

Texto I

A positividade tóxica tem sido cada vez mais discutida. E isso acontece porque ela esconde o que de fato acontece com a gente. Pois, cada vez mais e, também, pela influência das redes sociais, queremos mostrar aos outros que estamos bem e que tudo está perfeito. Assim, esse é um tipo de positividade acaba nos sufocando. Porque ela nos faz chegar a um ponto irreversível de negatividade. Ou seja, ela nos condiciona a esconder nossa negatividade. E isso, em determinado momento, vai acabar nos consumindo. Por isso, ser positivo é bom, mas até certo ponto. Quando a necessidade de ser positivo o tempo todo interfere no nosso estilo de vida, pode ser necessário buscar ajuda. É por isso que se diz que a positividade pode ser tóxica: ela nos consome e se transforma em negatividade. Dessa forma, a positividade tóxica significa que estamos nos obrigando a pensar positivo. Ou seja, não precisamos e não devemos ser gratos por absolutamente tudo, por exemplo. Sendo assim, você não precisa ser grato por coisas que estão dando errado só porque você quer se manter positivo. Isso quer dizer que estamos reprimindo sentimentos ruins. E reprimir sentimentos acaba fazendo com que eles se manifestem de alguma forma. Como resultado, afeta a saúde, nossas atitudes, a forma como lidamos com questões diárias ou como lidamos com as pessoas. (...)

Pensar em coisas negativas faz parte do nosso processo de bem-estar e autoconhecimento. Logo, precisamos saber lidar com o lado ruim da vida. Nem tudo é como queremos, nem tudo acontece da maneira que queremos e precisamos sim lidar com isso. Isso porque, a sociedade atual tem criado pessoas muito imediatistas. Isto é, pessoas que querem tudo para ontem. Ainda, pessoas que precisam vender uma imagem positiva. Porém, esses dois fatores combinados adoecem a mente. Nem sempre você vai conseguir lidar com tudo. Então, busque ajuda! Não precisamos fingir felicidade e ignorar a negatividade como se fosse algo normal. Porque não é! E é nesse cenário que surgem os profissionais de psicoterapia. Pessoas especializadas e prontas para nos ajudar.

Disponível em: <https://www.psicanaliseclinica.com/positividade-toxica/>. Adaptado. Acesso em 31.jan.2023.

Texto II

Quando a ONU (Organização das Nações Unidas) criou, em 2012, o Dia Internacional da Felicidade – 20 de março – para celebrar a importância desse sentimento na vida das pessoas, a pandemia de Coronavírus e todas as suas consequências nefastas não eram parte da realidade global. Mas como comemorar – e sentir – a felicidade num ambiente tão carregado como o atual? A orientação dos especialistas para quem deseja encontrá-la ou mantê-la é começar essa busca assumindo e acolhendo a própria tristeza e todos os outros sentimentos desconfortáveis com os quais temos convivido no último ano. “Felicidade tem a ver com viver intensamente o presente, para o bem e para o mal, com seus dias de pesar e gravidade, como os que estamos passando agora. Tem menos a ver com expectativas e mais com a realidade”, diz o psicanalista Christian Dunker, professor titular do Instituto de Psicologia da USP (Universidade de São Paulo). (...) Mas como não ter esperança de dias melhores diante do caos em que o mundo se enfiou? A pandemia já fez mais de 2,5 milhões de mortos no planeta e trouxe graves consequências econômicas, que resultaram em fechamento de postos de trabalho e aumento do desemprego. Além disso, as restrições impostas pelo isolamento social também foram responsáveis por um aumento dos transtornos mentais. O Brasil foi o país que apresentou mais casos de ansiedade e depressão entre os 11 países que participaram de um levantamento realizado pela USP.

COLAVITTI, Fernanda. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/diferenca-entre-otimismo-e-positividade-toxica/>. Adaptado. Acesso em 31.jan.2023.

Texto III

Disponível em: <https://followthecolours.com.br/wp-content/uploads/2020/12/follow-the-colours-esta-tudo-bem-nao-sentir-se-bem-01.jpg>. Acesso em 31.jan.2023.

Art: @aldreysenhando Via: @xamanicos

Texto IV

NEGACIONISMO: A falta de empatia pelo sofrimento alheio fica evidente, por exemplo, quando achamos que estamos consolando alguém com frases motivacionais. “Falar para uma pessoa que acabou de passar por alguma situação de perda que ‘poderia ser pior’, ‘que tudo vai ficar bem’ ou algo do gênero é desqualificar o seu sentimento”, afirma Daniel de Barros. O psiquiatra explica que a maneira correta de apoiar alguém é ecoar seu sentimento, dizendo algo como “eu sinto muito que você esteja passando por isso”.

COLAVITTI, Fernanda. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/diferenca-entre-otimismo-e-positividade-toxica/>. Acesso em 31.jan.2023.

PROPOSTA DE REDAÇÃO: A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo, em modalidade escrita formal da língua portuguesa, sobre o tema “Efeitos da positividade tóxica nos relacionamentos interpessoais”. Apresente proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.