante a ascensão do capitalismo, quando as

instituições sociais assumiam papéis de vigilância e normatização, exercendo poder sobre os indivíduos e impondo-lhes condutas. A sociedade do desempenho, para a qual teríamos, em tese, evoluído, é uma sociedade em que cada um é livre e seu poder individual, ilimitado. Neste contexto, a afirmação “Yes, we can” expressa precisamente o caráter de positividade da sociedade do desempenho. No lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação” (HAN, 2017b, p. 24).

Se a sociedade disciplinar era determinada pela negatividade da proibição, a sociedade do desempenho é regida pela afirmação da liberdade, de modo que o sujeito não precise se submeter a trabalho compulsório algum; ao contrário, ele pode ser o empreendedor de si próprio, e assim se desvincula da negatividade das ordens do outro (Cf. HAN, 2017b, p. 83). No entanto, tal liberdade apresenta um paradoxo.

O sujeito de desempenho está livre da instância de domínio exterior que o obrigue ao trabalho e o explore. Está submetido apenas a si próprio. Mas a supressão da instância de domínio externa não elimina a estrutura de coação. O sujeito de desempenho acaba entregando-se à coação livre a fim de maximizar seu desempenho. Assim, ele explora a si mesmo. Ele é o explorador e ao mesmo tempo o explorado, o algoz e a vítima, o senhor e o escravo. (HAN, 2017b, p.105)

Estamos falando de uma realidade em que o indivíduo normaliza e internaliza a autoexploração, uma vez que ela caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O sujeito de desempenho se vê forçado a superar constantemente a si próprio, tanto em relação à sua capacidade de performar quanto a seu desenvolvimento pessoal (Cf. HAN, 2017b, p. 98-99). Até que o corpo, como a casa da alma, se rebela e surgem os adoecimentos psíquicos que, na sociedade do desempenho, são as manifestações patológicas desta liberdade paradoxal (Cf. HAN, 2017b, p. 30).

Han sugere que, dentro desta lógica, transtornos de ansiedade, depressão e *burnout* seriam o resultado do cansaço do fazer e do “não poder poder” (Cf. HAN, 2017a, p. 25). Na sociedade do imperativo de que tudo é possível a depender do esforço empregado, não poder é considerado um fracasso pessoal que tira o indivíduo da positividade e o leva ao polo oposto.

A sociedade do desempenho gera um cansaço e esgotamento excessivos. Esses estados psíquicos são característicos de um mundo que se tornou pobre em negatividade e que é dominado por um excesso de positividade. Não são reações imunológicas que pressuporiam uma negatividade do outro imunológico. Ao contrário, são causadas por um excesso de positividade. O excesso da elevação do desempenho leva a um infarto da alma. (HAN, 2017b, p.70-71)

Este infarto da alma poderia ser compreendido como uma resposta da psique à uma realidade em que o excesso de positividade fragmenta a existência do indivíduo. Quando o sujeito crê que a felicidade corresponda unicamente a um padrão de comportamento identificado com produtividade máxima, funcionalidade, proatividade, gratidão e autoestima elevada – e que todo o contrário signifique infelicidade - ele se vê forçado a escolher entre o bem-estar e o sofrimento, entre a positividade e a negatividade.

A partir da década de 1990, um novo movimento na Psicologia emergiu apostando nesta dicotomia. Cabañas e Illouz (2022) sugerem que a área, batizada em 1998 de Psicologia Positiva pelo psicólogo norte-americano Martin Seligman (1942), firmou-se com o status de nova ciência exatamente porque foi bem-sucedida em disseminar a ideia de que havia chaves psicológicas para o bem-estar como alternativa a uma “psicoterapia ‘rotineira’, ‘tradicional’ ou ‘negativa’” (CABAÑAS e ILLOUZ, 2022, p. 47), que jogava luz demasiadamente sobre o sofrimento. Esta nova vertente da Psicologia não apenas pôs em xeque o ceticismo do meio acadêmico em relação aos conceitos de otimismo e positividade – antes associados a um certo charlatanismo de autoajuda – como relacionou esta desconfiança a uma “negatividade retrógrada” (CABAÑAS e ILLOUZ, 2022, p. 41) e validou todos os comportamentos relacionados à positividade como formas de libertar o potencial humano reprimido. Assim, a Psicologia Positiva estabeleceu sinergias importantes com profissionais do desenvolvimento pessoal e chancelou a existência de especialistas treinados a partir da nova abordagem para oferecer ao indivíduo a possibilidade de desenvolvimento de seu potencial máximo e ajudá-lo a ter uma vida significativa e com valor, o que se revelou um mercado próspero para a atividade de *coaching*.²

Ao traçarmos o retrato da realidade macro em que o modelo de felicidade que foi sendo forjado ao longo da segunda metade do século XX³ se coloca como

² De acordo com dados do relatório *ICF Global Coaching Study*, em 2023 esta indústria gerou globalmente U\$ 4,5 bilhões, equivalente a um aumento de 60% em relação à receita gerada em 2019. Ver em <https://www.icfbrasil.org/noticias/estudo-do-mercado-global-de-coaching-2023-mostra-que-coaches-brasileiros-estao-otimistas/#:~:text=Sobre%20a%20receita%20anual%2C%20o,Latina%2C%20de%20US%EF%BC%84%2022.900>

³ Aqui me refiro à construção de um modelo de felicidade que inicia com a desconstrução do conceito de sociedade disciplinar, de Foucault, determinada pela negatividade da repressão, e evolui para a sociedade do desempenho, que vai desvinculando-se da negatividade ao afirmar o caráter positivo da liberdade do sujeito de poder se autogerir, como descreve Han (2017b). Adicionalmente, cito a ideia de Seligman, que, na última década do séc. XX, define a felicidade como o resultado de um esforço

na trajetória do processo de individuação. Jung faz este esclarecimento quando estabelece a diferença entre “tornar-se consciente” e “realizar-se a si-mesmo”.

Observo que cada vez mais se confunde o processo de individuação com o processo de tornar-se consciente, e que o eu é, conseqüentemente, identificado com o si-mesmo, o que naturalmente acarreta uma irremediável confusão entre os conceitos, pois, com isso, a individuação se transforma em um mero egocentrismo e autoerotismo. Ora, o si-mesmo compreende infinitamente muito mais do que apenas o eu, como no-lo mostra o simbolismo desde épocas imemoriais: significa tanto o si-mesmo dos outros, ou os próprios outros, quanto o eu. A individuação não exclui o mundo; pelo contrário, o engloba. (JUNG, 2012 p.176)

O que se observa nos indivíduos sob os valores da positividade tóxica é que sua busca é pela realização do ego em sociedade. O trabalho é provar-se feliz, como o mundo espera que seja, não importando se é preciso reprimir quaisquer conteúdos sombrios (considerados negativos) que venham de encontro a este objetivo. É assim, de forma egocêntrica, que constroem a ideia de realização do “eu”, sem a intenção de englobar conteúdos para além do que o ego seja capaz de determinar.

Na sociedade contemporânea sob a positividade tóxica, o indivíduo se utiliza de uma persona que, para fins didáticos, chamarei de “indivíduo positivo”. Como arquétipo funcional de adaptação ao mundo externo, o indivíduo positivo assume uma postura unilateralizada, identificada com o padrão de comportamento já definido aqui anteriormente. Segundo Jung (2015a, p. 125), “o homem possuído por um arquétipo se converte numa figura coletiva, numa espécie de máscara atrás da qual sua humanidade não pode desenvolver-se, atrofiando-se cada vez mais”. Ao vestir a máscara que a sociedade espera que ele use o tempo todo, o indivíduo, aos poucos, vai desconectando-se de sua alma, passando a agir de uma forma contrária ao fluxo do *Self*, comprometendo a integridade do eixo ego-*Self*. Isso acontece porque, ao identificar-se com o arquétipo de adaptação externa ao ponto de apenas se enxergar como aquilo, o sujeito ignora a possibilidade de que é, na verdade, uma totalidade. Como considera negativas todas as características e emoções que não se enquadrem no que se espera da persona do indivíduo positivo, seu ego relega ao inconsciente pessoal os conteúdos que reprime, conferindo-lhes o *status* de sombras. Enquanto o ego estiver identificado com esta persona, o sujeito não será capaz de reconhecer suas sombras e integrar conteúdos inconscientes, o que o permitiria avançar em seu desenvolvimento psíquico. Seria necessário despojar-se desta persona que representa um obstáculo ao processo de individuação.

No caso do sujeito que vive sob os valores da positividade tóxica, sua identificação com a persona do indivíduo positivo é tamanha que ele perde a noção de sua individualidade, e o individualismo e a falta de empatia passam a ser a maneira de atender à expectativa do coletivo. Neste ponto, é importante compreender a diferenciação que Jung (Cf. JUNG, 2015a, p. 63-64) faz entre individualidade, individualismo e individuação. A individualidade pode ser compreendida como nossa singularidade mais íntima, última e incomparável, a combinação única que reúne os elementos que nos tornam o nosso próprio Si-mesmo. O individualismo é um movimento do ego, associado ao adjetivo egoísta (“*selbstisch*”), que significa dar ênfase a supostas peculiaridades em oposição a obrigações coletivas. E individuação é o processo pelo qual o indivíduo, sem deixar de lado suas peculiaridades individuais, promove a realização do *Self*.

A individuação, portanto, só pode significar um processo de desenvolvimento psicológico que faculte a realização das qualidades individuais dadas; em outras palavras, é um processo mediante o qual um homem se torna o ser único que de fato é. Com isso, não se torna “egoísta”, no sentido usual da palavra, mas procura realizar a peculiaridade do seu ser e isto, como dissemos, é totalmente diferente do egoísmo e do individualismo. (JUNG, 2015a, p. 64)

Desta forma, é possível concluir que o sujeito na sociedade do excesso de positividade renuncia à sua singularidade para identificar-se com uma persona forjada para perpetuar o complexo cultural e que, ao fazer esta renúncia, abre mão da conexão com sua alma.

A reconexão passa por compreender, inicialmente, que o desenvolvimento psíquico é um processo e não uma mera meta, como o contexto da positividade tóxica nos faz acreditar. Este processo pressupõe uma compreensão profunda de si e o reconhecimento de que o ego é limitado e que há algo que o transcende. Neste sentido, os valores que norteiam os comportamentos característicos da positividade tóxica são obstáculos ao processo de individuação, uma vez que intencionam eliminar a tensão e o sofrimento, restringindo o sujeito à vivência apenas do que determina o ego e o impedindo de experimentar algo saudável e inerente ao humano, que é todo o potencial de sua psique. Para romper com este ciclo é preciso, ao contrário do que prega a sociedade do excesso de positividade, respeitar a força, o tempo e o fluxo do *Self*.

REFERÊNCIAS

BRINKMANN, Svend. *Positividade Tóxica*. Como resistir à sociedade do otimismo compulsivo. Rio de Janeiro: BestSeller, 2022.

CABAÑAS, Edgar; ILLOUZ, Eva. *Happycracia*. Fabricando cidadãos felizes. São Paulo: Ubu Editora, 2022.

CAPUANO, Amanda. Positividade Tóxica: os males de quando a felicidade se torna ditadura. In: VEJA. Disponível em <https://veja.abril.com.br/comportamento/positividade-toxica-os-riscos-da-pressao-social-para-ser-feliz> Acesso em: 2 abril 2024.

GOODMAN, Whitney. *Positividade Tóxica*. Ser autêntico em um mundo obcecado pela felicidade. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2022.

HAN, Byung-Chul. *Agonia do Eros*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017a.

_____ *Sociedade do Cansaço*. 2ª edição ampliada. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017b.

JUNG, C.G. *Psicologia do Inconsciente*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1985.

_____ *A Natureza da Psique*. 9ª edição. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

_____ *Estudos Psiquiátricos*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

_____ *O Eu e o Inconsciente*. 27ª edição. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015a.

_____ *Aion*. Estudo sobre o simbolismo do si-mesmo. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015b. E-book.

_____ *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Petrópolis: Vozes, 2016. E-book.

JUNG, C.G.; WILHELM, R. *O Segredo da Flor de Ouro*. Um livro de vida chinês. 11ª edição. Petrópolis: Vozes, 2001. E-book.

SELIGMAN, Martin E. P. *Felicidade Autêntica*. Use a Psicologia Positiva para alcançar todo seu potencial. São Paulo: Ed. Objetiva, 2002.

SILVA, Cauan Esplugues; SERBENA, Carlos Augusto. A teoria dos complexos culturais: uma perspectiva junguiana do social. *Est. Inter. Psicol.* [online]. 2021, vol.12, n.1, pp. 158-182. ISSN 2236-6407. <http://dx.doi.org/10.5433/2236-6407.2021v12n1p158>.