

Edição 1340 - 5 de agosto de 2022

anamaria.uol.com.br



Ana Maria

a semana em

Casa cheia de FLORES

Escolha as espécies certas e deixe os ambientes bem aconchegantes

É O FIM das doenças respiratórias!

Pneumologista ensina como prevenir gripe, resfriado, rinite...

GERAÇÃO YOUTUBE

Especialistas ajudam você a controlar o uso da internet pelas crianças

Cabelos de DIVA no inverno

Mitos e verdades sobre os cuidados dos fios durante os dias gelados

CARLA CRISTINA

CARDOSO

A Felicidade, de Além da Ilusão, da Globo

“ Às vezes, na vida, a gente precisa mesmo engolir alguns sapos e ser mais condolente ”

Graças à sua alegria e bom humor, a atriz enfrenta com leveza e compaixão os problemas do dia a dia

DESCUBRA quando o otimismo passa do limite e vira POSITIVIDADE TÓXICA

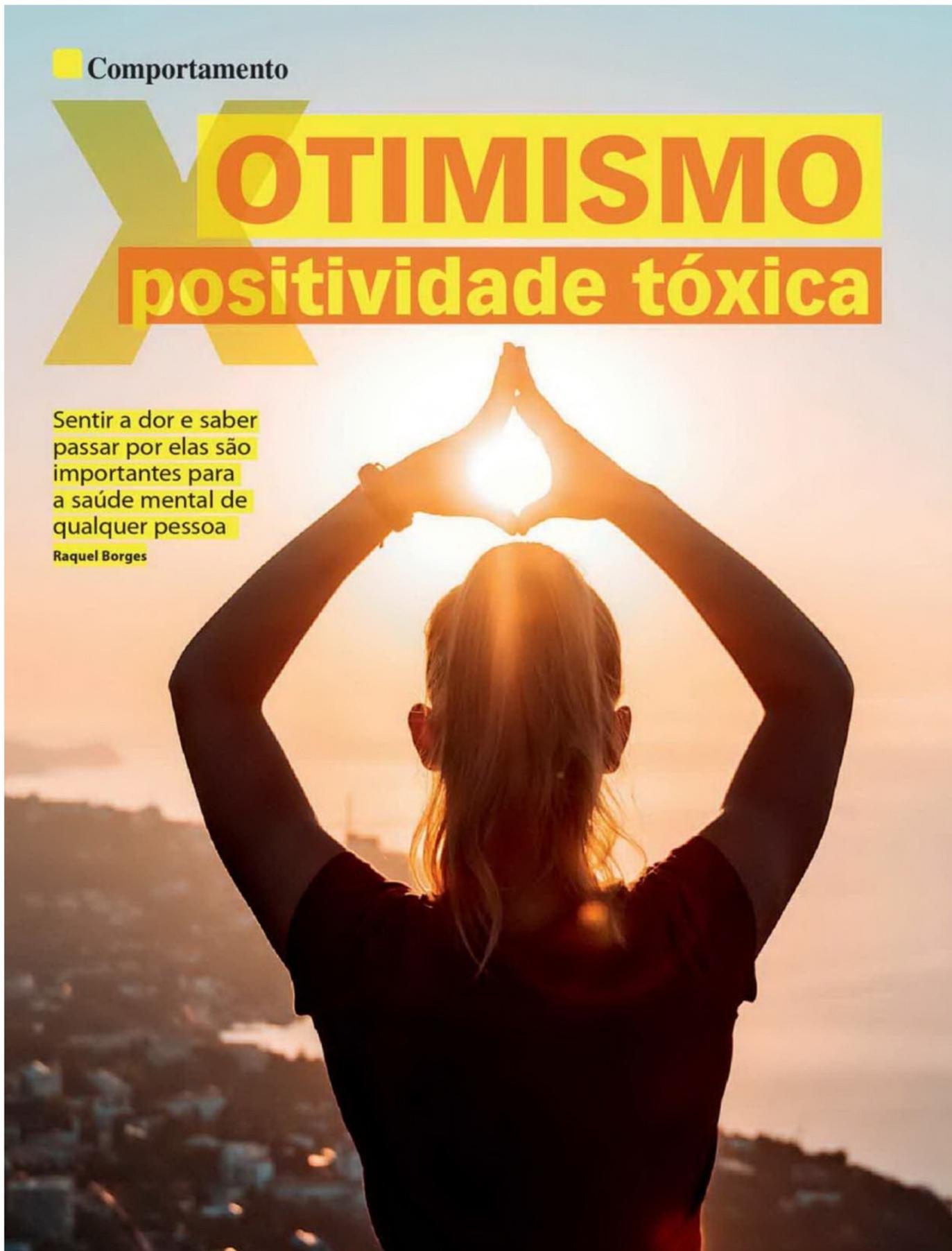
 **Comportamento**

XOTIMISMO

positividade tóxica

Sentir a dor e saber
passar por elas são
importantes para
a saúde mental de
qualquer pessoa

Raquel Borges



A positividade tóxica é a crença de que sempre deve se manter uma mentalidade positiva independentemente das circunstâncias. De acordo com Fabiano de Abreu Agrela, professor e doutor em neurociências, mestre em psicologia e psiquiatra, embora haja benefícios no otimismo e a liberação de neurotransmissores que causam euforia, recompensa e satisfação no pensamento otimista, a positividade tóxica ignora emoções ruins, podendo trazer diversas consequências negativas. “Devemos aprender a lidar com experiências ruins e dolorosas, pois senti-las e tratá-las resulta em experiência e opções para melhores resultados, assim como a percepção do outro sobre si e até mesmo de si mesmo e como se vê de verdade”, alerta. Isso, às vezes, pode surgir no local de trabalho, o que pode ser prejudicial, já que esse tipo de comportamento faz com que as pessoas que estejam passando por situações difíceis se sintam invalidadas e não sejam ouvidas. Frequentemente, a positividade tóxica vem de alguém que acredita genuinamente que está sendo útil e encorajando alguém em perigo ou em momentos de dor. Mas, na verdade, ao fazer isso, a pessoa desconsidera as emoções verdadeiras e legítimas do colega e, assim, prejudica a saúde física e mental do indivíduo, já que suprimir emoções negativas não é saudável para nosso equilíbrio psicológico. A difusão dessa cultura, na pior das hipóteses, pode diminuir a confiança e afetar o engajamento e a produtividade. E os efeitos tanto no emprego quanto na escola, por exemplo, podem ser devastadores. “Trata-se dos tais efeitos-reflexo do comportamento. Culpa, vergonha, falta de empatia, desenvolvimento e crescimento profissional prejudicado, incluindo consequências como aumento de ansiedade e seus reflexos na saúde mental. Quando entramos em contato com nossa realidade e o que podemos fazer para performarmos melhor, ampliamos nossa ‘biblioteca comportamental’, tendo um maior e melhor repertório de ações para a vida”, finaliza.

GETTY IMAGES

SOCIEDADE DO ESPETÁCULO

O problema é que a positividade excessiva pode jogar para escanteio a empatia e a noção de realidade. Em 2020, o Brasil registrou o menor índice de felicidade em quinze anos na pesquisa Bem-Estar Trabalhista, Felicidade e Pandemia, da FGV Social. A queda foi de 0,8% entre os 40% mais pobres, enquanto houve aumento nos 20% mais ricos, mas apenas 0,1%. Ou seja, otimismo não enche barriga. Ainda mais quando as redes sociais mostram realidades completamente diferentes do que se vive no dia a dia. “As redes como um todo trazem essa semântica fantasiosa, causando um egoísmo, falta de afeto, entre outros indícios narcísicos”, explica Agrela. Mas, como alertar quem está sendo tomado pela positividade tóxica? “Lembre-se: explicar para o outro qualquer coisa requer capacidade argumentativa e sensibilidade para perceber sua personalidade. Deve-se identificar a pessoa para saber como argumentar de forma convincente mediante aos seus limites. Pense que sempre que uma pessoa está com olhar de extrema positividade, ela ignora os riscos envolvidos - e um certo nível de massa crítica nos leva a utilizar maior critério e prevenção nas ações. A inteligência advém da capacidade de analisar todo panorama, seja negativo ou positivo para o progresso individual; levando a evolução da sociedade, que retorna e reflete em si mesmo”, alerta.

Palavras de aconchego

Não pense que a dor ou a fragilidade do outro é bobagem. Ouvir um amigo, filho ou familiar é um ato de carinho e empatia. Então, quando quiser confortar alguém, aprenda a escutar e transforme as palavrinhas em aconchego. Veja como:

- “Não pense nisso, seja positivo”: prefira dizer “Me diz o que você está sentindo, eu te escuto”
- “Poderia ser pior”: prefira dizer “Sinto muito que está passando por isso”.
- “Não se preocupe, seja feliz”: prefira dizer “Estou aqui por você”.
- “Acalme-se, vai ficar tudo bem”: prefira dizer “Pode chorar, eu estou aqui com você”.