



AMANDA MARIA DE ARAGÃO PINHEIRO

PSICOLOGIA JUNGUIANA NA CONTEMPORANEIDADE
POSITIVIDADE TÓXICA E DESCONEXÃO COM A ALMA: O
OTIMISMO EXTREMO E A NEGAÇÃO DO SOFRIMENTO COMO
OBSTÁCULOS À INDIVIDUAÇÃO

ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA JUNGUIANA

RIO DE JANEIRO

2024



AMANDA MARIA DE ARAGÃO PINHEIRO

PSICOLOGIA JUNGUIANA NA CONTEMPORANEIDADE
POSITIVIDADE TÓXICA E DESCONEXÃO COM A ALMA: O
OTIMISMO EXTREMO E A NEGAÇÃO DO SOFRIMENTO COMO
OBSTÁCULOS À INDIVIDUAÇÃO

Monografia apresentada ao
IJEP como requisito parcial
para obtenção do título de
especialista em Psicologia
Junguiana

RIO DE JANEIRO

2024



Dedico esse trabalho a todos que têm a coragem de se permitir nadar no oceano da dúvida, da angústia e da tensão, confiando que esta, mesmo quando parece negativa, é sempre uma experiência que vale a pena.

AGRADECIMENTOS

Aos meus filhos, Francisco e Antonio, simplesmente por existirem e me permitirem espiar, sob o véu do amor mais genuíno que possa haver, suas caminhadas pessoais de altos e baixos na construção de indivíduos inteiros;

Ao meu companheiro, Marcelo, que jamais deixou de acreditar em mim e contribuiu da melhor forma que pode em prover o suporte para que eu pudesse realizar esse trabalho e muitos outros;

À minha sempre terapeuta, Regina, disponível a todo momento para reflexões tão necessárias, com profundidade e delicadeza, sobre os temas desta monografia e tantos outros que compartilhamos ao longo dos últimos anos;

Aos queridos professores Maria Cristina Guarnieri, Lilian Wurzba e Leonardo Torres, que ao longo dos últimos dois anos, foram, respectivamente, supervisoras e facilitador do grupo de estudos do qual fiz parte, e que contribuíram de forma efetiva nesta trilha de aprendizagem.

RESUMO

A presente monografia aborda os efeitos do fenômeno contemporâneo coletivo da positividade tóxica sobre o sujeito e indaga se podem tornar-se obstáculos ao processo de individuação. A partir de conceitos e definições da estrutura da psique, sob o ponto de vista da teoria junguiana, o trabalho tem como objetivo verificar se os valores nos quais se baseia a positividade tóxica podem abalar o eixo ego-*Self*, limitando o potencial do indivíduo na jornada de tornar-se Si-mesmo. Desta forma, traz a seguinte problematização: os valores que norteiam os comportamentos característicos da positividade tóxica poderiam ser obstáculos ao processo de individuação? Para responder a este questionamento, esta monografia foi construída utilizando-se do método de pesquisa bibliográfica, de caráter qualitativo-exploratório, embasada em livros e artigos acadêmicos que abordaram a positividade tóxica e o contexto da contemporaneidade em que o fenômeno se desenvolve, assim como o referencial junguiano, e concluiu que a negação do sofrimento diante das vicissitudes da vida e a internalização da pressão coletiva por manter sempre um estado de bem-estar e produtividade impõem ao sujeito uma atitude de unilateralidade, que o afasta do processo de individuação. A partir desta constatação, fica clara a necessidade de tomada de consciência e integração dos conteúdos relegados à sombra pelo mecanismo da positividade tóxica para que a psique possa voltar a mover-se ao encontro da totalidade.

Palavras-chave: Psicologia Junguiana; Positividade Tóxica; Sofrimento; Individuação.

SUMÁRIO

Introdução	6
Capítulo 1: Fundamentos da Psicologia Analítica	10
1.1 Alguns conceitos sobre a estrutura da psique	10
1.2 Enantiodromia: a manifestação do oposto inconsciente	15
1.3 Função transcendente: o terceiro elemento que surge da tensão opositiva	17
Capítulo 2: A positividade tóxica na contemporaneidade	19
2.1 O fenômeno contemporâneo	19
2.2 O contexto em que se desenvolve	22
Capítulo 3: Há possibilidade de reconexão com a alma?	28
3.1 O “eu” da positividade tóxica e sua desconexão com a alma	28
3.2 O despojar-se da persona do “indivíduo positivo”	30
3.3 Individualidade, individualismo e individuação	32
Conclusão	35
Referências	38

INTRODUÇÃO

Foi a meditação da atenção plena (*Mindfulness*) que me levou ao estudo formal da Psicologia Analítica e, mais adiante, à investigação do tema apresentado nesta monografia. Isto aconteceu depois de dois anos trabalhando ativamente como instrutora certificada quando, nesta função, me vi algumas vezes diante de reações dos alunos com as quais, mesmo supervisionada por meus formadores, tinha muita dificuldade de lidar. Observei que, à medida em que avançavam na prática, alguns indivíduos apresentavam regressão da energia psíquica e ativação de complexos, que se manifestavam na forma de retorno de dores crônicas já tratadas e estabilizadas, quadros de ansiedade e de depressão. Nunca vivenciei como instrutora, mas tenho conhecimento de relatos sobre alunos de *Mindfulness* que apresentaram quadros psicóticos agudos.

Um dos efeitos do rebaixamento de consciência provocado pela meditação da atenção plena é a abertura de canais de conexão com conteúdos do inconsciente, apesar de este não ser diretamente o objetivo da prática. Como a Psicologia Analítica nos ensina, é preciso que o ego esteja minimamente estruturado (estruturante) para ser capaz de permitir a permeabilidade de determinados conteúdos do inconsciente, e nem todos os alunos iniciam seu processo de aprendizado na meditação neste patamar de desenvolvimento psicológico. Ao contrário, a maioria chega fragilizada emocionalmente e/ou apresentando características de rigidez egóica, acreditando que encontrará uma solução mágica para o fim de suas angústias. Estes, ao serem

invadidos por conteúdos inconscientes, podem apresentar no corpo e na alma os sintomas da desarmonia psíquica.

As experiências com a facilitação de grupos de meditação despertaram meu interesse em explorar o fenômeno contemporâneo da positividade tóxica, este conjunto de comportamentos e valores que se sustenta em discursos de otimismo extremo, se justifica na crença de que o indivíduo tudo pode porque tudo de seu esforço depende, e valida um contexto social que estimula a performance e a ideia de que “não poder poder” seja um fracasso pessoal. A maioria do público que busca um instrutor de meditação está enredada nesta lógica: chega ansiando aprender a utilizar uma “ferramenta” para controlar as emoções e enquadrar-se em um sistema de valores que pressiona por produtividade e desempenho. E sem perder tempo.

Isso acontece porque vivemos uma época em que somos instados a ser produtivos, otimistas e felizes. A ostentação deste modo de vida tem nas redes sociais sua vitrine e é incentivada por *coaches* motivacionais. Estamos sempre “dando nosso melhor”, procurando “ver o copo mais cheio”, nos desdobrando para bater as metas, nos manter informados, atualizados, tentando não perder nada. E quando mal percebemos, perdemos a conexão com a alma.

Sustentar o padrão de comportamento desta sociedade acelerada e mediada pela positividade, sem pausas para alguma (ou nenhuma) reflexão, não é nada fácil. Ao contrário, é motivo de sofrimento para aqueles que sentem-se culpados por não serem felizes e bem-sucedidos. Na sociedade do desempenho, frente ao “eu ideal”, o “eu real” aparece como um fracassado, acossado por suas autorreprimendas, pois esta é uma sociedade que valoriza a autoexploração, em que o sujeito explora a si mesmo até consumir-se completamente. Este padrão de comportamento produz doenças, que são as enfermidades centrais do século XXI.

Quando o corpo reage, manifestando sintomas, como limitações físicas, depressão, crises de ansiedade, pânico, burnout e tantos outros, o indivíduo, ao invés de acolhê-los como sinais da desarmonia no sistema psíquico que passam um recado, se movimenta para afastar o sofrimento, ao considerá-lo um inimigo a ser subjugado. Ele busca uma “cura”, se medicaliza para manter-se funcional e adota o discurso da positividade tóxica. Seguimos então exaustos, dopados, porém produtivos e positivos.

Voltando à minha experiência como instrutora de meditação da atenção plena, reconheço que era frustrante perceber que a maioria dos alunos ignorava que a meditação pudesse ser um exercício precioso de conexão com o mundo interno, capaz de apoiar processos terapêuticos que nos encaminham para o desenvolvimento psicológico. Então, o que estaria motivando tanta gente a querer, como que num passe de mágica, se tornar “zen”? E o que poderia explicar o fato de que muitos que buscavam a meditação já chegassem em desequilíbrio psíquico?

Este primeiro trabalho acadêmico que desenvolvo no campo da Psicologia Analítica surge de um anseio pessoal em compreender como esta postura de busca de bem-estar e de uma nomeada felicidade por meio de discursos e comportamentos coletivos, reforça uma posição de unilateralidade que, no fim do dia, paradoxalmente, gera mal-estar e reflete-se no adoecimento de uma sociedade que sofre sob o excesso de positividade. E que, na atualidade, recorre a gurus e *coaches*, que incluem a meditação em suas *to do lists* da salvação como uma panaceia.

O projeto visa a refletir sobre um fenômeno contemporâneo que se expressa individual e coletivamente e que tem repercussões profundas sobre o sujeito em sua jornada de realização do *Self*. Sob a perspectiva da Psicologia Analítica, o trabalho apresenta a seguinte problematização: os valores que norteiam os comportamentos característicos da positividade tóxica poderiam ser obstáculos ao processo de individuação?

O objetivo geral é analisar o fenômeno contemporâneo da positividade tóxica à luz da teoria junguiana e verificar se os valores que o orientam podem ser considerados obstáculos ao processo de individuação. Especificamente, este trabalho visa analisar como a positividade tóxica, no contexto sociocultural em que se desenvolve, leva o indivíduo à unilateralidade da consciência, e demonstrar como isto é capaz de produzir, por enantiodromia, uma realidade oposta a desejada. É intenção também destacar que, ao internalizar a pressão coletiva para performar positivamente, o indivíduo passa a identificar-se com uma persona (que denominei de persona do indivíduo positivo), de forma que o ego reprima quaisquer aspectos sombrios da psique. Por fim, o trabalho vai apontar que, considerar apenas o lado positivo da vida e reprimir aspectos negativos da existência, pode produzir desarmonia entre o mundo interno e o externo, abalando o eixo ego-*Self* e limitando o potencial do indivíduo de tornar-se quem verdadeiramente é.

Para realizar esta monografia, busquei livros e artigos que pudessem orientar a pesquisa sobre o fenômeno e compreender como, à luz da teoria de C.G. Jung, seria possível explicar a hipótese sugerida, segundo a qual negar o sofrimento e o mal-estar produzidos pelo enfrentamento das dificuldades experienciadas ao longo da vida, por meio de discursos e comportamentos caracterizados pelo otimismo e positividade excessivos, faz com que o indivíduo contemporâneo anule sua singularidade, internalize a pressão coletiva para ser produtivo e feliz, impondo a si uma atitude unilateral, dominante na consciência, que o afasta do processo de realização do *Self* em nome da realização do ego em sociedade.

A pesquisa para este trabalho teve caráter qualitativo-exploratório, exclusivamente bibliográfico, embasada primordialmente na obra de Jung, além de artigos acadêmicos e artigos jornalísticos de vários autores. Apenas recentemente este tema começou a ser investigado criticamente pela Psicologia e busquei contemplá-lo baseando-me em trabalhos de Brinkmann (2022) e Goodman (2022), além de artigos específicos, notícias e relatos provenientes da internet com informações sobre as implicações do fenômeno na vida dos indivíduos contemporâneos. A apresentação do contexto em que se desenvolve o fenômeno se dará com base na obra de Han (2017) e Cabanas e Illouz (2022).

Os conceitos junguianos sobre inconsciente pessoal e coletivo, complexos, arquétipo, persona, sombra, eixo ego-*Self*, enantiodromia, função transcendente e individuação serão abordados por Jung em “Psicologia do Inconsciente”, “O Eu e o Inconsciente”, “Natureza da Psique”, “Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo”, “Tipos Psicológicos”, “A Vida Simbólica” e “Estudos Psiquiátricos”.

Dividido em três partes, a primeira é dedicada a fundamentar e esclarecer os conceitos que configuram a estrutura da psique, estabelecendo as bases teóricas para relacionar a teoria de Jung ao tema investigado. No capítulo 2, apresento o fenômeno contemporâneo *per se*, os fundamentos trazidos pelos estudiosos do tema e descrevo o contexto sociocultural em que se desenvolve. O capítulo 3 discute, à luz de Jung, como o fenômeno coletivo se coloca para o sujeito como obstáculo ao processo de individuação. Reflete também sobre a possibilidade de reconexão com a alma em um tempo em que a aceleração e a positividade ditam o ritmo da sociedade.

CAPÍTULO 1

Fundamentos da Psicologia Analítica

O capítulo 1 deste trabalho apresenta a arquitetura da psique humana à luz da Psicologia Analítica, assim como alguns outros conceitos relevantes da teoria de C.G. Jung, de forma a permitir estabelecer as bases teóricas para a compreensão do fenômeno contemporâneo da positividade tóxica.

1.1 Alguns conceitos sobre a estrutura da psique

Carl Gustav Jung constrói a Psicologia Analítica a partir de seu entendimento sobre a psique humana, afirmando que esta não está limitada ao funcionamento da mente racional e consciente. Para Jung, a psique é constituída de duas partes de igual importância de valor - a consciência e o inconsciente (inconsciente pessoal e inconsciente coletivo) - e é um sistema autorregulador que trabalha para manter a harmonia entre as partes por compensação, por oposição ou por complementaridade, de forma a promover a integração consciente de elementos do inconsciente, buscando avançar em uma trajetória evolutiva que permite ao sujeito tornar-se quem ele verdadeiramente é, o que Jung chamou de processo de individuação. A individuação enquanto meta, que tem uma finalidade, é inalcançável e irrealizável. Deve, portanto, ser pensada como processo, e para que flua é preciso que, ao longo da vida, o ego

se estruture de maneira a colocar-se a serviço do *Self*, a totalidade psíquica, em um movimento conhecido na Psicologia Analítica por alinhamento do eixo ego-*Self*.

Segundo Jung, tudo emerge do inconsciente coletivo, este nível mais profundo da psique, um algo ilimitado que não obedece a nenhuma regra do universo concreto que diga respeito a tempo, espaço e relação de causa e efeito. Onde todos estamos imersos, “o inconsciente coletivo é a formidável herança espiritual do desenvolvimento da humanidade que nasce de novo na estrutura cerebral de todo ser humano” (JUNG, 2012, p.103). Os elementos psíquicos herdados incluem os arquétipos, padrões universais e estruturas irrepresentáveis que são como se fossem uma forma neutra, sem conteúdo, que, em contato com conteúdos da consciência de cada indivíduo, vão registrando suas percepções ao longo da vida e formando as imagens arquetípicas, carregadas de emoção. Desta forma, pode-se dizer que os arquétipos são as estruturas que nos permitem nos comportar como humanos. Porque se expressam no mundo concreto, mas não são físicos, e têm um componente psíquico, mas não são psíquicos, diz-se que arquétipos são psicóides; têm uma característica de numinosidade e, por isso, são transcendentais, podendo ser definidos como “espirituais” (Cf. JUNG, 2012, p. 154).

Assim como os arquétipos, os instintos fazem parte do inconsciente coletivo, sendo que os arquétipos estão relacionados às formas de apreensão do que ocorre na vida, e os instintos, às formas de comportamento/ação na vida (Cf. JUNG, 2012, p. 79-81). Enquanto o instinto tem caráter biológico, o arquétipo apresenta caráter espiritual, apesar de psicóide. Ambos fazem parte de um mesmo espectro onde “o arquétipo e o instinto constituem os opostos da mais extrema polaridade” (JUNG, 2012, p. 155). O que o ser humano experimenta, no entanto, não é o instinto puro, pois tudo o que vivemos passa pela psiquificação (Cf. JUNG, 2012, p. 61). Jung explica que o instinto puro é um estímulo extrapsíquico, orgânico, uma resposta desproporcional a um estímulo, que, ao ser vivido pela psique, sofre uma transformação. Logo, o que o indivíduo experimenta é o produto psíquico do instinto.

Também como parte da estrutura da alma, Jung descreveu a existência do inconsciente pessoal como sendo a camada da psique onde estão todos os registros da história do indivíduo que ele experimentou direta ou indiretamente e que, por algum motivo, não permaneceram na consciência. Segundo Jung, (2015a, p. 15) é “todo material psíquico que subjaz ao limiar da consciência”. Incluem as memórias de

experiências vividas que perderam a quantidade de energia psíquica suficiente para se manterem na consciência e caíram numa zona de esquecimentos, mas que, se forem recrutadas novamente pela consciência, há possibilidade de voltarem. Há também os conteúdos apreendidos pelos órgãos dos sentidos, mas que a mente consciente não dá importância a eles e por isso são ignorados pela consciência. E ainda os conteúdos fruto de ideias dolorosas de experiências vividas, que a mente consciente guarda fora do seu território (reprime) para nos defender de ficar experienciando novamente o que nos faz sofrer.

Sobre a consciência, Jung a descreve como uma parte da psique de igual importância em relação ao inconsciente. A consciência é o produto das percepções que o indivíduo tem do mundo externo por meio dos sentidos. Mas, para que o indivíduo perceba a consciência (tenha consciência de que há consciência), é preciso admitir a existência de um centro gestor, que é o ego, o responsável pela organização desta percepção consciente (Cf. JUNG, 2016, posição 397 de 695). É o ego que estabelece a noção de identidade pessoal, fazendo o reconhecimento do “eu” em relação à realidade externa e mediando o diálogo do indivíduo com o ambiente. Para a compreensão do tema desta monografia, é importante ressaltar que o ego só tem acesso ao que está na consciência. O que está fora permanece na escuridão, isto é, no inconsciente.

Ego e consciência não são a mesma coisa. A consciência tem vários aspectos, sendo o ego um deles, seu centro gestor. O ego é um complexo (Cf. JUNG, 2015d, posição 25 de 494), o primeiro a se formar na psique humana à medida em que a criança vai se desenvolvendo, formando imagens a partir das emoções experimentadas pelas sensações e se diferenciando do inconsciente materno. Este movimento vai moldando o complexo do ego, o aglomerado de conteúdos que constroem a imagem psíquica de identidade do indivíduo. Por este motivo o complexo do ego é considerado um complexo funcional, pois sua função é garantir a noção de identidade de uma pessoa.

Como todo complexo tem um núcleo arquetípico (falaremos mais dos complexos adiante), o do complexo do ego é o *Self*, compreendendo *Self* como a totalidade psíquica e o centro organizador da psique. Por isso que, quando há uma unilateralidade do ego, o indivíduo experimenta uma sensação de totalidade, que se expressa pela inflação do ego, produzindo ideias de onipotência. Este é outro conceito

junguiano importante para compreendermos o fenômeno a ser abordado neste trabalho.

Neste ponto, é importante ressaltar a diferença entre egocentrismo e o que Jung chamou de “realização do *Self*” (Cf. JUNG, 2012, p. 176), a vivência de um sentido mais profundo de propósito e significado na vida, que depende da busca da harmonia entre as demandas do ego e os conteúdos do inconsciente, integrando aspectos da personalidade que foram negligenciados ou reprimidos durante a existência. Isto ocorre ao longo de um processo, denominado como individuação, que, apesar de ser uma trajetória de criação e ampliação de consciência, é algo inalcançável enquanto meta final. A tomada de consciência se dá ao reconhecer a limitação do ego e a existência de algo a mais do que ele. A “realização do *Self*” pressupõe, portanto, a existência de duas partes – ego e *Self* – que se alimentam, se transformam uma à outra ao longo da vida, desde que se mantenha o alinhamento do chamado eixo ego-*Self*.

Os conceitos junguianos de complexos, persona e sombra também são fundamentais para a compreensão do tema desta monografia. Vamos a eles.

Os complexos surgem do choque entre a necessidade de adaptação do indivíduo tanto ao mundo externo quanto ao interno e a estrutura que ele traz consigo (que se mostra inadequada) para dar conta das necessidades de adaptação. Esta tensão vai formando aglomerados de conteúdos psíquicos carregados de emoções que afetam o indivíduo. Os que são incompatíveis com as atitudes da consciência vão sendo reprimidos e negligenciados. E como complexos tem graus diferentes de autonomia, a depender da quantidade de energia psíquica que carregam, eles manifestam-se de formas distintas nas atitudes do indivíduo sem que o ego possa controlá-los. Neste ponto, cumpre destacar que complexos, *a priori*, não são bons nem maus, mas são percebidos como ruins pelo sujeito porque são incompatíveis com a atitude da consciência, não permitindo que o ego faça tudo o que deseja. Logo, para a consciência, complexos são negativos porque paralisam o ego e fazem o indivíduo agir de forma “irracional”, uma vez que, para Jung (2012, p. 43), “toda constelação de complexos implica um estado perturbado da consciência”. Eles tomam o indivíduo quando se constelam (Cf. JUNG, 2012, p. 41) e afastam o ego do centro da consciência. Pode parecer que temos complexos, mas, segundo Jung (2012, p. 43), “é que os complexos podem ‘nos ter’”. São os “intrusos” que ele (Cf. JUNG, 2013,

posição 96 de 351) observava em seus pacientes no início de sua jornada na Psiquiatria.

Inicialmente, Jung achava que os complexos se formavam apenas a partir de vivências pessoais. Porém, mais adiante, verificou que têm um fator de impessoalidade e concluiu que todo complexo é formado a partir de um núcleo arquetípico. Significa dizer que na base do complexo há um conteúdo impessoal, uma estrutura do inconsciente coletivo comum à toda humanidade, e que, além de uma imagem, é carregado de emoção, por isso os complexos são de tonalidade afetiva (Cf. JUNG, 2012, p. 40).

Na Psicologia Analítica, a figura da persona é compreendida como um dos complexos que compõem a psique humana. É um complexo funcional, pois, como estrutura de adaptação ao mundo externo, vai se construindo ao longo da vida a partir das experiências vividas, aglomerando informações pessoais em torno de um núcleo arquetípico. A persona é, portanto, igualmente, um arquetipo de adaptação externa. Como a necessidade de adaptação não é algo individual, todas as pessoas precisam utilizar personas, esta é uma estrutura psíquica comum que nos possibilita desempenhar vários papéis no mundo à medida em que, individualmente, vamos vivendo, passando por julgamentos de valor e submetidos a códigos culturais. A persona é a máscara social necessária para cada ambiente e situação.

Como seu nome revela, ela é uma simples máscara da psique coletiva, *máscara que aparenta uma individualidade*, procurando convencer aos outros e a si mesma que é individual, quando na realidade não passa de um papel ou desempenho através do qual fala a psique coletiva. (JUNG, 2015a, p. 151. Grifos do autor)

É desejável, para efeito de adaptação, que todos nós possamos lançar mão de diversas personas a depender da situação que vivemos. A utilização das personas passa a ser um problema quando o ego identifica-se com uma delas e, em uma atitude unilateralizada, o indivíduo passa a não se diferenciar da imagem criada para atender a uma expectativa. Ele, por algum motivo, ignora quem de fato é e cola-se à imagem da persona. Se ocorre uma identificação extrema, o ego compreende que o indivíduo é apenas aquela persona, quando, na verdade, é uma totalidade. A indiferenciação entre ego e persona tem grande chance de tornar-se fonte inesgotável de neuroses.

A identificação excessiva com a persona se dá à medida em que o ego rechaça aspectos da psique incompatíveis com a imagem que deseja construir para cumprir o papel de adaptar o indivíduo ao mundo externo. Jung chamou estes aspectos de sombras, as partes da personalidade que não conseguimos enxergar, sobretudo os desejos não reconhecidos, os comportamentos considerados imorais e/ou violentos, entre outros que não costumam ser permitidos socialmente. O reconhecimento das sombras não é tarefa fácil, pois, na maior parte das vezes, implica em encarar o que há de negativo (o mal) em nós e tornam-se tanto mais penosas quanto mais negligenciadas (Cf. JUNG, 2015a, p.29). No entanto, reconhecer limitações e imperfeições, não negá-las, aceitar que nos compõem e integrá-las é a única maneira de estabelecer a harmonia psíquica.

Quando isto não acontece, a sombra é reprimida e jogada para o inconsciente pessoal, um comportamento comum a todos os humanos, cuja “forma” está no inconsciente coletivo.

Se formos capazes de ver nossa própria sombra, e suportá-la, sabendo que existe, só teríamos resolvido uma pequena parte do problema. Teríamos, pelo menos, trazido à tona o inconsciente pessoal. A sombra, porém, é uma parte viva da personalidade e por isso quer comparecer de alguma forma. Não é possível anulá-la argumentando, ou torná-la inofensiva através da racionalização (JUNG, 2016, posição 39 de 695)

A sombra é, portanto, um arquétipo e, como tal, não pode ser “eliminada” ou “curada”, pois faz parte da totalidade da psique. Quando, em processos inconscientes, negamos as sombras que nos habitam, acabamos por transferi-las a um outro fora de nós. A projeção da sombra é uma tentativa do ego de eliminar o sofrimento em nós, porém, infrutífera. Negar conteúdos negativos não faz com que desapareçam; pelo contrário, não só continuam existindo como adquirem um tamanho proporcional ao que foi negado, aspecto que será melhor elaborado no próximo tópico.

1.2 Enantiodromia: a manifestação do oposto inconsciente

A ideia de uma função reguladora explica, de acordo com a Psicologia Analítica, a possibilidade de um conteúdo psíquico negado e reprimido fazer com que a psique

produza, no inconsciente, um contrário de igual força e proporção, com a passagem de um polo ao outro de forma radical. A esta ideia, Jung deu o nome de enantiodromia.

Com o termo enantiodromia quero designar a oposição inconsciente no decorrer do tempo. Este fenômeno característico ocorre quase sempre onde uma direção extremamente unilateral domina a vida consciente de modo que se forma, com o tempo, uma contraposição inconsciente igualmente forte e que se manifesta, em primeiro lugar, na inibição do rendimento consciente e, depois, na interrupção da direção consciente. (JUNG, 2015c, posição 563 de 741)

O termo, derivado do grego *enantios* (oposto) + *dromos* (corrida ou curso) está relacionado ao conceito originário do pensamento do filósofo pré-socrático Heráclito de Éfeso (540 - 475 a.C), baseado em sua visão do mundo em constante mudança, em que opostos não são estáticos, mas complementares e interdependentes, o que permite um equilíbrio dinâmico na natureza, onde os extremos são sempre contrabalanceados por seus polos antinômicos (Cf. SCHMAELTER, 2018)

De acordo com a psicologia de C.G. Jung, a enantiodromia deixa explícita a resposta da psique a um ego que insiste em identificar-se fortemente com certas características da personalidade, sendo que esta identificação leva à negação inconsciente de seus opostos, o que produz as projeções de sombra e as neuroses.

A identidade com a persona determina automaticamente uma identidade inconsciente com a alma, pois, quando o sujeito, o eu, é indistinto da persona, não tem relação consciente com os processos do inconsciente. Ele é esses processos, é idêntico a isso. Quem é seu próprio papel exterior também sucumbirá infalivelmente aos processos internos, isto é, há de contrariar, por absoluta necessidade, seu papel exterior, ou vai levá-lo ao absurdo. Fica, assim, excluída qualquer afirmação da linha individual e a vida transcorre em meio a contradições inevitáveis. Neste caso, a alma é sempre projetada num objeto real e correspondente, estabelecendo-se com este um relacionamento de dependência quase absoluta. Todas as reações oriundas desse objeto têm efeito direto e que toca o íntimo do sujeito. Trata-se, muitas vezes, de vínculos trágicos. (JUNG, 2015c, posição 547 de 741)

Imaginemos alguém, por exemplo, que assume uma persona rígida de racionalidade, negando emoções, e, ao viver a constelação de um complexo, os aspectos reprimidos emergem de maneira inconsciente na forma de rompantes com alta carga emocional. O resultado tende a ser a experiência de comportamentos opostos aos valores dominantes na consciência e a recriminação destes valores no comportamento do outro.

A enantiodromia revela, portanto, a necessidade de integração dos opostos da psique para que o indivíduo seja capaz de fazer organicamente a passagem de uma atitude a outra sem perda do conteúdo inconsciente (Cf. JUNG, 2012, p. 18), como veremos no tópico seguinte.

1.3 Função transcendente: o terceiro elemento que surge da tensão opositiva

A enantiodromia, como vimos, revela a necessidade de integração dos conteúdos conscientes e inconscientes da psique para que haja uma mudança de atitude a partir da manifestação do processo simbólico vivido. Sobre o que gera a tensão que dá impulso à função transcendente, Jung (2012, p. 13) diz que “o consciente e o inconsciente raramente estão de acordo no que se refere a seus conteúdos e tendências”.

Lidar com o inconsciente é um processo (ou, conforme o caso, um sofrimento ou um trabalho) cujo nome é função transcendente, porque representa uma função que, fundada em dados reais e imaginários ou racionais e irracionais, lança uma ponte sobre a brecha existente entre o consciente e o inconsciente. É um processo natural, uma manifestação de energia produzida pela tensão entre os contrários, formado por uma sucessão de processos de fantasia que surgem espontaneamente em sonhos e visões. (JUNG, 1985, p. 72)

O descompasso citado por Jung pode produzir atitudes unilateralizadas que fazem o indivíduo se manter “patinando” nos complexos e repetindo padrões de comportamento até que consiga, de fato, lidar com o material simbólico que venha a surgir por meio de sonhos, sintomas, fantasias, sincronicidades, etc. Jung (2012, p. 32-33) se referiu a este “lidar” como dar a formulação adequada aos conteúdos do inconsciente, promovendo associações que permitam alcançar novos significados para os temas que atravessam a vida.

Quando se consegue formular o conteúdo inconsciente e entender o sentido da formulação, surge a questão de saber como o ego se comporta diante desta situação. Tem, assim, início a confrontação entre ego e o inconsciente. Esta é a segunda e a mais importante etapa do procedimento, isto é, a aproximação dos opostos da qual resulta o aparecimento de um terceiro elemento que é a função transcendente. Neste estágio, a condução do processo já não está mais com o inconsciente, mas com o ego. (JUNG, 2012, p. 33)

Uma nova atitude adquirida pode, no entanto, se tornar inadequada novamente mais adiante, o que não é estranho à natureza do fluxo contínuo da vida, em que nada é estático, mas, passível de transformação. Neste sentido, adaptações a novos cenários serão requeridas e a função transcendente acontecerá como parte fundamental do processo de individuação.

Ao seguir para a análise do objeto proposto nesta monografia será possível compreender os obstáculos que se colocam na jornada dos indivíduos que vivem sob os valores da positividade tóxica em seus processos simbólicos de desenvolvimento psíquico e quais as possibilidades de reconexão com a alma.

CAPÍTULO 2

A positividade tóxica na contemporaneidade

O capítulo 2 desta monografia oferece uma leitura do fenômeno da positividade tóxica e do contexto em que ele se desenvolve. Para tanto, busca compreender porque o sujeito contemporâneo sente-se impelido pela coletividade e por si próprio a estar sempre comprometido com um suposto estado de felicidade, enquanto submete-se à lógica da performance em uma sociedade que exige adaptação às demandas de um mundo acelerado e a superação de desafios de forma constante.

2.1 O fenômeno contemporâneo

A positividade tóxica é o termo utilizado atualmente para descrever a crença de que, não importa a situação, por mais difícil que seja, o indivíduo precisa manter o pensamento positivo e não sentir-se mal pelo que ocorre em sua vida. Segundo Birkmann (*apud* CAPUANO, 2022), 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 prende-se 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.

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 destes 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 emoções como a tristeza, a raiva, o medo, o nojo e a frustração que gera ansiedade, 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. Segundo Goodman, 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 percepções de vergonha, culpa, inadequação e isolamento. Um exemplo que ilustra é quando, sob a lógica do fenômeno, somos impelidos a não nos sentir tristes por algo que ocorre conosco se há alguém em uma situação pior. O indivíduo sente-se mal por não ser capaz de reprimir determinadas emoções e sustentar a positividade. Ele crê que não ser positivo é resultado de uma postura inadequada, fruto de falta de esforço pessoal suficiente. E isola-se com sua inadequação ao imaginar que, se todos se comportam de forma positiva e ele não, é melhor não se expôr e insistir em adequar-se.

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. Para exemplificar, imaginemos a situação hipotética em que uma mulher acaba de ter um aborto espontâneo e ao compartilhar seu drama com alguém ouve: “Pelo menos você é jovem e pode ficar grávida de novo. Afaste essa tristeza, siga em frente e sintase grata porque tem outro filho que precisa que você esteja bem e feliz”.

Neste ponto, 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 e, no entanto, 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, que costuma adotar discursos de otimismo extremo, 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.

Em relação à noção de felicidade, este trabalho não se dedicará a explorar suas inúmeras abordagens, mesmo porque os anseios em compreender o tema remontam ao início da história da filosofia e tratá-lo aqui exigiria uma monografia apenas dedicada à questão. c

2.2 O contexto em que se desenvolve

De onde surge a força social que insiste em produzir indivíduos felizes de acordo com a lógica acima? Qual o caldo de cultura que vem cozinhando este fenômeno e o discurso de positividade que o valida? Tanto Han (2017) quanto Illouz e Cabanas (2022) relacionam o fenômeno à ideologia neoliberal e suas repercussões na dimensão do trabalho, considerando que as formas como o indivíduo lida com as condições e exigências contemporâneas neste universo são fonte e consequência da positividade tóxica.

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. Grifos do autor).

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 desempenho, 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 emergia 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, positividade, pensamento e emoções positivas – 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. Neste momento, a Psicologia passa a não ser mais identificada como recurso apenas para acudir sujeitos deprimidos e desesperados, mas, sobretudo, para potencializar os atributos positivos de pessoas ditas “saudáveis”. Ao se “distanciar da desgraça psíquica” (CABAÑAS e ILLOUZ, 2022, p. 43), a Psicologia Positiva se consolidou academicamente - por meio de estudos quantitativos que visavam promover esta mudança de foco - como uma ferramenta indicada a pessoas sem necessariamente queixas psíquicas e enquadradas em um perfil de suposta “normalidade”, com potencial de desenvolvimento a ser explorado.

Não bastava remover condições problemáticas nem ensinar estratégias para lidar com as dificuldades da vida cotidiana para construir comportamentos e personalidades normais, ajustadas e adaptáveis (...) as pessoas precisavam incrementar a felicidade não só quando as coisas iam mal, mas também quando corriam bem – e assim introduziam um papel fundamentalmente novo para a psicologia acadêmica: não apenas erradicar o sofrimento, mas também potencializar o indivíduo” (CABAÑAS e ILLOUZ, 2022, p.47)

Com este mote, a Psicologia Positiva estabeleceu sinergias poderosas e lucrativas 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*.¹

Desde a década de 1990, a nova abordagem “angariou uma quantidade impressionante de investimentos públicos e privados voltados à saúde mental positiva” (CABAÑAS e ILLOUZ, 2022, p. 38). Os subsídios e financiamentos permitiram a realização de pesquisas acadêmicas, criação de centros de estudo e investimentos em projetos aplicados. Grandes empresas aportaram recursos no desenvolvimento de métodos para redução de estresse e ansiedade no trabalho, incentivo ao engajamento na cultura corporativa e consequente aumento de produtividade dos funcionários. E assim foi se consolidando um ambiente em que a felicidade deixa de ser um conceito filosófico e passa a ser algo mais objetivo, passível de ser medido. Esta ideia vai sendo institucionalizada nas esferas privada e pública como o modelo de felicidade do século XXI, e não apenas no mundo do trabalho, mas na política, na educação e na economia. Os psicólogos positivos, assim como os economistas da felicidade² são produtos deste tempo (Cf. CABAÑAS e ILLOUZ, 2022, p. 57).

A crise econômica de 2008 também impactou a institucionalização deste modelo de felicidade sobre o qual estamos tratando (Cf. CABAÑAS e ILLOUZ, 2022, P. 57). O colapso financeiro global teve como uma de suas consequências o declínio dos índices de desempenho econômico (PIB – Produto Interno Bruto) e de qualidade de vida (IDH – Índice de Desenvolvimento Humano). E, a partir da crise do início dos anos 2000, passou a fazer sentido a existência de outros parâmetros de medição que pudessem retratar o bem-estar percebido na nova ordem, considerando o conceito contemporâneo de felicidade como variável fundamental para medir o progresso social.

A partir de 2009, a Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) passou a advogar pela inclusão de dados que expressassem a felicidade das

¹ 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>

² A economia da felicidade se baseia em uma noção mais ampla de bem-estar do que a economia tradicional. Ver em <https://revistas.pucsp.br/index.php/rpe/article/view/16196/16279>

populações no planejamento das políticas públicas e a construir ferramentas próprias para a produção de dados e comparações entre países, além de projetos de intervenção baseados na felicidade.³ Em 2012, o índice FIB (Felicidade Interna Bruta)⁴ passou a ser adotado pela Organização das Nações Unidas (ONU) como paradigma de desenvolvimento socioeconômico, com o objetivo de mensurar não a felicidade em si, mas as condições das populações para viver uma vida de felicidade. No mesmo ano, a ONU publicou o primeiro Relatório Mundial da Felicidade (*World Happiness Report*)⁵ documento baseado em dados da *Gallup World Poll*⁶ que vem, desde então, construindo a série histórica do progresso socioeconômico a partir dos critérios definidos como aqueles que sustentam a felicidade de uma população. Entre eles estão a renda do cidadão, a rede de apoio social do Estado (saúde, educação, entre outros) e serviços públicos de infraestrutura, os índices de corrupção, o respeito às liberdades democráticas, além de uma avaliação com mais de 100 mil entrevistados em que os próprios classificam suas vidas atuais em uma escala de 0 a 10, sendo 10 a melhor vida possível e 0 a pior. Em 2024, a Finlândia figurou no topo da lista de 143 nações pela sétima vez consecutiva e, mesmo antes da pandemia, os países nórdicos já vinham se destacando nos primeiros lugares.

O uso da métrica para estabelecer se as populações dos países no topo da lista são de fato felizes é, no entanto, questionável, uma vez que, se por um lado apontam os países onde, em tese, há mais satisfação com a forma de vida, por outro não revelam as realidades individuais, tampouco a pressão social sobre o sujeito para que se mantenha positivo e sinta-se bem-sucedido, satisfeito e feliz no contexto em que vive. Na prática, o anúncio de bons resultados pode gerar percepções de inadequação e, conseqüentemente, mal-estar.⁷

³ Ver em OCDE, *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-Being*. Paris: OCDE, 2013, p.3.

⁴ O índice FIB (Felicidade Interna Bruta) é um indicador adotado pela ONU (Organização das Nações Unidas) como uma forma complementar às medidas tradicionais, como o PIB (Produto Interno Bruto), para medir o desenvolvimento de uma nação. Ver em <https://www.fib2030.com.br/>

⁵ Ver em <https://worldhappiness.report/>

⁶ Ver em <https://www.gallup.com/analytics>

⁷ “Às vezes, sinto que as classificações aumentam a pressão para me sentir feliz. Sabemos que temos muita sorte de morar em um país seguro e onde somos muito bem tratados. Também somos gratos porque a maioria de nós vive uma vida muito confortável, mas essas coisas às vezes podem nos fazer sentir quase que culpados por nossa própria infelicidade (...) Todo mundo tem as mesmas possibilidades de obter uma boa educação e sucesso na vida, mas, quando você não consegue e sente

Ao traçarmos o retrato da realidade macro em que o modelo de felicidade forjado ao longo da segunda metade do século XX se coloca como parâmetro de desenvolvimento da coletividade, fica mais fácil compreender os atalhos abertos pela consciência coletiva para fazer com que os indivíduos caibam nesta realidade. Neste sentido, a positividade tóxica, enquanto conjunto de valores e comportamentos ancorados em discursos de otimismo extremo, funciona como o mantra do sujeito preocupado em corrigir o que ele acredita serem os defeitos de ordem moral que o impedem de corresponder ao comportamento que o grupo espera dele. Cabaña e Illouz (2022) denominam este sujeito “happycondríaco”, isto é, aquele indivíduo que persegue o desenvolvimento do “eu interior”, mas que tem a impressão de nunca terminar a tarefa.

De um lado, há uma narrativa de projeção em que o eu se desdobra e se desenvolve conforme luta por alcançar a melhor versão de si; de outro, a ideia de uma incompletude de base ou um estado permanente de “irrealização pessoal” em que sempre falta algo, seja obter um autoconhecimento mais profundo, mais significado, compromisso, resiliência e atitudes positivas na vida. (CABAÑAS e ILLOUZ, 2022, p.211)

A busca constante por desenvolver o ego para tornarmos-nos quem o grupo deseja que sejamos nem sempre nos leva à nossa verdade genuína, o que nos dá a pista para esta sensação de incompletude que, na Psicologia Analítica compreende-se como a falta de alinhamento do eixo ego-*Self*. No capítulo seguinte veremos mais detidamente como a positividade tóxica acaba por promover este desalinhamento e se é possível reestabelecer a conexão com a alma.

que falhou na vida, só pode culpar a si mesmo”, Noora Ojala, estudante finlandesa. Ver em <https://www.poder360.com.br/saude/ranking-de-felicidade-e-questionavel-dizem-especialistas/>

CAPÍTULO 3

Há possibilidade de reconexão com a alma?

A partir da compreensão das bases teóricas da Psicologia Analítica e do fenômeno em estudo, assim como do contexto contemporâneo em que se desenvolve, é possível descrever como os valores e comportamentos da positividade tóxica se colocam como obstáculos à integridade do eixo ego-*Self* e ao processo de individuação. Este capítulo lançará também um olhar sobre as possibilidades de reconexão com a alma.

3.1. O “eu” da positividade tóxica e sua desconexão com a alma

Do ponto de vista da Psicologia Analítica, a positividade tóxica corresponde à unilateralidade da vida. O indivíduo se ilude ao querer que a existência seja permeada apenas por emoções e situações positivas (Cf. TORRES, 2024, posição 29 de 33), quando a experiência humana compreende também todas as nuances até o outro polo e as transformações se dão a partir da tensão entre os contrastes.

O que observamos ao estudar o fenômeno é que o sujeito pensa ser capaz de determinar o que deve sentir e como deve agir unicamente a partir dos comandos do ego, como se a psique fosse constituída apenas da consciência. Assim, ele se empenha na busca pelo fortalecimento egóico. Como vimos anteriormente, Cabaña e Illouz se referem a este sujeito como “happycondríaco” (Cf. CABAÑA e ILLOUZ, 2022 p.211) e Brinkmann constrói a ideia de que a preocupação com o desenvolvimento do ego corresponderia ao que denominou “religião do eu” (Cf. BRINKMANN, 2022, p.92).

Neste ponto destaco o alinhamento entre o constructo de Brinkmann e o conceito de unilateralidade do ego, de Jung. Para o primeiro, o fato de a visão de mundo do sujeito contemporâneo girar em torno de si e de seu desenvolvimento

confere a ele um papel de tal importância que o faz sentir-se o centro do universo, espaço antes ocupado por Deus (Cf. capítulo 2, p. 20). Para Jung, a unilateralidade do ego leva o indivíduo a identificar-se demasiadamente com um aspecto de sua personalidade, sustentando posicionamentos pouco ou nada flexíveis e ignorando qualquer atitude incompatível com a imagem que deseja comunicar externamente. Esta postura - também descrita por Jung e Wilhelm (2001, posição 40 de 132) como monoteísmo da consciência, “uma possessão da consciência que ocasiona uma negação fanática da existência de sistemas parciais autônomos” - caracteriza a inflação do ego, levando o indivíduo a experimentar a sensação de totalidade, uma vez que o núcleo arquetípico do complexo do ego é o *Self*. Quando imersa no fenômeno da positividade tóxica, fica mais clara a produção de ideias como “querer é poder”, “a vontade impera”, reconhecidos mantras de positividade.

A questão que se impõe ao sujeito contemporâneo é que a busca do fortalecimento egóico não necessariamente o coloca 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, motivado, produtivo e confiante, como o mundo espera que sejam, 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.

Em relação ao fato do fortalecimento egóico do indivíduo ser motivado pela intenção de se encaixar no que a sociedade espera dele, Jung (2012, p. 169) diz que

“quando a consciência subjetiva prefere as ideias e opiniões da consciência coletiva e se identifica com elas, os conteúdos do inconsciente coletivo são reprimidos”. Sendo assim, a desconstrução deste “eu” contaminado pela positividade tóxica passa pela compreensão da real função do ego no processo de individuação, como lidar com os complexos e permitir que o sujeito entre em contato com as sombras em nível pessoal. Caso contrário, a tendência é continuar reprimindo os conteúdos incompatíveis e perpetuando não apenas as próprias neuroses, mas também o complexo cultural e os conteúdos reprimidos do inconsciente coletivo, à medida em que projeta fora, em outros indivíduos, os aspectos psíquicos indesejados em si. Na lógica da positividade tóxica, este comportamento é o que gera atitudes individualistas e a falta de empatia com as angústias do outro.

Adiante, veremos como a persona utilizada pelos indivíduos influenciados pelos valores da positividade tóxica permite a adaptação deles ao modo de vida da sociedade contemporânea, ao mesmo tempo em que se constitui em uma armadura que se coloca como barreira à realização do *Self*.

3.2. O despojar-se da persona do “indivíduo positivo”

Na sociedade contemporânea sob a positividade tóxica, o indivíduo se utiliza de uma persona com determinadas características que correspondem às expectativas coletivas sobre ele. Para fins didáticos, chamarei esta persona de indivíduo positivo. Como arquétipo funcional de adaptação ao mundo externo – especificamente a este mundo a partir dos anos 1990 - o indivíduo positivo assume uma postura unilateralizada, identificada com um padrão de comportamento que corresponde ao perfil de alguém que busca um estado de inteligência emocional ampliado, com autoestima elevada, seja motivado, proativo, otimista e grato por tudo de bom e de ruim que atravessa sua vida. Este conjunto de características permite que o sujeito se apresente como alguém positivo, produtivo, realizador e resiliente. Não há espaço para o contrário e não corresponder a estas expectativas é considerado um fracasso pessoal. Mas quem consegue ser tudo isso o tempo todo?

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* (normalmente a alma dá sinais de que quer outra coisa), 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.

À medida em que os conteúdos sombrios são reprimidos em nome da construção de uma imagem compatível com a sociedade do cansaço, que tem como uma de suas características a positividade tóxica, o indivíduo passa a vivenciar os efeitos dessa repressão constelando complexos. A psique, como sistema autorregulador, procura compensar a desarmonia por enantiodromia, produzindo no inconsciente um conteúdo energético contrário de igual força e proporção que se manifesta em rompantes emocionais e/ou efeitos somáticos. Na prática, o que vemos como resultado deste quadro são atitudes polarizadas, além das patologias físicas e mentais da contemporaneidade, como doenças autoimunes, transtornos de ansiedade, Burnout, entre outros. Sobre isto, Jung diz:

Quanto maior for a carga da consciência coletiva, tanto mais o eu perde sua consciência prática. É, por assim dizer, sugado pelas opiniões e tendências da consciência coletiva, e o resultado disso é o homem massificado, a eterna vítima de qualquer “ismo”(JUNG, 2012, p.169)

Em relação ao tema do presente estudo, podemos relacionar o “ismo” citado por Jung ao otimismo excessivo característico da positividade tóxica, que, enquanto complexo cultural, produz o homem massificado – no caso, a persona do indivíduo positivo.

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. Para além do processo pessoal, Jung comenta que o reconhecimento, por parte do sujeito, de sua

identificação com o coletivo pode interromper a perpetuação do fenômeno que atinge a todos e que, segundo ele, gera a psique massificada.

Para escapar desta terrível ameaça, a consciência subjetiva deve evitar a identificação com a consciência coletiva e reconhecer tanto a sua própria sombra quanto a existência e importância dos arquétipos. Estes últimos constituem uma defesa eficaz contra a prepotência da consciência social e da consequente psique massificada. (JUNG, 2012, p. 171)

A seguir, veremos como a compreensão de sua individualidade pode permitir ao sujeito que vive sob os valores da positividade tóxica desidentificar-se com a persona do indivíduo positivo e tornar-se quem verdadeiramente é.

3.3. Individualidade, individualismo e individuação

Como foi possível observar ao longo deste trabalho, o sujeito que vive sob os valores da positividade tóxica está em busca de um lugar mágico que não existe, isto é, uma pretensa ilha de felicidade onde haveria determinadas emoções e comportamentos que devemos permitir (os positivos) e outros (os negativos) que temos que evitar (Cf. GOODMAN, 2022, p.102). Para realizar a expectativa coletiva, ele é atravessado por uma preocupação contínua com a correção de falhas psicológicas, numa espécie de obsessão pelo eu interior (Cf. CABAÑAS e ILLOUZ, 2022, p. 213). Mas é tomado por um “*cansaço de fazer e de poder*” (HAN, 2017b, p. 29. Grifos do autor) e adocece por estar imerso na lógica de uma sociedade que sofre sob o excesso de positividade (Cf. HAN, 2017b, p. 29). Por que o sujeito que veste a persona do indivíduo positivo não encontra o pote de ouro no final do arco-íris? Por que não consegue alcançar o que se dispõe a realizar?

Quando Jung (2015a, p. 63) diz que “a renúncia do si-mesmo em favor do coletivo corresponde a um ideal social”, ele chama atenção para a identificação do ego com a persona, atitude, como sabemos, que impede o sujeito de enxergar sua totalidade psíquica e fazer seu 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. E,

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, portanto, 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. Apenas a obsessão pelo eu interior, mencionada por Cabaña e Illouz, não basta. É preciso que haja a integração consciente de aspectos da consciência e do inconsciente para que o processo de individuação flua. Significa dizer que o indivíduo positivo precisa “despojar o si-mesmo dos invólucros falsos da persona” (JUNG, 2015a, p. 64) para voltar seu olhar ao mundo interno e reconhecer em si o sofrimento inerente ao ser humano que ele insiste em negar, assim como outros aspectos sombrios que o habitam. Só então será capaz de reconhecer sua singularidade, com seus aspectos positivos e negativos, e reestabelecer a integridade do eixo ego-*Self*.

Vale aqui resgatar a noção de *páthos* (πάθος), a palavra grega que significa em Língua Portuguesa sofrimento, paixão e afeto, para dar sentido às vivências humanas

no processo de individuação. *Páthos* também, como sugere a tradução para o inglês (*path*), pode ter o sentido de caminho, de trajetória que permite “passar por”. Esta pode ser a explicação para que o caminho percorrido por Jesus até a crucificação seja conhecido universalmente como “Paixão de Cristo”, a trajetória de sofrimento que Jesus precisou atravessar.

A reflexão que proponho aqui é que talvez não haja mesmo solução mágica para a vontade infantil do ego (Cf. TORRES, 2022) e que a existência humana pressuponha o dever do indivíduo de estar sempre integrando os opostos e transformando experiências e conteúdos internos em outros novos à medida em que a vida segue seu fluxo, sob pena de ter que renunciar ao próprio desenvolvimento psicológico. Desde quando iniciou sua jornada na Psiquiatria, Jung procurava compreender o funcionamento do psiquismo e o porquê do sofrimento humano. Ele reconheceu que “o consciente e o inconsciente raramente estão de acordo no que se refere a seus conteúdos e tendências” (Jung, 2012, p. 13) e que, porque o indivíduo vive sempre em dois mundos, o concreto e o psíquico, a tensão entre estas duas realidades provoca conflitos e estes conflitos geram sofrimento. Neste sentido, sofrer quando somos afetados e atravessar as experiências as transformando em novas atitudes sempre que for preciso é parte do fluxo contínuo da vida. Sem tensão, não há energia produzida, nem movimento que impulse o processo de individuação.

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*.

CONCLUSÃO

Esta monografia teve como objetivo construir uma análise do fenômeno contemporâneo da positividade tóxica à luz da Psicologia Analítica de C.G. Jung e investigar se os valores que o orientam poderiam ser considerados obstáculos ao processo de individuação.

Para iniciar a investigação e construir a argumentação, primeiramente foram elucidados alguns conceitos junguianos sobre a estrutura da psique, como consciência e inconsciente (pessoal e coletivo) e seus elementos e estruturas: ego, *Self*, instinto, arquétipos, complexos, persona e sombra. Foram apresentados também conceitos da teoria de Jung que explicam o funcionamento da psique a partir de seu caráter de autorregulação e necessidade de harmonia. Neste sentido, foram abordados os conceitos de alinhamento do eixo ego-*Self* e enantiodromia. E para compreender as possibilidades de reconexão com a alma na jornada de desenvolvimento psicológico do sujeito foi proposta a compreensão dos conceitos de função transcendente e processo de individuação.

Partindo da base teórica, foi apresentado o fenômeno e o contexto em que se desenvolve: a sociedade contemporânea, a partir da segunda metade do século XX, sobretudo dos anos 1990, que vai deixando de submeter-se à ideia de que os indivíduos precisam seguir normas e serem disciplinados por forças institucionais e passando à lógica do desempenho e da liberdade para escolherem, individualmente, como agir e que caminho seguir. Isto mudou diametralmente a percepção do sujeito de como se colocar no mundo; se antes estava determinado pela negatividade da proibição, depois passou à uma postura considerada positiva de afirmação da liberdade.

A questão é que esta liberdade carrega em si um paradoxo. Na intenção de ver-se livre do jugo de outros, o indivíduo tornou-se prisioneiro de si próprio e de suas demandas por desempenho. Para cumprí-las, ele encontra formas de convencer-se de que é capaz de negar dificuldades e sofrimentos em nome de alcançar sua meta, utilizando-se de discursos que validam comportamentos carregados de positividade excessiva. O indivíduo passa então a normalizar e internalizar a autoexploração e sustenta esta postura até que a psique responda com sintomas e doenças, resultantes da negação dos conteúdos inconscientes reprimidos.

A partir de um olhar sobre comportamentos comuns aos indivíduos na sociedade contemporânea, verificou-se serem fruto de uma pressão social para a manutenção de um estado constante de positividade excessiva, que legitima um modelo de felicidade a ser perseguido e chancela um perfil de indivíduo considerado adequado para esse tempo: aquele que busca um estado de inteligência emocional ampliado, mantém autoestima elevada, é otimista, motivado e resiliente e valoriza funcionalidade e performance. O discurso da positividade tóxica se integra a esta engrenagem como um mantra de negação, travestido de superação e força, que entorpece a reflexão e mantém o indivíduo na unilateralidade. Trata-se de um *doping* da alma, ministrado por narrativas carregadas de otimismo - como se isto fosse uma qualidade moral - levando o indivíduo a se comprometer a reproduzir determinados comportamentos que correspondem à persona exigida para a adaptação à sociedade contemporânea, mesmo que, intimamente, aquilo não faça sentido.

Desta forma, como é possível observar neste trabalho, acontece a desconexão com a alma. O sujeito se perde de tal forma de sua singularidade que, em algum momento, 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 que ele veste para adaptar-se ao mundo externo é, na verdade, uma armadura que o impede de adaptar-se ao mundo interno, isto é, reconhecer suas sombras e integrar conteúdos inconscientes, o que o levaria a trilhar seu caminho de desenvolvimento psicológico, denominado por Jung processo de individuação.

Para concluir, pode-se dizer que os objetivos da realização desta monografia foram atingidos uma vez que a hipótese levantada pode ser confirmada. Os valores que norteiam os comportamentos característicos da positividade tóxica podem sim ser

obstáculos ao processo de individuação à medida em que, ao identificar-se à persona que o adapta ao contexto contemporâneo, o sujeito na sociedade do excesso de positividade renuncia à sua singularidade e, conseqüentemente, à possibilidade de cumprir sua trajetória em direção à realização do *Self*.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA EINSTEIN. Ranking da felicidade é questionável, dizem especialistas. In: Poder 360. Disponível em <https://www.poder360.com.br/saude/ranking-de-felicidade-e-questionavel-dizem-especialistas/> Acesso em: 1 agosto 2023.

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.

CAMPETTI, Pedro Henrique de Moraes; ALVES, Tiago Wickstrom. A economia da felicidade: estudo empírico sobre os determinantes da felicidade em países selecionados da América Latina. PESQUISA & DEBATE, SP, volume 26, número 1 (47), pp. 99-123, jan-mar 2015.

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.

_____. *Favor fechar os olhos*. Em busca de um outro tempo. Petrópolis: Vozes, RJ: 2021.

HANNA, Barbara. *Jung Vida e Obra*. Uma memória biográfica por Barbara Hannah. Petrópolis: Vozes, 2022.

HELLIWELL, J. F.; LAYARD, R.; SACHS, J. D.; DE NEVE, J.-E.; AKNIN, L. B.; WANG, S. World Happiness Report 2024. University of Oxford: Wellbeing Research Centre, 2024. ISBN 978-1-7348080-7-0. <https://worldhappiness.report/>

ICF BRASIL. *Estudo do mercado global de Coaching 2023 mostra que coaches brasileiros estão otimistas*.

JAFFÉ, Aniela (Org.). *Memórias, sonhos e reflexões*. 31ª edição. São Paulo: Nova Fronteira, 2016.

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. E-book.

_____ *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.

_____ *Tipos Psicológicos*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015c. E-book.

_____ *A Vida Simbólica*. Petrópolis: Vozes, 2015d. E-book.

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

JUNG, C.G. et al. *O Homem e seus Símbolos*. 2ª edição especial. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

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

LEMBKE, Anna. *Nação Dopamina*. Porque o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar. São Paulo: Vestígio, 2022.

MAGALDI, Waldemar (Org.). *Fundamentos da Psicologia Analítica*. São Paulo: Empresa Editora e Livraria Virtual Eleva Cultural, 2022.

OECD (2013), *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>.

SCHMAELTER, Matheus Maia (2018). Citações e referências a documentos eletrônicos. https://www.infoescola.com/filosofos/heraclito/#google_vignette Acesso em: 2 abril 2024.

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>.

SIMONETTI, Giovanna. Finlândia é o país mais feliz do mundo em 2024; Brasil está em 44º. In: Forbes. Disponível em <https://forbes.com.br/forbeslife/2024/03/finlandia-e-o-pais-mais-feliz-do-mundo-em-2024-brasil-esta-em-44o/> Acesso em: 20 março 2024.

SINGER, Thomas; KIMBLES, Samuel L. *The Cultural Complex*. Contemporary Junguian Perspectives on Psyque and Society. New York, NY: Routledge, 2004.

TORRES, Leonardo. *Refletindo: felicidade*. Caxias do Sul, RS. Ed. Do Autor, 2024. E-book.

_____. Sem paciência? Leia o que a Psicologia Analítica tem a dizer. In: @psiarque | Leonardo Torres. Disponível em <https://www.psicologiaarquetipica.com.br/post/psique-e-paciencia> Acesso em: 14 abril 2022.