

## AS CONSEQUÊNCIAS DA PSICOLOGIA POSITIVA A UMA SOCIEDADE CAPITALISTA QUE NEGA O SOFRIMENTO

### LAS CONSECUENCIAS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA PARA UNA SOCIEDAD CAPITALISTA QUE NIEGA EL SUFRIMIENTO

#### THE CONSEQUENCES OF POSITIVE PSYCHOLOGY TO A CAPITALIST SOCIETY THAT DENIES SUFFERING

Danilo Espindola Catalano<sup>1</sup>

**RESUMO:** O presente artigo apresentará a obra de Byung-Chul Han (2017), A sociedade do cansaço, como a principal base de crítica à psicologia positiva, apresentando os pontos pelos quais ela atua para manter a lógica de produção capitalista, não mais por uma produção econômica ou por uma ordem política, mas pela vigilância dos indivíduos por eles mesmos, para que neguem tudo que seja sofrimento, exaltando todas as positivities da vida, deixando claro os resultados desse processo, como a falta de reflexão e cura da negatividade, que se mantem na mente dos indivíduos da maneira que apresenta Byung-Chul Han (2017), em seu subconsciente, o que tratamos pelos distintos remédios, calmantes e coação de si mesmo, para se sentir melhor. Que se estabelecem como apoio ao processo positivo mental individualista que é explanado. Será possível, com este trabalho, observar que até a psicologia apoia e beneficia o sistema capitalista com a culpabilidade individual das pessoas.

**Palavras-chave:** Psicologia. Psicologia positiva. Capitalismo. Sociedade.

**RESUMEN:** Este artículo presentará la obra de Byung-Chul Han (2017), La sociedad del cansancio, como base principal de la crítica a la psicología positiva, presentando los puntos por los que actúa para mantener la lógica de la producción capitalista, ya no para una producción. orden económico o político, sino por la vigilancia de los individuos por sí mismos, para que nieguen todo lo que está sufriendo, exaltando todas las positivities de la vida, evidenciando los resultados de este proceso, como la falta de reflexión y sanación de la negatividad, que se mantiene en la mente de los individuos de la forma que HAN (2017) presenta en su subconsciente, el cual es tratado por los diferentes medicamentos, tranquilizantes y coerción de sí mismos para sentirse mejor. Los cuales se establecen como apoyo al proceso mental individualista positivo que se explica. Será posible, con este trabajo, observar que incluso la psicología apoya y beneficia al sistema capitalista con la culpabilidad individual de las personas.

**Palabras clave:** Psicología. Psicología positiva. Capitalismo. Sociedad.

---

<sup>1</sup>Faculdade Latino-americana de Ciências Sociais Brasil. [profesordanilocatalano@gmail.com](mailto:profesordanilocatalano@gmail.com)

**ABSTRACT:** This article will present the work of Byung-Chul Han (2017), The society of tiredness, as the main basis of criticism of positive psychology, presenting the points by which it acts to maintain the logic of capitalist production, no longer for a production economic or political order, but for the vigilance of individuals by themselves, so that they deny everything that is suffering, exalting all the positivities of life, making clear the results of this process, such as the lack of reflection and healing of negativity, which keeps in the minds of individuals in the way that HAN (2017) presents in their subconscious, which is treated by the different medicines, tranquilizers and coercion of themselves to feel better. Which are established as support for the positive individualistic mental process that is explained. It will be possible, with this work, to observe that even psychology supports and benefits the capitalist system with the individual culpability of the people.

**Keywords:** Psychology. Positive psychology. Capitalism. Society.

## INTRODUÇÃO

Com a nova vida social que vemos hoje em dia, em que vivemos com uma lógica e necessidade de que as coisas aconteçam mais rápido, se fez necessária uma forma de adentrar nos indivíduos para que essa lógica se mantenha e dentro da mente deles, se mantenha uma ordem social hegemônica, que sempre deverá ser mantida. Essa se tornou a Psicologia Positiva, que iremos esmiuçar suas facetas com a autora, Patrícia Nunes<sup>2</sup> (2008), para podermos entender como ela atua nos indivíduos e a forma pela qual essa psicologia acredita estar ajudando nos tratamentos da mente de cada um.

A psicologia positiva valoriza as questões positivas da vida, realizando uma terapia pela qual o indivíduo não trata as questões de forma efetiva, buscando por meio de pensamentos positivos contínuos a sua melhora, realizando uma forma de repetição de pensamentos para que essa se sobressaia sobre os negativos, mas, caso não seja efetivo, é possível o uso de medicamentos que façam com que esse processo reaja mais rápido e efetivamente.

Em contrapartida a essa forma de tratamento, Byung-Chul Han (2017)<sup>3</sup>, percebe em sua obra, *A sociedade do cansaço*, que a sociedade ocidental está doente por excesso de positividade, pois ele comenta em sua obra, que o povo se banha de uma enorme

---

<sup>2</sup>Psicóloga e psicanalista que se especializou em Psicoterapia Psicanalítica. Disponível em: <<https://www.escavador.com/sobre/1094300/patricia-nunes>>, acesso em 06/03/2024.

<sup>3</sup> É um filósofo sul-coreano radicalizado na Alemanha e que estudo os problemas do capitalismo atual. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/filosofia/byung-chul-han.htm>>, acessado no dia 06/03/2024.

positividade e que ela faz com que seja negada e excluída a negatividade, que ele informa que é fundamental para que os indivíduos possam ter uma vida mental saudável.

A negatividade é tudo aquilo que se atem a psicologia clínica, a psiquiatria advinda da segunda metade do século XX, a psiquiatria, com todos os pontos que não queremos em nosso dia a dia que sejam tratados e que até mesmo era vista de forma pejorativa nos anos anteriores, sendo taxada de loucura<sup>4</sup>, demonizando uma doença, que por mais que haja dentro da psiquiatria essa ideia de forma analítica no senso comum é sempre visto de forma pejorativa, como se essa pessoa louca não pudesse viver em sociedade e tivesse que ser excluída, talvez essa tenha sido, um começo da visão que iremos analisar no decorrer dessa análise e a crítica que iremos realizar sobre a psicologia positiva.

A psicologia positiva pode ser prejudicial a vida como a conhecemos, além de negar as formas do que chamarei de negatividade, (que são os problemas psicológicos que passamos), ela também sustenta visões pejorativas à depressão, como a frase de ser drama, frescura e entre outras, que apenas fazem excluir este tipo de sentimento e não trabalhá-lo de forma a saná-lo.

Nosso mundo se tornou, por conta da lógica capitalista e a mudança da sociedade em que vivemos, em uma sociedade pobre em negatividade, que a nega constantemente entre os indivíduos de modo psíquico individual e que se enriquece de positividade individual; que se estabelece desta forma, pois agora, as questões não ocorrem mais externamente, mas internamente a cada um.

Analisando melhor a explicação sobre a psicologia positiva, iremos mostrar, como ela traz consequências prejudiciais à sociedade atual ocidental, pela qual o autor Byung-Chul Han, irá nos mostrar como ela é exaltadora da ultra-positividade em que vivemos e a exclusão da negatividade, por mais que ela não tenha como base está atuação de forma explícita, acaba tendo como resultado de forma implícita. Pois, segundo informações que iremos explicar, ela quer apenas igualar as positivities da vida, para com os problemas analisados e estudados pela psicologia clínica, como a depressão e a ansiedade, mas infelizmente de alguma forma, parece ser um método

---

<sup>4</sup> [...] que atribui a loucura a indivíduos que são identificados como pessoas que vivem com transtornos mentais. (MEDEIROS; PEREIRA, 2021, p. 37). Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view/14536/9590>>, acesso em 06/03/2024.

científico para sustentar a lógica capitalista de que os indivíduos não podem perder tempo sofrendo; a lógica de que sofrer é perda de tempo.

O método que utilizaremos é o qualitativo<sup>5</sup>, comparando as duas obras principais citadas anteriormente de forma a podermos compreender de maneira crítica da sociedade, as atuações da psicologia positiva, que nada mais faz do que ajudar na lógica de produção capitalista contemporânea e que não se preocupa com o tratamento adequado das doenças mentais ou até mesmo dos pequenos problemas do dia a dia, que são normais e que não deveriam ser diminuídos ou afogados por uma alta positividade.

Desta forma, podemos deixar claro que o presente artigo, buscará explanar e criticar de maneira clara a psicologia positiva, por conta de suas consequências ultra-positiva à sociedade ocidental capitalista e de como ela reforça a falta de tratamento e visões pejorativas à depressão negando-a, por ser um sofrimento que faz com que o processo de produção comercial tenha uma lentidão que não vai de encontro com a lógica liberal, mas mostrando que, se a atenção fosse mais clara e reflexiva, poderia ser até mais eficaz.

## Psicologia positiva

Em suma a psicologia positiva nasceu aos estudos acadêmicos da psicologia, devido a mudança das relações sociais advindas da pós-modernidade<sup>6</sup>, que em conjunto com a “evolução” do capitalismo, tornou-se necessária, devido às doenças psicológicas, que até então a psicologia clínica havia presenciado e que precisavam ser “eliminadas”.

*[...] Desta forma, e desviando-se da tendência da psicologia clínica, de se concentrar na patologia, este recanto da psicologia trata os traços positivos que incorporam o nosso repertório humano. (NUNES, p. 2, 2008)*

Está psicologia não trata das patologias, mas dos pontos positivos pelos quais o repertório pode passar, não necessitando de uma análise que torne o processo em uma visão de um tratamento de doença, mas de um processo que pode ser apenas medido pela mudança de repertório, como por exemplo, se uma pessoa está mal pelo fato de não ter passado em uma prova, ela não deve deixar que os pensamentos negativos

---

<sup>5</sup>Descrição da forma de pesquisa, é possível encontrar na pesquisa disponível em: < [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo\\_C8\\_NONAME.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C8_NONAME.pdf)> acesso em 06/03/2024.

<sup>6</sup>Tendo em vista que o momento em que vivemos ultrapassou a modernidade, ela é vista como pós-modernidade. Disponível em: < <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/pos-modernidade>>, acesso em 06/03/2024.

advindos deste fato a dominem, ela deve apropriar-se de pensamentos positivos para que isso mude.

Ao realizar isso, infelizmente, passa por um processo ao que ao invés de tratar realmente as que seriam, realmente patologias, passam a ser negadas, sendo que o fundamental seria realmente entendê-las e tratá-las, que é o que a psicologia clínica busca fazer, leve o tempo que precisar, pois só assim, com remédios adequados e um tratamento com calma e bem-preparado, que as doenças mentais podem ser sanadas.

Mas, vendo que o tratamento é demorado e que o capitalismo não vê como um investimento, mas como prejuízo do seu capital, procura um novo modo de tratar tais problemas, por isso, nasce a psicologia positiva, estabelecendo um tratamento psicológico que se baseia na ideia de igualar os problemas da vida, que deveriam valorizar da mesma forma as coisas boas, o que acaba sendo um “ tiro no pé ”, em que esses sentimentos positivos, acabam na prática, excluindo os negativos. O que na teoria, parece não ocorrer, mas ser algo importante aos indivíduos, mostrando o lado “ bom ” da vida. [...] *De acordo com esses autores, o foco em aspectos positivos de pessoas e instituições visa melhorar a qualidade de vida e prevenir psicopatologias provindas de limitações e de uma vida sem sentido.* (DELAZZANA-ZANON, FABRETTI, ROCHA, WECHSLER, ZANON, p. 2, 2020)

A psicologia positiva, com o foco em aspectos positivos, seja na vida pessoal ou das instituições é criada para visar a melhora da qualidade de vida dos indivíduos e dos grupos sociais, como uma forma de prevenção às psicopatologias que podem ser advindas das convivências.

Na teoria, parece ser uma saída para melhorar a vida das pessoas, em se valorizar os aspectos positivos, o que, em certa medida, parece ser algo plausível a uma vivência estável sem doenças mentais durante o percorrer da vida, dando uma qualidade a ela, limitando a ideia de se não ter sentido na vida de cada um.

Em contrapartida a psicologia social<sup>7</sup>, que evidencia e aceita o fato de que o ser humano é um ser social que vive em determinadas e diversas sociedades, a psicologia positiva se apropria da ideia de que somos seres individuais. *Na psicologia positiva as diferenças individuais de cada pessoa manifestam-se na forma como elas encaram e vivenciam emoções positivas.* (NUNES, p. 45, 2008)

---

<sup>7</sup>É possível ver esta definição no Blog da UNOPAR, disponível em: < [Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v.10.n.03.mar. 2024.  
ISSN - 2675 – 3375](https://blog.unopar.com.br/psicologia-social/#:~:text=A%20Psicologia%20Social%20estuda%20a,e%20quando%20estamos%20em%20comuni,dade.>”, acesso em 06/03/2024.</a></p></div><div data-bbox=)

É aceitando o caráter individualista de cada pessoa, que a psicologia positiva, aceita as diversas diferenças e evidenciam as diversas emoções e formas negativas do indivíduo, apresentando-lhes uma forma positiva de atuação para as diversas questões que vivenciam em suas vidas.

Mostrando a este indivíduo, que o problema está dentro dele e por isso, ele deve ser resolvido por ele mesmo, não por algo externo, não existe para a psicologia positiva, uma relação externa, tudo depende individualmente e é causado individualmente, por isso, depende da mente e do consciente individual a melhora deste para poder continuar realizando suas ações.

A ideia de positivo que estamos utilizando neste trabalho tem a ver para a psicologia assim como nos mostra Patrícia Nunes (2008), como os pensamentos de coisas boas, tudo aquilo que faz sentirmos tranquilos com a vida, como estar viajando para outro país e estar pensando que irá aproveitar ao máximo e que essa viagem será sensacional.

A ideia de negativo, é tudo aquilo que pensamos e que acabamos por não reagindo, ou que poderá nos consumir, pensando que nada na vida dará certo ou terá resultados benéficos e que melhorem a vida, estar sempre preparado para o pior do que possa acontecer, mas de forma excessiva.

Por isso, quando falamos de psicologia positiva, o positivo se sobressai, como se estivesse engolindo o negativo, não como uma intenção explícita, mas é como acontece o resultado desta atuação psicológica.

Ou seja, para concluirmos a atuação e definição pertinente a este artigo da psicologia positiva, é importante deixarmos clara a relação do positivo com o negativo, pois ela trabalha nos indivíduos mostrando mais os lados positivos, excluindo o negativo, (mesmo não sendo definitivamente a intenção dela, isso acaba sendo a sua principal consequência, pelo que iremos apresentar no decorrer da pesquisa), deixando claro a cada um as benéfes de se viver, acabando por exaltá-las.

### **As consequências da psicologia positiva a uma sociedade capitalista que nega o sofrimento**

Como vimos na definição da psicologia positiva, ela exalta e valoriza as questões positivas da vida, mesmo nos momentos claramente ruins da vida dos seres humanos, isso porque seu papel principal, é valorizar sentimentos pessoais dados como

positivos, resultando, (intencionalmente ou não), na negação da negatividade e ao mesmo tempo excluindo-a da mente dos seres, excluindo, na teoria, pois na prática o que é negativo se mantém no subconsciente. *O cansaço da sociedade do desempenho é um cansaço solitário, que atua individualizando e isolando.* (HAN, p.71, 2017)

Assim como contextualiza o autor, de que em épocas anteriores, como no século XIX ou XX, a relação externa era valorizada, de forma a levar-se a sério as relações sociais e observando que são elas que devem ser tratadas em conjunto para que a psicologia clínica pudesse entender as doenças mentais de forma a não deixar que estes indivíduos se isolassem ou se individualizassem, que no caso, é o contrário do que está ocorrendo atualmente. O que de fato se contrapôs a uma sociedade que é solitária em que a individualidade neoliberal se exala caracterizado o povo ocidental ser constantemente contido de sofrimento e que são solitários, o que é resultado desta individualidade que isola os indivíduos. [...] *No cabe duda de que la gestión emocional y afectiva, uno de los signos más sobresalientes y significativos de la modernidad, ha jugado un importante papel en el avance del capitalismo de consumo.* (DÍAZ e GONZÁLEZ, p. 177, 2012)

As perspectivas observadas anteriormente com a modernidade, por meio da psicologia clínica, foram pontos cruciais para a mudança na pós-modernidade, que trabalha estas questões, não mais de modo clínico, mas positivo, tornando-os pontos a valorizar o benéfico do que os problemas, para que o capitalismo neoliberal tenha melhor efetivação, além de ser resultado de parte do seu caráter individualista.

Esse papel de se pensar o emocional como ponto para melhorar o capitalismo, deve ser visto de forma séria, por isso, precisamos explicar como essa relação existe no mundo contemporâneo, pois parece ao ver de maneira rápida, que é um processo de criação de um imaginário clínica para recriar uma crítica sem fundamentos à estrutura capitalista da sociedade, mas não o é. Quando falamos deste processo, estamos falando do fato de que a sociedade se apropria de meios sociais e psicológicos, para melhorar a produção capitalista.

A relação que existe entre psicologia positiva e capitalismo, se baseia no preparo mental das forças de trabalho, isso quer dizer, que o indivíduo se apropria de uma ultra-positividade que acaba excluindo a sua negatividade, o que nos mostra Byung-Chul Han (2017), que faz com que a mente dos trabalhadores fiquem preparadas para não se sentirem tristes, sempre sobressaindo o positivo e a felicidade, pois deste jeito é

possível continuar trabalhando sem que haja a necessidade de, por exemplo, pegar atestado para tratar uma doença mental.

Um exemplo recente desta relação mental e de trabalho, é a morte do funcionário do Mercado Livre, que o Intercept Brasil<sup>8</sup> postou em suas redes sociais e em suas notícias, de que o funcionário teria praticado suicídio após ter recebido a notícia de que seu contrato de trabalho temporário não seria renovado. Evidência como o trabalho se tornou tão importante, que sobrepassa não somente os problemas mentais das pessoas, mas a própria vida, o que deixa claro que os problemas de vida deste indivíduo se baseavam ao seu trabalho, era por meio de sua mão de obra, que ele poderia resolver toda a negatividade que havia em sua mente e quando recebe tal notícia, ela se evidencia e cai toda aquela positividade que fazia com que ele pensasse em passar o dia a dia sem preocupações.

É com o sofrimento individual dos indivíduos, sendo eles coagidos por eles mesmos, principalmente pelo pensamento, “não vou incomodar ninguém com minhas besteiras”, se caracteriza como o avanço claro do capitalismo de consumo, porque uma “maçã podre, não quer afetar as outras”, o que pode acabar diminuindo a produção não só de um indivíduo de forma individual, mas que pode acabar influenciando em todos os empregados. Pois é, esta é a lógica pela qual a psicologia positiva trabalha e não com o apoio social de que este indivíduo depende de outros para poder desabafar e trabalhar seus sentimentos negativos.

A sociedade moderna, antes dependia dos outros, agora apenas pensa um indivíduo como único, o que além de ser uma lógica econômica, em que o indivíduo é responsável pelo seu sustento e pelos seus próprios crescimentos pessoais, está mesma lógica se exala no tratamento psicológico positivo, em que depende apenas dele, para que melhore, vendo a positividade da vida e negando tudo aquilo que o faça se sentir “mal”. [...] *Esse cansaço cria uma amizade profunda e torna pensável uma comunidade que não precisa de presença nem de parentesco.* (HAN, p. 75, 2017)

Na sociedade atual, a do *cansaço*<sup>9</sup>, cria a possibilidade de uma sociedade em que não se depende da presença de amizade, familiares e outras relações sociais que

---

<sup>8</sup>Notícia disponível em: < [<sup>9</sup> Segundo Byung-Chul Han.](https://www.intercept.com.br/2024/02/28/funcionarios-do-mercado-livre-tiveram-que-continuar-trabalhando-apos-colega-morrer-no-galpao/#:~:text=A%20morte%20de%20Luiz%20Felipe,trabalho%20tempor%C3%A1rio%20n%C3%A3o%20seria%20prorrogado%E2%80%9D.>, acesso em 06/03/2024.</a></p></div><div data-bbox=)

estamos sujeitos em nossa vida em grupo, dependemos apenas de nós mesmos individualmente. *O cansaço de esgotamento não é um cansaço da potência positiva. Ele nos incapacita de fazer qualquer coisa. O cansaço que inspira é um cansaço da potência negativa, a saber, do não-para.* (HAN, p. 76, 2017)

Como falamos, a negatividade, por mais que o indivíduo a negue e tente excluí-la com a positividade, ela continua na mente dele, guardado no que a psicologia clássica chama de subconsciente<sup>10</sup>, o que ao invés de melhorar o indivíduo, faz com que ele fique incapacitado, que não reaja ou faça qualquer coisa, por isso o caráter do cansaço, o sofrimento, faz com que a depressão e a ansiedade, impossibilite os indivíduos de trabalhar ou realizar qualquer atividade, seja física ou mental.

Por isso o aparecimento da psicologia positiva na nova lógica capitalista, sofrimento é caracterizada pela lógica de ser “perda de tempo” o sofrimento negativo, por isso, deve-se ou excluir e pensar positivamente ou apenas tomar um remédio e não tratar realmente o sofrimento mental. [...] *O tempo intermediário é um tempo sem trabalho, um tempo lúdico, que se distingue também do tempo heideggeriano, que no essencial é um tempo de cura e de trabalho.* (HAN, p. 77, 2017)

Dependemos de um tempo para nosso tratamento, para que possamos lidar com nossos problemas, resultado de nossa vida, pois coisas negativas e positivas fazem parte e uma não pode se sobrepor a outra, elas devem “viver” em harmonia, tirando um tempo para entender e poder refletir sobre o sofrimento, pois, mesmo que não seja um trabalho comercial ou econômico, é sim um trabalho de cura, ao qual o resultado é o entendimento e a sanidade.

Mas não nos atemos a isto, nosso mundo capitalista, parece desestabilizar o sentimento, tornando-o apenas algo positivo, com tal de negar este trabalho de cura em benefício do trabalho econômico. [...] *A sociedade disciplinar industrial depende de uma identidade firme e imutável, enquanto que a sociedade do desempenho não industrial necessita de uma pessoa flexível, para poder aumentar a produção.* (HAN, p. 97, 2017)

Esta sociedade do desempenho, depende da falta de tristeza, deixando de lado, excluindo realmente o sofrimento, depressão, ansiedade e entre outros sofrimentos em benefício do aumento da produção.

---

<sup>10</sup> Referece a tudo aquilo que guardamos em nossa mente, tendo como precursor Sigmund Freud. Disponível em: < <https://br.psicologia-online.com/o-que-e-o-subconsciente-e-como-funciona-318.html>>, acesso em 06/03/2024.

[...] As redes sociais oportunizam os atores a se inserirem em grupos que propiciam interação e a associação de cunho positivo, fomentando sentimentos de bem-estar e potencialmente proteção contra as ameaças de desrespeito, desprezo, afronta e humilhação de modo que apresentam para ele uma realidade de pertencimento e uma qualidade de relação social para além da lógica instrumental. (NASCIMENTO, 2018, p. 67)

Por mais que estejamos em um mundo em que as lógicas de relação e bem-estar possam se sobressair da vida concreta, para a vida virtual para dentro das diversas e infinitas redes sociais, que podemos descarregar em nossos aparelhos móveis, ainda para não ser suprida a ideia de que vivemos em grupo, mas sim a de que somos seres individuais e únicos, mesmo com novas formas de nos mostrar em grupos.

Somos bombardeados com grupos, seja pelo *Facebook*, *Telegram* e até o *Whatsapp*, grupos estes de coisas em comum, que podem incluir muitas pessoas, mesmo assim, parece que estamos sozinhos, parece que a real intenção destes meios é aprimorar ainda mais a ideia individualista neoliberal no lugar de apresentar escancaradamente o caráter de grupo e comunidade em que vivemos. Estamos com mil amigos, falamos com diversas pessoas, mas como um resultado da psicologia positiva, estamos sozinhos, pois nos cabe mais pensar que estamos em frente ao celular do que estarmos protagonizando relações sociais de forma virtual.

Uma coisa é a sua identidade nas redes sociais, outra é a sua no mundo vivenciando as diversas coisas, mas uma não pode ser separada da outra, pois estamos falando da mesma pessoa, por mais que o conceito de identidade seja maleável, ele não pode fazer com que o ser não se perceba no mundo como algo que queira ser e se identificar. Isso se expõem nas redes de maneira negativa, por expor apenas a ultra-positividade do indivíduo, que se sente só, mas não mostra isso, pois o que ele deve verbalizar é o que fará sucesso e negatividade, querendo ou não, não faz sucesso, pois ninguém quer entrar em seus perfis de redes sociais e ver pessoas sofrendo, seja como for, eles excluem isso para o bem de seus dias, pois ver *posts* negativos, fariam com que a negatividade influenciasse em seu dia e em sua produção resultado de seu trabalho e esforço. Ou seja, as redes sociais virtuais, se tornaram mais um meio de negação da negatividade.

Esta nova lógica, parece ir além de nossas mentes expondo como devemos lidar, mesmo que os meios mostrem o contrário, assim, pela psicologia positiva, depender unicamente dos indivíduos e não de suas relações sociais, que mesmo que se exponham explicitamente a nós, ela parece se sobrepor, exaurindo o fato de que, de alguma forma,

seja qual for, o próprio indivíduo tivesse que ter a autodisciplina de ter uma identidade flexível para não deixar de trabalhar e não perder o tempo, para uma pequena produção, pois a lógica capitalista é sempre aumentar a produção. [...] *O sujeito de desempenho concorre consigo mesmo e, sob uma coação destrutiva, se vê forçado a superar constantemente a si próprio.* (HAN, p. 99, 2017)

A psicologia positiva dá apenas o caminho para que o indivíduo “deixe de sofrer”, para tal dependerá apenas e só dele, o que quer dizer, que o capitalismo evoluiu de maneira a que a coação que antes era realizada pela sociedade, agora ela é realizada pelo próprio sujeito de modo mental e psicológico. *A autoexploração é muito mais eficiente que a exploração estranha, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade.* (HAN, p. 115, 2017)

A autoexploração é muito mais eficiente, para que o indivíduo se perceba nesse sistema de rápida e constante produção, cada vez mais rápida, que caminha de mãos dadas com a forma de lidar com o sofrimento e com a negatividade, que ao invés de ser por forma externa, expondo as relações externas e sociais do indivíduo como parte de um grupo de uma sociedade. Exclui essa lógica, dizendo que depende apenas dele, o que faz com que não inclua outros indivíduos aos problemas, que são tratados apenas e só pela mente de quem está sentindo determinadas negatividades. [...] *O hipercapitalismo transforma todas as relações humanas em relações comerciais.* (HAN, p. 127, 2017)

O Hipercapitalismo e a autoexploração, são eficazes para as novas relações humanas e sociais que se estabelecem apenas pela lógica comercial, que trabalhando em conjunto, preparam os indivíduos de maneira individual a essa lógica, excluindo deles o processo de sofrimento, que comentamos anteriormente, parecendo ser mais eficiente, se estes se centrassem mais ao estilo de tratamento reflexivo, que pudesse ter uma melhor atuação sobre as negatividades mentais e psicológicas dos indivíduos de modo social e não individual como está lógica propõem.

Parece que essa autoexploração parece ser o que resulta nas frases pejorativas em que podemos ouvir em se tratando da depressão, que seguramente, por conta da evolução da psicologia, não existe ainda por conta de ser uma “medicina mais nova”, mas porque, as pessoas se introjetaram em sua mente, sem nem perceber, está negação da negatividade, que se exaltam de forma pejorativa chamando-as de “drama” ou até mesmo se distanciando de quem está se permitindo sofrer.

Chama a atenção os âmbitos tanto individuais como sociais, com que *a sociedade do cansaço* atua na sociedade, que se estabelece para a produção, para a eficiência cada

vez maior dos indivíduos, que assim como as mercadorias de caráter objetificado, parecem ser tratadas da mesma forma, seria, dizer, por exemplo, que somos seres que não podem sentir, não podem sofrer, robôs preparados para a produção capitalista, assim como as máquinas que podemos ver em um processo industrial pós-moderno.

A psicologia positiva, vem para exaltar e valorizar as questões positivas de nossas vidas em uma sociedade capitalista que nega a negatividade, ou melhor, que não permite a perda de tempo com o processo de cura, pois para esta sociedade, o trabalho de cura, não é trabalho, mas ócio.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A *sociedade do cansaço* analisada por Byung-Chul Han (2017), é uma sociedade ocidental estabelecida de forma a exacerbar e exaltar a positividade, não para igualá-la à negatividade, mas para negá-la, como se no mundo apenas existissem coisas boas para acontecer e que nós, seres humanos, nunca pudéssemos sofrer.

[...] Han aponta que o pior é que nós culpamos a nós mesmos por esse fracasso e não percebemos que a culpa é do estado e do sistema que rege a nossa economia. É o que ele chama da sociedade pós vigilância, na qual o próprio indivíduo se vigia e se cobra por resultados e desempenho. (PEREIRA, p. 207, 2021)

Com a ajuda da psicologia positiva, a *sociedade do cansaço* se impõe aos indivíduos, fazendo-os pensar, que seus problemas dependem apenas deles, seja qual for, além de mostrar para ele que não tem a ver com um sistema ou um Estado falido, que só se rege em benefício de poucos.

É uma lógica em que o indivíduo vigia a si mesmo, para não sofrer, permanecer trabalhando para a lógica comercial capitalista, como se só existisse ele neste mundo, negando o fato de que ele vive em sociedade e que os processos se dão de maneira social e não individual.

O capitalismo, não se torna apenas um processo econômico, sustentado por uma política e um processo de produção, mas que também se sustenta pela mente de cada indivíduo, pela culpabilidade de si mesmo, como o caráter liberal de que só depende de si mesmo, indo de encontro com a meritocracia e entre outras criações liberais, que só individualizam cada vez mais os seres humanos, que parecem não mais viver em grupos ou sociedades, mas para si próprios.

Por isso, este trabalho não só permite que seja criticada a psicologia positiva, mas que possa se tornar base para mostrar aos famosos *couch*<sup>11</sup> de *internet*, que acham que estão ajudando os outros a terem emprego de que na verdade eles são uma verdadeira farsa, que nada mais fazem do que piorar o que realmente importa, que é a vida em sociedade e em grupo. Sendo eles nada mais do que reprodutores experts em aprimorar ainda mais, o que analisamos como um dos principais problemas do capitalismo atual e da sociedade ocidental.

Está crítica pode ser benéfica a comunidade científica, por não só desmascarar as mentiras dos *couch*, mas também, por ser possível que pesquisadores da área de psicologia, sociologia e até mesmo de economia, possam se basear na psicologia positiva para criticar as ordens sociais da contemporaneidade.

Assim, podemos concluir, que a psicologia positiva apoia e ajuda o processo capitalista, que se apropriando até mesmo de trabalhos científicos e psicológicos, terminam por sustentar ainda mais a lógica neoliberal individualista, de que só depende apenas do próprio indivíduo, que se ele está mal e sofrendo, é interiormente e exclusivamente culpa dele, é ele que se permitiu e deve procurar formas de melhorar e é essa culpa dos indivíduos por seus próprios problemas, que torna o capitalismo e o neoliberalismo, não mais só um processo econômico e político, mas que é mais concreto, por se sustentar na psique e na mente de cada pessoa.

## REFERENCIAS

DÍAZ, Edgar Cabanas, GONZÁLEZ, José Carlos Sánchez, Las raíces de la psicología positiva. Papeles del Psicólogo, Vol. 33(3), 2012.

DELLAZZANA-ZANON, Leticia Lovato, FABRETTI, Rodrigo Rodrigues, ROCHA, Karina Nalevaiko da, WECHSLER, Solange Muglia, ZANON, Cristian. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. Estudos psicológicos, 2020.

HAN, Byung-Chul, Sociedade do cansaço. 2<sup>a</sup> ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

NASCIMENTO, Álvaro Botelho de Melo, REDES SOCIAIS E BEM-ESTAR: laços sociais e a felicidade pessoal. Ci & Tróp. Recife, v.42, n.2, p.53-70, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.fundaj.gov.br/CIC/article/view/1700/1425>>.

NUNES, Patrícia, Psicologia positiva, O portal dos psicólogos, 2008.

---

<sup>11</sup> Pessoas que acreditam estar ajudando as outras a terem uma vida “bem-sucedida”.

PEREIRA, Crisalex Rodrigues, O que o pós pandemia nos reserva? A sociedade paliativa de Byung-Chul Han. HAN Revista Cacto Ciência, Arte, Comunicação em Transdisciplinaridade Online, 2021.