

## Positividade tóxica e a empatia

*"Sofra o que tiver que sofrer, desfrute o que existe para ser desfrutado, considere tanto o sofrimento como a alegria como fatos da vida e continue orando, não importa o que aconteça, e então experimentará a ilimitada alegria da Lei." (Nitiren Daishonin)*

O mundo passa por um desafio nunca antes experimentado em toda a história da civilização humana. Desde o ano passado, quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou que se tratava de uma pandemia, todos os nossos olhares se voltaram para fora, para o que se passava ao nosso redor. Afora os que ainda negam o óbvio, a maior parte da população passou a desconfiar de tudo e de todos. É nesse contexto que surgiu o conceito da positividade tóxica, ou aqueles que visam imprimir um tom otimista e impor sua necessidade de crer que "tudo está bem".

A frase do buda Nichiren que abre este texto tem a ver com um conceito base deste budismo que visa trazer um olhar tanto para a felicidade como para o sofrimento e encará-los como parte da vida e que ambas são fundamentais para o desenvolvimento e crescimento espiritual de todo ser humano.

Christian Dunker, professor titular do Instituto de Psicologia (IP) da Universidade de São Paulo (USP), enfatiza que: "Felicidade tem a ver com viver intensamente o presente, para o bem e para o mal, com seus dias de pesar e gravidade, como os que estamos

passando agora. Tem menos a ver com expectativas e mais com a realidade". Tal frase pode ser facilmente comprovada por meio de um estudo da Universidade College London, no Reino Unido. A pesquisa criou uma fórmula matemática capaz de prever o quanto uma pessoa será feliz com base no que ela projeta e na relação disso tudo com a realidade. O resultado é que quanto menor a expectativa, maior a felicidade. Segundo matéria do site do IP, esse resultado pode ser conferido diariamente nos memes das redes sociais: a busca insaciável por likes.

Desejar a realização e/ou a satisfação em interações em redes sociais é uma ação fadada ao fracasso. A pandemia e conseqüentemente o isolamento só veio a se somar a isso, dando voa aos positivistas tóxicos, ou aos otimistas rasos e impositivos.

Como diferenciar o positivista tóxico do empático?

O empático é o amigo fiel que, além das frases de memes, usa todo o seu empenho para tentar ajudar efetivamente o companheiro. O positivista tóxico só quer "curtidas", não tem real preocupação com o outro, o que lhe interessa é passar a imagem de "boa gente", fugindo de toda e qualquer bad vibe (energia ruim). Embora pareça simples, não é.

Ansiedade e depressão são duas das patologias que mais se destacaram entre 11 países participantes de uma outra pesquisa da USP, agravadas em um grau preocupante neste ano e meio de pandemia. Ambas podem levar a duas reações intensas e opostas: uma profunda tristeza ou um otimismo desenfreado. São modos do cérebro reagir a questões aparentemente insolúveis como a pandemia. A cada novo dia, cresce o número de vítimas fatais e aos que sofrem de depressão e/ou ansiedade, tais informações acabam por gerar novas fissuras num já desgastado tecido emocional, fazendo romper ainda mais as frágeis defesas psíquicas.

Um movimento que já contabiliza mais de 13 milhões de seguidores, #Goodvibesonly (Somente boas vibrações), vem se empenhando em fazer valer a positividade tóxica a qualquer custo. Negam a tristeza, negam as fatalidades e creem que a felicidade é uma obrigação. Isso pode levar ao agravamento da doença uma vez que se recusam a lidar com o que os aflige e a primeira regra da saúde mental é a aceitação.

O presidente da SGI, dr. Daisaku Ikeda ressalta que "Neste momento, a vida de vocês pode estar cheia de aflições; mas, assim como o prazer, o sofrimento jamais é eterno. Na vida, há momentos de sofrimento e de alegria. Às vezes, vencemos; em outras, perdemos. O sofrimento e a alegria são partes da vida — essa é a realidade". E, comentando a frase de Nichiren acima:

"Nichiren Daishonin usa a frase "a alegria ilimitada da Lei". Essa expressão significa que nós mesmos conquistamos e saboreamos a alegria ilimitada da Lei. Tudo depende de nós, não dos outros. Essa alegria não nos é concedida por alguém ou algo fora de nós. Criar nossa própria felicidade e experimentá-la; desenvolver a força interior e a capacidade de viver uma existência plena, independentemente dos altos e baixos — esse é o verdadeiro significado de 'a alegria ilimitada da Lei' (...)"

Um exemplo prático e atual: ao perder o emprego, uma pessoa pode, para evitar a tristeza e o pânico, buscar um consolo na ideia de que já nem estava tão feliz naquele trabalho. Não há nenhum problema em enxergar na demissão uma possibilidade de mudança de carreira, que é algo positivo e motivador. Mas é fundamental lidar com a realidade, sem negar que existe ao menos um lado muito negativo nisso, que é a perda de renda.

A positividade saudável está relacionada à resiliência, que é a capacidade de, numa situação de sobrecarga, lidar com ela e sair mais forte da experiência. Diferente da resiliência, positividade tóxica é um bloqueio, uma negação de uma situação, que não traz nenhum aprendizado.

Portanto, entender a frase de Nichiren: sofra o que tiver que sofrer, desfrute o que existe para ser desfrutado, é encarar ambas as situações com coragem e munir-se de uma forte resiliência. Essa é a verdadeira força de um vencedor.

Fontes:

<https://www.ip.usp.br/site/noticia/como-diferenciar-otimismo-e-positividade-toxica-em-tempos-de-covid-19>

<http://www.seikyopost.com.br/humanismo-ikeda/sofrimento-e-alegria-fazem-parte-da-vida>