

Amy Morin

**O que as
pessoas
mentalmente
fortes
NÃO fazem**

**Como escapar dos hábitos
e das armadilhas mentais
que atrapalham nossa vida**

“Com inteligência e clareza, Amy Morin apresenta estratégias concretas para adotar uma postura mais positiva.” – *Success*



SEXTANTE

*Para todos aqueles que batalham
por serem melhores hoje
do que eram ontem.*

CAPÍTULO 1

NÃO PERDEM TEMPO SENTINDO PENA DE SI MESMAS

A autopiedade é de longe o mais destrutivo dos narcóticos não farmacêuticos. Ela vicia, dá um prazer momentâneo e afasta a vítima da realidade.

– JOHN GARDNER

Durante as semanas que se seguiram ao acidente de Jack, sua mãe não conseguia parar de falar naquele “desastre horrível”. Todo dia, ela recontava a história de como o filho quebrara as duas pernas ao ser atingido por um ônibus escolar. Sentia-se culpada por não estar lá para protegê-lo, e vê-lo numa cadeira de rodas durante semanas era quase insuportável.

Embora os médicos tivessem previsto uma plena recuperação, ela repetidamente advertia Jack de que suas pernas poderiam nunca sarar por inteiro. Queria que ele estivesse ciente de que corria o risco de nunca mais jogar futebol ou correr por aí como faziam as outras crianças – apenas para o caso de haver algum problema.

Apesar de os médicos o terem liberado para voltar à escola, os pais decidiram que a mãe deixaria o emprego e iria educá-lo em casa pelo restante do ano. Achavam que ver e ouvir ônibus escolares todos os dias poderia provocar nele lembranças perturbadoras. Queriam também poupá-lo de assistir da cadeira de rodas a seus colegas brincando no recreio. Esperavam que, ficando

em casa, Jack iria se curar mais rápido, tanto emocional quanto fisicamente.

Jack em geral terminava o dever de casa pela manhã e passava a tarde e a noite assistindo à TV e jogando videogame. Em algumas semanas, seus pais notaram que seu humor começou a mudar. De uma criança alegre e alto-astral, Jack se tornou irritável e triste. Seus pais ficaram mais preocupados ainda, pensando que o acidente devia tê-lo traumatizado mais do que imaginavam. Foram procurar um psicólogo na esperança de que ele pudesse cuidar das cicatrizes emocionais de Jack.

Os pais levaram a criança a uma conhecida terapeuta especializada em traumas de infância. Como havia sido indicada pelo pediatra de Jack, a terapeuta já sabia um pouco da história dele antes de conhecê-lo.

Quando a mãe o levou na cadeira de rodas para dentro do consultório, Jack fitou o chão em silêncio. Então ela começou dizendo: “Está sendo muito difícil desde este acidente terrível. Isso arruinou nossa vida e causou muitos problemas emocionais a Jack. Ele simplesmente não é mais o mesmo.”

Para surpresa da mãe, a terapeuta não demonstrou qualquer sinal de compaixão. Em vez disso, falou, entusiasmada: “Puxa! Eu não via a hora de conhecer você, Jack! Nunca vi uma criança que tivesse vencido um ônibus escolar! Você vai ter que me contar tudo. Como conseguiu entrar numa briga com um ônibus e sair vencedor?” O jovem sorriu pela primeira vez desde o acidente.

Nas semanas seguintes, Jack trabalhou junto com a terapeuta para escrever seu próprio livro. Apropriadamente, chamou-o Como derrotar um ônibus escolar. Ele criou uma história maravilhosa sobre como lutar com um ônibus e sair com apenas alguns ossos quebrados.

Ele embelezou a história descrevendo como agarrou seu cachecol, torceu-o e usou-o para proteger a maior parte do corpo. Apesar

dos detalhes exagerados, o ponto principal se manteve o mesmo – Jack sobreviveu porque era um garoto durão. Ele concluiu o livro com um autorretrato, desenhando a si mesmo na cadeira de rodas vestindo uma capa de super-herói.

A terapeuta incluiu os pais de Jack no tratamento, ajudando-os a ver quão afortunados eles eram por Jack ter sobrevivido. Ela também os encorajou a parar de sentir pena do filho. Sua recomendação foi que o tratassem como um menino de grande força física e mental, capaz de superar tamanha adversidade. Mesmo que suas pernas não se curassem por completo, queria que eles se concentrassem naquilo que Jack ainda podia conquistar na vida, não no que o acidente o tornaria incapaz de fazer.

A terapeuta e os pais de Jack trabalharam junto aos funcionários da escola preparando o retorno dele às atividades. Além das acomodações especiais de que o menino precisaria por ainda estar em uma cadeira de rodas, queriam assegurar que os outros alunos e professores não se apiedassem dele. Jack compartilharia o livro com os colegas para contar como tinha derrotado um ônibus e lhes mostrar que não havia razão para sentirem pena dele.

AUTOPIEDADE

Todos passamos por situações dolorosas na vida. E, embora a tristeza seja uma emoção normal e saudável, deixar-se afundar nela é um comportamento autodestrutivo. Leia as frases a seguir e veja se alguma delas se aplica a você:

- Você tende a pensar que seus problemas são maiores que os dos outros.
- Se não fosse pela má sorte, certamente você não teria problema algum.

- Seus problemas parecem se acumular muito mais rapidamente que os dos outros.
- Você está praticamente convencido de que ninguém entende de verdade como sua vida é difícil.
- Às vezes você evita atividades de lazer e compromissos sociais para poder ficar em casa pensando nos seus problemas.
- É mais provável que você compartilhe com as pessoas as experiências ruins do seu dia do que as boas.
- Com frequência você se queixa de as coisas não serem justas.
- Para você, às vezes é difícil encontrar algo pelo qual seja grato.
- Você acha que os outros são abençoados com uma vida mais fácil.
- De vez em quando, você se pergunta se o mundo está contra você.

E então? Você consegue se ver em algum dos exemplos citados? A autopiedade é capaz de consumi-lo até transformar seus pensamentos e seu comportamento, mas você deve assumir o controle da situação. Mesmo que não consiga modificar as circunstâncias, você pode mudar sua maneira de reagir a elas.

POR QUE SENTIMOS PENA DE NÓS MESMOS

Se a autopiedade é tão destrutiva, por que nos deixamos levar por ela? E por que, de vez em quando, é tão fácil e reconfortante cair nessa armadilha? A piedade foi o mecanismo de defesa dos pais de Jack para protegê-lo e se protegerem dos perigos futuros. Eles escolheram se concentrar no que o filho não podia fazer como modo de blindá-lo contra qualquer problema em potencial.

É compreensível que estivessem preocupados com a segurança dele. Não queriam perdê-lo de vista e temiam por sua reação

emocional quando visse um ônibus escolar outra vez. Foi apenas uma questão de tempo para que a piedade despejada sobre Jack por seus pais se tornasse pena de si mesmo.

É muito fácil cair nas garras da autopiedade. Enquanto se compadece de si mesmo, você pode adiar quaisquer circunstâncias que o obriguem a encarar seus medos e, assim, evitar assumir responsabilidade por suas ações. No entanto, a autocomiseração apenas pode fazê-lo ganhar algum tempo. Quando você exagera e enxerga sua situação como se fosse pior do que efetivamente é – em vez de tomar uma atitude ou seguir em frente –, isso justifica sua relutância em fazer algo para melhorá-la. Mas, cedo ou tarde, você terá que enfrentá-la.

Com frequência, as pessoas usam a autopiedade para chamar atenção. Dar uma de coitadinho pode suscitar algumas palavras gentis dos outros – pelo menos a princípio. Para quem tem medo de rejeição, a autopiedade pode ser uma forma indireta de conseguir ajuda partilhando histórias do tipo “pobre de mim” na esperança de atrair alguma assistência.

Mas, infelizmente, a tristeza adora companhia, e às vezes a autopiedade se torna um direito. Uma conversa pode se tornar uma competição para ver quem passou pelo trauma maior. A autocomiseração também pode ser uma desculpa para fugir das responsabilidades. A ideia de dizer a seu chefe quão terrível sua vida é pode vir de alguma esperança de que depositem menos expectativa em você.

Além disso, a autopiedade pode se tornar um ato de rebelião. É como se achássemos que alguma coisa vai mudar se nos esforçarmos para lembrar ao universo que merecemos algo melhor. Mas não é assim que o mundo funciona. Não existe um ser superior – ou mesmo um ser humano – que possa cair do céu e assegurar que todos nós seremos tratados com justiça na vida.

O PROBLEMA DE SENTIR PENA DE SI MESMO

Sentir pena de si mesmo é um comportamento autodestrutivo que leva a novos problemas e pode trazer sérias consequências. Em vez de se sentirem gratos por Jack ter sobrevivido ao acidente, seus pais se preocuparam com o que a tragédia havia tirado dele. Como resultado, potencializaram os danos causados pelo acidente.

Isso não significa que não eram pais amorosos. Apenas que seu comportamento vinha do desejo de manter o filho em segurança. No entanto, quanto mais se apiedavam de Jack, mais isso afetava negativamente seu humor.

Ceder à autopiedade pode impedi-lo de alcançar uma vida plena pelas seguintes razões:

- *É uma perda de tempo.* Quando sentimos pena de nós mesmos, gastamos muita energia mental e não fazemos nada para mudar a situação. Mesmo que não consiga resolver o problema, você pode escolher enfrentar os obstáculos da vida de forma positiva. Sentir pena de si mesmo não vai deixá-lo mais perto de uma solução.
- *Leva a mais emoções negativas.* Se você deixar que a autopiedade assuma o controle, ela dará início a uma enxurrada de emoções negativas. Você pode começar a sentir raiva, ressentimento, solidão e outros sentimentos que alimentam ainda mais os pensamentos negativos.
- *Pode se tornar uma profecia autorrealizável.* Sentimentos de autopiedade podem levar a uma vida deplorável. É improvável que você consiga dar o melhor de si quando se entrega a esses tipos de sentimento. Por conta disso, você pode encontrar mais problemas e fracassos ainda maiores, o que vai dar início a um círculo vicioso.

- *Impede você de lidar com outras emoções.* A autopiedade é um obstáculo quando temos que lidar com o luto, a tristeza, a raiva e outras emoções. Ela pode estagnar seu processo de cura porque mantém o foco na razão pela qual as coisas deveriam ser diferentes, não na necessidade de aceitarmos a situação como ela é.
- *Faz você deixar de notar as coisas boas da vida.* Se cinco coisas boas e uma ruim aconteceram no seu dia, a autopiedade vai fazer você se concentrar apenas naquela única coisa ruim. Quando você sente pena de si mesmo, deixa de perceber os aspectos positivos da vida.
- *Atrapalha suas relações.* Uma mentalidade vitimista não é uma característica atraente. Ficar reclamando da vida faz os outros se cansarem muito rápido de você. Ninguém diz: “O que eu realmente gosto nela é que ela vive se lamentando.”

PARE DE SENTIR PENA DE SI MESMO

Você se lembra da abordagem em três níveis para alcançar força mental? Para aliviar sentimentos de autopiedade, você precisa mudar seu comportamento e se monitorar para não ceder aos pensamentos negativos. No caso de Jack, isso significava compreender que ele não podia passar todo o tempo em casa jogando videogame e vendo TV. Ele precisava estar perto de outras crianças de sua idade e retomar as atividades que ainda conseguia realizar, como ir à escola, por exemplo. Depois de perceber isso, seus pais mudaram sua forma de pensar e passaram a enxergar Jack como um sobrevivente, e não mais como uma vítima. Quando mudaram sua visão sobre o filho e o acidente, eles conseguiram substituir a autopiedade pela gratidão.

COMPORTE-SE DE MODO A TORNAR DIFÍCIL SENTIR PENA DE SI MESMO

Quatro meses depois da morte de Lincoln, sua família e eu tivemos que encarar a data em que ele comemoraria seu 27^o aniversário. Eu passara semanas temendo a chegada desse dia porque não tinha ideia de como me comportaria. Eu imaginava todos nós sentados em círculo, compartilhando uma caixa de lenços de papel e falando como era injusto ele não ter conseguido chegar aos 27.

Quando enfim tomei coragem para perguntar a minha sogra como ela planejava passar o dia, ela respondeu, sem pestanejar: “O que você acha de saltar de paraquedas?” O melhor de tudo foi que ela estava falando sério. E, tive que admitir, saltar de um avião parecia uma ideia muito melhor do que toda a lamentação que eu havia imaginado. Parecia o jeito perfeito de honrar o espírito aventureiro de Lincoln. Ele sempre gostara de conhecer novas pessoas, ir a novos lugares e experimentar coisas diferentes. Não era incomum que fizesse uma viagem de última hora no fim de semana, mesmo que isso significasse ter que ir direto para o trabalho depois de sair de um voo noturno. Dizia que uma segunda-feira com sono valia as memórias que tínhamos criado. Saltar de paraquedas é algo que ele adoraria ter feito, e assim parecia um jeito apropriado de honrar sua memória.

É impossível sentir pena de si mesmo quando você está saltando de um avião – a menos, é claro, que esteja sem paraquedas. Não apenas nos divertimos muito, como a experiência nos fez criar uma tradição anual. A cada aniversário de Lincoln escolhemos uma forma de celebrar seu amor pela vida e pela aventura. Isso nos levou a algumas experiências interessantes – de nadar com tubarões a percorrer o Grand Canyon em lombo de mula. Nós até fizemos aulas de trapézio!

Todo ano, a família inteira se reúne no dia de aventura do aniversário de Lincoln. Normalmente, sua avó fica de fora, registrando tudo com sua câmera, mas, aos 88 anos, foi a primeira na fila da tirolesa por cima das árvores. É uma tradição que preservamos apesar de eu ter me casado outra vez. Steve, meu atual marido, participa conosco. Esse se tornou um dia que todos esperam com ansiedade.

Nossa escolha de passar a data fazendo algo agradável não significa ignorar nossa dor ou mascarar nossa tristeza. Trata-se da escolha consciente de celebrar as dádivas da vida sem nos atermos ao pesar. Em vez de sentir pena de nós mesmos por aquilo que perdemos, optamos por nos sentir gratos por aquilo que pudemos ter.

Se você perceber que a autopiedade está se insinuando em sua vida, faça um esforço consciente para realizar algo contrário ao que sente. Não é preciso pular de um avião, mas, às vezes, algumas pequenas mudanças comportamentais podem fazer uma grande diferença. Eis algumas opções:

- *Voluntarie-se para uma boa causa.* Isso vai tirar o foco dos problemas e você poderá se sentir bem por ter ajudado alguém. É difícil sentir pena de si mesmo quando está servindo sopa para pessoas famintas ou passando algum tempo com idosos em um asilo.
- *Faça gestos de gentileza.* Seja cortando a grama do vizinho, ajudando um turista perdido na rua ou doando ração para um abrigo de animais, fazer uma boa ação ajuda a trazer mais sentido para o seu dia.
- *Faça algo dinâmico.* Uma atividade física ou mental ajudará você a se concentrar em outra coisa que não a tristeza. Pratique exercícios físicos, comece algum curso, leia um livro ou se dedique a um novo hobby – ao mudar seu comportamento, sua atitude muda também.

O segredo para mudar seus sentimentos é descobrir quais comportamentos serão úteis para você se livrar da autopiedade. Às vezes, esse é um processo de tentativa e erro, porque o mesmo tipo de mudança comportamental não funciona para todo mundo. Se o que você está fazendo agora não estiver funcionando, tente algo diferente. Se você não der um passo na direção certa, vai continuar onde está.

SUBSTITUA OS PENSAMENTOS QUE ALIMENTAM A AUTOPIEDADADE POR OUTROS MAIS REALISTAS

Certa vez testemunhei um pequeno acidente no estacionamento do supermercado. Dois carros davam ré ao mesmo tempo e seus para-choques colidiram. A batida causou um leve amassado em ambos os veículos.

Um dos motoristas desceu do carro e disse: “Era só o que faltava. Por que essas coisas sempre acontecem comigo? Como se eu já não tivesse problemas suficientes por hoje.”

Enquanto isso, o outro motorista desceu do automóvel balançando a cabeça. Com uma voz muito calma, ele disse: “Puxa, que sorte que ninguém se machucou. Que dia bom este, em que conseguimos sair de um acidente sem nenhum arranhão.”

Os dois passaram exatamente pela mesma situação. No entanto, a percepção que tiveram do acontecimento foi bem diferente uma da outra. Um se viu como vítima de uma circunstância terrível, enquanto o outro percebeu o acontecimento como sinal de boa sorte. As reações deles tiveram tudo a ver com a diferença na maneira de cada um enxergar a questão.

Você pode encarar os acontecimentos da sua vida de muitas formas diferentes. Se olhar as circunstâncias pensando que merecia algo melhor, é provável que acabe sentindo pena de si mesmo. Mas se escolher ver a situação de forma positiva, mesmo que

algo ruim tenha acontecido, você vai experimentar sentimentos de alegria e felicidade com uma frequência muito maior.

Quase toda situação tem seu lado positivo. Pergunte a qualquer criança qual é a melhor parte de ter pais separados, e a maioria delas dirá: “Eu ganho mais presentes no Natal!” Obviamente, um divórcio sempre traz algum sofrimento, mas ganhar presentes duas vezes é um pequeno aspecto da situação que faz algumas crianças felizes.

Nem sempre é fácil reenquadrar a maneira como você enxerga uma situação, especialmente quando está no auge da autopiedade. No entanto, para substituir seus pensamentos negativos por outros, mais realistas, você pode fazer a si mesmo as seguintes perguntas:

- *De que outra forma posso enxergar esta situação?* É aí que entra o pensamento do “copo meio cheio ou meio vazio”. Se estiver olhando do ângulo do copo meio vazio, pense por um instante como alguém com a perspectiva do copo meio cheio poderia enxergar a mesma situação.
- *Que conselho você daria a uma pessoa amada que estivesse passando por este mesmo problema?* É comum termos mais facilidade para oferecer palavras de encorajamento a outras pessoas do que a nós mesmos. É improvável que você diga a alguém: “Você tem uma vida muito ruim mesmo. Nada dá certo.” Ao invés disso, você provavelmente vai oferecer palavras de incentivo, do tipo: “Você vai descobrir o que fazer e superar essa situação. Eu sei que vai.” Pegue suas próprias palavras de sabedoria e aplique-as à sua vida.
- *Quais são os indícios de que eu serei capaz de superar este problema?* Com frequência, a autopiedade tem origem na falta de confiança em nossa própria habilidade de lidar com as circunstâncias. Às vezes pensamos que nunca conseguiremos dar conta de alguma coisa. Quando isso acontecer,

lembre-se de problemas e tragédias do passado que você foi capaz de superar. Repense suas habilidades, seus sistemas de apoio e suas experiências passadas para ganhar esse empurrãozinho extra de confiança que o ajudará a deixar de sentir pena de si mesmo.

Quanto mais você se entregar a pensamentos que deliberadamente o impedem de enxergar a sua situação de forma realista, pior vai se sentir.

Eis alguns pensamentos comuns que levam a sentimentos de autopiedade:

- *Não consigo lidar com mais um problema.*
- *Coisas boas só acontecem com os outros.*
- *Coisas ruins sempre acontecem comigo.*
- *Minha vida só piora.*
- *Eu sou o único que tenho que lidar com esse tipo de coisa.*
- *Mal consigo respirar.*

Você pode tomar a decisão de interromper seus pensamentos negativos antes que eles saiam do controle. Embora seja algo que exige prática e esforço, substituir os pensamentos excessivamente negativos por outros mais realistas costuma ser muito eficaz para diminuir a autopiedade.

Se você pensa que as coisas ruins sempre acontecem com você, crie uma lista das coisas boas que também lhe aconteceram. Então substitua seu pensamento original por outro, mais realista: *Algumas coisas ruins acontecem comigo, mas muitas coisas boas também.* Isso não significa que você deva transformar algo negativo em uma afirmação positiva que não seja realista. Em vez disso, faça um esforço para encontrar uma forma mais positiva de enxergar a situação sem fugir da realidade.

TROQUE A AUTOPIEDADE PELA GRATIDÃO

Marla Runyan é uma mulher realizada. Tem um título de mestra-do, já escreveu um livro e competiu nas Olimpíadas. Tornou-se a primeira mulher americana a terminar a Maratona de Nova York de 2002, com o tempo impressionante de 2 horas e 27 minutos. O que torna Marla particularmente extraordinária é o fato de ela ter realizado todos esses feitos sendo cega.

Aos 9 anos, ela teve o diagnóstico da doença de Stargardt, uma forma de degeneração macular que afeta crianças. À medida que sua visão deteriorava, descobriu sua paixão pela corrida e, com o passar dos anos, se transformou numa das corredoras mais rápidas do mundo, apesar de nunca ter visto a linha de chegada.

De início, Marla se tornou uma atleta experiente nas Paraolimpíadas, competindo em 1992 e em 1996. Ela não apenas ganhou um total de cinco medalhas de ouro e uma de prata, como estabeleceu diversos recordes mundiais. Mas não parou por aí.

Em 1999, Marla disputou os Jogos Panamericanos e venceu a prova de 1.500 metros. Em 2000, tornou-se a primeira mulher cega a correr nas Olimpíadas e foi a primeira americana a cruzar a linha de chegada, ficando em oitavo lugar.

Marla não considera sua cegueira uma deficiência. Na verdade, escolheu encará-la como uma dádiva que lhe permite ser bem-sucedida em corridas tanto de curto quanto de longo percurso. No fim de seu livro, *No Finish Line: My Life as I See It* (Sem linha de chegada: Minha vida como eu a vejo), Marla escreve sobre sua cegueira: “Ela não só me obrigou a provar minhas habilidades como também me empurrou em direção às conquistas. E me deu presentes, como a força de vontade e a dedicação que uso todos os dias.” A atleta não se concentra no que a perda da visão tirou de sua vida. Em vez disso, ela escolhe se sentir grata por tudo o que seu problema lhe trouxe de bom.

Quem sente pena de si pensa: *Eu merecia mais do que isso*. Mas, ao cultivar a gratidão, o pensamento predominante se torna: *Eu tenho mais do que mereço*. Sentir gratidão exige um esforço extra, mas não é difícil. Todos podemos aprender a cultivar a gratidão desenvolvendo novos hábitos.

Comece reconhecendo a generosidade e a gentileza dos outros. Afirme o bem no mundo e você vai começar a agradecer por aquilo que tem.

Você não tem que ser rico, bem-sucedido nem ter uma vida perfeita para se sentir grato. Alguém que ganhe um salário baixo pode se sentir insatisfeito, mas ao menos tem um emprego. Se está lendo este livro, isto significa que você é mais afortunado do que cerca de um bilhão de pessoas no mundo que não sabem ler – muitas das quais levam uma vida de miséria.

Procure aquelas pequenas coisas da vida que você pode facilmente deixar de valorizar porque sempre estão lá e se esforce para aumentar seu sentimento de gratidão por elas. Eis alguns hábitos simples que podem ajudá-lo a concentrar sua atenção nas coisas pelas quais deve ser grato:

- *Mantenha um diário da gratidão*. Todos os dias, escreva ao menos uma coisa pela qual você é grato. Pode ser algo pequeno, como respirar ar puro ou ver o sol brilhar, ou bênçãos maiores, como seu emprego e sua família.
- *Diga por que você é grato*. Se não conseguir manter um diário, crie o hábito de dizer por que você é grato. Todo dia, ao acordar e na hora de se deitar, encontre alguma dádiva da vida e agradeça por ela. Faça isso em voz alta, mesmo que apenas para si mesmo, pois, ao ouvir as palavras de agradecimento, seu sentimento de gratidão vai aumentar.
- *Mude o foco quando sentir autopiedade*. Quando perceber que está começando a sentir pena de si mesmo, mude o foco.

Não se permita continuar pensando que a vida não é justa ou que deveria ser diferente. Em vez disso, sente-se e faça uma lista mental das pessoas, circunstâncias e experiências pelas quais deve se sentir grato. Se mantiver um diário, abra-o e comece a lê-lo.

- *Pergunte aos outros por que eles são gratos.* Puxe conversas sobre gratidão para descobrir por que as outras pessoas se sentem gratas. Ouvir o que os outros têm a dizer pode lembrá-lo de mais áreas da vida que mereçam a sua gratidão.
- *Ensine as crianças a serem gratas.* Se você tem filhos, ensiná-los a agradecer pelo que têm pode ajudá-lo a manter sua própria atitude sob vigilância. Pergunte a seus filhos por que se sentem gratos e faça disso um hábito. Peça que todos na família escrevam em pedaços de papel por que se sentem gratos e coloque-os num vaso da gratidão ou em um quadro de avisos. Isso vai proporcionar a sua família um jeito divertido de incorporar a gratidão ao cotidiano.

DEIXAR DE TER PENA DE SI MESMO TORNA VOCÊ MAIS FORTE

Jeremiah Denton serviu como aviador naval dos Estados Unidos durante a Guerra do Vietnã. Em 1965, seu avião foi abatido e ele foi obrigado a se ejetar. Capturado pelos norte-vietnamitas, foi levado como prisioneiro de guerra.

Denton e outros oficiais mantinham o comando sobre seus colegas presos mesmo sendo surrados, torturados e passando fome todos os dias. Com frequência, ele era colocado na solitária por incitar outros prisioneiros a resistir às tentativas dos norte-vietnamitas de extrair informações deles. Mas isso não deteve o comandante Denton. Ele bolou estratégias para se comunicar

com outros prisioneiros usando sinais, código Morse ou tossindo a intervalos determinados.

Dez meses depois de sua captura, foi escolhido para participar de uma entrevista televisionada que serviria como propaganda. Enquanto respondia a perguntas, fingiu que as luzes do estúdio estavam incomodando seus olhos e começou a piscar em código Morse formando a palavra TORTURA. Durante toda a entrevista, continuou a expressar seu apoio ao governo dos Estados Unidos.

Denton foi libertado em 1973, depois de passar sete anos na prisão. Quando saiu do avião como homem livre, disse: “Tivemos a honra de servir a nosso país mesmo sob circunstâncias difíceis. Somos profundamente gratos ao nosso comandante em chefe e a nossa nação até hoje. Deus abençoe a América.” Depois de se aposentar como militar em 1977, foi eleito senador pelo Alabama.

Apesar de ter passado por circunstâncias terríveis, Jeremiah Denton não perdeu tempo sentindo pena de si mesmo. Em vez disso, manteve o autocontrole e escolheu ser grato por poder servir a seu país.

Pesquisadores estudaram a diferença entre pessoas que se concentram em seus fardos e aquelas que voltam sua atenção para as coisas pelas quais são gratas. Simplesmente reconhecer motivos pelos quais agradecer todos os dias é um modo poderoso de desencadear mudança. Na verdade, a gratidão tem um grande impacto não apenas na saúde mental, mas também na saúde física. Um estudo publicado em 2003 no *Journal of Personality and Social Psychology* descobriu que:

- *Pessoas que sentem gratidão não ficam doentes com tanta frequência quanto as outras.* Elas têm um sistema imunológico melhor e relatam menos dores. Também têm pressão arterial mais baixa e se exercitam mais do que a população em

geral. Cuidam mais da saúde, dormem bem e dizem até que se sentem mais renovadas ao acordar.

- *A gratidão leva a emoções positivas.* Pessoas gratas experimentam mais momentos de felicidade, alegria e prazer em seu cotidiano, e se sentem mais alertas e bem-dispostas.
- *A gratidão melhora a vida social.* Pessoas gratas têm maior propensão a perdoar os outros. Elas são mais extrovertidas e se sentem menos solitárias e isoladas. Também têm mais chance de ajudar outras pessoas e são mais propensas a se comportar com generosidade e compaixão.

DICAS E ARMADILHAS COMUNS

Se você se deixar dominar pela autopiedade ao lidar com o estresse, vai demorar ainda mais para começar a procurar uma solução para o seu problema. Observe sinais de que está caindo nessa armadilha e adote uma abordagem proativa para mudar sua atitude ao primeiro sinal de que está sentindo pena de si mesmo.

O QUE AJUDA

- Refletir se você está sendo realista para não exagerar a gravidade da situação.
- Substituir pensamentos excessivamente negativos sobre sua situação por outros, mais realistas.
- Escolher trabalhar com afinco na resolução de problemas para melhorar sua situação.
- Manter-se ativo e se comportar de um jeito que o deixe menos propenso a sentir autopiedade, mesmo quando não tiver vontade.
- Praticar a gratidão todos os dias.

O QUE NÃO AJUDA

- Permitir-se acreditar que sua vida é pior que a da maioria das pessoas.
- Deixar-se dominar por pensamentos excessivamente negativos sobre as dificuldades da sua vida.
- Manter-se passivo em relação à sua situação e concentrar sua atenção apenas em como se sente, e não no que pode fazer.
- Recusar convites para atividades e experiências que o façam se sentir melhor.
- Ficar concentrado no que não tem, em vez de voltar sua atenção para aquilo que você tem.

CONHEÇA ALGUNS 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 (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 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 (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 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 (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 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

