

## DIMENSÕES DO OTIMISMO COMPULSIVO: UMA REFLEXÃO HUMANISTA EXISTENCIAL

## DIMENSIONS OF COMPULSIVE OPTIMISM: A HUMANISTIC EXISTENTIAL REFLECTION

Samuel dos Santos Nogueira<sup>1</sup>

Ana Luísa Lopes Cabral<sup>2</sup>

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

### RESUMO

**Introdução:** O otimismo compulsivo, utilizado também com sinônimos na literatura, como positividade tóxica e otimismo irrealista, representa uma prática da desvalorização das experiências e sentimentos negativos para a saúde psicológica humana. **Objetivo:** Dimensionamento e abordagem do otimismo compulsivo através da corrente humanista existencial. **Método:** Análise do otimismo compulsivo em três dimensões: a negação de emoções negativas, a culpabilização de conduta e a certeza do sucesso. Para isso, promove reflexões em diálogo com autores e textos relacionados a corrente em embasamento. **Resultados:** Identificação de vivências e emoções negativas como uma condição natural humana, que pode ser utilizada para crescimento. **Conclusões:** Foi observada uma escassez de estudos recentes realizados sobre a temática, especialmente em pesquisas quantitativas, o que torna fundamental o aumento de iniciativas no contexto para aprofundamento teórico.

**Palavras-chave:** otimismo; felicidade; existencialismo; humanismo

### ABSTRACT

**Introduction:** Compulsive optimism, also referred to in the literature by synonyms such as toxic positivity and unrealistic optimism, represents a practice of devaluing negative experiences and feelings relevant to human psychological health. **Objective:** To examine and address compulsive optimism through the lens of the existential humanistic approach. **Method:** Analysis of compulsive optimism in three dimensions: the denial of negative emotions, the attribution of blame to conduct, and the certainty of success. For this purpose, reflections are developed in dialogue with authors and texts related to the approach as theoretical support. **Results:** Identification of negative experiences and emotions as a natural human condition, which can be used for growth. **Conclusions:** A scarcity of recent studies on the topic was observed, especially in quantitative research, highlighting the importance of increasing initiatives in this context for deeper theoretical development.

**Keywords:** optimism; happiness; existentialism; humanism

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Graduação em Psicologia, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA. E-mail: samuelsn01@gmail.com

<sup>2</sup> Docente e orientadora, Curso de Psicologia, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA. E-mail: ana.cabral@docente.unievangelica.edu.br

## **INTRODUÇÃO**

Característica da vida humana é o convívio simultâneo com experiências prazerosas e angustiantes. A felicidade e a tristeza variam e coexistem de maneira a moldar e desenvolver a personalidade e o comportamento de cada pessoa. Em cada momento de suas vivências e experiências, há a interação com diversos sentimentos e emoções.

A realidade de cada indivíduo pode ser permeada por sua interação com o otimismo., sendo o otimismo habitualmente vinculado a emoções positivas, como a felicidade. Para tanto, torna-se possível a representação da felicidade como um estado de consciência, a habilidade de que, ainda que sobre a presença de emoções negativas, como a tristeza e a angústia, seja possível ter um nível de plenitude quanto à situação vivenciada.

Na literatura atual, é possível identificar diversos termos utilizados para identificar a prática do otimismo compulsivo, como o otimismo irrealista (AVVENUTI; BAIARDINI; GIARDINI, 2016) e a positividade tóxica (BRINKMANN, 2022).

Uma das perspectivas filosóficas que se propõem a estabelecer um diálogo relevante nesse cenário é o humanismo existencial. Em sua essência, o humanismo existencial busca reconhecer e afirmar a dignidade intrínseca, a autonomia moral e a responsabilidade ética do ser humano, concebido como um agente livre. Entre alguns desses autores estão Karl Jaspers, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Viktor Frankl, Carl Rogers, Abraham Maslow e Rollo May.

Para fins de aprofundamento e conceituação do otimismo compulsivo, entre outras dimensões, são notáveis suas representações através de três dimensões: a negação de emoções negativas, a certeza do sucesso e a culpabilização de conduta. Uma mesma prática ou comportamento podem estar inseridos em mais de uma dimensão simultaneamente.

## **NEGAÇÃO DE EMOÇÕES NEGATIVAS**

Quando se aborda a negação de emoções negativas, trata-se de representar a ação de rejeitar, omitir ou negligenciar sensações e sentimentos normalmente atribuídos a situações difíceis ou angustiantes, como a tristeza, o incômodo e a insegurança.

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), idealizada por Carl Rogers, tem como um de seus objetivos favorecer o processo de consciência do indivíduo, compreendendo que emoções negativas ocorrem devido uma interrupção ou bloqueio em sua tendência auto realizante (ROGERS, 1976). O autor enfatiza que viver plenamente as emoções, sejam positivas ou negativas, favorece o processo de crescimento pessoal e diminui o poder de domínio das emoções sobre a pessoa. Para ele, quando uma pessoa está funcionando plenamente, não há limites que impeçam a vivência completa de qualquer experiência.

### **CULPABILIZAÇÃO DE CONDUTA**

A culpabilização de conduta, representa a desvalorização do contexto vivenciado, inferindo um excesso de responsabilidade sobre a individualidade e ações do sujeito, sendo muitas vezes indicado como único e último responsável sobre sua situação atual. Compreender a vivência por esse ângulo desconsidera fatores sociais e estruturais importantes, o que pode levar a julgamentos apressados e visões distorcidas da realidade.

Baseando-se no pressuposto de que a existência precede a essência, afirmado por Jean Paul-Sartre, sendo as vivências negativas naturais e humanas, também cabe a cada indivíduo explorá-las e oferecer significados diante de sua experiência. Aqui, se constrói a ideia de responsabilidade em uma visão existencialista, que consiste em uma apropriação das vivências individuais e não em um fator direcionado a culpa e controle de ambiente. Dentro desse conceito, a liberdade se torna a principal característica da condição humana, que oferece a possibilidade de diferentes ações diante o que foi vivenciado (SARTRE, 1987).

### **A CERTEZA DO SUCESSO**

A terceira dimensão, a certeza do sucesso, representa a negação da possibilidade de falhas ou obstáculos, afirmando o sucesso como previsível e definitivo. O otimismo compulsivo pode funcionar como um bloqueio para as ações de liberdade visando solucionar dificuldades, ou insucessos, visto que o otimista em excesso pode acreditar que há uma predeterminação e um resultado positivo já esperado para a situação em análise, abandonando seu poder de ação.

Para Maslow (1954), toda experiência emocional plena, ainda que apresente traços negativos, é uma forma de saúde. Dessa forma, o caminho para a autorrealização exige que falhas e angústias também sejam vivenciadas como um direcionamento para as próprias necessidades. Negar a possibilidade de insucesso resultaria em uma postura contrária a vivências negativas, logo também uma negação a autorrealização.

## **CONCLUSÃO**

A reflexão acerca do otimismo compulsivo, com base nos ideais humanistas existenciais, leva ao convite de abandono da ilusão de uma vivência sem sentimentos e emoções negativos, propondo o enfrentamento dessas situações como uma dimensão autêntica da experiência humana. Como afirma Frankl (2006), de forma similar como a vida é passível de sentido, o sofrimento também é. Dessa forma, o verdadeiro crescimento psicológico não está em negar o sofrimento, mas em lhe oferecer sentido.

Entre diversas dimensões e tipos de práticas que se direcionam ao otimismo compulsivo, com registros há algum tempo e também no momento atual, é fundamental ressaltar de forma atemporal que, como ressalta Euba (2019), as vivências negativas não representam um fracasso pessoal. Pelo contrário, podem ser visualizadas como potencialidade para a realização humana.

Embora em grande crescimento de pesquisas e investigações, o tema relacionado ao otimismo compulsivo ainda oferece uma escassez de recursos para estudo, principalmente referente a dados quantitativos. Portanto, é sugerida a possibilidade de estudos do tema direcionado a práticas sociais e voltadas à campo, o que poderia oferecer maior visibilidade da presença e consequências do otimismo compulsivo.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

AVVENUTI, G.; BAIARDINI, I.; GIARDINI, A. Optimism's explicative role for chronic diseases. *Frontiers in Psychology*, v. 7, n. 295, p. 1-9, 2016.

BRINKMANN, S. *Positividade tóxica: como resistir à sociedade do otimismo compulsivo*. Tradução de Alessandra Bonruquer. 1. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2022.

EUBA, R. Humans aren't designed to be happy – so stop trying. *The Conversation*, 2019. Disponível em: <https://theconversation.com>. Acesso em: 1 set. 2025.

FRANKL, V. E. *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Tradução de J. A. Arantes. Petrópolis: Vozes, 2008. (Publicado originalmente em 1946).

MASLOW, A. H. *Motivation and personality*. New York: Harper, 1954.

ROGERS, C. *Tornar-se pessoa*. São Paulo: Martins Fontes, 1976.

SARTRE, J. P. Questão de método. In: SARTRE, J. P. *Coleção Os pensadores*. 3. ed. São Paulo: Nova Cultural, 1987. p. 109-191. (Publicado originalmente em 1960).