

Optimismo

Uma ferramenta contra a

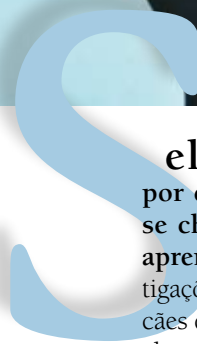
DEPRESSÃO



Um dos tópicos mais estudados pela psicologia positiva, que procura compreender aquilo que reforça a nossa saúde mental, tem sido o optimismo. Para Seligman, que muito se tem dedicado a este tema, tanto o optimismo como o pessimismo são estilos explicativos, ou seja, formas de interpretar o que nos acontece, que influenciam bastante os nossos níveis de felicidade e bem-estar.



Laura Sanches*



Seligman começou por estudar aquilo a que se chamou **desesperança aprendida**. Nas suas investigações havia dois grupos de cães que eram submetidos a choques eléctricos com uma diferença: um dos grupos podia aprender a abrir uma cancela para fugir dos choques e o outro não. Havia ainda um terceiro grupo de cães que não recebia choques. Depois desta fase inicial, eram todos transferidos para celas onde tinham a possibilidade de abrir uma cancela para escapar, mas a maioria dos cães não teve escolha, nem nenhuma tentativa em abrir a cancela, enquanto os outros aprendiam, na sua maioria, a fazê-lo. Concluiu-se que os cães do grupo que inicialmente não tinham a opção de fugir possuíam um comportamento apático e deprimido

(com menos apetite e menos interacção), que se mantinha ainda algum tempo depois da experiência. Outras experiências deste tipo foram feitas com porquinhos-da-índia e, mais tarde, com pessoas que eram confrontadas com barulhos repentinos ou problemas insolúveis. Em todos os grupos, as pessoas e animais que não tinham escolha na fase inicial ficavam com um comportamento deprimido e nem chegavam a tentar quando lhes era dada uma possibilidade de controlar o estímulo desagradável.

Pessimismo e depressão

Este comportamento, de desesperança aprendida, tinha os mesmos sintomas de uma depressão e Seligman descobriu que poderia até ser aliviado pelos mesmos

fármacos. Mas, o que intrigou este investigador foi o facto de haver sempre alguns sujeitos que, por muito que fossem submetidos a um estímulo desagradável nunca chegavam a ficar deprimidos. Na verdade, cerca de um em cada três nunca desistia. Também era verdade que, em todos os grupos, um em cada oito, já era deprimido desde o início, independentemente da condição em que fosse colocado. Foi esta observação que levou Seligman a tentar perceber o que distinguia estes dois tipos, concluindo que **o optimismo tinha um papel central nesta questão. Os optimistas eram aqueles que, por mais confrontados que fossem com problemas, nunca desistiam, o que levou Seligman também a crer**

que o optimismo era mesmo o melhor antídoto contra a desesperança aprendida e, consequentemente, contra a depressão.

Vantagens do Optimismo

Desde os primeiros trabalhos de Seligman, nos anos 80, têm surgido várias investigações acerca dos benefícios do optimismo. Este tem sido relacionado com os mais altos níveis de sucesso no campo pessoal e profissional. Há estudos que mostram que pode levar a um melhor funcionamento do sistema imunitário e a uma maior esperança de vida. **O optimismo pode também contribuir para uma melhor auto-estima, melhores relações interpessoais, melhor desempenho académico,**



O optimismo é o melhor antídoto contra a desesperança aprendida e contra a depressão

profissional e desportivo, melhor vida familiar e níveis mais elevados de felicidade. Há profissões em que o optimismo é especialmente importante: aquelas em que

haverá tendência para existir um alto grau de frustração. Seligman chegou mesmo a comprovar que um tipo de discurso optimista podia determinar a probabilidade de se chegar a ser presidente dos E.U.A. Por sua vez, **o pessimismo, parece ser uma característica importante da ansiedade, em que há uma avaliação negativa do futuro e da depressão, em que há uma avaliação negativa do passado.**

Dimensões do optimismo

Seligman classifica o optimismo de acordo com duas dimensões:

- **Permanência:** Relacionada com a forma de encararmos os eventos como mais ou menos frequentes. Uma pessoa que acredita que os maus



eventos são permanentes (estão sempre a acontecer) é uma pessoa com um estilo pessimista. Determina quanto tempo a pessoa desiste até voltar a tentar de novo.

✿ **Penetrabilidade:** Relacionada com a extensão a que penetram os eventos na nossa vida. As pessoas que têm explicações universais para os seus falhanços desistem de tudo quando falham numa área. As que têm explicações específicas podem ficar muito desaperadas nessa área mas continuam a funcionar bem nas outras.

As pessoas que acreditam que as coisas boas têm causas permanentes, quando têm sucesso, ainda se esforçam mais. As que pensam que as coisas boas são temporárias podem desistir, mesmo quando têm sucesso, pensando que foi só um golpe de sorte.

As pessoas que pensam que as coisas boas são temporárias podem desistir, mesmo quando têm sucesso, pensando que foi só um golpe de sorte

Estimular o optimismo

As boas notícias destas investigações e do trabalho de Seligman é que, com algum esforço, podemos aprender estratégias para estimular o optimismo. Mas, apesar de o optimismo ter imensas vantagens, há certas profissões em que pode não ser tão vantajoso, como no caso de um controlador aéreo, por exemplo. **Sempre que o custo de um fracasso for demasiado elevado então o optimismo poderá não ser a melhor solução.** São as nossas crenças que determinam o que sentimos e como vamos agir em determinada situação. É modificando estas crenças que podemos mudar o nosso estilo explicativo para um estilo mais optimista. Para isto, Seligman usa o **modelo ABCDE**:

A – Adversidade. A situação a analisar.

B - Crenças (Beliefs). Aquilo que pensamos acerca da situação pode não ser totalmente consciente.

C -Consequências dessa crença. A forma como agimos ou como nos sentimos, consequência dos pensamentos. Os




sentimentos dão-nos a pista para descobrir o que pensamos.

D - Disputar a crença que já faz parte da rotina. A parte mais importante do modelo: questionar as crenças que mantemos inconscientemente.

E - Energia que ocorre quando se disputa com sucesso. Sentimento de bem-estar que se sucede após percebermos

que não somos obrigados a ver as coisas da mesma forma negativa como anti-gamente.

Conclusão

A parte mais importante deste modelo é a da disputa, que nos permite distanciar das nossas explicações pessimistas para as podermos analisar. Esta deve ser feita como se estivéssemos a disputar as afirmações de outra pessoa que nos quisesse ver infelizes. Devem-se procurar objectivamente as provas que apoiem essa explicação pessimista e, caso os encontrarmos, questionar a utilidade de manter essa crença e quais as consequências de o fazermos. Para aplicarmos este modelo podemos construir uma tabela com uma coluna para cada uma das letras onde descreveremos diariamente as situações que desejamos disputar. **Com tempo e dedicação podemos transformar-nos em pessoas mais optimistas com todos os benefícios que isso nos poderá trazer.** 



(*) Psicóloga Responsável pelo Espaço Vida
www.espaco-vida.com
inforvida@gmail.com