

**“Um convite para desenvolver a autoestima através
de práticas a favor de um otimismo autêntico e capaz de
superar adversidades.” – Eve Rodsky**

OTIMISMO COM OS PÉS NO CHÃO

**A CIÊNCIA DE CULTIVAR
ESPERANÇA, RESILIÊNCIA E
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
MESMO EM TEMPOS DIFÍCEIS**

Dra. DEEPIKA CHOPRA

*Para meus pais, que me ensinaram que o verdadeiro
otimismo não nega a escuridão, mas nos ajuda a
 enxergar o que existe dentro dela.*

*E, acima de tudo, para meus filhos, Jag, Dio e Jia:
este livro é verdadeiramente para vocês
e para o mundo que ajudarão a moldar
com sua coragem, sua gentileza e seu fascínio.
Vocês enchem a mamãe de orgulho.*

“Há uma luz que nunca se apaga.”
– The Smiths

Introdução

*Você pode superar muitas coisas,
mas não o fato de que é humano.*

No outono de 2016, engravidei do meu primeiro filho. Quando o médico nos deu a notícia, eu me senti ao mesmo tempo empolgada e aterrorizada. Sempre quis ser mãe, e a gravidez parecia uma aventura maravilhosa. Só que eu também carregava uma ansiedade intensa em relação a gestar e dar à luz. Sou meio hipocondríaca (ok, um pouquinho mais que “meio”) e tinha pavor da experiência do parto.

Ainda assim, tentei afastar qualquer pânico e me concentrar na ideia de que logo me tornaria mãe. Tentei imaginar uma gestação tranquila e saudável. Eu me via acariciando a barriga cada vez maior, entoando canções de ninar para a vida que crescia dentro de mim, alimentando meu corpo e meu bebê com uma dieta orgânica, fazendo massagens regulares durante o pré-natal. Eu poderia praticar ioga, apesar de ter passado décadas sem conseguir fazer uma única aula completa. Talvez colocasse um vestido branco esvoaçante, fosse à praia mais próxima e tirasse fotos ao crepúsculo, com foco suave, como faziam tantas mulheres no meu feed do Instagram. Por mais nervosa que estivesse com a situação, eu tentava sentir orgulho e alegria.

Mas não consegui.

No segundo trimestre, recebi o diagnóstico de hiperêmese gravídica, uma complicação grave, não tão rara, que faz algumas gestantes vomitarem... *muito*. Não era um enjoo matinal comum: eu passava mal de manhã, à tarde, à noite, de madrugada, enquanto dirigia ou tentava dormir, enquanto falava ao telefone com minha mãe, via TV ou fazia qualquer coisa

que, em circunstâncias normais, seria agradável. Acontecia a qualquer hora do dia ou da noite. Eu vomitava mais de trinta vezes por dia, todos os dias, durante toda a gravidez. Vomitei em todas as estradas mais importantes de Los Angeles e nas calçadas lindas e bem cuidadas de Beverly Hills. Certa vez vomitei no meio de uma sessão com uma paciente, enquanto pedia que ela visualizasse seu refúgio ideal. Até hoje sinto um arrepio ao pensar que posso ter arruinado o conceito de refúgio para ela.

Fiquei tão mal que precisei parar com os atendimentos – porque não tinha forças para trabalhar e, para ser sincera, porque me sentia uma fraude. Sou conhecida como “Doutora Otimismo”, mas naqueles meses perdi cada resquício de otimismo que existia em mim. Eu estava tão arrasada que não suportava que ninguém, nem mesmo meu marido, me tocasse. Isso era particularmente significativo porque eu gosto do contato humano e começo a me sentir esgotada quando fico sem por tempo demais (sim, minha linguagem do amor é o toque físico). Antes de engravidar, eu mantinha uma dieta bastante restritiva: zero glúten, zero laticínios, zero açúcar refinado e zero solanáceas, para controlar uma doença autoimune. Quando a náusea se instalou, a única coisa que eu conseguia comer era pão com ovo. Não uma versão “leve”, integral e orgânica, e sim o *Egg McMuffin* ultraprocessado do McDonald’s.* A única coisa que aliviava um pouco era cheirar a casca de um limão ou de uma laranja. Eu desejava tanto aqueles milissegundos de melhora que carregava uma fruta cítrica comigo e a cheirava de vez em quando. (Estraguei várias bolsas de couro por causa disso.)

Hoje em dia é fácil olhar para aquele período da minha vida com algum humor. Mas, na época, tudo isso fazia com que eu me sentisse muito, *muito* mal. Na maioria dos dias, eu tinha dificuldade para sair da cama. E, quando levantava, estava tão exausta e enjoada que tarefas simples, como tomar um copo d’água, preparar uma xícara de chá ou tomar banho, pareciam impossíveis. Tentei de tudo para melhorar, mas nada funcionava. Sou cientista comportamental, com doutorado em psicologia clínica. Passei anos trabalhando com pacientes para ajudá-los a lidar com problemas de saú-

* Ironicamente, aqueles *Egg McMuffins* devem ter sido a única coisa que me manteve fora do hospital, porque, apesar dos vômitos constantes e do fato de eu precisar de soro intravenoso todos os dias para não desidratar, ainda assim ganhei catorze quilos.

de mental de todo tipo – desde ansiedade, estresse e baixa autoestima até transtornos debilitantes, como TOC e depressão. Além disso, estudo práticas de bem-estar holístico e, nas últimas duas décadas, experimentei praticamente toda dica ou truque recomendado por especialistas em bem-estar ou por livros de autoajuda. (Alguns funcionaram, outros não, mas, como uma profissional engajada com a própria saúde emocional e física, considero parte do meu trabalho experimentar de tudo ao menos uma vez.)

A questão é que, mais do que a maioria das pessoas, eu tinha as ferramentas adequadas e o treinamento necessário para sair de uma situação difícil e otimizar minha saúde mental. No entanto, a partir do momento em que engravidei, nada do que eu conhecia funcionou. Meditei. Recitei frases positivas diante do espelho: *Eu sou saudável. Estou me sentindo maravilhosa, alegre e tranquila*. Escrevi no diário e listei motivos pelos quais me sentia grata. Rezei, ainda que eu não acredite num deus específico. Tentei fazer caminhadas em meio à natureza. Antes de dormir, todas as noites eu me imaginava acordando com o estômago bom, torcendo para concretizar esse sonho no dia seguinte. Eu me via numa sala cheia de rosas brancas, que, para mim, simbolizavam proteção e cura. Antes da gravidez, a maioria dessas práticas me ajudava a relaxar a mente e acalmar os nervos. Depois, nada me proporcionava sequer um momento de alívio, muito menos de alegria.

Até que certa noite, com sete meses de gestação e contando os minutos até o parto, decidi fazer alguma coisa – *qualquer coisa* – para melhorar meu humor. Mais cedo naquele dia eu havia (não sei como) organizado um chá de panela para minha melhor amiga e agora estava olhando para uma enorme sacola de pétalas de rosas que tinham sobrado da decoração.

Graças ao meu trabalho, eu sabia que explorar os cinco sentidos costuma ser uma ótima forma de acalmar a mente. (Sou do tipo que gosta de criar um clima perfeito para cada situação.) Assim, enchi uma banheira com água morna, joguei dentro dela algumas pétalas, baixei a luz, coloquei meu disco favorito do Mazzy Star (porque é isso que acontece quando uma garota “good vibes” também curte rock alternativo e grunge dos anos 1990) e tentei reunir forças para entrar na banheira. Sabia que, no instante em que meu corpo tocasse a água, eu provavelmente vomitaria. Assim, fiquei ali em pé, observando as pétalas flutuarem na superfície, tentando ignorar as entranhas reviradas e os chutes do bebê contra as minhas costelas.

E então, como um arco-íris atravessando as nuvens após uma tempestade, um pensamento surgiu: *Está tudo uma porcaria agora, Deepika, mas não vai durar para sempre. Você pode e vai superar isso.* Por um instante breve e luminoso, eu me senti mais leve. Mais calma. Até um pouquinho feliz. Em outras palavras, pela primeira vez durante a gestação, eu me senti otimista.

O instante não durou muito. Uns 10 segundos depois, qualquer alívio mental e físico foi substituído pela urgência súbita de vomitar e, de novo, eu só conseguia pensar em quanto me sentia péssima. Continuei me sentindo péssima todos os dias até meu filho nascer. Continuei me sentindo amargurada e triste por não ter aproveitado a gravidez. E continuei sem energia para fazer as coisas que antes me davam prazer ou satisfação. Mas algo importante havia mudado: sempre que eu começava a me desesperar, recordava aquele momento ao lado da banheira. Lembrava que, em algum ponto, eu voltaria a me sentir bem. Que um dia os vômitos cessariam e eu seria capaz de curtir de novo todas as coisas que me faziam bem. Que aquela experiência terrível me tornaria mais forte – e talvez já estivesse me tornando. Foi essa pequena mas profunda mudança de perspectiva (e não o banho, nem as frases positivas, tampouco o diário) que me ajudou a suportar o restante da gravidez.

Eu gosto de contar essa história porque ela mostra como costumamos entender errado a saúde mental. Com a nossa cultura obcecada por positividade, passamos a acreditar que o objetivo de cuidar da saúde mental é eliminar o estresse e os conflitos e tentar ser feliz o tempo todo. “Espalhe boas vibrações”, “Reconheça suas bênçãos”, “Veja o lado bom de tudo” podem soar como slogans inofensivos em camisetas ou num post na internet, mas a popularidade desse discurso revela um desejo profundo: o de nos sentirmos bem, com a maior frequência possível. É compreensível. Quem não quer se sentir feliz, animado e tranquilo, em vez de deprimido, irado ou ansioso? O problema é que equiparar boas vibrações a um bem-estar psicológico não é apenas impreciso, mas também a receita para o fracasso. Foi isso que vivenciei durante a gravidez. Quando tentamos lutar contra o que não podemos controlar ou quando enterramos nossos sentimentos sob sorrisos forçados e afirmações vazias, fracassamos – e em geral nos sentimos ainda pior por causa do esforço. O objetivo da saúde mental não é estar feliz o tempo todo. É aprender a enfrentar os desafios com curiosida-

de, compaixão e resiliência. É alinhar nosso estado emocional com nossos desejos, objetivos e valores mais profundos. Esse é o propósito do que chamo de *otimismo real*.

Mas o que quero dizer com “otimismo real”? Tendemos a imaginar os otimistas como Polianas permanentemente positivas olhando o mundo através de lentes cor-de-rosa, procurando raios de sol e copos meio cheios. Acreditamos que ser otimista é não se incomodar com o estado atual das coisas. Mas não é isso. Otimismo não significa ignorar a realidade nem ser alegre o tempo todo. Os otimistas reais sabem muito bem que a vida pode ser uma droga de vez em quando. A diferença é que eles enxergam esses reveses e desafios como temporários: algo com o qual podem aprender e que podem superar. Os otimistas não negam emoções negativas, mas também não se entregam completamente a elas. Em vez disso, reconhecem que o estresse, a raiva, o medo e a tristeza fazem parte da experiência humana e usam esses sentimentos para identificar suas necessidades e seus desejos. Eles sabem que não podem dominar tudo o que os aflige, mas podem controlar o modo como reagem, ou ao menos tentar fazer isso.

Por que deveríamos nos esforçar para sermos mais otimistas? Porque, em suma, o otimismo melhora a saúde mental e física e nos torna mais capazes de enfrentar o que a vida nos impõe, sem abandonarmos nossos objetivos e valores. A ciência mostra que pessoas mais otimistas tendem a ter mais satisfação na vida e melhor saúde mental, com menores índices de depressão e ansiedade.¹ O otimismo aumenta a resiliência e aprimora a capacidade de lidar com o estresse e os reveses.² Também favorece os relacionamentos (um indicador fundamental da felicidade), já que pessoas otimistas são consideradas mais amistosas, simpáticas e socialmente interessantes.³ O otimismo também beneficia a saúde física de muitas maneiras. Um estudo constatou que indivíduos com níveis mais altos de otimismo vivem, em média, 11% a 15% mais do que quem tem níveis mais baixos, além de serem mais propensos a chegar aos 80 anos ou mais.⁴ Os otimistas tendem a apresentar melhor saúde cardiovascular e a se recuperar mais rapidamente de doenças respiratórias comuns, quando comparados aos pessimistas.⁵ Além disso, estudos associam o otimismo a mais criatividade, inovação, produtividade e capacidade de resolução de problemas, bem como a melhor tomada de decisões e mais autoestima, autoconfiança

e autodomínio. Por tudo isso, os otimistas também têm mais chances de manter relacionamentos duradouros e satisfatórios.⁶

Desenvolvi minha abordagem de saúde mental depois de me desiludir com muitas teorias que circulam por aí. Para ser franca, eu *não* sou a pessoa mais otimista que conheço e tenho quase certeza de que nem sou a mais otimista da minha família. No início da vida, não cogitei seguir carreira na psicologia porque achava que não tinha talento para isso. Eu era uma criança extremamente sensível, tanto que meus pais precisavam me poupar de filmes ou notícias tristes porque qualquer coisa minimamente perturbadora podia me devastar. Eu conseguia assistir repetidas vezes a filmes policiais hiperviolentos, como *Scarface* ou *O poderoso chefão*; esse tipo de brutalidade não me abalava. Mas se houvesse alguma injustiça ou a dor inexplicável relacionada ao amor e às perdas humanas? Esquece. Para você ter uma ideia, aos 14 anos fiquei uma semana sem ir à escola depois de ver *Titanic* pela primeira vez. Você leu certo: a morte de um personagem fictício e o desfecho de um romance irreal (e curtíssimo) me deixaram arrasada *durante uma semana inteira*.

Alguns anos depois, já formada na faculdade e trabalhando no meu primeiro emprego, um chefe, que também foi meu mentor, sugeriu que um diploma em psicologia poderia me ajudar a canalizar minha empatia natural e minha curiosidade para um trabalho concreto. Decidi tentar. Eu não tinha nada a perder. Fui aceita no programa de psicologia clínica dos meus sonhos, fiz mestrado e cumpri muitas horas de prática clínica antes de concluir o doutorado, e depois completei um pós-doutorado sanduíche na Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA) e no Centro Médico Cedars-Sinai. Em cada etapa desse processo muito longo e difícil, me apaixonei ainda mais pelo trabalho.

Eu adorava ajudar as pessoas a superar desafios, tanto circunstanciais quanto psicológicos, para que elas pudessem ter a vida que sonhavam. Adorava oferecer ferramentas e autoconhecimento para melhorar a saúde mental delas. Gostava de ver o progresso que elas faziam enquanto aprendiam a substituir o medo, a ansiedade e os pensamentos negativos que as paralisavam por narrativas internas que as ajudavam a alcançar seus objetivos e encarar o futuro com otimismo.

Ao mesmo tempo, eu me frustrei com muitos dos métodos ensinados.

Ainda que a terapia tradicional ajudasse os pacientes a identificar e a processar traumas ou sistemas de crenças disfuncionais, essa abordagem nos obrigava a passar a maior parte do tempo concentrados no passado. A neurociência mostra que o cérebro é um órgão antecipatório: está sempre projetando o que vem adiante. É bom desenvolver autoconsciência e entender como certos acontecimentos impactaram nosso estado mental, mas a consciência por si só não ajuda a mudar nossos comportamentos. Isso exige um conjunto de ferramentas diferentes.

Comecei a perceber que, ao buscar essas ferramentas, muitos pacientes recorriam ao senso comum da autoajuda. Em alguns casos, as estratégias encontradas funcionavam muito bem. Tenho pacientes que defendem com convicção a ioga, os exercícios respiratórios, a atividade de escrever diários, entre outras práticas, e isso é ótimo! Pesquisas indicam que esses recursos têm um impacto positivo profundo na saúde mental quando usados de modo a complementar a química natural do cérebro e a reação ao estresse. Rotinas e práticas que dialogam com o funcionamento da mente são excelentes acréscimos à nossa “caixa de ferramentas” emocional.

Infelizmente nem toda prática de autoajuda se enquadra nesse perfil. Repetir frases positivas, criar quadros visuais ou manifestar desejos para o universo, por exemplo, nem sempre exige ação ou mudança real de pensamento – e, por isso, muitas vezes não cumpre o que promete. Se você não *acredita* que é lindo, dificilmente se convencerá repetindo isso três vezes em voz alta diante do espelho. Se você não *acredita* que é digno de ser amado, não encontrará um relacionamento saudável apenas verbalizando essa ideia. E, se você não alimenta seus sonhos com atitudes, jamais alcançará seus objetivos porque, acredite, o universo tem muitas outras questões com que se ocupar em vez de girar em torno da sua vida pessoal. Mudar pensamentos é difícil, mas fica mais fácil quando entendemos como trabalhar com o cérebro, e não contra ele.

Como parte do meu trabalho, estudei o cérebro humano e me tornei obcecada pelo que aprendi. Por exemplo: você sabia que o cérebro é péssimo em distinguir fato e ficção?⁷ Quando você imagina que algo está acontecendo, seu cérebro reage como se aquilo *estivesse* acontecendo de verdade. Entender isso torna claro como pensamentos (até mesmo os mais absurdos ou incorretos) podem influenciar o modo como nos sentimos. Além disso,

o cérebro procura padrões com o objetivo de fazer previsões melhores e tenta confirmar informações que ele já sabe, para aumentar sua eficiência. Isso é ótimo para detectar sinais de perigo, mas também pode nos fazer enxergar ameaças onde elas não existem.

Todo esse conhecimento nos possibilita entender por que é tão difícil controlar pensamentos e emoções. A boa notícia é que o cérebro é altamente adaptável. Quando aplicamos estratégias adequadas, podemos mudar gradualmente – e de modo significativo – nossos padrões de pensamento, para que passem a nos ajudar, e não a nos sabotar.

Em 2013, abri meu consultório e continuei desenvolvendo uma abordagem própria para trabalhar com meus pacientes, combinando os aspectos mais poderosos da terapia tradicional (como a terapia cognitivo-comportamental) com ferramentas baseadas em pesquisas científicas e métodos holísticos. O objetivo era ajudar as pessoas a redefinir suas expectativas, ampliar a resiliência, identificar e modificar narrativas distorcidas e vivenciar emoções e experiências difíceis com curiosidade, não com medo. Também comecei a encontrar maneiras de avaliar o otimismo dos meus pacientes em diferentes aspectos da vida e depois trabalhei para ampliá-lo. Como a comunidade terapêutica convencional não tinha a nomenclatura correta para muitos dos métodos que eu usava, parei de chamar o que faço de terapia, no sentido tradicional, e nomeei como trabalho de autoestima. Certo dia, depois de explicar minha abordagem a um paciente, ele me disse:

– Então, basicamente, você é minha Doutora Otimismo.

Eu nunca tinha formulado isso de modo tão direto, mas percebi que ele tinha razão, e adotei o apelido.

Quanto mais estudava meus pacientes, mais compreendia que o modo como as pessoas experimentam a vida não depende apenas do que viveram no passado ou de como foram moldadas pela própria família. Depende também de como escolhem interpretar o mundo e o lugar que ocupam nele. A diferença entre os otimistas e os pessimistas não pode ser explicada somente pelas circunstâncias. Os otimistas não têm uma vida livre de preocupações ou estresse; muitos deles superaram desafios enormes que moldaram seu caráter e sua visão de mundo. A diferença é que as pessoas que optam por enxergar a vida com otimismo encaram esses desafios como temporários e como oportunidades de crescimento, não como catástrofes.

Depois de ler este livro, espero que você perceba que vale a pena buscar o otimismo e consiga fazê-lo de modo eficaz e consistente. Espero que esta obra o ajude a se libertar da necessidade de ser “perfeito” e a compreender que saúde mental não é um estado ideal e permanente – é um processo contínuo, para a vida toda, que exige autocompaixão, leveza e aceitação. *Você pode superar muitas coisas, mas não pode superar o fato de que é humano*, alguém programado para experimentar toda a gama de emoções, não somente a felicidade. E sem dúvida a vida vai colocá-lo em algumas (talvez *muitas*) situações difíceis. Quando aprende a encarar essas dificuldades com otimismo, você atravessa a vida com mais leveza e satisfação, direcionando sua energia para aquilo que realmente traz significado e alegria para ela.

Nas próximas páginas, apresento pesquisas revolucionárias sobre como o cérebro funciona e como isso impacta a forma como pensamos, agimos e sentimos; meu objetivo é mostrar como o cultivo do otimismo real pode melhorar sua vida. Em seguida, explico como o cérebro processa informações e como podemos usar a eficiência, a neuroplasticidade e a capacidade de previsão da nossa mente para manter uma postura mais otimista que nos leve a alcançar nossos objetivos. Explico como o culto à positividade distorce o propósito da saúde mental e por que aceitar o desconforto, em vez de ignorá-lo, é a chave para a resiliência e o crescimento. Abordo as origens de práticas populares, como frases positivas e manifestação para o universo, e explico por que, quando não levam em conta o modo como o cérebro funciona, elas acabam se revelando ineficazes (e, em alguns casos, até contraproducentes). Esclareço por que considero o conceito de equilíbrio um mito e por que é mais produtivo ter um objetivo e fazer escolhas intencionais do que tentar “dar conta de tudo”. Também explico por que alguns aspectos da terapia tradicional – embora úteis para aumentar a autoconsciência e processar traumas – muitas vezes parecem andar em círculos. Você verá que até mesmo pequenos momentos de alegria podem melhorar significativamente seu humor, e que a maneira como você lida com conflitos favorece *muito* mais os seus relacionamentos do que a maneira como você demonstra afeto.

Ao longo do livro, uso meus mais de quinze anos de experiência profissional e de pesquisa acadêmica para apresentar estratégias que qualquer pessoa pode usar para aumentar o otimismo, reduzir a ansiedade e ado-

tar uma perspectiva mais saudável sobre a vida. Compartilho histórias da minha vida e relatos dos meus pacientes para provar como o otimismo funciona no mundo real e como ele pode ajudar você, sejam quais forem suas dificuldades. Ofereço estratégias práticas, passo a passo, e técnicas que funcionam *a favor* do cérebro – e não contra ele. Também cito entrevistas que realizei com dezenas de especialistas – incluindo coaches de alta performance, atletas profissionais, psicoterapeutas e neurocientistas – para mostrar como o otimismo pode ser aplicado em diferentes áreas da vida.

Sei que um livro não substitui um atendimento profissional de qualidade, mas acredito que o otimismo real é uma das melhores ferramentas que temos para aumentar a alegria, a resiliência e a esperança. Creio que quanto mais otimismo houver, mais o mundo se tornará amoroso, compassivo e colaborativo. Acredito que o otimismo é um antídoto para o medo e a ansiedade que tantos de nós sentimos diariamente e que *somente* ele nos leva a enfrentar nossos maiores desafios pessoais e globais. Pode parecer exagero, mas acredito de verdade que o otimismo é capaz de mudar o mundo, ainda que aos poucos. O otimismo é contagiante: quanto mais o cultivamos dentro de nós, mais ele se irradia para os outros. Com as ferramentas deste livro, você será capaz de tornar sua vida (e a vida daqueles ao seu redor) um pouquinho mais luminosa, algo que até a pessoa mais cética valorizaria. Então vamos começar.

CAPÍTULO 1

“Seja positivo!”

O que entendemos de errado sobre o otimismo e por que isso importa

O otimismo não elimina a dificuldade, e sim sobrevive a ela.

– Olha, você até parece legal, mas preciso confessar: não sei por que estou aqui. Todo mundo me diz que tenho que ser mais positivo e coisa e tal, mas de que adianta? Isso não vai mudar nada.

Nick tinha 20 e poucos anos e havia passado os últimos meses em tratamento contra um câncer. Eu era uma doutoranda de 25 anos, no meu primeiro ano de residência no Departamento de Psico-Oncologia da UCLA. Minha função era oferecer apoio terapêutico a pacientes com câncer e a seus entes queridos, ajudando-os a enfrentar diagnósticos e tratamentos. Nick foi meu primeiro paciente – e um dos casos mais difíceis que já tive na carreira.

Ele era o estereótipo do “cara durão”. Desde o instante em que nos conhecemos, Nick exalava machismo e deixou claro que achava a terapia uma perda de tempo. Tinha sido criado acreditando que vulnerabilidade emocional era sinal de fraqueza e que era melhor guardar os sentimentos para si. Resultado: ele tinha muita *dificuldade* em aceitar a situação que enfrentava. Como parte do tratamento, passou por uma cirurgia que o curou do câncer, mas abalou sua autoconfiança e seu senso de virilidade. Quando comecei a atendê-lo, ele tinha acabado de concluir o tratamento prescrito, mas precisava retornar ao hospital em intervalos regulares para verificar se o câncer retornara.

Rapidamente surgiu um padrão. Nas semanas que antecedia cada consulta, Nick começava a manifestar o estresse de maneiras cada vez mais

perigosas. Numa de nossas primeiras sessões, ele apareceu com os nós dos dedos sangrando por causa de uma briga numa festa na noite anterior. Algumas semanas depois, bateu com o carro após correr pelas ruas sinuosas das colinas de Hollywood e cair num barranco. De algum modo, escapou sem ferimentos graves, mas para mim era claro que ele estava arriscando a vida de propósito: enfrentava o medo tentando enganar a morte, em vez de falar sobre ele.

A terapia é ao mesmo tempo arte e ciência. Mesmo existindo métodos e ferramentas com base em princípios testados, cada paciente é único, e nem todo mundo reage bem aos mesmos tipos de tratamento. Para se conectar de verdade com um paciente, é preciso criatividade, e o primeiro passo é conhecer a pessoa e encontrá-la em seu próprio universo mental. Eu soube imediatamente que, para ajudar Nick, a primeira coisa que eu precisava fazer era conquistar sua confiança. Todo mundo ao seu redor (familiares, amigos, outros pacientes oncológicos e até alguns médicos) dizia para ele “erguer a cabeça”, “não ficar pensando no diagnóstico”, “tentar ser otimista”. E ele não engolia nada disso.

Ficou claro que eu não teria sucesso tentando convencer Nick a falar sobre seus sentimentos ou listando todas as vantagens de uma visão positiva da situação. Ele tivera uma vida boa, alegre, sociável, e sentia que o câncer lhe havia roubado tudo isso.

– Você tem algum jogo programado? – perguntei durante uma sessão, pouco depois do acidente.

Eu sabia que ele era apaixonado por hóquei, esporte que praticava desde a infância, além de ser extremamente competitivo. Durante a fase mais intensa do tratamento, ele não tinha condições físicas de jogar, mas, assim que começou a melhorar, Nick voltou à ativa, jogando todos os domingos num rinque perto de casa. Algumas pessoas sugeriram que ele pegasse leve enquanto o corpo se recuperava, mas ele não queria abrir mão do esporte. Eu tinha notado que, em muitas sessões, Nick só parecia alegre quando falava de hóquei ou de uma partida que estava para acontecer. Algo me dizia que, se eu continuasse por esse caminho, conseguiria entendê-lo melhor.

– Tenho um esta semana, sim – disse ele, visivelmente aliviado por eu não ter perguntado sobre o tratamento, o acidente ou como ele estava se sentindo.

– Ah, que bom. Você está empolgado?

– Sim, estou animado. Vai ser um jogo difícil, o outro time tem uma boa defesa, mas a gente treinou bastante essa semana. Estou sentindo que vai ser bom.

– Legal. Então você acha que vão vencer?

– Bem, não dá para ter certeza, mas estou bastante confiante.

Para alguém de fora, isso poderia parecer apenas um bate-papo: uma terapeuta tentando relaxar o paciente antes de começar o “trabalho de verdade”, mas eu sabia que tinha acabado de encontrar a chave para o caso de Nick. Apesar da sua atitude negativa (normal e compreensível) em relação à saúde, ele não tinha perdido todo o otimismo. Ele ainda se entusiasmava com o hóquei, e isso podia ajudá-lo a enxergar o poder dessa postura.

– Então você não *sabe* se vão vencer, mas acha que vão? – perguntei.

– É – respondeu Nick, nitidamente hesitante diante do que deve ter parecido uma pergunta idiota.

– Mas, se você for realista, vai admitir que podem perder, certo?

– É, claro que a gente pode perder – disse ele, meio incrédulo. – Mas de que adiantaria jogar se eu contasse com a derrota? Eu sempre jogo como se fosse ganhar.

– Mas por que esperar a vitória, se você não tem certeza dela?

– Porque assim eu adoto a mentalidade correta e me concentro no que preciso fazer para ganhar. Se eu esperasse perder, só conseguiria pensar na derrota. Eu jogo melhor quando espero ganhar. Porque aí tenho um objetivo.

Eu sorri.

– Então você está basicamente dizendo que, com relação ao hóquei, é bastante otimista.

Ele riu, entendendo enfim aonde eu queria chegar.

– É, acho que sim.

– Mais uma pergunta: e se você fosse a cada consulta médica com a mesma mentalidade com que entra num jogo? Como você se sentiria antes das consultas?

– Hummm... – Dava para ver que Nick ainda não estava totalmente convencido, mas eu o fiz olhar para a própria situação por um ângulo um pouco diferente. – Não sei.

Eu sorri. Era só disso que eu precisava.

– Que tal a gente descobrir?

Nos meses seguintes, Nick e eu trabalhamos juntos para ajudá-lo a praticar o otimismo de modo consciente. Usando a conexão entre sua postura no hóquei e a postura que poderia adotar quanto à própria saúde, eu o ajudei a perceber duas coisas: que ele não somente poderia se beneficiar do otimismo real, como também já era capaz disso. As mudanças foram quase imediatas. Nick ficou mais aberto e vulnerável durante nossas sessões. Parou de agir com imprudência nas semanas anteriores às consultas médicas. Passou a reservar mais tempo para fazer o que amava e para estar com pessoas queridas.

Quanto mais ele percebia essas mudanças positivas, mais fácil ficava de enfrentar a situação. Nick começou a cuidar melhor da saúde, entendendo que, se o câncer não voltasse, aqueles hábitos o preparariam para um futuro saudável, e que, se retornasse, seu corpo poderia reagir melhor à próxima rodada de tratamento se estivesse fortalecido. Ele também começou a falar de seus sentimentos e medos com familiares e amigos mais próximos, o que o ajudou a valorizar a rede de apoio que tinha – e que estaria ali caso ele adoecesse de novo. Começou a pensar no futuro: que carreira seguir, onde morar após o tratamento, como tocar a vida quando estivesse totalmente livre do câncer.

Ao fim do nosso ano de trabalho juntos, a perspectiva de Nick havia se transformado por completo. Quando nosso relacionamento terapêutico terminou, o câncer não havia retornado, mas eu não soube mais nada dele até anos depois, quando recebi um e-mail inesperado. Ele tinha lido uma entrevista minha para um site local e me procurou na internet. Queria que eu soubesse que ele continuava livre do câncer, que havia se casado e era pai. E mais importante: disse que mantivera o senso de otimismo cultivado naquele consultório da UCLA e que ainda se beneficiava daquela prática. “Talvez você não se lembre de mim”, escreveu, “mas eu só queria agradecer”.

* * *

Que fique claro: não estou dizendo que o otimismo renovado de Nick impediu a volta do câncer. Isso foi resultado da biologia e da boa medicina. Embora vários estudos associem o otimismo à melhora da saúde física, não há evidência de que uma atitude positiva cure o câncer ou qualquer outra doença.

Além disso, você deve estar se perguntando como algo tão simples quanto uma metáfora de hóquei pôde transformar tão profundamente a vida de alguém. O negócio é o seguinte: quando falamos de saúde mental e mudança de comportamento, as grandes transformações *quase sempre* começam com coisas pequenas – muitas vezes coisas que, na hora, você nem percebe direito.

A vida de Nick não mudou por causa de uma conversa. Ela mudou porque aquela conversa alterou seu modo de pensar, e isso abriu espaço para escolhas diferentes: como ele vivia e como se relacionava com as pessoas ao redor. Ele só precisava de uma prova de que desenvolver mais otimismo valia o esforço. Quando teve essa prova, percebeu que uma mudança de atitude quanto ao diagnóstico poderia ajudá-lo a lidar com as dificuldades do presente.

No fundo, nossa conversa não exigiu que ele fosse “positivo” nem que tivesse certeza de nada – do mesmo jeito que ele nunca tinha certeza de que venceria um jogo de hóquei. Ao ajustar a perspectiva, Nick passou a lidar com a realidade, em vez de tentar fugir dela. E, ao fazer isso, pôde processar a raiva, o medo e o sofrimento de um modo mais construtivo e saudável, em vez de enterrar sentimentos ou agir impulsivamente a partir deles. O otimismo não exigiu que ele ignorasse a realidade de que o câncer poderia voltar, se espalhar e, na pior das hipóteses, matá-lo. Apenas mudou, de um jeito simples e profundo, a maneira como Nick encarava essa possibilidade. Não lhe concedeu do nada o poder de alterar o resultado dos exames, mas lhe deu a capacidade de experimentar mais alegria nos três meses anteriores a cada consulta.

Ao esperar vencer o câncer, Nick passou a ter um motivo para investir energia na própria vida. O otimismo não mudou o futuro dele, mas permitiu que ele vivesse o presente com mais plenitude e propósito – e isso o colocou numa trajetória diferente, mais produtiva.

Quando entendemos o que é o otimismo *real*, percebemos como nossa visão de mundo afeta nossa experiência de vida. E, com algum esforço, podemos aprender a ajustar essa perspectiva de modo a viver a vida que queremos. Mesmo quando não podemos mudar as circunstâncias, ao escolher enxergá-las com otimismo nos tornamos mais capazes de transitar pelo mundo com propósito, perspectiva e coração aberto. Para isso, precisamos

fazer o que Nick fez: repensar o que entendemos por otimismo e examinar como enxergamos nossa vida.

O que é otimismo?

Sempre que dou uma palestra, peço às pessoas que gritem a primeira palavra que lhes vem à cabeça quando pensam em otimismo. Inevitavelmente, o auditório se enche de ecos de “POSITIVIDADE!”.

Faz sentido. A maioria das pessoas usa os termos *otimismo* e *positividade* (ou *pensamento positivo*) como se fossem sinônimos. Até mesmo alguns psicólogos e terapeutas fazem isso. Gosto de enxergar esses conceitos como primos, não como irmãos gêmeos: carregam alguma semelhança, mas são diferentes em sua essência.

Embora uma visão otimista costume despertar emoções positivas, e embora a positividade nos ajude a pensar no futuro com mais otimismo, é importante entender a diferença entre os conceitos para não cair em armadilhas mentais.

A obsessão da sociedade por positividade e pensamento positivo enfatiza a crença de que o objetivo da vida é sentir-se bem pelo maior tempo possível. Segundo a sabedoria popular, devemos nos concentrar no lado bom de qualquer situação e ignorar (ou ao menos minimizar) o lado ruim. A cultura do pensamento positivo tende a rejeitar emoções como raiva, frustração e tristeza e a tratar como superiores emoções como alegria, contentamento e empolgação, porque é a partir delas que nos sentimos melhor.

Não há nada de errado em querer se sentir bem. Minha intenção com este livro é justamente mostrar que o otimismo real pode melhorar sua saúde mental e estimular pensamentos, sentimentos e atitudes positivos. O problema é quando transformamos a positividade em meta: isso muitas vezes nos leva a ignorar as lições que poderíamos aprender com experiências e emoções desafiadoras. O pensamento positivo se concentra no presente, nos encorajando a substituir pensamentos e sentimentos desconfortáveis por outros que elevem nosso humor. De novo: isso é natural e compreensível. Quem quer se sentir mal quando pode se sentir bem? A questão é que não dá para viver de forma autêntica fingindo que as coisas não ficam

difíceis de vez em quando. Sempre que ignoramos as coisas desagradáveis para nos acalmar a curto prazo, estamos tentando nos convencer de que está tudo bem quando não está.

O otimismo, por outro lado, nos convida a olhar para o futuro, sejam quais forem as circunstâncias. Passamos a supor que, em geral, os acontecimentos futuros serão mais positivos do que negativos, que haverá mais resultados bons do que ruins e que até os ruins serão temporários.¹ O otimismo nos convida a experimentar toda a gama de emoções – eu diria até que *exige* isso –, porque só assim podemos processar a realidade e tomar boas decisões para seguir em frente.

Sou uma pessoa extremamente visual. Quando penso em otimismo, gosto de me imaginar sentada sozinha numa sala escura. A sala está vazia e silenciosa, sem qualquer foco de luz. Mas enquanto fico ali sentada, sem nada para fazer além de registrar onde estou e o que sinto, meus olhos começam a se adaptar e percebo algo tomando forma no escuro: uma porta. Eu não sei o que há do outro lado, mas o simples fato de saber que existe uma saída – que não ficarei presa ali para sempre – tira meu foco da escuridão e o redireciona para a porta. E, quanto mais eu me concentro na porta, mais percebo que ela muda: primeiro está destrancada, depois entreaberta, até que se escancara e noto uma luz fraca vindo de trás dela. Ainda estou no escuro e ainda não sei o que me espera, mas quero descobrir. Curiosa, começo a caminhar na direção dela.

A curiosidade é um componente importantíssimo do otimismo, mas a perdemos sempre que tentamos manipular emoções ou fugir de problemas. Quando encaramos o presente e o futuro com curiosidade, paramos de querer atribuir valor a todo acontecimento ou emoção. Em vez disso, nos abrimos para o que as experiências podem ensinar sobre nós, sobre o mundo e sobre nossa humanidade. Quando atravessamos a porta na sala escura, podemos esperar que algo maravilhoso esteja do outro lado. Como já passamos pela escuridão, também estamos preparados para o que vier. Curiosidade gera conhecimento, e conhecimento gera resiliência. Quando saímos em busca de novas informações, ficamos mais sábios e mais preparados. O otimismo real desperta nosso potencial ao mesmo tempo que nos encoraja a aceitar a incerteza. Aprendemos a distinguir o que podemos controlar do que não podemos e buscamos oportunidades

de aprender e crescer – sem ficarmos obcecados com experiências ou resultados específicos.

Otimismo é um espectro

Costumamos pensar que nossa inclinação ao otimismo ou ao pessimismo é algo inerente: somos otimistas ou pessimistas, enxergamos o copo meio cheio ou meio vazio. Só que, na prática, nossa perspectiva costuma mudar conforme as circunstâncias.

Em geral, tendemos a ser mais otimistas com relação à nossa vida e à vida de nossos entes queridos, mas somos relativamente pessimistas quando prevemos o futuro de grupos maiores e da sociedade como um todo. Um estudo mostrou que as pessoas são otimistas quanto às próprias perspectivas profissionais e salariais mesmo quando são pessimistas em relação à economia do país. Também costumam ser relativamente otimistas quanto ao futuro de seus bairros e comunidades, mas pessimistas em relação ao país e ao restante do mundo.²

Os níveis de otimismo também podem variar muito *dentro* da vida de cada pessoa. Talvez você se sinta confiante em relação à carreira e às finanças, mas, ao pensar na sua vida amorosa, conclua que o amor verdadeiro só existe nos contos de fadas e que seu destino não é “ser feliz para sempre”. Talvez você aceite liderar uma tarefa na sua empresa sem hesitar, confiando no seu taco, mas entre em pânico meses depois, na hora de *apresentar* esse projeto na reunião de acionistas, cogitando inventar uma crise súbita e inexplicável de laringite só para fugir do compromisso. Ou seja, você acredita que se sairá bem em uma área, mas não em outra.

Ou talvez você seja como eu. Deixei claro no capítulo anterior que não sou uma pessoa naturalmente otimista. Aprendi com o tempo a praticar o otimismo, e me sinto muito mais otimista em relação a diversos aspectos da vida, com uma exceção: sempre que algo ameaça (ou *parece* ameaçar) minha saúde física, entro imediatamente em pânico. É sério. No segundo em que sinto uma dor de garganta, me convenço de que contraí uma doença incurável e fatal, talvez um vírus raro que me deixará sem voz para sempre. Certa vez joguei fora meus óculos novinhos porque eles caíram no

vaso sanitário de um avião. Eu poderia higienizá-los? Talvez... e, acredite, eu *tentei*. Mas como saber que eles estariam de fato desinfetados?! Tentei me convencer a ficar com eles, mas não conseguia deixar de imaginar organismos microscópicos mortais espreitando em cada fenda. Por fim, concluí que me sentiria melhor se me livrasse deles. Eu poupava minha energia mental para questões mais urgentes e tentaria superar a hipocondria de outro modo. (Por sorte eu estava em Nova York e não precisei dirigir, porque fiquei sem enxergar direito durante 36 horas.)

A questão é que, mesmo que você não se considere uma pessoa otimista, provavelmente pensa com otimismo sobre algumas áreas da vida, ainda que não reconheça isso. E, ao longo deste livro, você vai aprender a usar boas ferramentas e a direcionar sua atenção para aplicar essa perspectiva em outras áreas da vida. O otimismo não é um estado inerente e imutável. É uma prática que se cultiva consciente ou subconscientemente, e faz parte de um espectro.

Otimistas não nascem prontos

Ainda que todos tenhamos tendências ao otimismo ou ao pessimismo dependendo da situação, essas inclinações não são tão imutáveis quanto se imagina. Pesquisas indicam que apenas 25% das características associadas ao otimismo são genéticas.³ O restante é determinado por fatores ambientais, por exemplo, o modo como fomos criados, as experiências que tivemos, as lições que aprendemos e a maneira como interpretamos os acontecimentos ao nosso redor e em nossa vida.⁴ Então o que determina se uma pessoa é otimista?

Pesquisadores estudaram como o otimismo se manifesta e quais fatores o influenciam. Um dos cientistas mais proeminentes na área é Martin Seligman, que começou a estudar o tema na década de 1960, motivado pela curiosidade de entender por que algumas pessoas pareciam mais positivas e funcionais do que outras. Seligman ganhou notoriedade depois de descobrir um fenômeno conhecido como *desamparo aprendido*. Para quem não tem uma pilha de livros de psicologia na mesa de cabeceira como eu, o desamparo aprendido é o que acontece quando as pessoas (ou os animais)

se acostumam tanto à dor ou ao sofrimento repetido, sobre o qual não têm controle, que acabam desistindo de tentar evitá-lo, mesmo quando surge uma oportunidade de escapar da situação. Seligman chegou a essa conclusão depois de realizar experimentos com cães num laboratório para ver como eles reagiriam a uma série de choques elétricos aleatórios. Com o tempo, esses cães pararam de tentar fugir, mesmo quando tinham oportunidade de sair das jaulas. Simplesmente desistiram, convencidos de que não havia saída, mesmo quando havia.⁵

O que a literatura popular costuma omitir é outra observação que Seligman fez enquanto trabalhava com aqueles animais: o desamparo aprendido não é inevitável. Entre os animais submetidos às mesmas condições, aproximadamente um terço escapava da jaula assim que percebia que isso era possível. Seligman decidiu descobrir o motivo. Com o tempo, identificou três diferenças na forma como pessimistas e otimistas interpretam o mundo. Confrontados com eventos, informações ou comentários negativos, os pessimistas tendem a atribuir a causa disso a fatores permanentes, abrangentes e pessoais. Ou seja, para eles, coisas ruins acontecem o tempo todo e são inevitáveis, e qualquer revés ou fracasso pessoal costuma ser resultado de uma falha inerente ao indivíduo, e não uma consequência de forças externas ou de outras pessoas. Já os otimistas interpretam essas mesmas situações como temporárias, circunstanciais e, de algum modo, passíveis de controle.⁶ Ou seja, as coisas podem melhorar, provavelmente vão melhorar, e o destino pode ser manipulado, pelo menos até certo ponto.

Imagine que você levou bolo num encontro. Ao manter uma visão pessimista da sua vida amorosa, você pode cair numa espiral de pensamentos negativos: “Fui rejeitada de novo! Nunca mais vou sair com ninguém!” (e imediatamente exclui todos os aplicativos de relacionamento e declara voto de celibato nas redes sociais). Se, por outro lado, você entende que a situação é pontual e não reflete o seu valor, é provável que a interprete de modo mais otimista: “Bem, talvez tenha acontecido um imprevisto ou a pessoa tenha encontrado alguém mais compatível com ela. Não daríamos certo. Vou tentar de novo em outro momento, mas, por enquanto, já que estou neste restaurante tão agradável, vou tomar uma taça de vinho e ligar para minha melhor amiga. Vou me sentir melhor depois disso.”

Em outras palavras, nosso otimismo depende, sobretudo, das histórias

que contamos a nós mesmos, inclusive para entender o mundo e determinar como reagimos a ele. Criamos essas narrativas a partir do feedback que recebemos, das observações que fizemos e das lições que aprendemos no passado, especialmente no início da vida, quando começamos a entender o mundo e nosso lugar nele. Essas narrativas podem se basear em fatos ou em ficções, nos ajudando ou nos atrapalhando. O ponto central é que nós as criamos e, se as criamos, podemos recriá-las. Quando começamos a reexaminá-las à luz de novas experiências, passamos a perceber como elas moldaram nossa visão de mundo. Ao mudar essas histórias, transformamos nossa visão de mundo e, consequentemente, nossa vida.

O otimismo é adaptativo

É fácil olhar a história do surgimento da vida na Terra como um testemunho da importância e do poder do pessimismo. Segundo a teoria de Darwin, a sobrevivência de uma espécie depende da sua capacidade de detectar ameaças, evitá-las e defender-se delas (e da procriação também, é claro). E há jeito melhor de se proteger do que se preparar para o pior, presumindo que o perigo espreita em cada esquina?

Sem dúvida, o pessimismo é importante – até certo ponto. Às vezes, prever desfechos negativos pode nos proteger de danos graves, especialmente se não dispomos de todas as informações. Quando ensinamos crianças pequenas a desconfiar de estranhos, por exemplo, estamos incutindo nelas uma atitude pessimista com o objetivo de mantê-las seguras enquanto aprendem a avaliar melhor o ambiente e a desenvolver seus instintos. Mesmo em situações que não envolvem risco à vida, uma dose saudável de pessimismo pode ajudar a manter nossa saúde mental sob controle. Pesquisas mostram que, em certas circunstâncias, estabelecer baixas expectativas pode ajudar a enfrentar riscos e a administrar a ansiedade, impedindo que ela nos domine. Essa estratégia, conhecida como *pessimismo defensivo*, pode melhorar nosso desempenho em situações ameaçadoras.⁷

Mas imagine quão exaustivo seria se presumíssemos *apenas* a pior hipótese. Se enxergássemos cada criatura viva como uma ameaça e passássemos o tempo inteiro nos preparando para possíveis catástrofes. Sem

controle, nosso pessimismo inato poderia se transformar depressa em paranoia, um estado extremamente desadaptativo, definido por medos ir-reais e generalizados.

Para contrabalançar esse pessimismo inerente, alguns cientistas teorizam que os seres humanos desenvolveram um senso de otimismo para poder detectar perigos potenciais e se defender deles, ao mesmo tempo planejando e construindo um futuro positivo. Uma das coisas que distinguem os seres humanos da maioria dos outros animais é o córtex pré-frontal, região do cérebro associada à aprendizagem, ao raciocínio e à solução de problemas (entre outras funções). Diferentemente da maioria das outras espécies, os seres humanos conseguem aprender com o passado para planejar o futuro. Podemos imaginar situações futuras – desejáveis ou indesejáveis – e usar nossa capacidade de raciocínio dedutivo para avaliar a probabilidade de cada hipótese e decidir se vale a pena insistir num objetivo, considerando seus possíveis benefícios e riscos. Foi essa neurobiologia singular que nos permitiu aprender a cozinhar, plantar, construir moradias, organizar sociedades e moldar o mundo ao nosso redor, em vez de aguardar que a evolução nos adaptasse a ele. Segundo alguns biólogos evolucionistas, sem o otimismo essa capacidade incrível teria sido desperdiçada, sobrepujada por uma crença persistente de que o futuro é menos importante do que a ameaça imediata escondida atrás dos arbustos, pronta para atacar a qualquer momento.⁸

Independentemente das *razões* pelas quais desenvolvemos nossas atitudes positivas, sem dúvida o otimismo é uma parte central da condição humana. Na verdade, como espécie, somos tão otimistas que, às vezes, agimos de maneira pouco racional. Por exemplo, alguns estudos sobre padrões globais de linguagem identificaram uma preferência ampla e universal pelo uso de palavras positivas em detrimento das negativas. Essa tendência para a positividade – também conhecida como Princípio de Poliana, em referência à famosa personagem implacavelmente otimista – foi descrita pela primeira vez na década de 1960 e, desde então, ratificada. Num estudo feito em 2015, pesquisadores avaliaram o uso de 100 mil palavras em dez línguas amplamente faladas e muito diferentes.⁹ Em todos os casos, observaram uma preferência clara por palavras positivas.

Em outro estudo famoso, casais prestes a se casar foram questionados

sobre a probabilidade de se divorciarem um dia.¹⁰ Ainda que a taxa de divórcios no mundo ocidental seja de aproximadamente 50%, quase todos os casais afirmaram que a chance de se divorciarem era próxima de zero. Essa tendência a superestimar a probabilidade de um futuro positivo é conhecida como *viés de otimismo* e costuma ser citada como uma falha da psicologia humana. Se fôssemos inteligentes, não deveríamos olhar os dados e interpretar nossas chances com base em fatos objetivos, ainda que contrários a nossos sentimentos e desejos?

Eu diria que *não*! De que maneira um casal se beneficiaria ao presumir que seu relacionamento vai terminar? Que vantagem existe em acreditar que seus sonhos não são realistas, ainda que improváveis? De que adianta presumir que suas chances são mínimas em vez de sonhar que você pode desafiá-las? Em outras palavras, que *mal* existe em ser otimista?

Enquanto escrevo estas linhas, Jag, meu filho de 7 anos, está obcecado por basquete. Ele é uma criança meio caucasiana, meio indiana, de Santa Monica, destinada a não ultrapassar 1,80 metro de altura. Ainda assim está convencido de que jogará na NBA. Considerando que, nos Estados Unidos, a chance de um jogador de basquete no ensino médio chegar à NBA é de aproximadamente 1 em 2 mil (e ainda falta um bom tempo para Jag entrar no ensino médio), confesso que tenho pouquíssima fé no sonho dele. Mas isso é algo que eu lhe diria? Pretendo dizer ao meu doce e entusiasmado menino do primeiro ano que seus sonhos esportivos parecem impossíveis? Claro que não. E não conheço um único pai ou mãe que me aconselharia a fazer isso. Os sonhos de Jag, como as ambições de qualquer criança do ensino fundamental, provavelmente mudarão à medida que ele crescer. E, se não mudarem, o pior cenário possível é que ele continue jogando e se divertindo com o basquete até perceber que as chances de se tornar profissional são mínimas, então desistirá do esporte ou continuará jogando por diversão e para se exercitar. E quem sabe ele desafie as probabilidades, consiga uma bolsa estudantil, leve seu time a vencer o campeonato da liga universitária no primeiro ano da faculdade e seja contratado pelos Lakers?! Coisas mais improváveis já aconteceram. Então pergunto de novo: que mal há em acreditar nisso?

O otimismo faz a vida valer a pena. Ele nos motiva a experimentar coisas que, de outro modo, talvez não tentássemos e a realizar feitos que

muitos julgariam impossíveis. Pense em grandes conquistas humanas: a democracia, a viagem espacial, a erradicação da varíola e assim por diante. Como a humanidade teria alcançado qualquer uma delas sem um pouquinho de pensamento positivo? Num nível mais pessoal, de que adiantaria se apaixonar, abrir uma empresa ou prestar um exame se não acreditássemos minimamente na possibilidade de sucesso?

Otimismo não é magia, mas um músculo

Quando comecei a trabalhar com Nick, ele não acreditava que o otimismo pudesse beneficiá-lo. Achava papo furado a ideia de que acreditar num futuro positivo pudesse melhorar sua qualidade de vida. Para ele, pessoas que pensavam assim estavam erradas ou, pior ainda, iludidas.

E ele tinha razão.

O otimismo sozinho não tem o poder de influenciar o futuro. Seu benefício consiste em promover comportamentos que nos ajudam a criar o futuro ideal ou, pelo menos, um futuro desejável. Quando acreditamos que o futuro é promissor, que nossos objetivos são alcançáveis e que os reveses são temporários e superáveis, ficamos mais propensos a enfrentar a vida de maneira proativa e produtiva.

No início deste livro, mencionei algumas pesquisas que associam o otimismo a vários sucessos na vida. O otimismo está relacionado a maior longevidade, melhor enfrentamento do estresse, aumento da produtividade e da criatividade, além da capacidade de desenvolver e manter relacionamentos mais fortes – todos fatores associados ao bem-estar. Os otimistas não prosperam nesses aspectos porque recebem um tratamento privilegiado do universo, mas porque se esforçam mais e acreditam que esse esforço trará resultado, ainda que não saibam exatamente como. Eles priorizam seus relacionamentos mais importantes, cuidam da saúde, buscam soluções para os problemas, pedem ajuda quando estão em dificuldade e assumem o controle da própria vida, em vez de relegá-la ao acaso.

O otimismo é como um músculo: quanto mais exercitado, mais forte fica. À medida que vemos os resultados dos nossos esforços inspirados pelo otimismo, mais facilmente adotamos uma perspectiva otimista no futuro.

Um sucesso reforça a crença de que outros sucessos são possíveis, e até mesmo prováveis. E assim o “músculo do otimismo” vai se fortalecendo. É um círculo virtuoso de feedback: otimismo gera mais otimismo.

Otimismo é para os realistas

Há uma cena ótima no início do filme *Esqueceram de mim* (a garota dos anos 1990 ataca outra vez!), em que o tio Frank entra em pânico porque a família corre o risco de perder o voo para Paris. Em determinado momento, o pai de Kevin McCallister, personagem de Macaulay Culkin, se vira para Frank e diz:

– Pense positivo, Frank!

Ao que ele responde:

– Pense você! Eu vou ser realista.

Essa falsa dicotomia (que todos sabemos que existe tanto no mundo real quanto nos adorados filmes natalinos) entre positividade e realismo sugere que pessoas otimistas são, no mínimo, um pouco iludidas. Olhe ao redor: você não consegue ver quantas coisas estão erradas no mundo e quantas tragédias acontecem o tempo todo? Com certeza você está iludido se acha que tudo vai dar certo no final!

A verdade é que os otimistas valorizam uma visão realista do mundo tanto quanto os pessimistas... ou até mais. Pesquisas indicam que uma mentalidade otimista pode preparar melhor as pessoas para enfrentar a realidade do que um pensamento pessimista.

Um estudo demonstrou que pacientes oncológicos com nível alto na escala de otimismo faziam mais perguntas sobre o diagnóstico e o prognóstico do tratamento do que os mais pessimistas.¹¹ Em vez de se sentirem derrotados, buscavam informações que poderiam ajudá-los a identificar soluções para o problema que enfrentavam. Além disso, quando acreditavam que haviam feito tudo que era possível para melhorar as chances de superar a doença, concentravam-se na maneira como estavam se sentindo: reconheciam suas emoções e se esforçavam para lidar com o estresse, em vez de se deixar dominar por ele. Esses pacientes não enxergavam o mundo através de lentes cor-de-rosa nem enterravam a cabeça na areia para evitar

sentimentos difíceis ou energias negativas. Em vez disso, aceitavam a realidade da situação e assumiam o controle do que podia ser controlado. E, quando percebiam que haviam feito o máximo que podiam, paravam de se esforçar para controlar o incontrolável e buscavam preservar a saúde mental e aproveitar o momento presente.

Outra pesquisa mostrou que os otimistas tendem a ser mais estratégicos que os pessimistas ao escolher suas batalhas. Eles juntam informações para decidir se vale a pena desperdiçar tempo numa tarefa ou se é melhor abandoná-la em favor de algo mais promissor. Num experimento, voluntários foram orientados a resolver uma série de anagramas, alguns solucionáveis e outros não. Os participantes com níveis mais altos de otimismo desistiram dos problemas sem solução muito mais rapidamente do que os menos otimistas, optando por investir tempo e energia nos desafios que conseguiriam resolver.¹² Costumamos encarar a desistência como algo negativo, celebrando as pessoas que perseveraram mesmo quando tudo parece impossível. Ainda que a coragem e a determinação sejam essenciais para alcançar grandes objetivos, elas logo podem se transformar em imprudência quando o desafio, na pior das hipóteses, é impossível ou, na melhor, não vale o esforço. Nesse sentido, a capacidade dos otimistas de tomar decisões com base em todas as informações disponíveis (ainda que sejam difíceis de aceitar) pode ser uma virtude importante quando tentamos agir com discernimento para fazer o que é preciso.

Dito isso, é importante distinguir otimismo real de otimismo cego. Como o nome sugere, o otimismo real exige um envolvimento firme e forte com a realidade. Já o otimismo cego consiste em esperar o desfecho desejado sem considerar os fatores que podem influenciá-lo – como a sorte, no caso de jogos, ou a expectativa de virar um astro do basquete sem treinar cestas. Quando as pessoas criticam os otimistas ou subestimam o poder do otimismo, em geral é porque estão confundindo esses dois tipos, por isso é tão importante distingui-los. Se você deseja usufruir dos benefícios do otimismo, fundamente suas crenças em fatos e esforço.

Otimismo gera resiliência

Antes de discutirmos *como* cultivar mais otimismo na vida, é importante enfatizar um ponto fundamental: ainda que o otimismo real nos encoraje a pensar positivamente em relação ao futuro, ele não pode existir sem luta, porque viver é basicamente lutar. Ficamos mais otimistas à medida que vivenciamos e superamos situações difíceis. Quanto mais fazemos isso, mais desenvolvemos autoconfiança e mais nos tornamos resilientes e corajosos.

Como um músculo, o otimismo exige resistência para crescer. Se você já treinou com pesos, sabe que, para ganhar força e desenvolver a musculatura, precisa se desafiar gradualmente, aumentando a carga ou a quantidade de repetições a cada treino. Se você repetir a mesma série para sempre, o progresso jamais acontecerá.

Como Martin Seligman demonstrou em seu trabalho, o modo como lidamos com reveses e adversidades é um dos principais indicadores do quanto somos otimistas. Num estudo, Seligman e seus colegas cronometraram uma prova disputada entre nadadores competitivos. Quando informaram os resultados a eles, adicionaram dois segundos ao tempo de cada um. Na prova seguinte, os nadadores que apresentavam altos níveis de otimismo nadaram mais rápido do que antes; aqueles com baixos níveis de otimismo obtiveram pior desempenho. Todos ficaram desapontados com o falso tempo original, mas, enquanto os otimistas usaram esse dado como motivação para melhorar, os pessimistas internalizaram o resultado ruim e, com isso, tiveram um desempenho pior. Quanto mais nos permitimos crescer e aprender com os desafios que enfrentamos, mais resilientes nos tornamos. Esse processo é inerentemente otimista, porque nos permite atravessar momentos difíceis com curiosidade e propósito. Quando sucumbimos ao pessimismo, ao desespero ou à autopiedade, perdemos a chance de amadurecer, de ampliar a autoconsciência, de nos conectar conosco e com os outros e de aproveitar todo o nosso potencial.

Se você deseja ser mais otimista, precisa se desafiar e aceitar as dificuldades, os conflitos e a resistência que inevitavelmente virão. Isso exige que você encare os reveses fora do seu controle como oportunidades de aprendizagem e crescimento. Também exige que assuma riscos e busque oportunidades que o aproximem de seus objetivos e da vida que deseja. Es-

se processo não apenas requer otimismo, como também nos ajuda a desenvolver o músculo do otimismo porque, mesmo que o resultado esperado não se concretize, obtemos informações valiosas (sobre o mundo e sobre nós) que podem ser usadas no futuro. Sempre que escolhemos o otimismo, escolhemos a nós mesmos.

Faça o teste: quanto você é otimista?

Para cada uma das situações a seguir, escolha a alternativa que melhor descreve o que você pensaria ou como se sentiria:*

1. Você se esqueceu do aniversário do seu melhor amigo.
 - a. Andei tão ocupado que isso me passou despercebido.
 - b. Sou péssimo para lembrar datas importantes.
2. Você passou um ano inteiro sem adoecer.
 - a. Tenho prestado mais atenção à minha saúde.
 - b. Não fiquei perto de muita gente doente.
3. Você e seu cônjuge fizeram as pazes depois de uma discussão séria.
 - a. Sou comprometido com o relacionamento e estou disposto a fazer dar certo.
 - b. Percebi que não era algo tão importante, por isso o perdoei.
4. Um amigo agradece por você tê-lo ajudado a superar um momento difícil.
 - a. Gosto de estar disponível para os outros.
 - b. Gosto de ajudar meu amigo.

* Essa avaliação foi inspirada no questionário de 48 itens sobre otimismo criado pelo Dr. Martin Seligman. Diferentemente do original, esta versão não visa oferecer um diagnóstico, e sim uma estimativa geral de otimismo. Se você se interessar por uma avaliação mais ampla, pode obter o teste completo do Dr. Seligman (em inglês) em: www.authentic happiness.sas.upenn.edu/questionnaires/optimism-test.

5. Seu amigo não respondeu às suas últimas mensagens.
 - a. Ele deve estar ocupado.
 - b. Será que fiz algo para ofendê-lo?
6. Você pretendia devolver um produto desnecessário que comprou, mas deixou o prazo expirar.
 - a. Não fiz isso porque precisei lidar com outros assuntos.
 - b. Sou preguiçoso.
7. Você tricou um cachecol para sua mãe, mas ela nunca o usa.
 - a. Escolhi uma cor da qual ela não gosta.
 - b. Ela nunca gosta dos presentes que dou.
8. Seu médico diz que seu colesterol está alto.
 - a. Geralmente o colesterol alto é genético.
 - b. Eu me alimento mal.
9. Você tem se sentido muito cansado ultimamente.
 - a. Não tenho dormido tanto quanto deveria.
 - b. Faz sentido, estou envelhecendo.
10. Seu chefe elogia a equipe que você lidera pelo sucesso num projeto.
 - a. Fiz uma boa gestão e mantive todo mundo focado na tarefa.
 - b. Minha equipe é muito competente.
11. Seu chefe pede seu conselho para resolver um problema.
 - a. Minhas opiniões são tão honestas e sensatas que meus superiores sabem que podem confiar em mim.
 - b. Pediram minha ajuda porque entendo bastante sobre esse problema.
12. Você não passou numa prova.
 - a. Não estudei o suficiente.
 - b. Não me saio bem sob pressão.

13. Você organiza uma festa-surpresa para um amigo e dá tudo certo.
 - a. Sou bom em planejar festas.
 - b. Tudo se encaixou!
14. Você se candidata a síndico do seu prédio e perde a eleição.
 - a. A pessoa que ganhou é mais influente entre os condôminos.
 - b. Não sou bom em me promover.
15. A pessoa com quem você está saindo sugere que você precisa de um tempo.
 - a. Tenho estado sensível demais ultimamente.
 - b. Sou difícil de lidar.
16. Você conduz seu time à vitória num jogo de perguntas e respostas.
 - a. Sou muito bom em conhecimentos gerais.
 - b. Eu sei bastante sobre as categorias sorteadas.
17. Você vai patinar no gelo com amigos e cai o tempo todo.
 - a. Patinar no gelo é difícil.
 - b. Não tenho muita coordenação motora.
18. Seu saldo no banco fica negativo.
 - a. Esqueci que haveria um débito automático.
 - b. Preciso ser mais organizado com as finanças.
19. Você vê alguém sendo assediado na rua e intervém.
 - a. Costumo prestar atenção no que acontece ao meu redor.
 - b. Avaliei a situação e decidi agir.
20. Numa festa, você conta uma piada e todo mundo ri.
 - a. Sou bom em interações sociais.
 - b. Todo mundo já estava se divertindo.

21. Você cria coragem para convidar alguém para sair, mas a pessoa recusa.
- a. Eu estava nervoso e me atrapalhei um pouco.
 - b. Ela provavelmente percebeu que sou um desastre.
22. Um desconhecido flerta com você numa festa com amigos.
- a. Sou uma pessoa atraente.
 - b. Aquela pessoa me acha atraente.

Para cada alternativa A que você escolheu, marque 1 ponto; para cada B, marque 0. Se marcou:

De 0 a 5: você é naturalmente pessimista. Tende a interpretar eventos negativos como pessoais, permanentes e abrangentes.

De 6 a 11: você é otimista em certas circunstâncias, mas tende ao pessimismo na maior parte do tempo.

De 12 a 17: você é naturalmente otimista, mas às vezes ainda assume uma visão pessimista do mundo.

De 18 a 22: você é naturalmente muito otimista. Tende a enxergar eventos negativos como temporários e isolados e não os vê como reflexo de quem você é.

Não se preocupe se a pontuação o surpreender ou desapontar. Releia as questões e observe como cada uma contrasta *mentalidades*, não *qualidades* inatas. Consegue perceber um padrão no modo como interpreta o mundo? À medida que fizer os exercícios deste livro, repare como sua mentalidade começa a mudar. Em que parte da sua vida você gostaria de ser mais otimista? Quais seriam as vantagens de uma nova mentalidade?

DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

