



DO ENTUSIASMO À EXAUSTÃO: OS EFEITOS DA CULTURA DA POSITIVIDADE NA SAÚDE MENTAL DA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

VITÓRIA HELISAMA DO AMARAL¹; ADRIANO MATTEI²;

¹CESURG – vitoriamarall@outlook.com1

²CESURG– adrianomattei@cesurg.com2

1. INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea tem vivenciado transformações ao longo do tempo, tanto positivas quanto negativas. Com essas mudanças, surge a necessidade constante de adaptação dos indivíduos, tanto em sua vida pessoal como também na profissional. Nesse contexto, destaca-se uma problemática que tem ganhado espaço e gerado impactos significativos na sociedade: a valorização excessiva da positividade e motivação contínua, frequentemente apresentadas como padrão ideal de comportamento.

Este ensaio tem como objetivo refletir sobre os efeitos causados pela cultura da positividade, aliada às pressões sociais que a acompanham. Ao longo do texto, será analisado como essa cultura pode contribuir para o surgimento de problemas psicológicos, como a negação das emoções negativas, o esgotamento emocional e o aumento dos níveis de ansiedade. Além disso, serão discutidas as implicações dessa dinâmica para o bem-estar individual e coletivo, bem como possíveis estratégias que promovam um equilíbrio emocional mais saudável e realista.

2. METODOLOGIA

O trabalho aqui exposto foi resultado da pesquisa realizada na disciplina de Fundamentos Sociológicos e Filosóficos em Psicologia, e buscou analisar a proposta filosófica do autor sul-coreano Byung-Chul Han. Dessa forma, pode-se caracterizar o presente estudo, a partir da definição de Lakatos e Marconi (2003) como sendo uma pesquisa bibliográfica, descritiva e qualitativa, pois visa aprofundar o tema em questão com a leitura de algumas bibliografias previamente selecionadas, descrevendo o objeto de estudo de modo a qualificar as explicações.



3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para compreender o contexto da cultura da positividade, é necessário recorrer às bases teóricas que procuram definir esse fenômeno. Han (2017), em sua obra *A sociedade do cansaço*, argumenta que a sociedade contemporânea é marcada por um excesso de positividade, o que a diferencia de épocas anteriores, caracterizadas por repressões e negatividades. Nessa nova percepção, não há mais espaço para a negação ou para limites impostos externamente, pois o sujeito moderno busca constantemente atividades e desenvolvimento pessoal, tentando maximizar a sua produção e sendo impulsionado a dar sempre o seu melhor. Nesse contexto, segundo Corbanezi (2018):

Influenciado por Nietzsche, que perpassa seu texto, Byung-Chul Han considera a hiperatividade contemporânea como uma espécie de esgotamento espiritual dos nossos dias. Contra o tédio – que constitui o ponto alto do descanso espiritual – o indivíduo afunda-se, inquieto, na atividade.

Ainda de acordo com o autor, o sujeito contemporâneo é “alçado à condição de ‘empresário de si mesmo’”, substituindo valores como a obediência ao outro, ao dever e à lei por ideais de autonomia e autorrealização. Passando a buscar ideais como a liberdade, autonomia, criatividade, desempenho, inovação e flexibilidade, que embora aparentemente pareçam fatores positivos, impõem ao indivíduo uma busca constante por motivações e resultados. Com isso, a hiperatividade pode ser caracterizada pelas inúmeras possibilidades que os indivíduos acabam tendo, levando a sentirem-se incapazes e não realizados, causando cansaço, frustração e adoecimento, sendo frutos da “sociedade do desempenho”.

Segundo a resenha feita por Bontempo, “é uma exploração que se desenvolve a partir de um suposto sentimento de liberdade, em que o ‘explorador é ao mesmo tempo o explorado’” (BONTEMPO, 2018, p. 349).

Além disso, outro fator a ser levado em consideração, são os possíveis problemas psicológicos que podem ser desencadeados através dessa realidade. Segundo Han, o excesso de positividade pode levar ao esgotamento psíquico, resultando em burnout e depressão (CORBANEZI, 2018). Conforme Bontempo (2018, p. 348):

Se o século passado foi marcado por doenças virais e bacteriológicas, o século XXI é caracterizado pela presença de enfermidades neuronais, tais



como depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), transtorno de personalidade limítrofe, síndrome de Burnout (algo como uma queima do eu, devido a um superaquecimento, o qual resulta em um esgotamento), dentre outras.

Ou seja, a sociedade contemporânea é marcada por um expressivo aumento das enfermidades neuronais e psíquicas, que podem ser compreendidas como reflexo das intensas pressões sociais e da constante exigência por produtividade. Nesse contexto, tornam-se cada vez mais evidentes os quadros de sofrimentos psíquicos, refletidos em diferentes formas de distúrbios emocionais, entre os quais se destacam a negação ou a repressão das emoções negativas, o esgotamento emocional progressivo e o aumento significativo nos níveis de ansiedade. Esses sintomas não indicam apenas o sofrimento individual, mas também uma crise na forma como as relações interpessoais são construídas na atualidade.

Dessa forma, a cultura da positividade, ao criar a impressão de autonomia e desempenho constante, intensifica a pressão interna, favorecendo o desgaste emocional e contribuindo para o surgimento de distúrbios psíquicos característicos da sociedade contemporânea.

4. CONCLUSÕES

Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo analisar os possíveis efeitos que podem ser causados pela cultura da positividade, visto que, com essa mentalidade de valorização ao otimismo constante e a alta produtividade, os indivíduos podem acabar ignorando o sofrimento emocional e contribuindo para o adoecimento psíquico. A pressão para estar sempre bem e ser eficiente impede que as pessoas expressem fragilidades, o que pode gerar sentimentos de frustração, cansaço e solidão.

Por isso, considero ser importante refletirmos sobre a forma como lidamos com as emoções, e desta forma, buscar caminhos mais equilibrados. O bem-estar não deve ser visto apenas como uma responsabilidade individual, mas também como algo que depende das relações e dos contextos em que estamos inseridos. Cuidar da saúde mental envolve aceitar momentos difíceis, respeitar limites e buscar apoio quando necessário.



Entre as estratégias possíveis para promover um equilíbrio emocional mais saudável e realista estão o autoconhecimento, a escuta, a psicoterapia, e também, a valorização de relações humanas mais acolhedoras e empáticas. Ao reconhecer que nem sempre é possível estar bem o tempo todo, damos um passo importante para construir uma sociedade mais consciente e emocionalmente saudável.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BONTEMPO, Valéria Lima. **Sociedade do cansaço**. Sapere Aude, Belo Horizonte, v.9, n. 17, p. 348–354, 13 jul. 2018. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/SapereAude/article/view/17171/13419>. Acesso em: 10 jul. 2025.

CORBANEZI, Elton Rogério. Han, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Resenha. Tempo Social: **revista de sociologia da USP**, São Paulo, v. 30, n. 3, p. 335–342, dez. 2018. DOI: 10.11606/0103-2070.ts.2018.141124. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ts/a/6vbqVgYtLDWCCSsvszXZVVp/?lang=pt>. Acesso em: 10 jul. 2025

HAN, Byung-Chul. **A sociedade do cansaço**. 2. ed. ampliada. Petrópolis: Vozes, 2019.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.
